

《最详尽的冷冻保存教科书》

图书基本信息

书名：《最详尽的冷冻保存教科书》

13位ISBN编号：9787538181272

10位ISBN编号：753818127X

出版时间：2013-10

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：(日)吉田瑞子

页数：176

译者：闫凤敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《最详尽的冷冻保存教科书》

内容概要

内容简介：

北京书中缘金牌产品“最详尽的教科书”书系：《最详尽的冷冻保存教科书》。

吃不完的食物该如何保存才能留住原始的味道？买回来的新鲜食材要如何存放才能让营养不流失？冷冻食材一次用不完怎么办？可以用冷冻食材做出美味的菜肴吗？食材在冷冻保存前需要经过哪些处理？本书不仅介绍了各种食物、食材的冷冻和解冻的基础知识和窍门，还介绍了以各种冷冻食材为主角制作的料理，让你再也不必为食物和食材的保存犯愁，还能合理利用每一种食材，做出美味的食物！

编辑推荐：

本书可以说关于家庭使用的冷冻保存的第一书。它将冷冻和解冻的窍门进行了一次全面汇总，从食物营养成分及声香味的保留，到多种冷冻保存的食材及食物搭配的食谱，让您再享受美食的同时能够毫不浪费地充分利用食材。全书结构简单明了，循序渐进地从冷冻的基本方法、不同食材的冷冻方法、用冷冻食材快速烹饪、料理冷冻方法等方面进行讲解，结合精美的图片将多种食材和料理的保存利用呈现得淋漓尽致，是一本不可多得的适合家庭参考使用的冷冻保存教科书。

本书作者吉田瑞子是活跃于杂志、书籍、电视等各大媒体的日本著名美食厨艺家和料理研究家，她以简单美味而又富于变化的料理赢得广大读者的欢迎，尤其擅长儿童可爱便当的制作，食谱制作十分精细。著有《简单完成一道菜！》（日本宝岛社）、《幼儿园幼童的美味便当》（日本新星出版社）等一系列深受欢迎的烹饪、料理书籍。

《最详尽的冷冻保存教科书》

作者简介

吉田瑞子

料理研究家、营养配餐师。经常活跃在电视和杂志等媒体上。起初从事玩具制造企划，后来成为料理研究家。因其崇尚简单美味、变化多端的家庭料理而广受好评。著有《早晨装盒即可的100日元便当》（日本靓丽出版社）、《用硅制蒸锅做出的64款魔法菜肴》（日本辰巳出版社）、《网罗全部鱼类料理的书》（日本地球丸出版社）等。

《最详尽的冷冻保存教科书》

书籍目录

《最详尽的冷冻保存教科书》

精彩短评

- 1、整本书翻来覆去主要说了两点：分小份装；分小份用保鲜膜包裹再装进冷藏袋。
- 2、神书
- 3、除收纳外，日本主妇的又一绝活。
- 4、这个系列的书都特别喜欢，所以收集全了~这本书看似冷门，但是其中的内容实际上每个拥有冰箱的人都改掌握。特别是很适合单身或者小家庭的人~可以为一个人的晚餐或者快速晚餐节省很多时间噢！
- 5、对我来说挺有用的，但如果你不是某天神经病发辗转难眠想着神啊我要如何更高效地冻豆子，那你就没这个需求。
- 6、买了宜家那种冷藏的小袋子，一次没用过
- 7、脑洞大开，已经买了小密封袋打算试试
- 8、有时食材买太多，不吃掉浪费了是挺可惜的
- 9、非常科学细致地冷冻存储各种食材，冷冻窍门和期限，然后有效率地快速做出家常饭菜，适合小家庭或一人食。日本主妇有着精益求精的钻研精神，膜拜！
- 10、被骗了。全书只有一种储存方法：分成小份，装在密封袋里。
- 11、我要当个好的家庭主妇
- 12、2016.57 基本每周都要从冰箱清理出好多要扔掉的东西，明明买的时候也是真的需要。想一想其实是因为每次做饭需要的准备工作太多而懒得动手，即便是有着大把空闲时间的现在，基本的meal prep对我来说还是很有必要。前半本书是各类食物的保存方法，后半本是衍生出的日式食谱。还有目录和索引，很用心。
- 13、不算很实用（就是说看过之后没有太多用处了），但是绝对是一本看过值回书钱的好书。
- 14、对日本人的精（jiao）致（qing）表示叹为观止。全书学到的内容只有三：1.分成小份冷冻避免食材反复冷冻；2.可以在冷冻同时腌制食材；3.高汤可以用冰格冷冻成块状分次取用。

《最详尽的冷冻保存教科书》

精彩书评

1、冷冻保存的核心就是：防止水分流失。先用保鲜膜，再装进保险袋，有一些连保险膜也省了。金属盘和硅胶杯是分装的好帮手，前者可以用于容易粘连的材料，先冻住再分装。书上有对于常见材料的分装，冷冻。其实这些方法餐厅一直在用，主要用于肉类，蔬菜类倒很少，那个餐厅会有这么多冰箱放冻菜，找人切就好了，冻肉一次会进超级多货，所以还是要分装冷冻。解冻也写得很详细，看来微波炉是必备的，生肉通常是半解冻，常温吃的/加热烹饪的/凉食就解冻，米粉意大利面等淀粉类就加热解冻，因为淀粉转化的原因。胶体之类的特殊食材，就不能冷冻了，有蛋黄酱，啤酒碳酸饮料，还有鸡蛋、油料、料酒（这是要多喜爱用冰箱的人，什么都冷冻），另外一个不知道是什么的山菜。期待的芒果竟然没有说保存方法，所以觉得不算最详尽咯。PS：书的一半内容都是菜谱，权当买本菜谱吧。

2、在知乎上偶然看到有人说能让炒菜变得简单的一本书，在当当上顺了一本。看完脑洞大开，以前只知道肉能冻啊，“原来这也能冻！”，真佩服日本主妇的探索求知欲。只是这么简单重复的内容要写成一本书，也是难为出版社了吧。把东西冷冻有几个步骤：准备食物分装食物打开冰箱装进冰箱关上冰箱虽然简单，但仍然推荐的原因是：看完得到了“原来这也能冻”的结论，涨知识了，并且现在也正改变着我做菜的方式。现在买葱姜蒜回来，第一件事就是切了分小份冷冻，这样再也不会做菜因为懒得切而选择不放葱姜蒜了。虽然切份放冰箱浪费时间，但相当于节约了后期准备菜品的零散时间以及减少了繁琐程度。因为学会了冷冻，现在也愿意买南瓜了，要吃的时候只要拿一小份出来就行了。还有洋葱（用来做咖喱牛肉真的很方便啊）牛油果（现在早上喝杯奶昔方便得不要不要的，再也不用担心买几棵会一下变软了）吃剩的苹果如果不想吃也一丢去冷冻，反正冷冻的食物不太会坏。各种肉先切肉丝，还可以腌了，顺便冷冻，要炒个青椒炒肉方便得不行。当然，我还没有需要冷冻熟食的地步，虽然书里面介绍了很多类似咖喱牛肉的汤都可以冷冻这么变态。总之，这是一本爱带便当的上班族看了可以让每餐变得更丰富生活更加美好的书。然后，因此我还买了个保鲜膜切割盒，也是非常实用啊，淘宝只要28只要28！

《最详尽的冷冻保存教科书》

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:www.tushu000.com