

《最健康的十八种烹调技法100例》

图书基本信息

书名：《最健康的十八种烹调技法100例》

13位ISBN编号：9787536681668

10位ISBN编号：7536681666

出版时间：2006-11

出版社：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

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

《最健康的十八种烹调技法100例》

内容概要

《最健康的十八种烹调技法100例》吃出健康，吃出美味！“营养百味”让你做自己的家庭营养师！本书为系列之一，为你提供最健康的十八种烹饪技法100例，拌、炒、煮、煲、炖……最健康的十八种烹调技法，让你成为自家的烹调大师。

《最健康的十八种烹调技法100馈》

书籍目录

拌 虾子拌芹菜 葱油青笋 白果拌苦瓜冻 什锦果蔬冻 青豆肉皮冻 茭白虾冻卤 卤味千层耳
川味口条酱 美味酱排骨 咖喱酱鸡块炒 蚝油牛肉 干煸四季豆 炒蘑菇白菜片烧 鲍菇烧鸡
翅 南瓜鱼子烧蘑菇煎 干煎黄花鱼 香煎老豆腐爆 草菇爆虾球 酱爆茄丁烹 清烹里脊 干烹
鱼段煨 红枣煨肘子 莲桂煨圆蹄 枸杞煨猪手烩 银耳素烩 葡萄干烩鸡丁 鸡腿菇虾仁烩米饭
扒 香菇扒菜胆 奶油银耳扒西兰蒸 蛋黄蒸豆腐 豆豉蒸排骨焖 平菇焖茭白 酱焖鲤鱼 栗子
焖羊肉余 余肉丝菠菜汤 酸辣余鱼丸煲 薏米南瓜煲 鱼蓉豆腐煲炖 海带炖牛肉 冬瓜炖羊肉
蘑菇炖豆腐煮 培根白菜汤 荷兰豆肉片汤 鸡肉蘑菇毛豆汤拌 酸辣海蜇丝 香椿虾仁 蜜糖
银耳南瓜 果味鱼泥沙拉 浇汁鱿鱼卷 温拌海螺冻 水晶芹菜百合 绿豆肉皮冻 五色皮冻 水
晶紫甘蓝 五彩水晶冻 酱香皮冻卤 卤汁肘子 卤味鸭头 香卤鸡胗 辣味卤鸭脖酱 酱汁牛小
排 五香酱牛肉 啤酒酱排骨 自制花生酱炒 孜然排骨 海米冬瓜 沙茶牛柳 雪菜炒冬笋
胡萝卜牛肉丝 清炒魔芋丝烧 红烧肉 干烧四季豆 豆香红烧鱼片 豆腐烧扁豆煎 酥香煎菜盒
香煎茄夹 芙蓉煎滑蛋 生煎豉椒骨爆 宫爆肉丁 葱爆羊肉 酱爆墨鱼 火爆腰花烹 麻辣大
排 煎烹带鱼 烹虾段 苦瓜烹肥肠煨 奶香土豆块 茄汁煨牛肉 蘑菇煨丝瓜 干煨腐竹 瓦
罐鸡汤烩 鲜烩鸭四宝 牛肉烩豆腐 三丝烩海参 木耳烩羊肉 菠菜烩油豆腐扒 扒烧牛蹄筋
奶汁扒白菜 冬菇扒豆腐 海味扒油菜蒸 粉蒸牛肉 辣味雪菜扣肉 清蒸海鲳鱼 什锦肉蛋肠焖
油焖竹笋 海米青椒焖鸡蛋 百花酒焖肉 黄焖鸡块 板栗焖鸡 油焖豇豆余 三色肉丝汤 肉
片余面 麻辣余桂鱼 鸡汁肉丸煲 腐竹红枣瘦肉汤 红小豆鲫鱼汤 淮山瘦肉煲乳鸽 南瓜牛肉
煲炖 花生大枣炖猪蹄 清炖鸡参汤 枸杞莲子炖银耳 木耳田七炖红枣 绿豆炖老鸡 带丝炖老
鸭煮 海鲜疙瘩汤 黄豆芽排骨豆腐汤 蘑菇酱汤 奶汤白菜 蛋黄莲子汤 鲜贝蔬菜汤附录 附
录1：清洗食物有窍门 附录2：厨房里的烹饪技巧 附录3：巧妙使用调味品

章节摘录

书摘麻辣余桂鱼 【材料】桂鱼150克、蘑菇10克、菠菜叶25克 【调料】鸡汤、盐、鸡蛋清、淀粉、味精、辣椒油、料酒、胡椒粉各适量 做法 1将桂鱼肉去净刺，洗净，切成长薄片，放入盆内，加入料酒、盐、胡椒粉、味精，搅拌均匀，腌渍约15分钟。 2蘑菇水发后，洗净，去掉蒂根；菠菜叶洗净备用。 3将鸡汤倒入汤锅中，放入蘑菇、胡椒粉、盐、味精烧开。 4再将鸡蛋清打散，加淀粉拌匀，放入桂鱼片挂糊，放入沸水锅中氽水至熟，捞出，投入汤锅内，加辣椒油、菠菜叶，开锅即可。

鸡汁肉丸 【材料】鸡肉300克、猪肉馅150克、鸡蛋1个 【调料】高汤、葱结、姜汁、鸡油、料酒、盐、味精各适量 做法 1将鸡肉切成块，用沸水氽烫一下。 2肉馅内加入鸡蛋清、料酒、盐、味精，搅拌均匀。 3将锅烧热，倒入高汤，下入鸡块，烹入料酒，加葱结、姜汁，撇去浮沫，转小火，氽煮约10分钟。 4转回中火，将拌好的肉馅用手挤成丸子下入锅中，撇去浮沫，拣去葱结，加盐、味精，盛汤碗中，淋上鸡油即可。

