

<<巧用油盐酱醋糖>>

图书基本信息

书名：<<巧用油盐酱醋糖>>

13位ISBN编号：9787543939646

10位ISBN编号：7543939649

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：天佑

页数：139

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>

## <<巧用油盐酱醋糖>>

### 前言

厨房五宝莫过于油盐酱醋糖，少了任何一项，菜味皆失色。

在追求高品质及高效率的现代社会，厨房酱料亦呈现多样化、精致化、高度分类与实用等特性。

多样化是指菜色变化的调配，即使相同菜色，靠着不同调味料，例如加入白醋或果醋、口味便可大大不同。

精致化更不用说，各式材料已不同于早期的粗制品，例如高级精盐早已不担任调味的角色，而由提炼更为精粹及对健康较有利的低钠盐、高纤盐所取代。

再以油品来说，早期只有动物油与色拉油的差别，如今市面上植物油的种类早已多到数不清，葵花油、芥花油、橄榄油……。

林林总总，正是高度分类的呈现。

在实用方面，同一种东西若单单只能使用在一个地方，对人类而言只会增加生活的繁复性，于是人们纷纷针对各种现有物品，发展出多种用法，此书所要谈论的，就是油盐酱醋糖除了一般所知的用法外，是否还有其他用法？

## <<巧用油盐酱醋糖>>

### 内容概要

厨房五宝莫过于油盐酱醋糖，少了任何一项，菜味皆失色。在追求高品质及高效率的现代社会，厨房酱料亦呈现多样化、精致化、高度分类与实用等特性。多样化是指菜色变化的调配，即使相同菜色，靠着不同调味料，例如加入白醋或果醋、口味便可大大不同。

## &lt;&lt;巧用油盐酱醋糖&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 为生活加味添料PART1 油 何必油腻腻 油品入门篇 实用技巧篇 奶油去污有一套 治慢性湿疹 麻油有效 鞋油变硬 油来解套 热油护发自己来 抹点油 还你水润双唇 橄榄油按摩 指甲不粗黄 煮饭加油香糯有劲 防便秘 香油加白糖 自制万用香草油 过期植物油自制手工皂 回锅油清如水 加油的汤不外溢 养生好油篇 香油生肌长肉 产后补身 苦茶油帮忙 喝点麻油 乳癌不来 柠檬汁加橄榄油 保肝养胆 麻油姜丝汤 治感冒 鱼油 活化脑细胞 风味美饌篇 超美味 油炸料理 各式简易自制色拉酱 用油禁忌 常吃油条健康不保PART2 盐 给我一把盐 盐品入门篇 实用技巧篇 挡风玻璃不结霜 轻松去污用盐搓 扫帚泡盐不脱毛 烟灰缸快速除垢 加盐入浴 洗澡水不变凉 盐水洗狗除虱去异味 泡盐水省钱又美白 盐水热敷 消除眼袋 牙膏撒盐 牙齿美白 盐粒洗头 改善掉发 盐水到位 感冒不见 热咸柠檬茶 顺气化痰 盐水浸一浸 衣服不褪色 塞点盐止牙痛 厨房料理篇 沸水入盐 鸡拔毛不脱皮 抹上盐 蔬果不老 炒盐清锅底 咖啡加盐 美味加倍 盐一点 解冻快一点 风味美饌篇 咸味料理真好吃 不用冰箱也能制冰棒 低钠不等于健康PART3 酱 好酱万事足 酱品入门篇 实用技巧篇 快速去除酱油渍 酱油泡茶 病毒不来 煮什么菜用什么酱 孕妇吃酱油 别怕胎儿皮肤变黑 没果酱时酱油膏也行 蔬菜酱油好健康 挑好酱油小秘诀 酱油别生吃 泡面加油膏 不咸更健康 别让酱油再发酵 好菜上桌篇 去除腥味加点酱油 酱油炒饭均匀法 蘸酱做法大公开 可口卤味搬上桌 来点酱菜 薄盐酱油变美味 最佳烤肉酱 烤肉增香 风味美饌篇 酱油甜点好新奇 酱油致癌?别紧张 酱油也能当药用PART4 醋 打翻一缸醋 好醋入门篇 实用技巧篇 衣服洁白靠一滴醋 抹点醋折痕不见了 异味不散 请醋出动 大扫除醋不可少 锅底焦黑用醋清 除涩防焦 醋有一套 削水果不留痕迹 加点白醋 花朵延寿 喝点醋打嗝马上停 醋水预防指甲油脱落 铁钉泡醋防生锈 身体保养篇 消除狐臭醋来救 皮肤保光滑 只要醋加水 大骨汤加醋补钙 吃个醋 蛋病痛消 喝醋治晕车 防酒醉 睡前一匙醋 舒服入眠 醋泡花生 高血压不来 风味美饌篇 天天吃醋好处多 自制果醋好简单 醋不能帮你做的事PART5 糖 果然足好糖 糖品入门篇 实用技巧篇 菠萝加糖 感冒快逃 加颗方糖 饼干不潮 吃糖压抑坏脾气 经期去恶露 红糖当助手 餐后吃点糖 赘肉变更少 干货加糖变软快 红糖面膜 保湿高手 吃点砂糖 小孩入梦 混糖水 花开早 厨房妙用篇 加糖发酵添风味 最佳防腐剂 用糖来抑菌 布丁加糖 口感润滑 煮饭拌点糖 饭粒保松软 糖让冰棒入口即化 番茄蘸红糖 止咳化痰 冰糖好料多 加点糖 火锅更美味 冰糖代味精 美味不减分 煮红豆别先加糖 风味美饌篇 吃糖不怕胖 新鲜果酱制作简易 预防“糖”氏症 吃糖的禁忌

