

《爱上厨房》

图书基本信息

书名：《爱上厨房》

13位ISBN编号：9787539033983

10位ISBN编号：7539033983

出版时间：2008-10

出版社：江西出版集团，江西科学技术出版社

页数：178

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

《爱上厨房》

前言

新婚不久的徐小姐最近经常收到快运来的菜谱书，她一边浏览那些色彩纷呈的书页，一边对同事说：“要抓住男人的心，先要抓住男人的胃啊！”同事点头，表示赞许。徐小姐真是聪明，在婚姻刚刚开始时，就认识到煮饭烧菜的重要性，还积极实践，值得称赞。日子一天天过去，徐小姐白嫩的手臂上，有了被热油烫出来的点点疤痕；长发飘过时，不仅有清香味儿，还夹杂着若有若无的油烟味。有一次在洗手间，同事看见她用洗手液和棉签拼命地擦洗大拇指指甲缝里的黑色污垢——婚前保养得晶莹剔透的美甲，已经齐根剪去，也不再涂指甲油了。半年后的一天，到了下班时间，徐小姐却迟迟不愿回家，同事随口问了一句，却引来她的泣不成声：“我……我再也不进厨房了！”

徐小姐立志“抓住男人的胃”，却很不顺利。她先生爱吃鱼，当徐小姐第三次买到不新鲜的海鲜时，她先生宣布再也不吃她做的鱼了，还数落她炒菜时咸时淡，厨房里到处是油腻污垢，买的菜又贵又不好吃……

《爱上厨房》

内容概要

《爱上厨房》内容：“要抓住男人的心，先要抓住男人的胃”，这是每个主妇都知道的道理，但是很多年轻主妇以为买到菜谱就可以烧出色、香、味俱多的菜肴，这就如同说买到了房子就等于买到了家一样荒谬。要想烧出一手好菜，还是有规律可循的。《爱上厨房》从厨房诸多工种的源头开始，一桩桩一件件地教给你各种技能，让你宏观地把握厨房、微观地搭配好营养，让你系统地掌握厨房的方方面面。

