第一图书网, tushu007.com

<<鲜粥.小菜精选1588例>>

图书基本信息

书名：<<鲜粥.小菜精选1588例>>

13位ISBN编号：9787506468527

10位ISBN编号：7506468522

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“粥”是我国饮食文化的精粹之一，它不但具有调剂口味、平衡膳食的独特作用，而且也是我国民间主要的食疗佳品。
本书所选粥品均经过营养专家的精心挑选，不但富含人体所需要的多种维生素和各种微量元素，还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效。
本书所选粥品绵软可口，味道醇厚，鲜香滋润，百喝不厌。
本书所选粥品用料简单、购买方便。

第一图书网, tushu007.com

<<鲜粥.小菜精选1588例>>

书籍目录

第一章 这样的粥喝小菜多吃点 关于粥的秘密大公开 粥的上下五千年 细数粥的类别 精选煲粥的素材——五谷杂粮 煲粥有方 煮粥有宜忌 把握喝粥的尺度 制作美味小菜的必备知识 挑选材料的小妙招 切菜的基本刀法 小菜的常见烹调方法 小菜烹调的花样窍门 小菜炒得营养，吃得健康第二章 鲜浓滋样的畜肉粥 咸香黄花粥 芹菜牛肉粥 陈皮黄芪猪肚粥 干贝粥 状元及第粥 猪心粥 美味火腿粥 香菜牛肉粥 芋头肉片粥 排骨糙米粥 猪小肚白果粥 咸味脊肉粳米粥 骨汁小米粥 豇豆排骨粥第三章 清新可口的蔬果粥第四章 营养均衡、香味四溢的杂粮粥第五章 鲜香营养的禽肉、禽蛋粥第六章 强身益寿之药膳、保健粥第七章 四季养生中最完美的粥第八章 最佳粥伴侣——小菜

章节摘录

插图：如烧香酥鸡、鸭等，应在鸡鸭宰杀洗净后，先用适量的盐把外皮和内腔均匀地擦遍，这样蒸炸出来的鸡鸭酥烂而透味。
又如烧整灰鱼、炸鱼块时，先用适量的盐稍微腌渍一下，既有助于咸味渗入肉体，又可防止鱼体松散。
红烧肉、红烧鱼块，先经煸、煎后，迅速放入适量的盐和其他调味品及水，然后旺火烧沸片刻，再小火慢煮，这样烧出来的肉或鱼味正、香浓而鲜美。
烧爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒芹菜等，应当在全部煸炒透时放适量的盐。
过早放盐，炒出来的菜质老。
又如煨蹄膀、煨鸡鸭时，过早放盐不仅会煮不烂，而且会影响骨髓内的蛋白质、脂肪等成分的溶出。
煮黄豆、烧豆腐等也应在熟烂起锅前放盐。
到夏天凉拌菜一般应在食前才放盐和其他调味品，这样凉菜才脆爽清香。
另外煮面条时先放一点盐在沸水中，再下面条，这样就不会把面条煮烂了。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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