第一图书网, tushu007.com

<<爱上厨房>>

图书基本信息

书名：<<爱上厨房>>

13位ISBN编号：9787539033983

10位ISBN编号：7539033983

出版时间：2008-10

出版时间：江西出版集团，江西科学技术出版社

作者：语丝心语 著

页数：178

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

前言

新婚不久的徐小姐最近经常收到快运来的菜谱书，她一边浏览那些色彩纷呈的书页，一边对同事说：“要抓住男人的心，先要抓住男人的胃啊！”

同事点头，表示赞许。

徐小姐真是聪明，在婚姻刚刚开始时，就认识到煮饭烧菜的重要性，还积极实践，值得称赞。

日子一天天过去，徐小姐白嫩的手臂上，有了被热油烫出来的点点疤痕；长发飘过时，不仅有清香味儿，还夹杂着若有若无的油烟味。

有一次在洗手间，同事看见她用洗手液和棉签拼命地擦洗大拇指指甲缝里的黑色污垢——婚前保养得晶莹剔透的美甲，已经齐根剪去，也不再涂指甲油了。

半年后的一天，到了下班时间，徐小姐却迟迟不愿回家，同事随口问了一句，却引来她的泣不成声：“我……我再也不进厨房了！”

徐小姐立志“抓住男人的胃”，却很不顺利。

她先生爱吃鱼，当徐小姐第三次买到不新鲜的海鲜时，她先生宣布再也不吃她做的鱼了，还数落她炒菜时咸时淡，厨房里到处是油腻污垢，买的菜又贵又不好吃……

内容概要

《爱上厨房》从厨房诸多工种的源头开始，一桩桩一件件地教给你各种技能，让你宏观地把握厨房、微观地搭配好营养，让你系统地掌握厨房的方方面面。
“要抓住男人的心，先要抓住男人的胃”，这是每个主妇都知道的道理，但是很多年轻主妇以为买到菜谱就可以烧出色、香、味俱多的菜肴，这就如同说买到了房子就等于买到了家一样荒谬。
要想烧出一手好菜，还是有规律可循的。