书籍目录

第一章 练就买菜“火眼金睛” 2 挑选新鲜的黄花鱼 买菜的学问 五招巧选新鲜带鱼 3 巧选优质鱿鱼 鉴别鱿鱼与乌贼鱼 区分明虾、基尾虾 选购海鲜要“动眼、动手、动鼻” 4 选购新鲜鱼 巧妙识别因农药而毒死的鱼 “三看一闻” 识别被污染的鱼 识别冻鱼质量的优劣 海蜇要选头厚肉多的 区分肉蟹和膏蟹 要看腹部 挑选河蟹 “五看” pH值快速检验水产品鲜度 6 巧选鲜贝 选购鲜虾的妙招 仔细选购新鲜淡水鱼 7 选购甲鱼 何时甲鱼最肥美 选购新鲜银鱼要洁白透明 银鱼干的三种选择 8 选购虾皮 用手握 区别绵羊肉和山羊肉 六招识猪肉 9 选购优质五花肉 鉴别不良五花肉 鉴别病猪肉 10 六招鉴别注水鸡鸭 四招选购新鲜牛肉 鉴别注水牛肉 11 三招巧选新鲜鸡 鉴别变质小龙虾 识别家禽生杀还是死宰 12 三招选购优质香肠 识别两种变质烤鸡 选购腊肉 注意保质期 13 轻松挑选新鲜鸡蛋 选购优质松花蛋 巧选肉松 挑选优质的糟蛋 14 选购辣椒的妙招 鉴别有毒蘑菇与无毒蘑菇 15 鉴别有毒黄花菜 巧选西红柿 专题页 有毒蘑菇面面观 18 安全选购马铃薯 挑选冬瓜 用手掐 巧选新鲜藕 19 挑选黄瓜 分清四种类型 巧选优质香菇 20 看颜色选茄子 巧选洋白菜 如何选购牛蒡 21 这样挑选丝瓜 这样挑选苦瓜 这样挑选萝卜 这样挑选花椰菜 这样挑选荷兰豆 这样挑选青豆角 这样挑选大蒜 这样挑选洋葱 挑选豆腐两法 “看、泡、拉” 挑选腐竹 22 莲藕太白不能买 巧选优质冬笋 鉴别春笋与早笋 23 四招鉴别优质和劣质大米 食用植物油含水分 巧鉴别 鉴别燕窝中的“白燕”和“毛燕” 24 辨别优、劣啤酒 鉴别真奶粉和假奶粉 鉴别酸奶三法 25 鉴别掺水的牛奶 三招识别酱油质量 面粉的选购 识别假碘盐 识别优质米粉 26 三法选购花椒 买醋燃 鉴别真假木耳三法 27 购买优质凉粉 鉴别笋干质量 四法选购优质粉丝 专题页 压榨油 29 识别蜂蜜真假 四法用白纸鉴别掺水蜂蜜 三招鉴别生鲜牛乳 鉴别变质银耳 四法 30 挑选新鲜荔枝 识别西瓜的生熟 识别香蕉的生熟 31 购买鲜梨 观花脐 购买苹果 轻敲弹 购买柚子 挑重量 带绿蒂的草莓 新鲜 识别整容水果 专题页 七种水果的吃法 第二章 合格的食材处理专家 34 保存虾的窍门 蛋的六种保鲜窍门 冷冻保鲜 活泥鳅 35 贮存腊肉 四法 冷冻螃蟹也能保存 肉质鲜美 存放新鲜海蜇 两法 存放生鲜肉的好方法 36 三招轻松拔鸭毛 轻轻松松宰杀活鸡 活鸭 冰冻食品解冻妙法 食品解冻后不可再存放 37 巧分蛋清与蛋黄 存放速冻食品的误区 巧法除去竹笋涩味 四招除去土豆涩味 38 松花蛋不宜冷藏 鲜鱼保鲜 四法 成鱼返鲜 秘诀 鱼胆弄破了怎么办 保存鲜蛋时竖着放好 不用冰箱也能保存鲜肉 39 轻松泡发鱿鱼干 泡发海参 两法 轻松泡发海蜇 轻轻松松出蟹肉 40 贮藏黄芽白 妙法 轻松贮藏鲜韭菜 贮藏鲜葱 妙法 贮藏冬瓜 数月不坏 贮藏番茄 妙法 41 贮藏金针菜 妙法 贮藏大葱 三法 大蒜头保鲜法 生姜保鲜法 茭白保鲜法 42 食物存储最佳温度 芹菜保鲜 两招 蒜黄保鲜法 土豆存放 四法 43 新鲜香菇保存很简单 巧存花生米 巧除菠菜中的草酸 让海带变得柔软 44 除去萝卜怪味的方法 巧除山药皮 巧除豆腐的卤水味 四招轻松剥去西红柿皮 45 轻轻松松剥去莲子皮 快速剥毛豆的方法 用清水除去皮蛋涩味 轻松除去蚕豆皮 存放豆腐 两法 46 防止番茄酱变质的办法 柑橘保鲜 妙法 荔枝保鲜 妙法 苹果保鲜 五招 轻松保鲜西瓜 47 巧剥橙子皮 催熟生香蕉的方法 巧除柿子涩味 冰箱贮存食品 诀窍 48 大米如何防虫 蛀 如何保存红枣 豆类防虫 蛀的方法 贮存板栗 三法 49 葡萄酒只能短期存放 如何存放月饼 存放食用油 选择容器 存放酱油 有巧招 专题页 食品保鲜新风尚 51 存放花生油 不变味 防止食盐受潮 变苦 存放茶叶 有讲究 存放蜂蜜的方法 用冰箱保鲜 牛奶 52 存放药酒 注意温度 存放巧克力的方法 阿胶、鹿角胶、龟板胶 怕潮也怕干 人参不能放冰箱 淘米更营养的办法 第三章 当好全家人的营养师 了解食物里的营养 54 辣椒解痛 预防动脉硬化 桂皮活血 健胃 化淤 散寒 香菜祛风 解毒 促循环 55 松子补脑 补气 降血脂 黄花菜健脑 益智 止血 消炎 五香粉健脾 温中 消炎 利尿 杏仁防癌 健体 延缓衰老 糯米酒提神 解乏 促循环 57 葡萄酒防癌 安神 养气 活血 醋美容 降压 减肥 酱油降低胆固醇 58 青葱祛痰 利尿 促循环 咖喱健胃 防癌 预防老年痴呆 59 红糖健脾 暖胃 活血 散淤 果酱天然果酸 助消化 紫菜补钙 补碘 增强记忆 菊花清热 祛风 明目 解毒 60 韭菜洗肠 解毒 防龋 齿 豆豉助消化 排毒 养颜 豆瓣酱益气 健脑 利湿 消肿 61 橄榄油美容 减肥 抗癌 小茴香温肝 肾 暖胃 62 啤酒利尿 活血 祛暑 消热 白糖润肺 生津 和中 益脾 陈皮祛湿 化痰 解腻 留香 63 洋葱防癌 抗衰老 巧克力抗癌 防心血管病 虾皮补钙 防动脉硬化 64 枸杞子明眼 补气 抗衰老 香油保肝 护心 延缓衰老 黄酒补血 养颜 通经 活络 65 花椒温中 散寒 除湿 止痛 芝麻酱补钙 美容 预防贫血 莲子养心 安神 祛心火 66 甘草补脾 润肺 解毒 黑木耳益胃 活血 润燥 防血凝 67 香菇防癌 助消化 核桃补脑 润肌肤 乌须发 孜然祛寒 除湿 理气 开胃 68 八角健胃 散寒 行气 止痛 榨菜健脾 开胃 保肝 减肥 蜂蜜提高免疫力 69 银耳清肺 热 益脾胃 美容 润肤 白菜含锌 比肉高 70 绿豆消暑 清热 解毒 胡萝卜护眼 降低胆固醇 71 芦荟美容 减肥 防治便秘 芦笋富含叶酸 菜花防癌 提高免疫力 72 南瓜防治糖尿病 豌豆增强新陈代谢 仙人掌健胃 补脾 养颜 护肤 专题页 不同的鱼 · 不同的保健功能 74 萝卜健胃 消食 解毒 散淤 马铃薯和胃 调中 健脾 益气 黄瓜减肥 降低胆固醇 75 西红柿补肾 利尿 止血 降压 茄子活血 散淤 清热 解毒 百粮百做 营养多多 生吃蔬果 助你巧排毒 这样吃鸡蛋 更营养 高粱适合做点心…… 第四章 做厨房清洁高手 第五章 厨具使用“效率专家” 第六章 让厨房成为“味道工场”

《爱上厨房》

《爱上厨房》

编辑推荐

《爱上厨房》教你做做厨房的清洁高手 洗涤剂不止洗洁精一种 美食的关键在于调料
“火眼金睛”选食材 厨房妙招 主妇巧招 温馨提示 让家里的厨房生活冒烟，热气腾腾，给婚
姻加热升温 把污垢消灭在萌芽状态 当好全家人的营养师 精打细算好主妇

《爱上厨房》

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