

百姓餐桌2888



[百姓餐桌2888_下载链接1](#)

著者:美食生活工作室

出版者:青岛

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787543659773

《百姓餐桌2888》内容：1000道美味可口的家常菜肴，120分钟超详细的真人厨艺秀（

DVD光盘），32套经典家宴配餐，260道适合全家人的保健菜肴。160种常见易购的食材，480条超级好用的厨房小妙招。

作者介绍:

目录: 第一篇 健康饮食巧手烹调健康饮食篇 1.中国居民平衡膳食宝塔
膳食宝塔如何应用? 2.吃得更健康 多吃营养丰富的深色蔬菜 每天应该摄取哪些蔬菜?
怎样合理烹调蔬菜? 食用蔬菜如何避免亚硝酸盐中毒? 常吃薯类有益健康
如何选择动物性食品? 合理烹调各种食材 各种食材如何保鲜? 3.科学使用油和盐
每天烹调油摄入量以25~30克为宜 每天25~30克烹调油如何应用?
每天食盐摄入量以6克为宜 4.一日三餐巧安排 5.不可忽视的食品安全问题
如何选购新鲜卫生的食物? 采取有效措施降低食物污染
哪些食物带有毒素? 巧手烹调篇 1.烹调基础 健康烹调有讲究 烹调时巧用酱油
烹调时巧用味精 烹调时巧用酒 烹调时巧放葱、姜、蒜、椒 巧辨油温 汆烫和过油
过油后剩的回锅油如何处理? 煲出美味汤品的秘诀 2.蔬菜菌豆类烹调技法
烹调时如何保护蔬菜中的维生素? 凉拌青蔬如何快速入味?
怎样炒出一盘碧绿的青菜? 根茎类富含淀粉的蔬菜如何烹炒?
土豆、芋头等蔬菜如何烹调不糊烂? 如何炸出外酥里嫩的豆腐? 豆腐怎么煎才不破?
3.畜肉禽蛋类烹调技法 猪肉怎么煎更鲜嫩? 炒肉丝如何避免粘连和粘锅?
如何烹调大块肉软烂入味又多汁? 肉类如何煮出鲜嫩原味? 如何炒出鲜嫩的牛肉?
如何用烤箱烤肉? 怎样熬出清澈爽口、无腥味的鸡汤? 如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁?
如何做煎蛋? 如何做出滑嫩的炒蛋? 4.水产类烹调技法 煎鱼如何不溅油?
巧烹鱼片不散 如何用烤箱烤鱼? 如何炒蛤蜊? 如何烹制鱿鱼更软嫩?
5.烹制美味的法宝——酱料 调制凉菜常用的料汁 炒菜常用的料汁
煲汤、炒菜、火锅常用的底汤和蘸酱 做卤酱菜常用的卤酱汤 常用的烧烤酱料
……第二篇 上菜喽! 第三篇 不能忽略的用餐礼仪附: 常见疾病及相关人群保健菜索引
· · · · · · (收起)

[百姓餐桌2888_下载链接1](#)

标签

生活

评论

[百姓餐桌2888_下载链接1](#)

书评

[百姓餐桌2888_下载链接1](#)