

<<家庭烹饪基础知识>>

图书基本信息

书名：<<家庭烹饪基础知识>>

13位ISBN编号：9787504359490

10位ISBN编号：7504359491

出版时间：2009-11

出版时间：中国广播电视出版社

作者：曹广泉 编

页数：238

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>

<<家庭烹饪基础知识>>

前言

俗话说“民以食为天”，这个“天”可谓包含非常广泛，不仅包含生命生存，更包含健康长寿，真正体现了天人合一的饮食养生观。

吃是一门学问。

我们每个人都必须学会吃，懂吃，科学地吃。

因为现代人不再是讲究吃饱，而是讲究吃出营养、吃出健康、吃出文化、吃出品味、吃出未来、吃出高水平的生活质量。

我们应该懂得食物中的营养素和人体机能需求的关系，知道“吃什么、怎么吃、吃多少”，并根据不同年龄、身高、体重、身体强弱，大致一天需要多少千卡的热量，等等。

“吃什么”涉及一个社会的饮食习惯和偏好、食品供给方式，以及社会对各种食品的价值评价等。

“怎么吃”则涉及就餐礼仪和就餐方式，如个人快餐、家庭晚餐、宴会等。

“吃多少”涉及特定社会条件下人们的食欲水平及其演化。

可以说，这三个方面都涉及到文化和社会的问题。

对于吃的问题不仅仅关系到饮食本身，更关系到我们自身。

那么吃从哪里来呢？

当然是我们从厨房里做出来，这就需要我们操厨者除了懂得饮食营养的有关知识外，还要具备一定的操厨知识。

厨房对于一个家庭或许是一个小小的角落，但现代的人们往往用一个家庭厨房的占用面积、条件设施、卫生水准、饭菜质量来衡量一个家庭的素质高低。

现代生活的质量和生活的品味最集中最直接地体现在一个家庭的厨房生活上，厨房是现代家庭生活档次的镜子。

我们要提高生活的质量和品味，首先必须让厨房更科学、更丰富。

虽然许多人都曾在餐馆、食堂就餐，但人们食物的主要来源还是在于每个家庭的厨房。

厨房不仅可以一日三餐解决我们的饥饿问题，更重要的是关系到我们一家人的健康、幸福与和谐。

如果说是“病从口入”的话，那么也可以说是“病从厨生”，这不仅是指厨房的清洁卫生，也不仅是指食物必须是益于家庭成员、易于消化吸收，或是营养、卫生、色香味形俱全的美味佳肴，它还具有更高的要求 and 标准，比如饮食禁忌、食养食补、营养保健等，需要我们每一个操厨者把握。

