

<<好主妇好厨艺>>

图书基本信息

书名：<<好主妇好厨艺>>

13位ISBN编号：9787802036611

10位ISBN编号：7802036615

出版时间：2009-1

出版时间：朱国平、牛翔 中国妇女出版社 (2009-01出版)

作者：朱国平，牛翔 著

页数：251

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>

<<好主妇好厨艺>>

内容概要

如何打理好家庭餐桌，让家人既享受美食又拥有健康，现代女性所面临的厨艺难题在这里都一一得到解决。

《好主妇 好厨艺》全面介绍科学饮食知识，传授烹饪秘诀，为日常膳食中的误区指点迷津。

好厨艺，能提升女性的自信。

送你一位好老师，教你一手好厨艺。

作者简介

牛国平，男，国家高级烹调师。

2003年被评为中国当代名厨。

从业26年，曾在《中国烹饪》《国际食品》《烹调知识》等30多家刊物上发表文章数百篇。

目前已出版：《烹调诀窍与创新菜》中国经济出版社2004年8月出版，《百变酱汁》中国轻工业出版社2006年9月出版，《清爽拌菜》《出色煎菜》《浓香蒸菜》《喷香炒菜》《鲜香炖菜》《香脆炸菜》《可口烧菜》《美味熘菜》北京科学技术出版社2007年1月出版，《做好凉菜有诀窍》中国轻工业出版社2007年7月出版，《煲汤熬粥128》中国轻工业出版社2008年1月出版，《调好酱汁出新菜》山西科学技术出版社2008年1月出版，《腌小菜做大菜》农村读物出版社2008年9月出版，《营养米饭可口汤品幸福甜菜》湖南科学技术出版社2008年12月出版。

书籍目录

选购贮存篇(一) 蔬菜类大白菜卷心菜韭菜冬笋菜花蒜苗番茄茭白黄瓜白萝卜胡萝卜洋葱茼蒿菠菜香椿青椒红辣椒生菜空心菜红薯芋芥苦瓜茼蒿蒜薹土豆南瓜冬瓜山药西葫芦芹菜茄子扁豆豇豆四季豆丝瓜佛手瓜莲藕平菇鲜香菇口蘑金针菇蘑菇如何识别毒蘑菇青笋鲜百合芦笋(二) 禽畜肉蛋类冻肉如何识别母猪肉选购贮存篇(一) 蔬菜类大白菜卷心菜韭菜冬笋菜花蒜苗番茄茭白黄瓜白萝卜胡萝卜洋葱茼蒿菠菜香椿青椒红辣椒生菜空心菜红薯芋芥苦瓜茼蒿蒜薹土豆南瓜冬瓜山药西葫芦芹菜茄子扁豆豇豆四季豆丝瓜佛手瓜莲藕平菇鲜香菇口蘑金针菇蘑菇如何识别毒蘑菇青笋鲜百合芦笋(二) 禽畜肉蛋类冻肉如何识别母猪肉巧辨黄牛、水牛和牦牛肉巧辨病死牛肉水发牛百叶巧辨牛肉与马肉酱卤肉咸肉火腿香肠新鲜牛肉的选购新鲜羊肉的选购新鲜猪肉的选购巧辨注水肉和注胶肉如何识别猪肉的老嫩家畜内脏的选购巧辨小牛肉和老牛肉巧辨山羊肉和绵羊肉巧挑活鸡光鸡烧鸡巧挑活鸭光鸭家禽内脏巧辨活宰和死宰的家禽水发鸭掌肉馅松花蛋鸡蛋咸蛋巧辨生熟鸡蛋巧辨柴鸡蛋兔肉(三) 鲜话水产品类虾巧辨养殖甲鱼与野生甲鱼甲鱼鲑鱼巧辨真、假鲟鱼如何区别胖头鱼和白鲢鱼如何区别草鱼和青鱼如何区别鳊鱼和鲈鱼如何区别大、小黄鱼虾皮巧识裹冰或碱发的虾仁、鲜贝如何识别鲤鱼和鲫鱼银鱼鳊鱼螃蟹活鱼鲜鱼巧辨污染鱼海蜇水发海参水发鱿鱼海螺话带子鲜带子冰鲜带子(四) 干鲜果品类红枣列黑枣葡萄干松子仁核桃仁腰果仁葡萄猕猴桃桃子苹果杨梅草莓菠萝裂板栗樱桃桂圆荔枝西瓜巧辨有毒西瓜哈密瓜椰子杞果柚子柠檬木瓜, 巧辨进口橙子的真假巧辨柑、橘、橙山楂柿饼如何区别香蕉和芭蕉巧辨桂圆与龙荔水蜜桃巧辨激素水果山竹(五) 干货类蠔竹黄花菜香菇黑木耳银耳紫菜海带干淡菜墨鱼干鱿鱼干干贝银鱼干小鱼干章鱼干虾米梅干菜琼脂粉丝干蹄筋(六) 调味料类食糖食盐花椒胡椒大料咖喱粉桂皮黄酒食醋味精鸡精辣椒粉陈皮孜然生姜大蒜小葱、豆瓣酱豆豉腐乳酱油虾酱植物油香油橄榄油猪油(七) 粮食及其他糞大米如何识别“毒大米”如何识别上色大米小米黑米挂面方便面面粉大豆西米燕麦奶粉蜂蜜鲜蜂王浆鲜牛奶面包酸奶罐头冷冻食品花生米豆腐鲜豆腐皮豆腐干素鸡油豆腐蚕蛹干海参烹调秘诀篇营养功效篇误饮错食篇饮食禁忌篇美食出锅篇

