

<<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>

<<家庭饮食500问>>

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。

<<家庭饮食500问>>

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？

<<家庭饮食500问>>

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

<<家庭饮食500问>>

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>