第一图书网, tushu007.com

<<手做酱泡菜>>

图书基本信息

书名：<<手做酱泡菜>>

13位ISBN编号：9787534951947

10位ISBN编号：7534951941

出版时间：2012-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：陈富春

页数：101

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

腌菜是在科技不发达的早期农业社会，老祖宗们为保存盛产的农作物而作出的一项发明。
腌菜的种类很多，大致分两类：一类属发酵性腌菜，如泡菜；另一类为非发酵性腌菜，如酱菜、醋渍菜等。
然而在现今时代，腌菜的高盐分已经不合时宜。
盐浓度越高防腐性越佳，只是高浓度食盐的渗透作用，蔬菜中的盐量过高，会让人的肾脏负荷过大，对于现代人讲究健康养生及营养价值等品质要求，早已不太适宜，因而被大众所遗忘。

但自从日本及韩国的健康腌渍，品在台湾的各大超市及卖场越来越多以来，台湾人也有越来越多的人习惯在家中放置一罐酱泡菜，八菜或直接食用都是非常便利的食品，因此酱泡菜已不再局限于台北复兴南路粥店街，它走出了市场，也深入了大众的生活，渐渐又流行起来。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

台湾美食达人，常年活跃于台湾各大电视台生活频道，做美食节目，著有美食图书多部。

第一图书网, tushu007.com

<<手做酱泡菜>>

书籍目录

聪明做
清爽酱泡菜
何谓酱泡菜？

世界的酱泡菜文化
吃酱泡菜也能拥有健康
必学六大技法
盐的使用很重要
不能缺少的调味料
蔬菜不可不知的基础知识
必要的清洁工作
古今器具瞧一瞧
你最想知道的酱泡菜Q&A
四季蔬菜索引
健康美味
自己做
2天酱泡菜
油渍彩椒-彩椒拌鸡丝
梅醋汁山苦瓜-苦瓜拌肉丸
番草糖渍蒜-糖蒜煲鱼
金橘酸黄瓜
福神渍
糖渍红薯
醋渍南瓜
糖渍莲子百合-莲子百合拌豆干
紫苏西瓜皮
油渍鲍鱼+香煎油渍鲵鱼
台式泡菜
果醋渍甜菜根
柴鱼渍洋葱-洋葱蟹肉
百香酱泡鸡肉-香煎鸡肉佐酱汁
3～7天酱泡菜
辣萝卜干-辣萝卜干拌薯泥
柠檬香醋萝卜-开胃肉丝
贵阳酸萝卜-萝卜排骨汤
糖醋四季豆
糖渍栗子
四川泡菜
港式腌泡菜
意式油渍菇
咖喱甜醋渍花椰菜
辣高丽菜
7天以上酱泡菜
酸笋丝-笋丝鱼头汤
洛神嫩姜片-嫩姜拌白肉

第一图书网, tushu007.com

芥末甘醋汁酱芹丝-酱汁鸡排佐芹丝
雪里红-雪里红炒年糕
醋梅渍圣女果-圣女豆腐
荫瓜-荫瓜肉饼
韩国泡菜-泡菜炒粉
油渍秋葵玉米笋+秋葵玉米笋拌肉末
海带柴鱼渍大白菜
糖醋渍牛蒡-木耳拌牛蒡
糖醋姜-糖醋姜炒牛肉
剥皮辣椒-剥皮辣椒拌鸡丁
萝卜片泡菜-萝卜拌豆干
酱?腌床
辣椒酱-辣酱芦笋、辣酱肥肠
荫豉辣椒-陶板蚵仔、荫豉鱼
红糟酱-红糟猪脚、红糟豆皮
酒酿-酒酿烧肠头、酒酿烧鱼片
越式辣椒酱-越式辣酱淋蛋肠
豆瓣酱-豆瓣鱼
味噌酱-味噌渍豆腐、味噌渍竹笋
米糠腌床-米糠渍小黄瓜、茄子
自己变化做腌渍蔬菜

章节摘录

版权页：插图：保留维生素一般在生鲜蔬果中，都含有丰富的维生素，但在烹调过程中，水溶性的维生素常容易在加热的过程中被破坏，而当蔬果做成酱泡菜时，因未经加热烹调，因此可以保存较多的维生素B和维生素C，如富含维生素B，的绿花椰菜、青椒等酱泡菜，可缓解口角炎、头痛等症状；而如果常摄取瓜类酱泡菜，则可以摄取到丰富的维生素C，可以缓解皮肤发炎、牙龈出向等症状。
整体来说，酱泡菜除了对皮肤、神经与免疫系统有需处外，还可以降低血液巾的甘油酸酯和胆固醇，所以酱泡菜也可说是现代人摄取蔬果外的另一种得到丰富维生素的来源。
选用的制作方法不同，也会增加酱泡菜的营养，如采用米糠渍，凶为米糠中含有丰富的B族维生素，在酱泡的过程中会释出，因此也会大幅度地增加蔬菜中的维生素B。

编辑推荐

《手做酱泡菜》编辑推荐：短时间酱泡，好快速：可入菜也可吃，最方便；美食达人首创，超美味；防腐剂无添加，极健康；跟着步骤图stepbystep，失败率0%，手做酱泡菜让你轻松享受烹饪乐趣，快乐下厨去。
常用食材，一年四季随时可做，2天酱泡菜、3-7天酱泡菜、7天以上酱泡菜，45种酱泡菜+38种烹饪方法，全天然，无添加剂，安全美味，玩出好口感，好滋味，高品位。

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