

<<调味美食的营养及家庭制作>>

图书基本信息

书名：<<调味美食的营养及家庭制作>>

13位ISBN编号：9787801948540

10位ISBN编号：7801948548

出版时间：2005-10

出版时间：人民军医出版社

作者：田鸣华

页数：282

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>

## <<调味美食的营养及家庭制作>>

### 内容概要

本书是一本家庭饮食保健与烹饪的参考读物。

全书共分两部分：第一部分详细系统地介绍了饮食中各种调味料的呈味与营养，各种中、西式调味料的配方与制作；第二部分为食品调味小常识。

本书以生动的语言介绍了因材施教，因料施味，巧妙调配，吃出品味与健康的方法。本书通俗易懂，操作性强，适合广大读者在日常饮食与烹饪实践中参考。

## <<调味美食的营养及家庭制作>>

### 书籍目录

概述第一章 调味料的呈味与营养 第一节 咸味料 第二节 甜味料 第三节 酸味料 第四节 鲜味料  
第五节 植物香辛料 第六节 调味用酒第二章 中式各种调味料的配方与制作 第一节 粉状调味料的配  
方与制作 第二节 酱状调味料的配方与制作 第三节 汁状调味料的配方与制作 第四节 火锅调料的  
配方与制作第三章 西式各种调味料的配方与制作 第一节 沙拉酱 第二节 各类沙司及调味汁 第三  
节 咖喱酱的配方与制作 第四节 其他西式调味酱的配方与制作食品调味小常识 食物的味与风味  
食品调味的知识 食品酸味的知识 食品鲜味的知识 植物香辛料的知识 调味酒的知识

## &lt;&lt;调味美食的营养及家庭制作&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘俗话说：“开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。

这七件事中就有四件是关于调味品的，如此看来，调味品对百姓的日常生活是多么的重要。

食物是人类生存和发展的第一要务，“民以食为天”嘛。

随着人类文明的不断发展，调味在人们的饮食中占据了最为重要的位置，“食以味为先”成了人们追求的最高境界。

如果没有调味品，即使是鲍鱼、燕窝也会索然无味。

如果没有调味品，中国几千年璀璨的饮食文化长卷就无法书写。

据历史记载，我国的烹饪鼻祖是彭祖(名彭铿)，传说他非常长寿，自尧历夏至殷末，活了八百多岁。

尧帝曾经“太羹不和，粢食不足，藜藿之羹，饭于土簋”，彭祖烹制了“雉羹”，尧食后，不仅觉得味美，而且得以延年。

现在的徐州就建造了一座彭城，用以纪念开创中华民族烹调之先河的彭祖。

世界第一部烹饪专著《吕氏春秋·本味篇》中也记载了“和(调味)之美者，阳朴之姜、招摇之桂、越骆之菌、大夏之盐、宰揭之露”。

书中还记载了身为奴隶的伊尹善于烹饪，为商汤精心制作了一道美味——鹄羹，并以烹饪之道比喻治国之道，深得商汤的赏识，拜以丞相，即伊尹“调五味为相”的故事。

我国地域广大，几千年来形成了南甜、北咸、东辣、西酸的饮食风味格局，也成就了八大菜系的饮食流派。

近年来，伴随着经济的发展和对外交流的频繁，中华美食不仅在国内不断创新，而且还走出国门，为全世界人民所钟爱，这其中调味料的作用是不容忽视的。

曾有食客感叹：“如果没有调味品，再好的鱼翅也不过是几根粉丝。

”我国是许多调味料的原产国，品种繁多，相当一部分还可以药食兼用。

经过几百、上千年的历练，造就了许多脍炙人口的调味佳品，如北京的王致和腐乳、六必居甜面酱、山西的老陈醋、四川的郫县豆瓣酱、四川榨菜、绍兴的黄酒、镇江的香醋、扬州的酱菜、广州的阳江豆豉、徐州的万通酱油、大名府小磨香油，等等。

改革开放以后，伴随着生产工艺技术的提高，设备的改进，包装的完善，传统调味品走出了手工小作坊，向着规模化、自动化迈进，从营养、卫生、方便、适口、品种多样化等方面不断满足消费者的需要。

新型、复合调味品方兴未艾，新产品层出不穷。

风味是食物的灵魂。

调味品不仅能够满足人们生理上对食物的需要，同时还可以带来一种绝妙的心理享受，值得我们去开发和探讨。

《黄帝内经》中说，人的精血的产生，根源于对饮食五味的摄取。

但是，贮藏精血的五脏又可因为食用过多的五味而受到伤害。

过食酸味食物，会使肝气骤聚，脾气因而受到克制，使机体呈现衰弱。

过食咸味食物，会使骨气受伤，肌肉枯槁，气也就郁泄了。

过食甜味食物，会使心气喘闷，肾气也就衰弱了。

过食苦味食物，会使脾胃薄弱。

过食辛味食物，会使筋脉渐渐衰败，无精打采。

所以，五味调和必须得当，才能使骨骼正直，筋脉顺和，气血流通，身强体健。

P1-2

## <<调味美食的营养及家庭制作>>

### 媒体关注与评论

书评本书是《泡菜酱腌菜的营养及家庭制作》的姐妹篇。她以生动的语言详细介绍了各种中、西式调味品的配方与家庭制作方法，介绍了饮食中各种调味料的呈味与营养、食品调味的小常识。

## <<调味美食的营养及家庭制作>>

### 编辑推荐

想要吃出健康，吃出品位，一点都不难！

这是一本家庭饮食保健与烹饪读物，以生动的语言详细介绍了各种中、西式调味品的配方与家庭制作方法，介绍了饮食中各种调味料的呈味与营养、食品调味的小常识。

让你的美食总是那么与众不同，为你的日常饮食增添另一抹风采！

<<调味美食的营养及家庭制作>>

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>