

<<懒人厨事2000招>>

图书基本信息

书名：<<懒人厨事2000招>>

13位ISBN编号：9787542741189

10位ISBN编号：7542741187

出版时间：2009-1

出版时间：卢晓明 上海科学普及出版社 (2009-01出版)

作者：卢晓明 著

页数：237

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>

## <<懒人厨事2000招>>

### 内容概要

《懒人厨事2000招》内容涉及厨房布局、厨具选购和保养、厨房收纳和清洁、食物营养搭配和挑选、食物保鲜存储、食物烹饪窍门等，从厨事的各个方面、从字里行间渗透给你“享受厨房生活”的概念，让你逐渐认识厨事的乐趣、掌握厨事窍门、体验厨事情趣，最终将厨事作为一种享受，形成现代厨房的健康生活方式。

## &lt;&lt;懒人厨事2000招&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 给家一个完美厨房，整体厨房印象第一节 量身定做家庭厨房一、基本厨房设计1.水池2.灶台3.操作台4.吊柜5.餐桌6.冰箱7.油烟机二、小康厨房1.微波炉2.消毒柜3.烤箱4.榨汁机三、豪华厨房1.洗碗机2.豪华冰箱3.厨房电视四、八招教你打造舒适厨房1.科学设置通风系统2.根据生活方式选择厨房配置3.墙面砖要易于清洁4.提高厨房小电器的使用率5.地面砖选择要恰当6.事先设置好线路改造7.合理保养让厨房光亮如新8.在恰当位置设置辅助照明第二节 让厨房更有风情一、厨房也能很妩媚1.储酒架2.酒柜3.厨房吧台4.厨房变花园二、我的厨房更雅致1.厨房色彩搭配2.精致厨具让厨房更雅致三、当厨房不用来做饭1.当厨房成为一道风景2.Party开到厨房3.厨房成为读书看报的休闲地4.让厨房成为亲子交流空间PART 2 爱上厨事由我开始，厨房装备第一节 新鲜厨房初长成一、厨房基本配置1.厨房电器2.厨具餐具3.橱柜4.厨房清洁5.厨房配件二、基本价位1.橱柜2.抽油烟机3.燃气灶4.消毒柜5.厨具餐具三、光线1.环境照明2.布线技巧3.装饰照明4.局部照明5.开放式厨房灯光6.小空间厨房灯光四、通风1.排风扇2.抽油烟机第二节 厨房器物，小技巧大智慧一、刀具1.刀具的使用和保养2.巧切食物3.西餐刀叉的使用二、菜板1.菜板的材质2.菜板的选购三、巧用厨房小工具1.巧用打蛋器2.巧用刀叉汤勺3.一物多用四、压榨分离1.核桃去壳窍门2.莲子脱皮法3.蚕豆剥皮法4.松花蛋剥皮法5.食盐可去桃毛6.煮蛋剥壳法7.巧剥鹌鹑蛋8.明矾浸泡挤虾仁9.大蒜泡水好去皮10.橙子揉搓剥皮法11.番茄热烫去皮法12.乌贼撒盐去皮法13.蜂蜜沉淀物消除法14.巧除板栗膜15.巧刮鱼鳞16.怎样分离蛋清蛋黄第三节 厨房工具，厨事好帮手一、称量定量1.厨房电子秤2.量杯3.可以称量的菜板4.量匙5.计时器二、厨房配件1.餐具滤干架2.过滤器3.餐具架4.锅盖架5.分类垃圾箱6.厨房挂杆7.酒杯架8.木质储酒架9.鸡蛋座10.防滑凳11.留言板三、厨房餐具1.玻璃器皿2.塑料器皿3.一次性用具四、烹饪工具1.粉碎2.调味汁搅拌器3.肉类温度定时器4.食品加湿器5.冷酒器6.切割分离工具第四节 厨房电器，开启美味生活一、电高压锅1.电高压锅烤面包2.电高压锅烙饼法3.电高压锅煮粽子法4.电高压锅蒸米饭不粘锅法5.巧用电高压锅炒花生米6.电高压锅煎饺子7.电高压锅煮豆馅二、微波炉1.微波烹饪窍门2.微波炉炒瓜子3.微波炉炸虾片4.微波炉碎大块冰糖5.微波炉烤红薯6.微波炉煮咖啡7.微波炉做豆腐脑三、电烤箱1.奶油蘑菇饭2.意大利蔬菜面3.烤牛肉，4.烤羊排5.烤芝士蛋糕6.烤比萨7.做焦糖布丁8.烤火腿奶酪三明治9.烤玉米的窍门四、电蒸锅1.电蒸锅内食物生熟巧辨别2.蒸米饭不夹生法3.蒸馒头不发黄法4.用电蒸锅使硬面包回软5.缩水毛衣可蒸回原形6.蒸鸡蛋羹窍门7.蒸多种食物不串味的办法第五节 精巧餐具，享受美味的开始一、小资1.厨房布艺2.时尚餐具3.黑白经典4.清凉草编二、“陶”·“醉”1.彩陶之舞2.酒不醉人人自醉三、华贵1.意大利品牌A Jessi调味瓶2.芬兰Orlgo碗3.芬兰A]varAalt0玻璃容器4.BarneysNewYork的时尚餐具PART 3 人见人爱的整洁，新收纳主义第一节 厨房空间巧分布一、小空间也广阔1.从视觉上让厨房更敞亮2.选择单一的浅色墙面3.地面简单干净很重要4.合理处理转角空间5.能用电磁炉不用燃气灶6.多用玻璃柜面7.物必尽其用，不要一件摆设8.组合式橱柜做隔断二、厨房收纳基本原则1.分类收纳很重要2.根据厨房物品的使用频率来收纳3.购买尺寸合适的收纳柜子4.增加架子，减少空间的浪费5.依物品特色收纳6.零碎物品归类收纳7.留有备用空间8.不要累积过多的物品9.划分好不同功能区三、这些地方应该这样收纳1.立柜2.地柜3.吊柜4.灶台下面的空间5.水槽下的空间6.吊架7.抽屉分隔8.丰巨门的背面9.碗柜……PART 4 收买健康和实惠

