

<<精选家常菜>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜>>

13位ISBN编号：9787538452617

10位ISBN编号：7538452613

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张明亮

页数：191

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>

<<精选家常菜>>

内容概要

由张明亮主编的这本《精选家常菜》着重从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。本书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

本书以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

全书共分6个部分，内容包括：家常菜概说、蔬菜食用菌、畜肉类、禽蛋豆制品、水产品、主食类。

<<精选家常菜>>

书籍目录

精选家常菜

- 家常菜之蔬菜篇
 - 家常蔬菜品种
 - 蔬菜的四个等级
 - 蔬菜的颜色与营养
 - 蔬菜的生食和熟食
- 家常菜之畜肉篇
 - 畜类营养素
 - 畜肉食用有禁忌
 - 畜肉质量巧鉴别
 - 去除家畜内脏异味有办法
 - 巧余畜肉丸
- 家常菜之禽蛋豆制品篇
 - 禽类·禽蛋·豆制品营养素
 - 识别光禽质量的窍门
 - 禽肉烹调之窍门
 - 蛋羹蒸制有窍门
- 家常菜之水产篇
 - 营养丰富的水产品
 - 水产品种类
 - 冰鲜水产·冷冻水产
 - 养殖水产·天然水产
 - 如何选购水产品
 - 海味干品的选购
 - 家庭制作清蒸鱼的秘诀
- 蔬菜食用菌
-
- 畜肉类
- 禽蛋豆制品
- 水产品
- 主食类

<<精选家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：禽类的主要营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水分等。

总体而言，禽肉比畜肉营养价值高。

首先，禽肉蛋白质含量高，是优质蛋白质的来源之一。

其次，脂肪含量低，禽肉脂肪中含有丰富的不饱和脂肪酸，例如人体必需的脂肪酸——亚油酸，易被人体消化吸收，这是禽肉脂肪的一个特点。

此外，禽肉及内脏都含有较丰富的维生素A、维生素B、维生素D、维生素E，特别是禽的肝脏中维生素A的含量十分丰富。

禽类中微量元素以磷、铁含量较多。

禽蛋为雌禽所排的卵，根据禽种的不同，禽蛋可分为家禽蛋和野禽蛋两类，此外，还有由禽蛋加工而成的制品。

禽蛋含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等，其中蛋白和蛋黄在成分上有显著不同，一般蛋黄内营养成分含量和种类比蛋白多，所以蛋黄的营养价值比蛋白高。

豆制品中含有多种必需氨基酸和非必需氨基酸，总蛋白质含量高于肉类。

豆制品中脂肪含量为15%~30%，其中85%为不饱和脂肪酸。

豆制品中的碳水化合物含量为25%~35%，主要是淀粉和蔗糖及人体所不能吸收的棉子糖和水苏糖。

此外，豆制品中含有丰富的铁和维生素B₁、维生素B₂，以及维生素A、维生素D、磷、铁、硒等微量元素，具有抗氧化、降血脂、抗溶血、抗真菌、抑制肿瘤的食疗功效。

<<精选家常菜>>

编辑推荐

<<精选家常菜>>

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>