第一图书网, tushu007.com

<<禽蛋豆制品这样吃>>

图书基本信息

书名：<<禽蛋豆制品这样吃>>

13位ISBN编号：9787538436327

10位ISBN编号：7538436324

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾,张恩来

页数：286

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

本书旨在成为您的“超市生活细节指南”，告诉您“禽蛋豆制品这样吃”。
书中以33种生鲜超市常见的禽蛋豆制品原料为例，在讲解原料营养价值、食疗功效、安全选购、放心贮存、烹调应用、烹调提示、实用偏方及饮食安全的同时，按照原料的不同特性，推荐了1000余款不同口味、不同技法的家庭实用菜例，将营养、科学的膳食理念融入其中。
本套图书共5册，推荐了5000余款菜例，图文并茂、讲解详实、南北皆宜，您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

<<禽蛋豆制品这样吃>>

书籍目录

禽类面面现鸡肉的烹饪知识鸭肉的烹饪知识鹅肉的烹饪知识蛋类的烹调技法豆制品的烹调应用第1章 鸡肉 鸡　香酥鸡　栗子鸡　清蒸鸡　怪味鸡块　筒子鸡　烤小雏鸡　茅台鸡　沙锅鸡　香露全鸡　花椒嫩醉鸡　炒辣子鸡块　清蒸人参鸡　瓦罐葱油鸡　盐水鸡　德州扒鸡　椰油咖喱鸡　醉糟鸡　坛烧肥鸡　蘑菇鸡　冬菇蒸滑鸡　椰子银耳鸡汤　姜母鸡　沙锅酒香鸡　板栗烧鸡　白鸡　烤小鸡　花雕肥鸡　铁扒子鸡　家常烤鸡　葱姜手撕鸡　香菇煸肥鸡　百花子鸡　姜汁热窝鸡　荷包栗子鸡　旱蒸贝母鸡　沙锅鸡炖大排翅　桂圆童子鸡　泡酸菜烧鸡　脆皮跳水鸡　香煸红油鸡　姜丝鸡块　椒麻鸡　白果蒸鸡　铁板香煎三黄鸡　蒜泥白切鸡　青椒子鸡　蒜香炸子鸡　蚝油子鸡　洋葱拌鸡　香油鸡汤　全鸡清汤　茶香子鸡　汤泡子鸡　炸子鸡　八宝童鸡　酒香鸡　香糟鸡　金钱鸡卷　瓦片鸡　清炖人参鸡　风鸡　……第2章 鸭肉第3章 鹅肉第4章 鹌鹑·鸽子第5章 蛋类第6章 豆制品

章节摘录

插图：禽类面面观禽类的营养价值从烹调加工及可利用角度来看，禽体由肉、脂肪、筋和骨四部分组成。
其主要营养成分包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水分等。
总体而言，禽类比畜肉营养价值高。
首先，禽肉蛋白质含量高，是优质蛋白质的来源之一。
其次，脂肪含量低，禽肉脂肪中含有丰富的不饱和脂肪酸，例如人体必需脂肪酸亚油酸，易被人体消化吸收，这是禽肉脂肪的一个特点。
此外禽肉及内脏都含有较丰富的维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E，特别是禽类的肝脏中维生素A的含量十分丰富。
另外，禽类所含矿物质中以磷、铁含量较多。
圈养家禽与散养家禽的区别目前市场上出售的禽类主要有圈养家禽与散养家禽两种。
它们的质地、性味差异较大，烹调前必须根据菜肴的要求，认真地鉴别和选择。
圈养禽类的饲料单一，禽类活动少，生长期短，腥味少，脂肪多，皮薄脯大，肉质非常鲜嫩，出肉率比散养禽高15%左右，但不及散养的禽类味鲜，适合用炸、熘、烹、炒等烹调方法，是烹制速食菜肴的优良原料。
散养禽类的饲料复杂，生长期长，肌肉质地粗老，皮厚脯小，不丰满，宰杀后皮肉褐红，不美观，但散养的禽类比圈养的味道纯正，非常适宜用烧、炖、煨等时间较长的烹调方法加工成菜。

<<禽蛋豆制品这样吃>>

编辑推荐

《禽蛋豆制品这样吃》最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化，分别介绍其原料知识及烹调方法，将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，以彰显其价值。
《禽蛋豆制品这样吃》顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标，愿此书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南，使您的生活更加健康快乐！

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