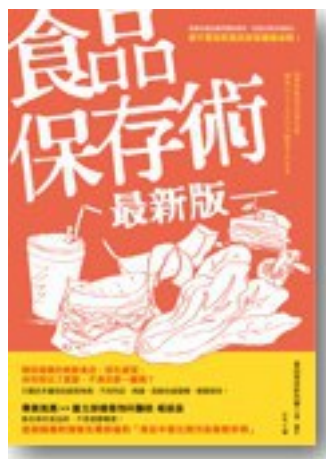


食品保存術最新版



[食品保存術最新版_下载链接1](#)

著者:食品保存研究會

出版者:聯經出版公司

出版时间:2011-8-25

装帧:平装

isbn:9789570838619

◎《食品保存術最新版》是最實用、最簡單的食品保存工具書，內附可愛插圖、簡單圖解（X、△、○、◎），隨手掌握8大類、160樣食品保存方法。

◎清楚說明冰箱各層溫度設計和食品保存基本訣竅，聰明活用。

◎還附有「這樣最方便！」、「升級版訣竅！」和「保存小食譜」單元，傳授你不知道的保存魔法。

◎首刷隨書附贈：衛生署授權的「食品中塑化劑汙染衛教手冊」

塑毒風暴喧騰一時，風波餘波盪漾，我們到底還要恐懼多久？心想自己料理食品應該可以放心了吧，卻沒想到又碰到保鮮膜、塑膠袋的爭議。身為一般大眾的我們在處理、保存食品時，該如何聰明選用、運用保存工具呢？為了好好保護自己和家人，本書首刷隨書附贈由衛生署授權的「食品中塑化劑汙染衛教手冊」，並特別邀請臺北榮總毒物科楊振昌醫師為讀者專文導讀。掌握了這些正確資訊，就可以不受塑膠毒害！從塑毒風暴全身而退！天天都健康！

作者介绍:

作者

食品保存研究會

譯者

打米

現在從事編輯、翻譯工作。

目录: 導讀與推薦: 認識保鮮塑膠容器 楊振昌

讀者必讀

冰箱的基本知識

基本的保存技巧

- 一根吸管就可以變出真空包裝
- 湯汁和材料分開存放
- 食材不要煮到全熟然後冷凍
- 運用金屬托盤急速冷凍
- 食材厚度盡量一致
- 拿掉保麗龍方盤，用保鮮膜包好食材
- 盡可能壓平、鋪平
- 使用透明的保存容器
- 活用保鮮袋
- 不同食材有不同的解凍方法

PART 1 肉

絞肉／塊狀肉（牛、豬）／瘦牛肉／牛排／燉煮用牛肉／厚塊豬肉／火鍋肉片／薄片豬肉／雞腿肉／雞胸肉／雞翅／雞皮／雞肋肉／香腸／火腿／培根

◆保存小食譜◆ 豬肉味噌漬的作法

PART 2 魚・貝

鮮魚（整條）／生魚片／魚片／貝類（帶殼）／魚乾／鮪魚／鯖魚（青花魚）／鰹魚／鹹鮭魚／花枝／章魚／蝦子／蛤蠣／魷仔魚／鱈魚卵（明太子）／海帶芽

◆保存小食譜◆ 鹹辣花枝的作法

PART 3 蔬菜

高麗菜／萵苣／大白菜／韭菜／青江菜／小黃瓜／茄子／番茄／南瓜／青椒／碗豆、扁豆／毛豆／秋葵／苦瓜／洋蔥／紅蘿蔔／白蘿蔔／大頭菜（蕪菁）／牛蒡／蓮藕／馬鈴薯／番薯／芋頭／山芋／長芋／蘆筍／豆芽菜／竹筍／芹菜／蔥／青蒜／大蒜／薑／紫蘇／香菜／生香菇／秀珍菇／杏鮑菇／舞菇／真珠菇／香草／蔬菜渣

◆保存小食譜◆ 泡菜的作法

PART 4 水果

橘子／香蕉／草莓／蘋果／梨子／水蜜桃／奇異果／鳳梨／柿子／無花果／葡萄／酪梨／檸檬／柚子

◆保存小食譜◆ 蘋果醬的作法

PART 5 穀類・豆類

米／飯／麻糬／麵包／吐司／含餡麵包／法國麵包／生蕎麥麵／熟麵／生麵條／義大利麵條／納豆／豆腐／油豆腐

◆保存小食譜◆ 梅子蜜餞的作法

PART 6 奶蛋製品

蛋／牛奶／優格／奶油／瑪琪琳油／天然起司（天然乾酪）／起司粉／鮮奶油

◆保存小食譜◆ 梅酒的作法

PART 7 加工品・調味料・飲料

醬油／砂糖／味噌／醋／味霖／食用油／和風淡醬油／美乃滋／番茄醬／麵粉／麵包粉
／辛香料／赤紫蘇香鬆、七味唐辛子／海苔粉／柴魚片／海苔／羊晒菜／蘿蔔乾／蝦米
／乾香菇／白醬／魚漿製品／蟹肉棒／紅酒／啤酒／咖啡粉／綠茶（茶葉）／罐裝果汁

◆保存小食譜◆ 涼拌菜的作法

PART 8 剩餘的食品

漢堡肉／炸雞／天婦羅／關東煮／炸豬排／可樂餅／咖哩／煮物／水餃／馬鈴薯沙拉／
大阪燒／三角飯糰、散壽司／醃漬物／煮過的義大利麵／冷凍食品／料理調味包／蛋糕
／冰淇淋／巧克力／鬆餅／餅乾／和果子

．．．．．(收起)

[食品保存術最新版_下载链接1](#)

标签

饮食

青乐

實用書籍

评论

这个推荐是针对新手和对冰箱管理苦手的人啦

[食品保存術最新版_下载链接1](#)

书评

虽然说蔬菜水果鱼肉是吃新鲜的好，但家里没有家庭主妇或是保姆的人是很难做到每天去采买新鲜食物的。

这本书讲的就是如何保存食物，又以如何把食物在冰箱里保存为主。

非常适合刚刚开始一个人生活，或是已经做了几年饭但冰箱里的东西时常放到坏掉的人。自己做饭也快有4年的时...

[食品保存術最新版_下载链接1](#)