章节摘录

插图：PART 1 给家一个完美厨房，整体厨房印象第一节 量身定做家庭厨房一、基本厨房设计2 灶台放双眼灶的灶台面高度最好不超过60厘米，或根据主要操作者的身高略有调整。

大火力灶台的位置应靠近外墙或者阳台，这样便于安装抽油烟机。

灶台离水池的距离不宜太远，若意外烧着了东西，可以短距离内取水灭火，而岛台形的工作台上安装灶台最好只做烧水、煲汤等一些油烟不太多的烹饪，不适合烹饪中餐。

灶台不要设置在离门太近的位置，因为开关门时火很容易被风吹灭，油烟也会飘进餐厅或者客厅，若为了尽快除油烟而将灶台设置在窗户下，也同样不能避免这种问题。

3 操作台正确的操作台面高度不仅使厨房劳作更加顺畅，而且能有效防止腰背部疾病。

工作台高度根据操作者身高设定，橱柜的高度以适合最常使用厨房者的身高为宜，现在许多家庭工作台都采用统一高度，基本在80-85厘米。

但对每项厨事来说，并非都是这一高度最为适宜，通常肘下25厘米是水槽的合理高度。

从人性化的角度考虑，应根据各人情况不同，定制台面高度。

厨房台面还应尽可能根据不同的工作区域设计不同的高度。

而有些台面位置低些更好，例如使用者很喜欢做面点，那么常用来制作面点的操作台可将高度降低10厘米左右。

在橱柜的设计中也不必过分追求高低变化，尤其在空间小的厨房中，过多的变化会影响整体美观。

## <<懒人厨事2000招>>

### 编辑推荐

《懒人厨事2000招》讲述了家是我们的情感中心，而厨房则是这个中心的潜在快乐源泉，是幸福生活的一个重要组成部分，更是我们情绪的回收站，它制造着人间的酸甜苦辣，承载着人生的欢乐悲喜。所谓“民以食为天”，厨房在一汤一羹间传递着亲切与深情，在一筷一匙中寄托着关爱与希望。

<<懒人厨事2000招>>

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>