

<<百姓餐桌2888>>

图书基本信息

书名：<<百姓餐桌2888>>

13位ISBN编号：9787543659773

10位ISBN编号：7543659778

出版时间：2010-2

出版时间：青岛

作者：美食生活工作室

页数：352

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>

<<百姓餐桌2888>>

内容概要

1000道美味可口的家常菜肴，120分钟超详细的真人厨艺秀（DVD光盘），32套经典家宴配餐，260道适合全家人的保健菜肴。  
160种常见易购的食材，480条超级好用的厨房小妙招。

书籍目录

- 第一篇 健康饮食巧手烹调健康饮食篇
- 1.中国居民平衡膳食宝塔膳食宝塔如何应用？
  - 2.吃得更健康多吃营养丰富的深色蔬菜每天应该摄取哪些蔬菜？  
怎样合理烹调蔬菜？  
食用蔬菜如何避免亚硝酸盐中毒？  
常吃薯类有益健康如何选择动物性食品？  
合理烹调各种食材各种食材如何保鲜？
  - 3.科学使用油和盐每天烹调油摄入量以25~30克为宜每天25~30克烹调油如何应用？  
每天食盐摄入量以6克为宜4.一日三餐巧安排5.不可忽视的食品安全问题如何选购新鲜卫生的食物？  
采取有效措施降低食物污染哪些食物带有毒素？
- 巧手烹调篇
- 1.烹调基础健康烹调有讲究烹调时巧用酱油烹调时巧用味精烹调时巧用酒烹调时巧放葱、姜、蒜、椒巧辨油温汆烫和过油过油后剩的回锅油如何处理？  
煲出美味汤品的秘诀2.蔬菜菌豆类烹调技法烹调时如何保护蔬菜中的维生素？  
凉拌青蔬如何快速入味？  
怎样炒出一盘碧绿的青菜？  
根茎类富含淀粉的蔬菜如何烹炒？  
土豆、芋头等蔬菜如何烹调不糊烂？  
如何炸出外酥里嫩的豆腐？  
豆腐怎么煎才不破？
  - 3.畜肉禽蛋类烹调技法猪肉怎么煎更鲜嫩？  
炒肉丝如何避免粘连和粘锅？  
如何烹调大块肉软烂入味又多汁？  
肉类如何煮出鲜嫩原味？  
如何炒出鲜嫩的牛肉？  
如何用烤箱烤肉？  
怎样熬出清澈爽口、无腥味的鸡汤？  
如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁？  
如何做煎蛋？  
如何做出滑嫩的炒蛋？
  - 4.水产类烹调技法煎鱼如何不溅油？  
巧烹鱼片不散如何用烤箱烤鱼？  
如何炒蛤蜊？  
如何烹制鱿鱼更软嫩？
  - 5.烹制美味的法宝——酱料调制凉菜常用的料汁炒菜常用的料汁煲汤、炒菜、火锅常用的底汤和蘸酱  
做卤酱菜常用的卤酱汤常用的烧烤酱料
- 第二篇 上菜喽！
- 第三篇 不能忽略的用餐礼仪附：常见疾病及相关人群保健菜索引

章节摘录

第一篇 健康饮食巧手烹调 健康饮食篇 2.吃得更健康 每天应该摄取哪些蔬菜？

蔬菜的品种很多，每天应该选择哪些蔬菜搭配食用才能有利于健康呢？营养专家给您提出如下建议：  
每天摄入蔬菜300~500克。

宜选择新鲜和应季蔬菜，储存时间过长的蔬菜会出现营养物质的流失。

尽可能选择多种蔬菜食用，特别是深色蔬菜要多吃，以能占到蔬菜总摄入量的一半为宜。

注意增加十字花科蔬菜、菌藻类食物的摄入量。

十字花科蔬菜包括白菜类、甘蓝类、芥菜类、萝卜类、水生蔬菜类等；菌藻类食物可分菌菇和海藻两类，菌菇类包括香菇、蘑菇、平菇、猴头菇、黑木耳、白木耳等，海藻类食物目前已知有70多种，但人们较常食用的只有海带和紫菜。

腌菜和酱菜含盐较多，且营养成分流失严重，不宜多吃。

吃土豆、芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时，要适当减少主食用量，以避免能量摄入过多。

### 编辑推荐

为祝贺青岛版美食图书总销量突破1000万册，我们精心编制了这本《百姓餐桌2888》，作为我们奉献给所有喜爱青岛版美食图书读者的一份厚礼！

百姓餐桌，顾名思义就是老百姓家的饭桌，每天不管多忙多累，只要能回到家中，坐在餐桌前吃一顿家人亲自做的热腾腾的饭菜，那就是最幸福、最惬意的事情。希望我们的图书能够让您有想下厨的冲动，给家人带去一份温暖、一份感动！

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>