

《健康开心厨房》

图书基本信息

书名：《健康开心厨房》

13位ISBN编号：9787509101209

10位ISBN编号：7509101204

出版时间：2006-4

出版社：人民军医出版社

作者：人民军医出版社

页数：266

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

《健康开心厨房》

内容概要

时尚家庭的厨房应该是快乐开心的。快乐开心的核心是安全和健康。本书向你全面介绍如何选用灶具和餐具，调味品的保健与使用，烹饪厨艺与营养，食品安全与各类食物的食用方法。本书内容丰富，贴近生活，非常实用，是每个家庭的必备参考书。

书籍目录

第一部分 厨房灶具的选用 一、燃气器具 1. 如何选购煤油气化灶 2. 如何保养煤气、液化气的灶具 3. 如何节省煤气和液化气 4. 安全使用石油液化气 5. 液化气使用须知 6. 液化石油气罐只能竖立使用 7. 液化罐的简易修理法 8. 煤气罐漏气如何处理 9. 冬季千万不要烧烤煤气罐 10. 煤油炉不能烧汽油 二、抽排气具 1. 如何选择厨房排污装置 2. 给厨房安一台好换气扇 20. 不可用洗衣粉清洗餐具 21. 花哨的筷子不要用 22. 严防筷子传染疾病 23. 筷子使用要注意卫生 二、保温瓶 1. 保护暖水瓶须知 2. 怎样挑选暖水瓶 3. 保温瓶瓶胆上三个圆点的作用 4. 气压式保温瓶的使用与保养 5. 怎样除去暖水瓶水垢 三、铁锅 1. 铁锅的选购与使用 2. 使用铁锅有利健康 3. 铁锅的保养 4. 什么样的铁锅好 5. 怎样延长熟铁锅使用寿命 6. 使用铁制器皿要注意保健 四、搪瓷容器 1. 搪瓷食具容器清洁卫生无毒 2. 怎样选购搪瓷食具 3. 怎样选购搪瓷炖锅 4. 搪瓷烧锅要使用得法 五、陶瓷制品 1. 陶瓷餐具谨防铅超标 2. 小心陶瓷里的金属元素 3. 使用白釉餐具好 4. 沙锅食具的使用及保养 5. 沙锅的选用和简易修补 6. 宜兴沙锅 六、铝制食具 1. 铝质食具利弊谈 2. 怎样保养铝制器皿 第三部分 调味品的使用与保健 第四部分 烹饪厨艺与营养 第五部分 吃的安全与营养 第六部分 肉类与海产品的食用 第七部分 蔬菜的食用

章节摘录

书摘厨房灶具是厨房用具最重要的组成部分。它是烹调过程中主要的能源。随着社会的发展，清洁、安全、可靠的燃气器具与电热器具，已经步入百姓家庭。现在厨房污染的主要来源是在烹饪中产生的一氧化碳等有毒有害气体。目前厨房“醉油综合征”已引起人们的高度重视。怎样安全使用燃气器具与电热器具，减少厨房的污染，净化厨房的空气，营造一个安全卫生的厨房，正确地掌握燃气器具与电热器具的使用常识，已引起人们高度关注。

一、燃气器具

1. 如何选购煤油气化灶市场上出售的新型灶具——煤油气化灶，给城市用户带来了方便。这种灶具的特点是燃油能充分燃烧，达到省油目的，并可获得比液化气热值高的效果。市场上销售的气化灶有多种，但各有优、缺点。按火眼划分，有单眼、双眼。单眼灶占地面积小，适合人口少的家庭或单身职工使用；双眼灶则适合人口较多的家庭使用，可以节省做饭时间。若按预热方式划分，有电预热和喷油预热两种。电预热适合城市居民使用；喷油预热则适合农村或无电地区使用。选购这种器具时应注意以下几点：检查各管接头是否有漏气现象。检查储油罐是否有漏气，外表有无损坏。检查气压表是否正常，表针是否能走动。检查油嘴盖是否密封，打气是否畅通。有条件的可要求商店试火，火焰呈蓝色的最好。使用时应注意以下几点：燃料最好烧煤油；若烧轻柴油，则积炭多，易堵塞喷嘴孔。烧煤油3个月左右要清除1次积炭。调火阀只能调火焰大小，不起开关作用；调火时注意不要用力过大，以免拧坏。严禁烧汽油。用后关闭阀门，以免漏油。

2. 如何保养煤气、液化气灶具 家用煤气、液化气的灶具使用日子长久后，会发生火苗燃烧变小、炊具底部发黑等现象。这是因为油污及灰尘掉入灶具燃烧器的小孔内的缘故。这时，可将燃烧器拆下，用旧牙刷在燃烧器小孔周围刷一遍，再用细铅丝逐个将小孔捅一捅，在桌上轻轻叩几下，去掉污物即可。如果有自行车打气筒，则对准小孔逐个吹一吹效果更佳。煤气、液化气灶具应经常保持外表清洁，及时擦去灶具的水滴、油污。这样，既节约燃料，又延长灶具的使用寿命。P1-2

《健康开心厨房》

编辑推荐

当您在烹饪过程中把营养学、烹饪学、美学等技能巧妙地结合在一起，烹调出营养丰富、造型美观的佳肴献给家人、亲朋好友时，一定会得到赞美，高雅的饮食文化一定会给您带来欢乐。本书将健康和开心摆在首位，营造时尚厨房，一个现代化的厨房，从灶具和餐具的选用、调味品的使用，到烹饪的各种小窍门、各种营养饮食及禁忌的搭配等，让您享受现代美食文化，体验快乐无忧的厨房时间。

《健康开心厨房》

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