## <<巧用油盐酱醋糖>>

### 章节摘录

插图：前面提到橄榄油对嘴唇的好处，如果用在人体其他末端皮肤上，橄榄油一样有效。

利用棉花蘸点橄榄油按摩手指、脚趾，能改善指甲及末端皮肤粗糙泛黄的问题。

橄榄油中的不饱和脂肪酸含有人类无法自行制造的亚油酸与次亚油酸，可以重建皮肤保护膜：内含的维生素E也是很好的抗氧化剂，加上它的亲肤性佳，不会让人感到过于黏腻，非常适合于保养肌肤。

在挑选时应选择品质高而稳定的橄榄油，里面的营养素较高，对肌肤也较有助益。

目前流传橄榄油可以用来防晒，这恐怕不是事实。

虽然维生素E具有抗氧化效果，而且滋润性佳，但并不含防晒成分，不想晒黑还是应选择适合的防晒产品及防晒系数，才能有效防晒。

除了橄榄油，想根除指甲粗黄问题，可多食用动物性蛋白质、钙质并补充水分，食用明胶也有很大的帮助。

煮饭时，米洗好并加好水后，可再放入一小匙的油和少许醋，如此可以让煮出来的饭色香味俱全。

其中醋能让饭粒看起来白中透亮：油则使米粒不粘锅，且呈现带有光泽的立体感。

若再加入适量的水，先浸泡30分钟以上，然后煮出来的饭会更加可口。

## <<巧用油盐酱醋糖>>

### 编辑推荐

《巧用油盐酱醋糖》：介绍调味料在厨房内外的实用妙方，轻松解决你的尴尬难题，让五味调料成为你的好帮手，让你的生活锦上添花。

了解调味料的健康知识，即使少油盐依然能烹饪出色香味俱全的菜肴，全家一起享用健康没负担。打破世人对此五样调味料的误解，例如食糖太多会引起糖尿病、低钠盐比较健康、自家的回锅油多用几次没关系等，在日常生活中好好运用厨房五宝，为生活加分、为人生加料，轻松成为酱料达人！

<<巧用油盐酱醋糖>>

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>