美味一点通 汤煮沸后要用小火氽煮鸡块，这样氽熟的鸡块口感鲜嫩。

P83 清洗食物有窍门 有人洗菜时，喜欢先切成块再洗，以为洗得更干净，但这是不科学的。蔬菜切碎后与水的直接接触面积增大很多倍，会使蔬菜中的水溶性维生素如维生素B族、维生素C和部分矿物质以及一些能溶于水的糖类溶解在水里而流失。同时蔬菜切碎后，还会增大被蔬菜表面细菌污染的机会，留下健康隐患。因此蔬菜不能先切后洗，而应该先洗后切。比较合适的洗菜方法有以下几种：

1. 淡盐水浸泡：一般蔬菜先用清水冲洗3~6遍，然后泡入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗1遍。对包心类蔬菜，可先切开，放入清水中浸泡2小时，再用清水冲洗，以清除残留农药。
2. 碱洗：先在水中放上一小撮碱粉、碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5~6分钟，再用清水漂洗干净。也可用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。
3. 用开水泡烫：在做青椒、菜花、豆角、芹菜等时，下锅前最好先用开水烫一下，可清除90%的残留农药。
4. 用日照消毒：阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜，应在室温下放两天左右，残留化学农药平均消失率为5%。
5. 用淘米水洗：淘米水属于酸性，有机磷农药遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右，用清水洗干净，就能使蔬菜残留的农药成分减少。

除了蔬菜，还有一些经常食用的食物，在清洗上也总是被人忽略。

1. 蘑菇：蘑菇表面有黏液，粘在上面的泥沙不易被洗净。洗蘑菇时在水里放点儿食盐，泡一会儿才能洗去泥沙。
2. 木耳：将木耳放在盐水里浸泡1小时左右，然后用手抓洗，再用冷水洗几次，即可清除沙子。
3. 猪油：猪板油脏了不容易洗干净。如果将猪板油放进30~40℃的温水中，用干净的包装纸慢慢地擦洗，就比较容易将油洗干净。
4. 猪肝、猪心：猪肝和猪心都有一种秽气，放些面粉在上面擦一下，就可使其洁净，清除秽气。经这样处理后，再进行加工烹调，可使其味道鲜美。

厨房里的烹饪技巧

1. 羊肉去膻味：将萝卜块和羊肉一起下锅，30分钟后取出萝卜块；放几块桔子皮更佳；每公斤羊肉放绿豆5克，煮沸10分钟后，将水和绿豆一起倒出；放半包山楂片；将带壳的核桃两三个洗净打孔放入；1公斤羊肉加咖喱粉10克；1公斤羊肉加剖开的甘蔗200克；1公斤水烧开，加羊肉1公斤、醋50克，煮沸后捞出，再重新加水加调料。
2. 煮牛肉：为了使牛肉炖得快，炖得烂，加一小撮茶叶(约为泡一壶茶的量，用纱布包好)同煮，肉很快就烂且味道鲜美。煮牛肉和其他韧、硬肉类以及野味禽类，加点醋可使这些肉软化。
3. 煮骨头汤：煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。煮肉汤或排骨汤时，放入几块新鲜桔皮，不仅味道鲜美，还可减少油腻感。
4. 煮咸肉：用十几个钻有许多小孔的核桃同煮，可消除臭味。
5. 煮绿豆：将绿豆在铁锅中炒10分钟再煮能很快煮烂，但注意不要炒焦。
6. 煮蛋：煮蛋时水里加点醋可防蛋壳裂开，事先加点盐也可。

P92-93

《最健康的十八种烹调技法100例》

编辑推荐

《最健康的十八种烹调技法100例》为系列之一，为你提供最健康的十八种烹饪技法100例，书中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！还有“贴心小提示”告诉你健康饮食生活的小窍门！科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。“营养百味”是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

《最健康的十八种烹调技法100馈》

精彩短评

- 1、本本很小，物美价廉吧算是。
- 2、昨天定的书,今天就收到了,很快.书也很好,很实用.
- 3、本来买这本书是用来凑单的，今天一看还不错啦
- 4、菜式一般，但比较好的地方是这里的菜式所采用的原材料都是市场可得，指导意义较强
- 5、解释详细，还附有图，不错~
- 6、太小了，内容也不丰富
- 7、书挺小的那种，有点像小时候的那个小人书，有三分之一的是彩页，内容比较简单，有一定的操作性，彩图很诱人，操作指引也基本能让人明白，还可以吧，不是最好的那种！
- 8、学做饭很实用
- 9、这样的价钱和内容，只能说马马虎虎。
- 10、仁者见仁智者见智喜欢就买呗
- 11、本人对做饭不怎么在行，虽然说看了这本书不能说是有了什么突飞猛进的效果。但是我觉得还是不错的。价格实惠。
- 12、对于这样的价格，挺实惠的，而且内容也不错哦!对还未购买的人说下，这书小小的，而且是一半彩色滑纸的一半就是跟平常一样的纸啦。
- 13、正在一样一样的学。叫老婆烧给我吃。。。。。
- 14、一般没感觉
- 15、还不错啦^_^纸张挺好的，质量不错，虽然我不会做饭，但是买来给妈妈看也挺好的。

《最健康的十八种烹调技法100例》

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