第一图书网, tushu007.com

<<新编家庭厨房百科>>

图书基本信息

书名：<<新编家庭厨房百科>>

13位ISBN编号：9787806469873

10位ISBN编号：7806469877

出版时间：2006-8

出版时间：上海文化出版社

作者：吴春

页数：661

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

<<新编家庭厨房百科>>

内容概要

家庭厨房不只是料理食物的地方，还带给我们一份对生活的满足；为家人准备食物时，您心里总会涌上一股浓浓的温柔感受。
现代人要懂得吃，懂得饮食养生，懂得烹调乐趣。
《新编家庭厨房百科》的目的就是希望您从每天的食物烹饪和厨房劳作中感受到居家生活的那份温馨和幸福!　　一本超实惠的现代家庭厨房自助全书。
买得起，读得懂，学得会。
《新编家庭厨房百科》分食物料理篇、烹调技巧篇、厨房管理篇三大部分，囊括了您的居家厨房生活的方方面面。
食物料理篇全面介绍300多种食物中的营养密度、人体需要量和摄取比例、科学食用方法等等最新健康饮食知识，为您推荐最有益身体健康、延年益寿的优良食物。
烹调技巧篇从烹调准备、烹饪技巧、调味艺术，以及高档原料烹调等厨房操作全流程作深入浅出地指导，使您在超短时间内一举攻克烹调难题。
厨房管理篇从厨房电器、炊具与餐具、厨房用具、厨房清洗消毒、厨房整体设计等，全方位为您规划一个现代化、多功能、智能化的好看又实用的完美厨房，让您的厨房生活轻松、方便、快捷，且乐趣多多。