因此，操厨不仅是家庭生活质量的 key，更是家庭健康的责任。

<<家庭烹饪基础知识>>

内容概要

厨房不仅可以解决我们的一日三餐，更重要的是关系到我们一家人的健康、幸福与和谐。

小小厨房酝酿着大学问，需要现代操厨者细心掌握。

本书系统而全面地阐述了饮食营养、厨房操作、烹饪技巧以及食品材料等知识，非常科学、实用，可谓是为广大家庭的良师益友。

<<家庭烹饪基础知识>>

作者简介

曹广泉：

中央电视台《天天饮食》栏目顾问

中央电视台《天天饮食丛书》编委

中式烹调高级技师

全国餐饮业国家一级评委

高级营养师

中国药膳师

<<家庭烹饪基础知识>>

书籍目录

第一篇 健康来源于日常的厨房——打造健康 一、厨房应具备的使用条件 二、厨房应备置的餐厨用具
(一) 厨房应备置的厨具 (二) 厨房要备置的餐具 (三) 厨房应备置的卫生工具 (四) 厨房应备置的安全设备 (五) 厨房用品的选购 三、厨房的布置装饰 四、操厨者应具备的基本条件 五、操厨者应掌握的厨具使用保养 (一) 厨房电气设备的使用 (二) 厨房器具物品的使用 (三) 操厨者应掌握的厨器具的保养 六、操厨者应掌握的厨房食品卫生 (一) 厨房的清洁卫生 (二) 厨具餐具的清洁卫生 (三) 食品的污染与防护 (四) 防止食物腐败变质 (五) 家庭常见肉食、水产、鲜活食品鉴别法 (六) 家庭食品和食具的消毒 (七) 食物中毒及预防 七、操厨者应掌握的厨房安全 八、操厨者应掌握的菜肴命名原则 第二篇 健康来源于日常的烹饪——迎接健康 一、烹饪材料的初步加工 (一) 烹饪材料初步加工的条件 (二) 蔬菜类材料初步加工 (三) 家畜肉类材料初步加工 (四) 鱼类材料初步加工 (五) 鸡鸭类材料初步加工 (六) 处理腥膻异味 (七) 原料的熟处理 (八) 家庭厨房常用干货原料的涨发 二、烹调的技术 (一) 烹调的意义及作用 (二) 家庭烹饪也讲究刀工 (三) 烹调过程的一般要求 (四) 火候掌握 (五) 刀工技术 (六) 配菜 (七) 挂糊与上浆 (八) 勾芡 (九) 粉汁 (十) 调味(倡导原汁原味) (十一) 装盘 (十二) 家庭常用的烹调技法 三、家常菜式的烹饪 (一) 肉类的烹调 (二) 禽类的烹调 (三) 蛋类烹调 (四) 水产品的烹调 (五) 蔬菜的烹调 (六) 水果的烹调 (七) 干货的烹调 (八) 调料的烹调 (九) 饮品在烹调中的作用 (十) 家庭主食的烹饪 第三篇 健康来源于日常的食品——抓住健康 一、常用的食品材料 (一) 食品材料的种类 (二) 食品材料的识别与选购 (三) 食品材料的贮藏与保鲜 二、食品原料常识 (一) 植物食用油 (二) 动物食用油 (三) 常用单味调味品 (四) 芳香类单味调味品 (五) 食品公共质量基本要求 (六) 利用食品标签选购食品 (七) 食品的保质期和保存期 (八) 酸性食品与碱性食品 (九) 绿色食品 (十) 黑色食品 (十一) 保健食品 (十二) 世界卫生组织提出食品安全10定律

<<家庭烹饪基础知识>>

章节摘录

(1) 做好准备工作：即接好燃气软管，检查灶具上的旋钮是否处于关闭位置，打开气源阀门。

(2) 启动：按灶具上的标志或说明书上的说明，开启灶具旋塞，并用明火或电子点器引燃燃烧器，如未能点燃，应立即关闭灶具旋塞，再进行第二次点火。

使用明火点火的，一定要先引燃明火，靠近燃烧器，再开启旋塞。

不得先启灶具旋塞后再去划火柴点火，即应做到“火等气”，而不应该“气等火”。

对于装有自动点火装置的灶具，应按说明书操作，注意有些旋钮应先向内按压后才能转动，所以对于转不动的旋钮应按说明书办，不可强行扭动。

新装灶有时不能立即点燃，系管道内有空气，可先打开阀门排气后再点火。

(3) 一次空气调节：每个灶具都装有一次空气调节装置，这些装置形式虽然不同，但目的都是一个，即保证燃气正常燃烧。

但应注意，不同的灶具一次空气量是不同的，点燃火焰后，应根据火焰情况调节。

正常的火焰是：蓝色，内外焰清晰，不联焰，有力，不发软、发飘，不脱火（火焰脱离火孔），不回火（火焰缩回燃烧器内部）。

一次空气量调定后，一般不必再每次都进行调节。

(4) 调节火力大小：当一次空气量调好后，可根据需要调节火力大小。

(5) 停止使用，使用完毕，按启动时的相反方向旋转开关，即可关闭阀门，若较长时间不再使用，应将气源阀门也关闭。

4. 液化气灶的使用使用液化气灶应注意以下事项：(1) 每次换气后必须放上接头处的小橡皮垫，否则会漏气造成危险。

(2) 要经常检查胶管是否老化，胶管与灶的连接是否牢靠。

(3) 严禁私自灌装液化气，在冬天气体不易挥发时，不得用明火烘烤钢瓶，可以在底部用热气坐浴，促使气体挥发。

(4) 如怀疑有漏气处，可用软毛刷蘸肥皂水检查钢瓶角阀、减压阀、胶管和灶具封芯门等，连续起泡处即为漏气处，要及时修理。

发生漏气，要加强通风，不准用明火，也不要开关电器。

(5) 万一着火，要用湿毛巾裹住手部将气瓶角阀关闭，尽快把气瓶挪移出失火现场，以免危及其他物品和引起瓶体爆炸，并报警。

<<家庭烹饪基础知识>>

编辑推荐

《家庭烹饪基础知识》由中央电视台《天天饮食》栏目10年烹饪总顾问倾情奉献。

<<家庭烹饪基础知识>>

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>