章节摘录

无脂食品有助于减肥肥胖者最忌讳含脂肪的食品，瘦身族更是视脂肪如仇敌。

因此，无脂食品就成了他们的首选。

然而，有营养学家通过一项长达十几年的研究发现，恰恰是这些无脂食品会让人长得更胖，相反，那些坚持吃自然未经特别处理的食物的人，却能够长久保持理想的体形。

无脂食品在加工过程中，为了延长保存期，生产商会尽可能地把其中促使食品易于腐败的脂肪酸剔除。

而缺少脂肪酸，会导致机体代谢速度大为减慢，无脂食品中的其他营养物质如糖、蛋白质等，便转化为脂肪在体内堆积。

故专家建议，无论是肥胖者还是瘦身族，不可盲目地进食无脂食品，要合理饮食，科学进食。

喝豆浆加红糖生活中，有人喝豆浆时喜欢加适量红糖。

此法不科学。

因为红糖里有机酸（醋酸、乳酸等）较多，能与豆浆里的蛋白质和钙质结合，产生变性物及醋酸钙、乳酸钙块状物，这不仅有损豆浆的营养价值，而且也影响人体对豆浆所含营养素的吸收；用豆浆代替牛奶喂婴儿有些父母常用豆浆代替牛奶喂婴儿，这是不对的。

研究表明，豆浆与牛奶蛋白质质量相等，铁质含量高于牛奶5倍，而脂肪不及牛奶的1/3，钙质只有牛奶的1/6，糖类不及牛奶的1/2，磷质约为牛奶的1/4。

所以不能用它直接代替牛奶喂养婴儿。

饮未煮熟的豆浆有些人为了不耽误工作和学习，刚刚入锅的豆浆还没有煮熟就一股脑儿地喝下肚，这对健康有害。

生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟就饮用，易导致恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

人人喝豆浆豆浆味美、营养，但并非人人皆宜。

中医认为：豆浆性平偏寒而滑利，故平素胃寒的人饮用会有发闷、反胃、嗝气、吞酸水等症状。

此外，脾虚易腹泻、腹胀的人以及夜间尿频、遗精肾亏的人，也不宜饮用豆浆，否则会加重病情或影响治疗。

<<好主妇好厨艺>>

编辑推荐

《好主妇好厨艺》专门讲述厨房里的学问，为现代家庭主妇量身打造，柴米油盐，一招一式，教你怎样弹奏美食交响曲。

介绍——200余种食品的鉴别与贮存知识 戒除——100余种错误食法。

了解——100余种食品的营养功效，教你——300余种烹饪秘诀。

br 熟知——100余种不宜吃的食品 学会——200余种家常美食的制作。

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>