第一图书网, tushu007.com

<<健康餐桌之营养攻略（套装全3 >

图书基本信息

书名：<<健康餐桌之营养攻略（套装全3册）>>

13位ISBN编号：9787229024987

10位ISBN编号：7229024986

出版时间：2009-1

出版时间：《健康餐桌》编委会 重庆出版集团，重庆出版社 (2009-01出版)

作者：《健康餐桌》编委会 编

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：http://www.tushu007.com

内容概要

《健康餐桌之玩转厨房（套装共3册）》包括：《健康餐桌之玩转厨房：实用厨房小窍门》、《健康餐桌之玩转厨房：烹饪妙招》和《健康餐桌之玩转厨房：包含宜忌800例》。
避开饮食误区，为爱家的您提供一套不生病的营养手册，让每个人都成为自己的家庭营养师。
实用窍门，带您梳理厨房家务事；高手支招，帮您解决厨房大难题。
一书在手，让您轻松玩转厨房。

书籍目录

《健康餐桌之玩转厨房：实用厨房小窍门》目录：Part.01 美味升级有诀窍爽口时蔬色味双绝大火炒时蔬的加盐技巧烹炒速冻蔬菜的妙招炒蔬菜加肥肉的小秘诀菜肴熟后巧淋沸油巧做爽口蔬菜沙拉炒透蒜薹有技巧炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽烹调白菜保持鲜香的方法如何炒油菜色味俱佳拌出营养好吃的黄瓜脆嫩爽口的炒菜花巧炒丝瓜不变色青椒刺孔避免油爆保持青椒的鲜脆虎皮青椒巧烹制炒四季豆保持清脆的口感巧吃竹笋如何炒出清脆爽口的芥蓝巧吃鲜藕藕丝这样炒不会变黑炸茄合有妙法烹制茄子有妙招如何炒洋葱更美味怎样使山药脆爽不黏稠怎样炒土豆丝脆嫩爽口拔丝菜肴轻松做教你炸美味土豆片炒土豆如何快速熟软煮红薯的妙招胡萝卜叶也好吃让香椿清香四溢怎样才能使鲜菇挂芡入味她吃肉的秘诀教你炒出既好看又好吃的肉丝、肉片炒挂浆肉片不粘锅炖肉醇香放料是关键煮骨头怎样使骨髓不流失烧猪蹄如何增营养滑炒肉片有窍门怎样煎出好吃的排骨怎样炸出不缩且酥脆的猪排怎样做好吃的扣肉和肘子猪肝怎么炒才好吃巧炒腰花炒腰花如何增香炒猪肚怎样才能肉质爽口怎样烹调下水能提高营养巧炒腊肉怎样煮出味道鲜美的火腿火腿宜煮不宜炒烹调火腿不宜用调料怎样烧羊肉不膻快速炖出美味羊肉怎样巧炒牛肉怎样使红烧牛肉增味烹调咖喱牛肉的妙招炖牛肉加茶叶味道更美烧牛肉不缩的技巧怎样炖牛肉熟得快防止烤肉又焦又硬烹兔肉有窍门如何炖鸡味道更鲜美怎样做出好吃的鸡柳炖鸡块怎样脱骨做出滋味鲜美的蒸鸡10分钟做出好吃的鸡怎样煲出美味的鸡粥腌出嫩而多汁的鸡脯肉冻鸡鸭返鲜全靠姜炸出美味鸡块怎样炸鸡串煲出风味浓郁的老鸭汤怎样炸出外皮酥脆的香酥鸭怎样做出脆嫩的子姜鸭片怎样让凉烤鸭回热恢复酥脆可口煎鸭脯时宜用中火，不宜勾芡怎样烤鹅肉怎样使老鸡、老鸭肉变嫩炸出皮脆肉嫩的乳鸽营养豆制品教你做豆腐怎样烹饪才入味做豆腐不易碎烂的方法自己动手做豆腐外脆里嫩的炸豆腐巧做人造肉巧做杏仁豆腐豆腐干快速入味豆腐宜先蒸再煮豆腐虽好，多吃也有弊怎样自己制作豆浆豆浆应该怎样煮才算熟轻松搞定水产海鲜蒸出好看的鱼清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润清蒸鳜鱼的注意事项炖鱼加些啤酒好怎样炖鱼味道更鲜美煎出完整的鱼煎鱼的注意事项炒出鲜嫩完整的鱼片烧鱼怎样入味裹面粉煎鱼易酥烂妙法炸鱼，油不变色且增香炸鱼巧增香妙法煮鱼，酥软又可口烹制嫩滑鲜美的淡水鱼冻鱼如何做得鲜嫩无腥味咸鱼复鲜法炸菊花鱼的好方法怎样辨别鱼丸熟了怎样吃生鱼片如何做出鲜美鱼丸烹制鳝鱼有技巧如何炒鱿鱼才能卷海蟹宜蒸不宜煮螃蟹熟了吗蒸蟹不掉脚的诀窍炒出恰到好处的蛤蜊……《健康餐桌之玩转厨房：烹饪妙招》目录：Part.01 食材升级巧处理凋萎的蔬菜返鲜法空心萝卜如何返鲜返鲜青豆仁的妙招用盐水帮豆腐保鲜白菜帮变嫩可抽筋老香菇变嫩法油炸花生仁的保鲜法干花生仁如何返鲜脆嫩新鲜巧腌菜巧用蜂蜜保鲜猪肉巧用生姜返鲜冻肉如何使咸肉复鲜醋可使老鸡肉返嫩老鸡肉返嫩不妨加黄豆肉类可使老鸭肉返嫩芥末可使老牛肉返嫩巧使久置的牛肉变美味巧用醋让冻鱼变得更鲜如何让干奶酪变柔软复活泥鳅的窍门牛奶可以使冻鱼回鲜用盐沸水保鲜鱼肉陈米怎样变鲜米巧用柠檬汁返鲜变色的苹果用淀粉、蛋清“ 治 ”变蔫的水果剩米饭返鲜的妙招巧用苏打粉回鲜柑橘奶粉变潮放块方糖可以吸湿浓盐水返鲜西瓜潮饼干变酥脆的窍门剩面条返鲜法受潮茶叶如何复鲜高手教您解冻大葱冻梨解冻妙招豌豆解冻有妙招速冻鱿鱼巧解冻冻硬的肉块巧解冻如何解冻炸鸡腿、炸鸡块怎样化开冰冻的鸡肉解冻绞肉的小窍门您会解冻牛排吗解冻薄肉片的妙招整条鱼如何解冻块状鱼解冻有妙招如何解冻小尾鱼冷冻烤鱼简单解冻解冻虾子的小方法贝类食物如何解冻速冻烧卖、包子如何解冻高手教您妙解冷冻炒饭如何用微波炉解冻食物大厨教您巧解速冻草莓清洁去污巧除菜叶上的小虫和虫卵如何清洗蘑菇表面的泥沙韭菜、圆白菜怎么去农药巧去木耳污物如何清洗莲子上的污物巧洗大枣巧洗猪舌、牛舌如何清洗咸肉猪肠清洗的妙招大厨教您去除猪肺腥味牛脑、猪脑要去筋洗血污以去除异味怎样除去鱼体黏液如何去猪肝内的污物如何去除螃蟹的内脏兔肉在烹调前要用清水浸泡漂洗冷冻海虾仁的技巧加工黄花鱼前需用筷子除净内脏怎样去除泥鳅体内泥土怎样去除海蜇皮的泥沙苦杏仁如何才能去污如何除掉桃毛清洗瓜果的窍门巧处理妙拆切番茄剥皮的妙法大枣如何去皮怎样去山药皮才不痒手切竹笋的妙招快速切土豆丝的妙招高手教您取玉米粒巧剥皮蛋的妙招如何把蛋切得整齐不碎剁肉不粘刀的窍门巧切肥肉肉切丝、切片的妙招巧切牛肉杀鳝鱼的妙招巧刮鱼鳞有妙招巧去虾线有妙招贝类去壳的妙招高手教您处理泥鳅妙取蛤蜊芽这样剥蒜最轻松怎样切葱不辣眼巧切蛋糕与面包巧焯妙烫如何焯烫大白菜焯菜的水中可放点料酒和油脂用含醋的沸水焯菜花芸豆烫后才能食用焯烫胡萝卜的方法如何焯烫黑木耳如何焯烫菠菜炒蒜薹时宜先焯水萝卜别忘烫吃苦瓜前先焯水教您这样烫竹笋……《健康餐桌之玩转厨房：包含宜忌800例》目录：Part. 01 搭对