第一图书网, tushu007.com

<<新编家庭厨房百科>>

书籍目录

食物料理篇五谷杂粮类大米糯米黑米小麦(面粉、麦片)玉米大麦青稞燕麦莜麦小米高粱荞麦薏米芡实大豆赤豆绿豆芸豆豌豆蚕豆蔬菜类(一)叶菜类青菜(小白菜、鸡毛菜)大白菜塌棵菜菜薹(菜苋)芥菜卷心菜紫甘蓝(紫卷心菜)菠菜生菜(叶用莴苣)茼蒿菜蕹菜苋菜(米苋)芹菜水芹菜美国芹菜(西芹)荠菜马兰(马兰头)草头(苜蓿)豌豆苗蕺儿根(鱼腥草)紫角叶(落葵)香椿头枸杞头莼菜(二)根茎类萝卜胡萝卜大头菜(芜菁甘蓝)花椰菜(花菜)绿花菜(西兰花)笋芦笋玉米笋百合牛蒡紫菜头山芋土豆(马铃薯)芋(芋艿、芋头)山药藕荸荠慈姑菱茭白莴苣(三)瓜茄果豆类冬瓜节瓜南瓜北瓜丝瓜黄瓜菜瓜苦瓜佛手瓜蛇瓜瓠瓜(夜开花)金瓜(搅瓜)辣椒茄子番茄(西红柿)扁豆荚豇豆毛豆刀豆(四)葱韭菌藻类葱(小葱、大葱)洋葱韭(韭菜、韭黄、韭花)蒜(大蒜头、青蒜、蒜苗)香菇蘑菇草菇平菇金针菇猴头菇竹荪冬虫夏草银耳(白木耳)黑木耳海带紫菜水果类桃子杏子李子梨柑橘柚子苹果樱桃荔枝龙眼柿子猕猴桃杨桃葡萄草莓菠萝香蕉芒果鲜橄榄西瓜哈密瓜甜瓜干果类莲子花生核桃银杏(白果)松子栗子榛子杏仁腰果夏威夷果芝麻红枣黑枣蜜枣桂圆家畜类猪肉猪内脏与下脚料牛肉牛内脏与下脚料羊肉禽蛋类鸡鸭鹅菜鸽鹌鹑鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋鸽蛋水产类(一)鱼类1．海鱼鲨鱼鳓鱼大黄鱼小黄鱼带鱼鲳鱼马鲛鱼海鳗2．河鱼鲫鱼鳊鱼青鱼草鱼鲤鱼黑鱼翘嘴巴白鱼花鲢鱼塘鳢鱼鳜鱼鲈鱼泥鳅黄鳝鲍鱼3．洄游鱼鲥鱼刀鱼凤尾鱼银鱼鳗鲡(河鳗)(二)虾蟹类河虾对虾龙虾磷虾白米虾河蟹梭子蟹(三)甲壳、贝壳类鳖(甲鱼)乌贼螺蛳田螺河蚌海螺鲜带子(鲜贝)蛤蜊海瓜子蛏子加工食品类(一)腌腊类火腿腊肉咸肉酱油肉(酱封肉)香肠香肚风鸡板鸭酱鸭皮蛋咸蛋海蜇(二)干货类干贝虾米虾皮海蜒鱿鱼干淡菜干(三)粮豆制品类油面筋素肠烤麸豆腐豆腐干豆腐衣腐竹百叶油豆腐臭豆腐素鸡粉丝粉皮米线年糕面条黄豆芽绿豆芽发芽豆(四)干菜类榨菜霉干菜黄花菜(金针菜)玉兰片雪里蕻咸菜(雪菜)调味品类(一)咸味调味品食盐酱油豆瓣酱甜面酱黄酱显豉(二)甜味调味品白砂糖绵白糖冰糖红糖(赤砂糖)蜂蜜饴糖(麦芽糖)甘草糖精(三)酸味调味品醋番茄酱柠檬汁青梅乌梅(四)麻辣调味品花椒胡椒芥末咖喱辣椒小葱大葱姜大蒜头(五)香味调味品八角茴香小茴香丁香桂皮月桂叶香菜(芫荽)孜然薄荷桂花玫瑰花(六)鲜味调味品味精鸡精蚝油蟹黄油虾油露鱼露沙茶酱虾子(七)苦味调味品陈皮茶叶荷叶(八)油脂调味品豆油花生油菜油麻油棉籽油玉米油葵花籽油橄榄油猪油(九)辅助类调味品黄酒白酒葡萄酒啤酒红曲其他酒糟类调味品芡粉其他辅助类调味品食物烹饪篇烹饪准备(一)配菜方法数量搭配滋味搭配质感搭配营养搭配颜色搭配形状搭配重视绿色(二)常用食物搭配蔬菜搭配荤素搭配荤菜搭配(三)基本刀法刀工要求常用刀法切的技法剁的技法批的技法劈的技法削、旋、刮、抖、拍的技法块的形状片的形状丝、条、段的形状丁、粒、末、茸的形状花刀种类核桃花刀麦穗花刀、荔枝花刀蓑衣花刀柳叶花刀、十字花刀梳子花刀球形花刀(四)上浆、挂糊、拍粉上浆方法挂糊方法拍粉方法(五)初步加热焯水方法过油方法走红方法气蒸方法(六)鲜汤制作鲜汤调味制汤须知自制白汤自制清汤自制素汤撇净浮沫(七)火候与油温烹饪常识烹调常识火候常识火候运用掌握火候油温差别控制油温烹饪技巧(一)热菜烹调方法炸的技法熘的技法爆的技法炒的技法烹的技法炖的技法焖的技法煨的技法烧的技法烽的技法氽的技法烩的技法煎的技法贴的技法蒸的技法烤的技法涮的技法拔丝技法挂霜技法蜜汁技法糖水技法勾芡技法(二)冷菜烹调方法煮的技法卤的技法酱的技法酥的技法炝的技法拌的技法腌的技法冻的技法冷盘特色冷盘款式冷盘拼摆(三)米面食烹制诀窍家常粥饭特色米饭家常面食特色点心调味艺术五味调和调味作用调味常识调味程序基本味型复合味型自制调味盐的用法糖的用法酱油用法酱的用法豆豉用法醋的用法料酒用法白酒用法啤酒用法葡萄酒用法猪油用法麻油用法辣椒用法味精用法鲜汤用法葱的用法大蒜用法姜的用法芥末用法胡椒用法咖喱用法桂皮用法花椒用法八角用法小茴香用法味的变化调味要诀调味小技高档原料烹调(一)燕窝烹调方法燕窝常识加工涨发烹调应用菜肴举例(二)鱼翅烹调方法鱼翅常识加工涨发烹调应用菜肴举例(三)干贝烹调方法干贝常识加工涨发烹调应用菜肴举例(四)鱼肚烹调方法鱼肚常识加工涨发烹调应用菜肴举例(五)海参烹调方法海参常识加工涨发烹调应用菜肴举例(六)鲍鱼烹调方法鲍鱼常识加工涨发烹调应用菜肴举例(七)蟹粉、蟹黄油制作方法蟹粉、蟹黄油常识加工方法菜肴举例(八)冬虫夏草烹调方法虫草常识加工涨发烹调应用菜肴举例家宴设计制作(一)家宴的准备工作家宴构想准备工作家宴组成原料用量菜肴特色菜肴多样重视时令果蔬辅助冷餐家宴上菜顺序家宴餐具合理装盘(二)家庭食谱举要四菜一汤四季家宴(三)家庭西菜制作炊具准备餐桌布置常用调料蔬菜原料荤菜原料煮的方法氽的方法烧的方法煎的方法炸的方法炒的方法焖与罐焖烩的方法面拖方法烹制汤菜烹制冷菜烹制蔬菜牛羊菜肴猪肉菜肴蛋类菜肴鸡类

