

《譚敦慈的安心廚房食典》

图书基本信息

书名：《譚敦慈的安心廚房食典》

13位ISBN编号：9789863425621

出版时间：2016-2-19

作者：譚敦慈

页数：216

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

《譚敦慈的安心廚房食典》

內容概要

吃下肚的每一口，決定了家人的健康！
食安風暴不停歇的年代，
你需要最簡單、易實行的安心採買 無毒烹調法！

- 職業婦女必學、「煮」婦必知！
- 省水、省時，無農藥的蔬菜清洗法
- 降低罹癌率，抽油煙機安裝原則
- 廚房家電成為安心飲食好幫手的3關鍵
- 鋁鍋、不沾鍋、炒鍋、陶鍋、不銹鋼鍋無毒用法
- 3種廚房必備清潔小物，報你知！
- 砧板、刀具的選購與清潔技巧
- 手掌大小、餐盤尺寸，助你安心挑好魚！
- 蔬菜選當季、拌煮炒營養又健康
- 善用辛香料，滷肉加熱沒問題
- 米麵製品汆燙再烹調，健康吃下肚
- 5分鐘上菜，多點時間陪伴家人
- 外食&家用餐具的挑選、清洗、避毒撇步

【本書特色】

排毒，不如少吃毒！
現在，就從家中廚房開始，
正確採買、簡單烹調、無毒清潔，
拿回「安心飲食」的主導權！

完整收錄！廚房小家電&鍋具挑選、清洗、無毒用祕訣
快速學會！各類食物選、洗、煮、食、保鮮技巧
詳細圖解！步驟式說明採買、清潔、挑選的關鍵重點
經驗分享！譚老師公開家中餐桌常見料理&安心食撇步

《譚敦慈的安心廚房食典》

作者簡介

譚敦慈

林口長庚紀念醫院臨床毒物科 護理師

伴隨夫婿林杰樑醫師投入毒物研究數十年，擅長以生活、無負擔方式，跟大眾分享正確飲食觀，成了眾多家庭主婦、職業婦女及重視食品安全者的最信任的安心食指標。

《譚敦慈的安心廚房食典》

書籍目錄

作者序

簡單、自在，找回餐桌的幸福感！

Chapter1 廚房家電

抽油煙機

微波爐

烤箱

電鍋

家中必備！廚房3大清潔小物

Chapter2 鍋具

不鏽鋼鍋

鐵鍋

不沾鍋

鋁鍋

陶鍋（砂鍋）

Chapter3 餐具&器具

外食餐具

家用餐具

美耐皿餐具

砧板和刀具

Chapter4 蔬菜

選購台灣「當季蔬菜」安心又便宜

葉菜類

我家餐桌上常出現的健康葉菜

包菜類

高麗菜

大白菜

花椰菜

瓜果類

小黃瓜

番茄

茄子

根莖類

地瓜

馬鈴薯

白蘿蔔

南瓜

玉米

竹筍

Chapter5 水果

蘋果
香蕉
葡萄
梨子
奇異果
鳳梨
火龍果
檸檬
芭樂

Chapter6米麵

白米
麵粉製品（麵條、米粉、板條、湯圓）

Chapter7海鮮&肉品

小型魚
蝦
豬肉
牛肉
雞肉

Chapter8辛香料&調味料

青蔥
薑
大蒜
辣椒
洋蔥
醬油
醋
糖
鹽
咖哩

譚老師輕鬆上菜

綜合拌炒蔬菜
烤蔬菜
杏仁芋頭糕
茄汁鯖魚
五香豬肉片
健康蒸煮魚
辛香雞肉
紅酒牛肉
麵疙瘩蔬菜湯
蔬果海鮮沾麵

特別收錄

安心喝水守則，大公開！
善用中藥材4撇步，冬令安心補！
烤肉這樣吃，安心、無毒！
加工肉品解毒3招，開心、健康吃！

《譚敦慈的安心廚房食典》

《譚敦慈的安心廚房食典》

精彩短評

1、書中所教保存食物新鮮的方法很有效。

《譚敦慈的安心廚房食典》

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