书籍目录

第一章 炼就买菜“ 火眼金睛 ”2 挑选新鲜的黄花鱼买菜的学问五招巧选新鲜带鱼3 巧选优质鱿鱼鉴别鱿鱼与乌贼鱼区分明虾、基尾虾选购海鲜要“ 动眼、动手、动鼻 ”4 选购新鲜鱼巧妙识别因农药而毒死的鱼“ 三看一闻 ”识别被污染的鱼识别冻鱼质量的优劣海蜇要选头厚肉多的区分肉蟹和膏蟹要看腹脐部挑选河蟹“ 五看 ”pH值快速检验水产品鲜度6 巧选鲜贝选购鲜虾的妙招仔细选购新鲜淡水鱼7 选购甲鱼何时甲鱼最肥美选购新鲜银鱼要洁白透明银鱼干的三种选择8 选购虾皮用手握区别绵羊肉和山羊肉六招识猪肉9 选购优质五花肉鉴别不良五花肉鉴别病猪肉10 六招鉴别注水鸡鸭四招选购新鲜牛肉鉴别注水牛肉11 三招巧选新鲜鸡鉴别变质小龙虾识别家禽生杀还是死宰12 三招选购优质香肠识别两种变质烤鸡选购腊肉注意保质期13 轻松挑选新鲜鸡蛋选购优质松花蛋巧选肉松挑选优质的糟蛋14 选购辣椒的妙招鉴别有毒蘑菇与无毒蘑菇15 鉴别有毒黄花菜巧选西红柿专题页 有毒蘑菇面面观18 安全选购马铃薯挑选冬瓜用手掐巧选新鲜藕19 挑选黄瓜分清四种类型巧选优质香菇20 看颜色选茄子巧选洋白菜如何选购牛蒡21 这样挑选丝瓜这样挑选苦瓜这样挑选萝卜这样挑选花椰菜这样挑选荷兰豆这样挑选青豆角这样挑选大蒜这样挑选洋葱挑选豆腐两法“ 看、泡、拉 ”挑选腐竹22 莲藕太白不能买巧选优质冬笋鉴别春笋与早笋23 四招鉴别优质和劣质大米食用植物油含水分巧鉴别鉴别燕窝中的“ 白燕 ”和“ 毛燕 ”24 辨别优、劣啤酒鉴别真奶粉和假奶粉鉴别酸奶三法25 鉴别掺水的牛奶三招识别酱油质量面粉的选购识别假碘盐识别优质米粉26 三法选购花椒买醋燃鉴别真假木耳三法27 购买优质凉粉鉴别笋干质量四法选购优质粉丝专题页 压榨油29 识别蜂蜜真假四法用白纸鉴别掺水蜂蜜三招鉴别生鲜牛乳鉴别变质银耳四法30 挑选新鲜荔枝识别西瓜的生熟识别香蕉的生熟31 购买鲜梨观花脐购买苹果轻敲弹购买柚子挑重量带绿蒂的草莓新鲜识别整容水果专题页 七种水果的吃法第二章 合格的食材处理专家34 保存虾的窍门蛋的六种保鲜窍门冷冻保鲜活泥鳅35 贮存腊肉四法冷冻螃蟹也能保存肉质鲜美存放新鲜海蜇两法存放生鲜肉的好方法36 三招轻松拔鸭毛轻轻松松宰杀活鸡活鸭冰冻食品解冻妙法食品解冻后不可再存放37 巧分蛋清与蛋黄存放速冻食品的误区巧法除去竹笋涩味四招除去土豆涩味38 松花蛋不宜冷藏鲜鱼保鲜四法成鱼返鲜秘诀鱼胆弄破了怎么办保存鲜蛋时竖着放好不用冰箱也能保存鲜肉39 轻松泡发鱿鱼干泡发海参两法轻松泡发海蜇轻轻松松出蟹肉40 贮藏黄芽白妙法轻松贮藏鲜韭菜贮藏鲜葱妙法贮藏冬瓜数月不坏贮藏番茄妙法41 贮藏金针菜妙法贮藏大葱三法大蒜头保鲜法生姜保鲜法茭白保鲜法42 食物存储最佳温度芹菜保鲜两招蒜黄保鲜法土豆存放四法43 新鲜香菇保存很简单巧存花生米巧除菠菜中的覃酸让海带变得柔软44 除去萝卜怪味的方法巧除山药皮巧除豆腐的卤水味四招轻松剥去西红柿皮45 轻轻松松剥去莲子皮快速剥毛豆的方法用清水除去皮蛋涩味轻松除去蚕豆皮存放豆腐两法46 防止番茄酱变质的办法柑橘保鲜妙法荔枝保鲜妙法苹果保鲜五招轻松保鲜西瓜47 巧剥橙子皮催熟生香蕉的方法巧除柿子涩味冰箱贮存食品诀窍48 大米如何防虫蛀如何保存红枣豆类防虫蛀的方法贮存板栗三法49 葡萄酒只能短期存放如何存放月饼存放食用油选择容器存放酱油有巧招专题页 食品保鲜新风尚51 存放花生油不变味防止食盐受潮变苦存放茶叶有讲究存放蜂蜜的方法用冰箱保鲜牛奶52 存放药酒注意温度存放巧克力的方法阿胶、鹿角胶、龟板胶怕潮也怕干人参不能放冰箱淘米更营养的办法第三章 当好全家人的营养师了解食物里的营养54 辣椒解痛预防动脉硬化桂皮活血健胃化淤散寒香菜祛风解毒促循环55 松子补脑补气降血脂黄花菜健脑益智止血消炎五香粉健脾温中消炎利尿杏仁防癌健体延缓衰老糯米酒提神解乏促循环57 葡萄酒防癌安神养气活血醋美容降压减肥酱油降低胆固醇58 青葱祛痰利尿促循环咖喱健胃防癌预防老年痴呆59 红糖健脾暖胃活血散淤果酱天然果酸助消化紫菜补钙补碘增强记忆菊花清热祛风明目解毒60 韭菜洗肠解毒防龋齿豆豉助消化排毒养颜豆瓣酱益气健脑利湿消肿61 橄榄油美容减肥抗癌小茴香温肝肾暖胃62 啤酒利尿活血祛暑消热白糖润肺生津和中益脾陈皮祛湿化痰解腻留香63 洋葱防癌抗衰老巧克力抗癌防心血管病虾皮补钙防动脉硬化64 枸杞子明眼补气抗衰老香油保肝护心延缓衰老黄酒补血养颜通经活络65 花椒温中散寒除湿止痛芝麻酱补钙美容预防贫血莲子养心安神祛心火66 甘草补脾润肺解毒黑木耳益胃活血润燥防血凝67 香菇防癌助消化核桃补脑润肌肤乌须发孜然祛寒除湿理气开胃68 八角健胃散寒行气止痛榨菜健脾开胃保肝减肥蜂蜜提高免疫力69 银耳清肺热益脾胃美容润肤白菜含锌比肉高70 绿豆消暑清热解毒胡萝卜护眼降低胆固醇71 芦荟美容减肥防治便秘芦笋富含叶酸菜花防癌提高免疫力72 南瓜防治糖尿病豌豆增强新陈代谢仙人掌健胃补脾养颜护肤专题页 不同的鱼 · 不同的保健功能74 萝卜健胃消食解毒散淤马铃薯和胃调中健脾益气黄瓜减肥降低胆固醇75 西红柿补肾

利尿止血降压茄子活血散淤清热解毒百粮百做 营养多多生吃蔬果助你巧排毒这样吃鸡蛋更营养高粱适合做点心……第四章 做厨房清洁高手第五章 厨具使用“ 效率专家 ”第六章 让厨房成为“ 味道工场 ”

编辑推荐

《爱上厨房》教你做做厨房的清洁高手　　洗涤剂不止洗洁精一种　　美食的关键在于调料　“火眼金睛”选食材　　厨房妙招 主妇巧招 温馨提示　　让家里的厨房生活冒烟，热气腾腾，给婚姻加热升温　　把污垢消灭在萌芽状态　　当好全家人的营养师　　精打细算好主妇

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