第一图书网, tushu007.com

<<每天轻松一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天轻松一点点>>

13位ISBN编号：9787543658202

10位ISBN编号：7543658208

出版时间：2010-1

出版时间：青岛

作者：周传林

页数：292

字数：300000

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

本书共分为：饮食烹饪、家居清洁、服饰打理、装修布置、用具维护及家庭饲养六大部分，系统而有针对性地对家务打理的方方面面给予具体的指导，吸收了实际生活中积累的丰富经验，并将科学的原理融入其中，为您开出数百例理家的诀窍与妙方，使您省时，省钱，省力地做家务，快快乐乐地管好家，打造出优质的居家环境，使家居生活成为人生最自由、最快乐的所在。

本书内容丰富详尽，新颖实用，贴近生活，语言通俗易懂，查阅方便，是一本方便有效的现代家务打理指导手册。

手边常备此书，您一定能在生活中轻松应对各种麻烦，轻松摆脱家务操劳的烦恼，让您的生活变得更简单、更快乐、更美好！

<<每天轻松一点点>>

书籍目录

第一章 饮食烹饪：“好”吃懒做有学问　一、保鲜贮藏　常用食物的冷冻与解冻法　肉类常温下保鲜窍门　巧用生姜让冻肉返鲜　加白酒存放香肠　巧贮鲜蛋窍门　保存活鱼方法　冰箱内贮藏海鲜小技巧　保存海蜇二法　冰箱贮存食品有诀窍　使蔬菜保鲜的妙招儿　巧用缸干贮青椒　存放香菜的窍门　巧用大白菜储存韭菜　塑料袋贮藏西红柿妙法　黄瓜保鲜妙法　储存大白菜妙法　贮藏冬笋妙法　防止土豆发芽法　香菇日常存放五种方法　洋葱贮藏三法　萝卜越冬保鲜法　巧晒妙存萝卜干　新鲜水果保鲜妙法　巧用塑料袋保鲜香蕉　红枣巧保存　板栗贮存方法　天热食品巧防霉　贮粮防虫数法　袋装米的贮存技巧　巧防绿豆、蚕豆、赤豆生虫　调料罐中的保存秘密　葡萄酒不宜久存　药酒的贮存　新茶贮存五法　二、清洗加工　轻松去除蔬菜中的残留农药　清洗木耳的妙方　热米汤发木耳，节约又省时　加食盐易洗净鲜蘑菇　巧洗香菇　巧洗肉类食物　泡发干货的好办法　豆类吃前泡泡澡　温水泡米有助钙吸收　米面除虫的妙方　几种切割食品的窍门　怎样宰杀甲鱼　带鱼去鳞妙法　拔鸭毛的诀窍　切菜少使刀，尽量用手撕　巧切黄瓜不贴刀　切芋头不手痒的方法　怎样切洋葱不刺眼　切辣椒辣手涂点醋　巧去大枣的核皮　核桃去壳剥皮妙法　巧去栗子皮两窍门　土豆去皮的三则妙法　蚕豆怎么剥壳　白糖在生活中的妙用　木瓜籽让肉更柔软　老香菇变嫩法　加淡醋洗蔫菜可变鲜　硬肉变软的三种方法　怎样让海带柔软　使鸡蛋易剥皮的妙方　用温热水泡大蒜易剥皮　蒸煮芋头巧去皮　清洁球巧擦鲜藕皮　三、巧除异味　巧除鱼肉苦味　巧去咸鱼咸味　巧去海鱼腥味　怎样去掉鳝鱼的鱼腥怪味　海鲜巧除味　甲鱼胆汁除腥味　吃完螃蟹怎样除腥味　咸肉过咸巧处理　白萝卜除咸肉异味　羊肉去膻的十个妙计　动物性烹调原料除腥窍门　狗肉去膻味小窍门　巧除各猪类食品的异味　用开水巧去菠菜涩味　巧去辣椒辣味　巧去野菜涩味　土豆去涩四法　巧妙减轻苦瓜的苦味　巧去豆制品豆腥味　巧去豆腐卤水味　巧去米饭糊味　巧去汤咸味　巧去菜子油异味　巧去水果涩味　柿子去涩法　四、烹调技巧　有益健康的烹调法　焖米饭不扒锅窍门　米饭变香的四种方法　除了玉米面，煮粥别放碱　让饺子馅不出水　煮饺子两窍门　煮挂面不宜用旺火　蒸馒头十要诀　米饭夹生补救三法　应对油锅着火　白糖在烹饪中的妙用　酒香入厨让菜肴增色　料酒为菜肴增色　啤酒在烹饪中的妙用　烹饪巧用面粉　烹饪巧用水　烹饪中醋的巧用　烹饪中巧用柠檬汁　操控好厨房四把火　厨房烹饪小窍门　调味出错补救法　烹饪的“最佳时间”　微波炉烹饪的八大窍门　煲靓汤五要点　煲汤时间长，营养没的“靓”　牛肉的几种简要烹饪步骤　牛肉不同部位不同做法　烹饪牛肉器皿的选择秘诀　烧牛肉放几颗山楂　炒肉丝的小窍门　搅拌肉馅要往一个方向转　炖鸡不能早放盐　高压锅炖鸡，进味又省火　烹肉先软，味道更鲜　活鱼不要马上烹调　烹调冻鱼学一招　蒸鱼有诀窍　变废为宝巧制鱼露　烹饪虾类的几个窍门　凉拌海参别放醋　鸡蛋营养多，最好煮着吃　炒鸡蛋的窍门　菠菜炒前焯，钙质吸收好　怎样预防菜豆角中毒　做茄子少用油三法　绿色蔬菜应爆炒　看菜肴下味精　口重的人如何少吃盐　鲜奶莫煮沸，加热宜隔水　快煮绿豆有方　盐水煮片刻，春笋即脱敏　做菜放糖，保存时间长　巧妙增加油醋的香味第二章 家居清洁：轻松迅速大扫除第三章 服饰打理：衣物处置有懒招第四章 装修布置：舒适居家更轻松第五章 用具维护：家庭用品巧护理第六章 家庭饲养：轻松理家新主张