莱肴鱼虾菜肴西餐饭点(四)中国节令家宴习俗春节家宴元宵家宴端午家宴中秋家宴重阳家宴冬至进补腊八食粥除夕家宴生日家宴新婚家宴(五)家庭宴饮礼仪饮食伦理注重吃相筷子忌讳吃的口彩厨房管理篇厨房电器(一)烹饪电器燃气灶电饭锅微波炉电磁炉电烤箱多士炉电饼铛电蒸锅(二)食品加工处理电器饮水机多功能食品加工机家用豆浆机磨豆机电咖啡壶煮蛋器食物垃圾处理器(三)储存保洁电器电冰箱洗碗机消毒柜吸油烟机厨房用具(一)炊具铁锅不锈钢锅铝锅复底锅和合金底不锈钢锅不粘锅搪瓷锅砂锅和陶器炊具汽锅高压锅煎盘油炸锅玻璃壶(二)餐具陶瓷餐具玻璃餐具不锈钢餐具塑料餐具紫砂餐具漆木器餐具金银餐具筷子(三)刀具菜刀西餐厨用刀具(四)手动加工器具切蛋器手动绞肉机手动果蔬加工机手压榨汁机开罐刀酒瓶启塞钻蟹具摇酒器(五)杂具擀面杖砧板不锈钢铲类和勺类用具厨房清洗与消毒(一)厨房清洗厨用洗涤剂的选购和使用厨房电器的清洗厨房用具的清洗错误的清洗方式(二)厨房消毒对消毒的认识厨用消毒剂的配制和使用厨房用具的消毒消毒柜消毒厨房整体设计(一)厨房设计的整体格局厨房风格设计厨房类型设计厨房格局设计(二)厨房空间设计小面积厨房(小于6平方米)中等面积厨房(6～10平方米)大面积厨房(大于10平方米)(三)厨房功能设计厨房功能洗涤功能——水槽配餐功能——操作台烹饪功能——炉具、吸油烟机储藏功能——橱柜、储藏柜其他功能(四)厨房色彩和灯光设计厨房色彩的设计厨房照明的设计厨房安全性的设计附录附表1：常见疾病人群食物宜忌附表2：食物相克表

章节摘录

书摘◆营养成分　　玉米富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。
　　玉米脂肪中含有50%以上的亚油酸、卵磷脂和维生素E、维生素A等营养素。
这些物质具有降低胆固醇、抗血管硬化，防止高血压、冠心病、细胞衰老及脑功能退化等功效。
　　鲜玉米棒子煮食时，最好能同玉米须同煮。
若能连汤同喝，则降血压效果更为显著。
　　◆热量　　每100克含336千卡。
　　◆选购方法　　1．优质的玉米，色泽鲜艳，有光泽；质量差的玉米，色泽灰暗，无光泽。
　　2．优质的玉米，颗粒饱满，质地紧密，无杂质；质量差的玉米，颗粒瘪，质地疏松，有虫蛀。
　　3．优质的玉米，有玉米固有的清香，味微甜；质量差的玉米，有酸、苦、辛辣等味。
　　◆保鲜诀窍　　玉米棒可挂置在通风处晾干；玉米干粒可储存在密封的盛器内，放在干燥通风的地方。
　　◆洗涤技巧　　新鲜的玉米用水稍加冲洗即可，干粒、老玉米应先浸泡，后冲洗。
　　◆科学烹调　　玉米可单独食用，通常把玉米磨成粉或碴，做成例如玉米粥、玉米饭、玉米饼、玉米糊、煮鲜玉米穗等食品。
玉米还可与其他原料搭配，做成“玉米粒炒青豆”、“玉米粒拌沙拉”、“玉米海鲜羹”等。
　　食用鲜玉米以六七成熟为好，太嫩水分太多，太老淀粉增加，蛋白质减少，口味也欠佳。
　　玉米的蛋白质质量不高，缺乏赖氨酸和色氨酸这两种人体无法合成的氨基酸。
为了弥补这一缺陷，应与豆类或小米混合食用。
　　P8

编辑推荐

家庭厨房不只是料理食物的地方，还带给我们一份对生活的满足；为家人准备食物时，您心里总会涌上一股浓浓的温柔感受。
现代人要懂得吃，懂得饮食养生，懂得烹调乐趣。
本书的目的就是希望您从每天的食物烹饪和厨房劳作中感受到居家生活的那份温馨和幸福!　一本超实惠的现代家庭厨房自助全书。
买得起，读得懂，学得会。

第一图书网, tushu007.com

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