

<<一看就会的厨房窍门500例>>

图书基本信息

书名：<<一看就会的厨房窍门500例>>

13位ISBN编号：9787802203983

10位ISBN编号：7802203988

出版时间：2009-2

出版时间：中国画报

作者：郭丹

页数：99

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>

<<一看就会的厨房窍门500例>>

内容概要

最详尽的步骤展示，最周全的细节解读，安全营养放心美味！

## &lt;&lt;一看就会的厨房窍门500例&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 01 收买健康和实惠——食材选购01 粮油主食鉴别窍门怎样选购面粉怎样鉴别挂面怎样辨别大米染色小米的鉴别真假芝麻油辨别窍门芝麻油质量的鉴别植物油质量的鉴别02 肉制品的鉴别窍门巧识注水鸡鸭肉如何识别变质烧鸡新鲜肉鸡鉴别窍门肉类新鲜程度的识别病、死肉的鉴别冻羊肉质量的鉴别怎么挑选腊肠03 水产品的鉴别窍门新鲜鱼的鉴别窍门对虾的选购窍门虾皮的选购窍门鲜蚬选购窍门有毒水产品的鉴别海带的选购紫菜质量的识别鉴别鱿鱼干的窍门鉴别海蜇的窍门鉴别螃蟹的窍门04 乳蛋类的鉴别窍门奶粉的鉴别怎样鉴别新鲜牛奶鉴别鸡、鸭蛋优劣窍门怎样挑选皮蛋选购咸蛋的窍门05 果蔬挑选窍门选水果，从认识“性情”开始西瓜的挑选窍门选购荔枝的小诀窍如何挑选芒果挑选新鲜的苹果新鲜桂圆的选购巧识激素水果椰子选购窍门识别蔬菜新鲜度识别无公害蔬菜苦瓜选购窍门辣椒鉴别莲藕的选购窍门06 饮品的辨别啤酒的识别白酒的选购葡萄酒的鉴别四法茶的选购矿泉水的鉴别07 副食加工品鉴别罐头的选购窍门果汁饮料的鉴别豆腐鉴别笋片的鉴别豆制品的鉴别香肠的选购窍门08 保健品选购指南十招教你选择保健品PART 02 烹调前奏曲——食材巧处理01 果蔬的清洗窍门苹果清洗窍门巧洗桃子巧洗葡萄生姜洗法巧洗豆芽菜干蘑菇浸泡法鲜蘑菇冲洗法巧洗蘑菇不变色巧洗小黄瓜削芋头护手法清洗蔬菜上的蠓虫卷心菜的清洗清除蔬菜残留农药的方法02 肉类水产的清洗窍门洗鱼清除黏液法巧洗猪肚猪蹄毛垢洗除法猪肝清洗法速除猪毛猪肠洗法猪肉清洗法鱿鱼泡发法干海带发泡法冷冻鸡、鸭、鱼、肉的洗法木耳洗泡法03 食材异味消除窍门鸡肉去腥法河鱼去土腥味法烧鱼除腥法煎鱼去腥法咸腊肉去哈喇味法咸肉除异味法猪心、肝秽气去除法猪肺去腥法猪肚除臭味法食用油去异味炒卷心菜无异味萝卜去涩味法松花蛋去涩味法豆制品去异味法羊肉去膻法羊奶除膻法甲鱼除腥味法兔肉除腥法除油中鱼腥味啤酒可去腥、除膻、溅腻、增鲜烹饪时饭菜稍焦了怎么办04 巧切食物巧切肥肉巧切鱼肉巧切猪肝巧切咸鱼干巧切羊肉巧切黏性食物巧切蛋类巧切牛肉巧切大面包巧切蛋糕巧切洋葱PART 03 我的美味我做主——越烹调越快乐01 调味的窍门成味减轻法酸味减轻法辣味减轻法菜肴减腻法巧用“十三香”料酒的使用花椒的调味作用食醋变香法食用油变香法使用食用油有讲究调味品使用有讲究食用油除异味、变清法被胆汁污染的鱼去苦味法苦瓜减少苦味法豆腐除异味、好炒法炖鸭增香法02 烹饪有窍门烹菜嫩、脆法烤煎类烹调的活用烹调肉类的火候掌握做汤鲜香可口法莲子煮烂法海带蒸煮法巧蒸蛋羹怎样摊蛋皮老鸡炖嫩法做鱼汤的窍门蒸鱼窍门炸鱼妙法防油溅、溢的窍门好吃的煮粥法蒸馒头小窍门这样蒸米饭更香一锅饭，软，硬兼有的煮法凉粉、凉皮卫生好吃法糕饼香料的做法巧榨果汁这样烤地瓜更香锅巴做法夹生饭补救法03 便捷烹调窍门简易量取法快速烹饪窍门煮水饺防粘连法应急发面法快速煮绿豆汤法用电饭锅烤热食物电火锅快开法煮蛋易剥壳猪肉快熟法炖肉易熟法煮粥防溢窍门做三明治窍门04 食物搭配有窍门这样搭配更营养这些食物不能这样吃05 合理膳食与健康防止烹饪时产生致癌物烹饪时如何减少维生素C的损失菜肴营养的保持面食营养的保持烹饪的最佳时间06 巧用电器做美食电饭锅做蛋糕电饭锅红烧猪蹄电饭锅做冬瓜炖排骨微波炉鱼香茄子微波炉做酸辣汤微波炉做煎蛋微波清蒸全鱼中式烧鸡意大利蔬菜面烤牛肉烤羊排烤芝士蛋糕烤比萨PART 04 最爱“新鲜”——存储有道01 粮油类的保存技巧如何存放大米面粉的储存面肥储存法挂面的存储食用油储存法防酱油、醋霉变米饭保存法怎样防止食盐受潮防止绿豆、赤豆生虫玉米保鲜的保存窍门山核桃的保存月饼的保存02 水产类保鲜技巧海味保藏法鲜虾储存法蛤蚧保存法鲜鱼保鲜法活鱼存活法咸鱼复鲜法河蟹保存法鲜蟹肉保存法03 肉类的保鲜技巧肉类保鲜法牛肉保鲜法牛排保存肉馅的保存腊肉存放法咸肉保鲜法香肠防腐法猪肝保鲜法04 乳蛋制品的保存窍门牛奶保鲜法豆浆不能存放于保温瓶炼乳不宜光照奶粉储存法鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法05 糕点副食储存保鲜面包存放法熟食存放法豆腐保鲜法豆腐干保存法栗子保鲜法花生储存法腌制品的存放糖罐防蚂蚁法蜂蜜的储存窍门西红柿酱保鲜法06 剩余食材的保存隔夜蛋糕变新鲜剩汤保存法剩余牛奶的保存剩余粉末状食物的保存削皮水果保鲜法开瓶后饮料的保鲜法开罐后的罐头食品的保存剩余豆腐的保存剩余海参的保存拆装奶粉保质法开瓶葡萄酒的保鲜窍门保存即溶咖啡的窍门07 蔬菜类的保鲜技巧家庭储菜注意事项新鲜蔬菜久存也生霉如何存放豆类土豆储存法巧存西红柿绿豆保鲜法嫩玉米保鲜法土豆保鲜法辣椒保鲜法白菜保鲜法黄瓜保鲜法小黄瓜保存法豆芽保鲜法胡萝卜保鲜法洋葱保存法莲藕保存法芹菜保鲜法巧存冬瓜巧存鲜蘑菇大蒜保鲜法大葱保存法生姜保鲜法萝卜存储法08 水果的保存技巧水果分类保存怎样保存苹果怎样储存梨荔枝保鲜法柑橘保鲜法菠萝保鲜法葡萄保存窍门巧存香蕉橙子保

