

<<新编家常菜1588例>>

图书基本信息

书名：<<新编家常菜1588例>>

13位ISBN编号：9787501970179

10位ISBN编号：7501970173

出版时间：2009-7

出版时间：轻工

作者：健康家常菜编委会

页数：287

字数：260000

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>

## <<新编家常菜1588例>>

### 内容概要

千年前我们的祖先就已经认识到科学饮食对于身体健康的重要性，并提出“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。”

也就是说，吃是为了生存，而吃得科学、吃得合理才是身体健康的基本。

时至今日，人们的饮食消费观念、对待饮食的态度，以及实现饮食行为的方式也正发生着巨大的变化。

人们开始更加关注饮食的营养、保健作用，更是将“吃”提升到了享受美食的高度。

但是究竟该吃什么、怎么吃，仍然是大多数王见代人需要深入了解的一个问题。

本书根据平衡膳食、合理营养的饮食要求，遵循食物营养合理搭配的原则，选择了千余种原料易得、深受大众喜爱的家常美食，并将简单易行的烹调技巧和经济营养的食材结合起来，是百姓居家烹调的首选。

书中还详细介绍了实用刀工技法，畜肉、海鲜、豆制品的健康烹调妙招，家常调味品的健康用法，以及如何避免食物中的污染等烹调过程中经常遇到的问题，让读者能够举一反三地掌握烹调技巧，餐餐享受美味，日日增进健康。

<<新编家常菜1588例>>

作者简介

李瑞芬著名营养学家主任营养师中国优生科学协会理事，中国营养界泰斗，著名营养学家，主任营养师，从事营养工作60多年，曾任国庆阅兵首席营养顾问，享受国务院政府特殊津贴。

1944年毕业于上海震旦大学家政系食品临床营养专业。

60多年来，一直致力于应用营养的实践与研究工作。

先后三次荣立三等功，多次被评为先进工作者。

1997年，获北京市卫生局“从事营养工作30年”奖；2003年，获“全国餐饮业抗‘非典’先进个人”奖。

著有《厨房中的营养》、《抚育好你的幼苗》、《教你吃饭》、《教你做饭》等书籍。

## &lt;&lt;新编家常菜1588例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 健康吃肉 猪肉 锅包肉/农家小炒肉 抓炒里脊/粉蒸肉/毛氏红烧肉 京酱肉丝/梅菜扣肉/红烧狮子头 辣子肉丁/回锅肉/生爆盐煎肉 猪排骨 咖喱酱骨/香酥大排/木瓜炖排骨 糖醋排骨/豉汁蒸排骨/粉蒸排骨 猪肘子 黄精蒸猪肘/东坡肘子/香卤猪肘 鱼香全肘/福寿肘子/红枣扣猪肘 猪蹄 红烧猪蹄/五香猪蹄/酱猪蹄 猪肝 爆炒猪肝/鱼香肝尖/盐水猪肝 萝卜片炒猪肝/菠菜炒猪肝/黄瓜片炒猪肝 洋葱炒猪肝/冬笋炖猪肝/芹香猪肝 猪腰 核桃腰片/芹菜炒猪腰/木耳腰花 火爆腰花/韭黄拌腰丝/韭菜炒猪腰 猪肚 爽口毛肚/三色肚片/麻辣肚丝 猪肠 辣香肥肠/扒大肠油菜/粉蒸肥肠 猪头肉 白菜拌猪头肉 猪耳朵 炒猪耳脆/麻辣耳丝 凉拌耳丝/红油耳丝/拌猪耳丝 猪口条 川味口条/生菜口条/香卤口条 牛肉 干煸牛肉丝/辣子牛肉丁/咖喱牛肉 酱牛肉/茭白牛肉丝/土豆烧牛肉 麻辣牛肉丝/番茄炖牛腩/黑椒牛柳 红烧牛肉/夫妻肺片/姜丝炒牛肉 双花炒牛肉/葱爆牛肉/枸杞牛肉 牛西叶 黑木耳炒百叶/酸辣牛百叶/芫爆百叶 爆炒牛百叶丝/黄芪炖牛百叶/荷香牛百叶 牛蹄筋 葱烧蹄筋/卤牛蹄筋/黄豆炖蹄筋 羊肉 红烧羊肉/葱爆羊肉/冬笋炖羊肉 板栗红枣烧羊肉/洋葱黑椒羊肉/孜然羊肉 辣炒羊肉丝/芙蓉羊肉/清炒羊肉片 炖羊肉条/枸杞羊肉丝/酸菜炒羊肉 牙签羊肉/黑豆炖羊肉/胡萝卜烧羊肉 羊杂 羊肝炒韭菜/葱爆羊杂/酸辣羊肚 兔肉 五香兔肉/辣子兔丁/红烧兔肉 肉类烹调小妙招

Part 02 营养蔬菜菌蕈 Part 03 滋补禽蛋 Part 04 鲜香水产 Part 05 保健豆制品 Part 06 花样主食 Part 07 一碗靓汤 Part 08 清新饮品

章节摘录

Part 01 健康吃肉 兔肉 肉类烹调小妙招 怎样烹调肉类更健康健康的肉类加工顺序为蒸 煮 炒 炖 烤 炸。

肉类制作以蒸、煮、炒为最佳方法。

蒸制的肉品仅损失部分水溶性维生素，矿物质、蛋白质等大部分营养物质得以保留。

煮的方法是使水溶性维生素和矿物质溶于水中，部分糖类及蛋白质被水解。

肉中的肌凝蛋白、肌肽以及部分被水解的氨基酸等鲜味物质也会溶于汤中，因此，煮肉的汤汁应与肉同食或另用，能使人体吸收更多的营养。

炒肉以清炒、滑炒、小炒为佳，因为这几种炒法都经过上浆、油滑的工序，使表面形成一层保护层，减少烹炒时的营养流失。

加之炒制的肉品加工时间短，也能减少营养的损失。

烹制肉类的最佳器具最健康的、烹制肉类熟后味道最好的锅，其实就是祖辈们一直在用的铁锅和沙锅。

不粘锅的涂层脱落后不仅影响肉质、损失营养，更重要的是影响人体健康。

不锈钢锅表面划伤后，会脱落重金属物质，同样对人体有害。

长期使用铝锅可能诱发老年痴呆。

无烟锅通常只是底部加厚，用降低油温的方法来减少油烟，其材质若不是铁器的话，同样不宜使用。

<<新编家常菜1588例>>

编辑推荐

《新编家常菜1588例(最新超值版)》：营养专家精选1200道家常美食；大厨分类解读300个烹饪妙招；分步图解演示80幅蔬果刀切法；由浅入深详解8个烹饪专题。

<<新编家常菜1588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:<http://www.tushu007.com>