

## <<厨房小窍门大全>>

### 图书基本信息

书名：<<厨房小窍门大全>>

13位ISBN编号：9787504852564

10位ISBN编号：7504852562

出版时间：2010-3

出版时间：农村读物出版社

作者：何星，李楠 编著

页数：273

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>

## <<厨房小窍门大全>>

### 内容概要

厨房，不要小看它，在日常家庭生活中占有重要的地位。

家庭主妇一日三餐都在厨房中操劳，忙着为一家人准备可口的饭菜，如果能掌握一些厨房中的小窍门，那么繁忙的家务会变得轻松一些。

本书共收集厨房中的小窍门700多条，主要内容包括：一、主食制作的小窍门；二、做菜的小窍门；三、挑选与鉴别的小窍门；四、操作与加工的小窍门；五、收藏与保鲜的小窍门；六、腌制食品的小窍门；七、调味品与食用油的小窍门；八、厨房炊具使用的小窍门；九、厨房电器使用的小窍门；十、美食小吃制作及其他。

这些小窍门都是作者长期观察生活，多方面收集材料，并以科学的态度整理、归纳、总结出来的。其宗旨是帮助家庭主妇处理好在厨房中遇到的难题，使她们的饭做得更香甜，菜炒得更鲜美，家人的身体更健康。

一个个小窍门，字语不多，却含有它的科学性、合理性。在厨房中，您不妨试着做一下，也许您会得到不少益处。

## <<厨房小窍门大全>>

### 书籍目录

一、主食制作的小窍门 自制八宝饭法 茶水煮饭法 食用油煮饭法 脱水饭自制法 腊八粥配制法 怎样使高压锅中的米饭不粘锅底 蒸米饭夹生了可放白酒 甜粥加醋增香法 怎样煮元宵不粘连 翡翠饺子自制法 打卤面自制法 过桥面自制法 冷面自制法 炸酱面自制法 自制火腿肉粽 自制百果粽 自制豆沙粽 自制开口笑 自制绿豆糕 自制素重阳糕 炸馒头省油 巧制馒头成佳肴 馒头的营养比面包好 家庭自制汉堡包 煮干饭的吃水量 煮饭勿用生冷自来水 淘米中也有科学 米汤丢掉太可惜 陈米变新米 机米变好米 米饭夹生补救法 焦饭去糊味方法5则 剩饭重蒸去异味 一锅可蒸软硬两样饭 小米饭的做法 饭菜简易防馊法 米饭防馊的窍门 包饺子的窍门 饺子菜馅不挤水的妙法 饺子馅不宜放生油 调饺子馅窍门 番茄肉馅的做法 菜馅无韭泛韭香 肉馅掺肉皮冻多卤汁 饺子皮加鸡蛋爽口 煮饺子的学问 煮饺子不粘不破 快速煮饺子的方法 如何使粥熬得黏稠 熬米粥防溢的小窍门 煮稀饭不应放碱 快速熬绿豆汤 巧制美容核桃粥 煮豆沙防糊 煮面条防粘 煮挂面不宜用旺火 .....二、做菜的小窍门三、挑选与鉴别的小窍门四、操作与加工的小窍门五、收藏与保鲜的小窍门六、腌制食品的小窍门七、调味品与食用油的小窍门八、厨房炊具使用的小窍门九、厨房电器使用的小窍门十、美食小吃制作及其他

## <<厨房小窍门大全>>

### 章节摘录

插图：米是我们日常的主食，吃米饭要把米淘洗干净，洗去米中的杂物及残存的农药。

但淘米却会使维生素遭到损失，因为很大一部分维生素和矿物质是含在米的外层。

据试验，米经过一次淘洗，可损失蛋白质4%、脂肪10%、无机盐5%，可想而知，淘洗二三次，其损失量就相当大了，如果再用力搓洗，则损失更大。

可以试用开水淘米，其营养素的损失要比用温水少20%左右，所以淘米最好用开水淘，这样比较科学。

有人喜欢吃捞饭，就是把米煮成半熟捞出，改用锅蒸，剩下的米汤，小部分喝了，大部分被用来喂猪或是干脆倒掉，这种吃法很不科学。

米中含有的维生素、矿物质等营养成分非常容易溶于水，所以在煮米过程中，相当部分的维生素溶在了米汤中。

如果经常吃捞饭，营养都随米汤倒掉了，日久天长这种浪费是相当可观的。

吃捞饭要把米汤利用起来，喝掉，或用来煮菜，这是个弥补损失、两全其美的办法。

陈米焖饭、熬粥都不如新米。

把陈米洗净，放入清水中浸泡2小时，再放锅中加适量热水，一汤匙猪油或植物油，用勺搅几下，大火煮开转小火焖半小时，这样煮出的饭和新米饭一样。

## <<厨房小窍门大全>>

### 编辑推荐

《厨房小窍门大全》：居家必备简单实用小窍门百病自诊养生保健大智慧现代生活需要提高生活品质提高生活品质必读百科书系生活是一幅多维的画布，现代生活百科书系就是一支绚烂的七彩回笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科书系就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗……

<<厨房小窍门大全>>

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>