## &lt;&lt;一看就会的厨房窍门500例&gt;&gt;

鲜法猕猴桃保鲜法草莓保存法青果催熟法红枣保鲜法西瓜保鲜法09 肉类的冷冻保存刚杀禽肉冷藏窍门生肉类薄肉片肉块10 果蔬的冷冻保存菠菜萝卜胡萝卜香菇洋葱西兰花土豆11 水产类的冷冻存储鱼类冷藏前先处理盐水冻鱼法整鱼鱼块小黄鱼烤鱼虾12 冷冻保存窍门只解冻一次排出自封袋中空气速冻效果好不带水冷冻熟食不用塑料容器不宜放在冰箱里保存的食物PART 05 让你的厨房亮起来——清洁保养01 厨房清洁窍门正确使用钢丝清洁球抹布的清洁清洁用品不可随心所欲安全使用洗涤剂02 墙壁墙体地面的清洁工作台墙壁的清洁清洁地面除地板油污厨房墙壁瓷砖的清洗玻璃窗清洁纱窗清洁清洁工作台垃圾桶要常清理清除厨房异味03 抽油烟机、燃气具的清洗煤气灶的清洗抽油烟机的清洗用纸巾清理抽油烟机集油盒利用水油分层清理集油盒煤气管道油污清除法排气扇油污的清洗04 洗碗槽的清洁妙招水龙头污垢的清除柠檬除水龙头油污水龙头底部的清洁排水管的清洁水池的清洁05 厨房电器的清洁窍门微波炉的清洁冰箱的清理06 去除油污的窍门煤气、液化气灶具上的油污铺保鲜膜防油渍烹饪时地上铺报纸橱柜把手防油腻用牛奶盒做刮板除油污洗碗槽里铺上塑料袋巧除烧水时的浮油07 加工工具的清洁技巧沙锅去污法新沙锅用淘米水洗奶锅冲洗法烧焦牛奶锅的清洗水壶除水垢锅底除垢法面盆面垢的清洗新铁锅的清洁08 餐具的清洁窍门餐具的杀菌去餐具上的污垢茶壶、茶杯去污法如何清洗装海鲜的盘子09 储物器具的清洁窍门白色橱柜的清洁碗柜的清洁面袋的清洗消毒奶瓶巧洗筷笼玻璃容器的清洗10 厨房电器的保养抽油烟机要早开晚关燃气灶的保养和维护电磁炉的使用和维护高压锅使用五不宜使用电饭锅有窍门微波炉的保养燃气热水器保养冰箱保养法PART 06 小器具大智慧——厨房小器具01 刀具、菜板的使用刀具的使用和保养西餐刀叉的使用菜板的材质菜板的选购菜板清洁窍门02 巧用厨房小工具巧用打蛋器巧用刀叉汤勺03 称量定量器具的使用厨房电子秤量匙量杯可以称量的菜板计时器04 厨房餐具的使用玻璃器皿塑料器皿一次性用具05 烹调小配件的使用粉碎调味汁搅拌器肉类温度定时器食品加湿器冷酒器切割分离工具餐具滤干架过滤器

<<一看就会的厨房窍门500例>>

章节摘录

插图：

<<一看就会的厨房窍门500例>>

编辑推荐

《一看就会的厨房窍门500例(家庭实用版)》是北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐。

<<一看就会的厨房窍门500例>>

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>