章节摘录

第一章 饮食烹饪：“好”吃懒做有学问　　一、保鲜贮藏　　常用食物的冷冻与解冻法　　1.鱼贝类　　整条鱼　　冷冻法 在冷冻前要经过清洗，去除内脏、鳃，并在腹内抹上少许盐，处理好后放于铝盘上覆盖保鲜膜，放到冷冻室保存；另外，也可用铝箔纸包起来，以延长保存期限。

解冻法 要食用前，取出适量，放到冷藏室缓慢解冻或用流水解冻均可。

块状鱼　　冷冻法 如鲑鱼、鱿鱼类，通常都是一片片出售的。冷冻时放在铺了保鲜膜的铝盘上，洒上一点儿盐，再放到冷冻室，结冻后放人全密袋里，抽掉空气保存。

解冻法 放在冷藏室自然解冻，如室温下解冻，要用布或纸巾包起来，以免流出的水把鱼肉浸湿；等到半解冻状态，就可以直接煎熟或用微波炉、烤箱烤熟。

小尾鱼　　冷冻法　一尾一尾地摆在铝盘上结冻，再放入全密袋里保存。

解冻法　连着全密袋浸在热水中解冻或是冷藏室自然解冻。

冷冻烤鱼　　冷冻法　先用盐抹一下，待凉后用铝箔纸包起来，放到全密袋里冷冻。

解冻法 不必去掉铝箔纸，直接放到烤箱中烤熟，即可食用。

虾　　冷冻法 先去掉肠泥，头部、尾端也要稍微切掉，一尾一尾放到铝盘上，等结冻后放到全密袋里保存。

解冻法 冷藏室自然解冻，炒之前，把虾蘸满太白粉，多放一点油，一尾一尾放下去，再加点米酒、盐、辣椒，快火炒熟即可。

编辑推荐

《每天轻松一点点:妙手巧做家务事》：时时健康，天天快乐，月月轻松，年年安康。
给自己、家人和朋友最好的礼物！

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