食物营养100分——日常饮食宜忌蔬菜菇蕈类白菜菠菜油菜芹菜生菜芦笋韭菜菜花／西兰花绿豆芽蒜薹茄子青椒苦瓜／丝瓜番茄黄瓜冬瓜南瓜／豇豆白萝卜／土豆／山药／藕香菇／金针菇／银耳／紫菜专家推荐的 6大减压食物海产肉蛋类草鱼鲤鱼鱿鱼虾带鱼螃蟹鳕鱼／黄鱼牡蛎鲫鱼平鱼海带猪肉牛肉羊肉鹅肉／兔肉鸡肉鸭肉鸡蛋五谷杂粮类燕麦玉米小米大米豆腐薏米／绿豆／红薯／芝麻水果干果类苹果梨橘子草莓红枣香蕉猕猴桃／芒果核桃柠檬栗子花生菠萝樱桃／山楂／荔枝／西瓜葡萄／杏仁／桂圆／松子64营养膳食的6大支柱……

章节摘录

插图：厨房新天地，万事一点通厨房这个小小方寸之地，既是“食”尚生活的幸福之源，又是快乐食客的表演舞台。
如何让这“一方小天地”变成给您健康、轻松愉悦、独特风味的留恋地呢？
本书即将为您解开这些疑问，让您爱上厨房！
随着人们生活水平的提高和饮食观念的变化，越来越多的人走进了厨房。
当厨房这块小天地变得光洁如新之时，就是您精致生活的开始。
厨房有哪些省钱节能的好方法？
厨房器具、烹制方法、调味品的食用有哪些禁忌……本书会用最详细、最简捷的语言为您诠释这些不起眼的厨房小细节。
让您不仅享受健康美味，同时也能品味精致生活。
怎样泡发干货？
怎样煮米饭更有营养？
如何炖鱼味道才鲜美……厨房的“十八般技法”您知道多少呢？
是不是很想立即学会这些食之味美、烹之简单的诀窍呢？
本书将大家在日常生活中积累、研究、挖掘出的私家窍门，通过验证、提升分门别类进行介绍，让这些充满智慧的妙招带你脱离束手无策的困境，不仅会让您有资本去大显身手，还会使您快节奏的生活变得轻松有趣。
用彩图分步详解厨房小窍门，直观、准确地展现一个个小妙招的精髓所在，针对人们在厨房中经常遇见的形形色色的问题，将最简单易学、省时省钱的600种技巧传授给您，全面解决厨房中的一个个难题，让您将美味轻松“玩弄”于锅碗瓢盆间。

编辑推荐

《健康餐桌之玩转厨房(套装共3册)》：江苏凤凰新华书业股份有限公司。
无师自通的美味佳肴、令健康美味轻松上桌、180变的多样菜色、让你吃得好也吃得巧。

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:http://www.tushu007.com