

<<厨房生活百科>>

图书基本信息

书名：<<厨房生活百科>>

13位ISBN编号：9787538448283

10位ISBN编号：7538448284

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《健康生活图书》编委会

页数：414

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

热气腾腾的厨房，噼里啪啦的煎炒烹炸和的剁菜声，对于烹饪爱好者来说这个厨房中的锅碗瓢盆的交响乐比听德彪西的《月光曲》还要让人陶醉。

可是对于那些烹调入门的一年级新手来说，无疑是一项巨大的挑战。

于是如何理清厨房里的各种关系，以及出色地完成任务变成了关键。

本书汇集100位家庭主妇经验，整理3年，精选5000条超级实用的厨房技巧，277个温馨的应用提示，1000道美味的家常菜肴，32种最佳的烹饪方法，全面指导烹调新手的厨房生活，从此厨房中不再枯燥乏味，生活充满乐趣。

书中内容分为六部分：Part1.烹饪技巧，日常烹饪时需要注意的技巧和方法；Part2.食材选购与处理，原料初加工也有很多的事情需要注意；Part3.食材贮存与保鲜，不让营养流失，这样的食材才有助于健康；Part4.清洁厨房，让厨房拥有前所未有的洁净；Part5.厨房省钱，低碳节能的同时还节省日常的开支；Part6.健康饮食，食物搭配宜忌，拥有健康饮食。

《厨房生活百科》中的小窍门，虽说“小”，作用却很大，表现在省钱、省力、省时、省心等方面。如怎样分辨米、面等各类食品的质量优劣；如怎样节水、节气等各个方面的窍门以及各种日常用品的多种用途。

对于21世纪的新青年、80后，我们的口号是“上得厅堂，下得厨房”。

希望本书给烹调新手带来一些有益的启示。

本书的编写过程难免有疏忽和遗漏，如果烹调新手有好的建议及意见，请及时与我们联系，感谢对本书的支持，谢谢！

<<厨房生活百科>>

内容概要

书中的小窍门，虽说“小”，作用却很大，表现在省钱省力、省时、省心等方面。

本书汇集100位家庭主妇心得体会，精心整理3年，从万条厨房窍门中挑选出最实用的厨房技巧，指导您的厨房生活。

从此厨房不再枯燥乏味，生活乐趣加倍。

书籍目录

Part 1 烹饪技巧Part 2 食材选购与处理Part 3 食材贮存与保鲜Part 4 清洁厨房Part 5 厨房省钱Part 6 健康饮食

章节摘录

插图：一般清汤：将老母鸡洗净，置锅中，加冷水，以强火煮至沸腾，然后用弱火长时间加热（一定要持续使用弱火，否则鸡肉的蛋白质及脂肪溶解于汤中会使汤变混浊）。

鸡与汤的分量比例是：净重1.5千克的鸡，可得2.5千克左右的汤。

高级清汤：高级清汤是将一般清汤再添加些原料，使汤的颜色更透明，甘味更浓厚。

其制作方法是，用纱布过滤清汤，除去糟粕，再把鸡腿肉的皮除去，切碎，将葱、姜（可加可不加）、绍兴酒及少许水加入滤过的清汤中，以强火加热，同时用铁勺向一个方向不断搅拌，在快要煮沸时改成弱火（注意不要将其煮沸）。

汤中的糟粕和黏在鸡肉上的脏物会浮出表面，用铁勺捞掉，就成了澄清的汤。

如果要制作更高级的清汤，则用鸡胸肉为原料，按上述的方法制作。

无论是制作一般清汤还是制作高级清汤，有些事项都必须注意，这样制作出来的汤才能符合要求。

必须选甘味浓厚而无腥味的原料：做汤的原料必须是甘味浓厚的。

原料的使用方法因地方不同而各异，一般以动物性原料为主，家畜中使用猪蹄髌、瘦肉、脚爪、猪骨等；家禽中则使用鸡肉及鸡骨。

汤的原料一般与冷水一起入锅，中途不加水：做汤的原料一般是整只鸡，或大块的肉，如果一开始就放到沸腾的水中，原料表面温度会瞬间升高，蛋白质立即凝固，不会溶解到汤中，达不到做汤的目的。

正确掌握火力及时间：奶汤一般用强火或中火煮至沸腾，但要注意火的大小，应不致变焦，或发出怪味，汤的品质才会固定。

制作时间约须2个小时。

制作清汤时，先用强火使水沸腾，然后换成弱火，保持轻微的沸腾状态，不断浮现小泡沫，直到做好为止。

做汤时不可先放盐：盐有渗透作用，容易渗透到原料中，使原料中的水分排出，如原料中水分渗出，其蛋白质就立即凝固，汤就淡而无味，鲜味也会消失。

编辑推荐

《厨房生活百科》：5000条超级实用的厨房技巧,277种最佳的烹饪方法，100道美味的家常菜肴，32个温馨的应用提示。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>