第一图书网, tushu007.com

<<农村生活小窍门4>>

图书基本信息

书名：<<农村生活小窍门4>>

13位ISBN编号：9787544508292

10位ISBN编号：7544508293

出版时间：2009-03-01

出版时间：长春出版社

作者：肖军

页数：105

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

“ 农家书屋 ”工程是一项涉及广大农村千家万户的惠民工程，是党和政府重视“ 三农 ”工作的有力举措。
《农家书屋工程书系：农村生活小窍门（4）》经过精心组织，多方努力，真正做到了让农民看得懂、学得会、用得上。
《农家书屋工程书系：农村生活小窍门（4）》是农家书屋工程书系之一。

第一图书网, tushu007.com

<<农村生活小窍门4>>

书籍目录

巧手烹制篇家常菜谱储藏保鲜篇

章节摘录

9.鲢鱼粥：将去骨的鲢鱼肉150克切成薄片，拌入姜丝和精盐少许，放进熬熟的大米粥中，再煮沸片刻，趁热食用。
鲢鱼肉味甘性温，可有效补中气，常吃此粥能温补脾胃，通络散寒，适宜于脾胃阳虚者食补。
二百七十一、巧煮南瓜小米粥　将南瓜洗净切成小块，与小米同煮，金黄灿烂，营养丰富。
因为南瓜中富含维生素，而小米中富含氨基酸，能益肾补气，补虚损，健肠胃，是家中理想的夜宵。
二百七十二、巧煮茶叶粥　用上好的茶叶泡浓茶水，加上洗净的糯米一起煮烂即可食用。
茶叶粥是消食化痰，清热止痢，生津止渴的解暑食品。
二百七十三、巧煮苦瓜粥　将糯米洗净煮粥，然后再加入除籽切片的苦瓜，待开锅后立即关火。
用餐时加少许的盐和鸡精，常食用清胃火。
二百七十四、开水焖饭好　人们常常习惯于用凉水煮饭而不习惯用开水，其实这样很不科学。
用开水煮米饭，米中的维生素B，就可免受损失。
二百七十五、茶水煮饭有助于消化　你用茶水煮过饭吗？
不妨试试哟。
用0.5-0.7克茶叶，加开水1千克，浸泡5-8分钟后，用干净纱布过滤，将过滤的茶水倒入淘洗好的大米中，按常规入锅焖制即可。
用茶水煮饭色、香味俱佳，且消积化食。
二百七十六、做饭防溢三法　1.烧稀饭时，稍不注意就会使汤水溢出锅外。
如果往锅里滴几滴芝麻油，开锅后用中小火煮，再沸腾也不会外溢。
2.用电饭煲煮饭，要提前3个小时把米洗净，放在适量的水中浸泡，用这样的米煮饭，能避免米汤外溢。
3.煮粥时，先淘好米，待锅半开时（水温50°C-600°C），再下米，即可防止冒锅外溢。
4.熬粥时只要滴几滴食用油，就不会溢锅也不起泡了。
二百七十七、巧焖小米饭　做小米饭时，先用笼屉干蒸一下，然后再放入锅里加水煮，并保持水面微开，烧至锅内米汤只高出1.5厘米时，改用文火焖煮。
待听不到锅内水响时熄火，不要掀盖，再焖7-8分钟，即可食用。
二百七十八、夹生饭的处理　不小心将饭做夹生了，真是一件糟糕的事情。
不用急，我告诉你一个处理的方法：用锅铲把夹生饭捣散，然后按500克米放50克黄酒的比例，把黄酒倒入锅内，用小火焖至黄酒挥发，饭夹生的问题就解决了，而且吃不出酒味。
……

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