第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食500问>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食500问>>

13位ISBN编号：9787538420142

10位ISBN编号：7538420142

出版时间：2003-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：何荣显 编

页数：250

字数：217000

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

在我国经济建设飞速发展的今天，人民的饮食生活水平已从小康型向富裕型、营养型方向发展，讲滋补、讲营养、讲长寿已成为全社会关注的热门话题。
如何能从现代食品科学、现代营养学、现代养生学的角度去指导人们的饮食生活，使千家万户都能安排好一日三餐，从中汲取高营养、高效能，达到防病祛病、延年益寿的目的，则是当前饮食科普工作者的一项重要任务。
正是基于此目的，作者曾不遗余力地去查询和收集了大量有关资料，并结合本人多年积累的实践经验，编著了这本《家庭饮食500问》。
在内容选择上力求突出科学性、实用性、通俗性的特点，愿她能成为广大读者生活中的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

何荣显，毕业于吉林师范大学中文系，现任长春市名厨协全主席，高级烹饪讲师，特级教授
，吉林大学经济学院兼职教授，吉林电视台《养生堂》名誉顾问。
是吉林省烹饪技术教育的开创者，从事烹饪理论研究和教学实践40余年，并对中医学、中药学、养生学、食疗保健学等方面的

<<家庭饮食500问>>

书籍目录

1. 饮食用具使用与保养？
如何选购电饭锅？
如何使用电饭锅？
怎样摆放电冰箱？
电冰箱存放食品要注意什么？
怎样清理电冰箱？
为什么说冰箱不是保险箱？
怎样使用高压锅？
如何防止沙锅爆裂？
如何使用电沙锅？
如何正确使用铁锅烹饪？
铁锅不宜烹制哪些从食物？
怎样保养炒菜锅？
怎样使用新铁锅？
使用不锈钢厨具在注意什么？
2. 原料选购与加工 怎样鉴别猪、牛、羊肉的质量？
怎样鉴别脏腑类的质量？
怎样鉴别鲜蛋的质量？
怎样鉴别鲜鱼的质量？
怎样鉴别虾、蟹的质量？
怎样鉴别鸡、鸭、鹅的质量？
怎样鉴别活鸡是否是病？
猪肉分哪些部位？
如何食用？
牛肉分哪些部位？
如何食用？
羊肉分哪些部位？
如何食用？
吃什么油对健康最有利？
怎样鉴别香油质量？
怎样识别注水肉？
为什么任吃“肥中瘦”不吃“瘦中肥”？
为什么鱼肉的味道异常鲜美？
怎样选购熟肉制品？
为什么说鱼肉的营养价值较高？
如何识别假燕窝？
如何识别催熟的西红柿？
怎样剥蟹肉？
如何选购贮存食醋？
为什么小磨香油比大槽香油好？
为啥猪手能与鱼翅相媲美？
怎样选购保健食品？
怎样宰杀活鸡、活鸭？
宰杀鸡、鸭后怎样开膛？
怎样洗涤猪、牛肠肚？

怎样洗涤猪、牛肺脏？
怎样收拾鲜鱼？
怎样泡发蘑菇？
怎样泡发玉兰片？
如何除去，贝壳类泥沙？
怎样剥生栗子皮？
如何选择海蜇皮、蜇头？
怎样泡发海蜇皮、蜇头？
如何鉴别冻羊肉的质量？
……3. 饮食 卫生知识4. 家常面食制作技巧5. 家常烹调技术知识6. 家常风味制作技巧7. 营养与保健8. 养生与食疗

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