

《生活中的窍门》

图书基本信息

书名：《生活中的窍门》

13位ISBN编号：9787801526397

10位ISBN编号：7801526392

出版时间：2005-02-01

出版社：黄河出版社

作者：朱晓梅

页数：480

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

《生活中的窍门》

内容概要

当你身处困境倍感郁闷时；当你被一些琐事弄得疲惫不堪时；当你被生活中的小问题绊住脚却无从下手时《生活中的窍门》一书，犹如黑夜中的一颗启明星，照亮了你前进的路。《生活中的窍门》涉及生活中的衣、食、住、行等方方面面，详细地介绍了如何巧妙应对日常琐事。编者用通俗浅显的文字，贴近百姓生活，让读者能够较快地理解这些小窍门，并加以运用。

《生活中的窍门》

书籍目录

一 饮食小窍门

1 食品加工与处理

2 厨房中的小窍门

3 烹饪

4 贮存与保鲜

5 腌制食品小窍门

6 选购食品小窍门

7 食品的配餐与营养

二 保健小窍门

.....

三 服饰小窍门

.....

四 居住小窍门

.....

五 美容小窍门

.....

章节摘录

版权页：炒菠菜小窍门炒菠菜前，先将菠菜用开水焯一下，去掉菠菜的涩味。然后用急火热油炒，边炒边加盐，这样炒出来的菠菜翠绿鲜嫩。炒藕片小窍门炒藕片前，先将藕片用开水焯一下，然后用盐腌一会，再用清水洗净，下锅。炒的时候加点醋，这样炒出来的藕片白嫩清脆。炒米饭小窍门炒米饭时，加少许白酒，米饭会松软可口。炒菜何时放盐小窍门用花生油炒菜应先放盐，因为花生油容易含黄曲霉素菌毒素，加热后会降低毒素。用菜籽油、豆油炒菜应先把菜炒好再放盐，可以减少蔬菜中营养成分的损失。用荤油炒，先放一半盐炒到中间再放另一半。如果用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。炒肉应把肉炒七八成熟再放盐，肉嫩。炒菜省油小窍门炒菜时先用少许油翻炒，待快熟时，再放一些熟油在里面炒。这样，菜汤减少，油也到了菜里，油用得不多，但油味浓，菜味香。炒菜用锅小窍门家庭做饭，一般都要炒三四个菜。炒完一个菜后，锅中会留有余油和残渣，必须将锅洗净，再炒第二个菜。如果不洗锅就炒，害处很大。1.这些残留物会在高温下焦化，第二个菜一下锅便容易出现糊锅现象，影响菜的质量。2.这些焦黑色的锅垢，含有苯类致癌物质。因此，炒菜一定要用净锅，每炒完一个菜后，必须把锅洗干净，再烹制下一个菜。滑肉片省油小窍门在做滑肉片时，一般用五成热的温油。如果您想少放油，可将油烧至八九成热，快速滑炒，成菜效果相同。炒肉片小窍门选肋条或后腿肉，切成不超过一分厚的肉片，放在碗里加少许酱油（不能放盐，盐会使肉变老变硬）、料酒、淀粉、蛋，搅拌均匀备用。油烧热，放入拌好的肉片，用勺轻轻来回拨动，直到肉片伸展为止，再加配料蔬菜，炒一会即成。炒辣椒减辣味小窍门辣椒辣味太浓，烹制时将辣椒切成细末或丁，先用油、盐焗熟，再倒入一枚鲜鸡蛋液，炒成“蛋包椒丁”，辣味可大大减轻。炒鸡蛋小窍门在蛋清中加一点盐，便可快速搅匀。打蛋时加数滴冷水，会使蛋白变得坚挺爽口。搅打蛋时，切忌放在铝制器皿中，因为铝易使蛋液变色，影响烹调色。炒鸡蛋时在蛋液里倒入少量的料酒，炒出的鸡蛋味道更鲜美可口。鸡蛋含有加热后能产生鲜味的谷氨酸钠。炒鸡蛋不必加味精。

《生活中的窍门》

编辑推荐

《生活中的窍门》由黄河出版社出版。

《生活中的窍门》

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