

## 北京家庭主妇厨艺培训学校 家庭中餐烹饪速成班

产品名称	北京家庭主妇厨艺培训学校 家庭中餐烹饪速成班
公司名称	北京市海淀区唐人美食职业技能培训学校
价格	1800.00/期
规格参数	北京唐人美食:期 厨艺培训:期 北京:期
公司地址	北京市海淀区大钟寺14号
联系电话	18518193867

### 产品详情

北京家庭主妇厨艺培训学校 家庭中餐烹饪速成班不论厨艺如何，家常小菜想必大家都会做，不论味道如何，家常小菜想必大家还是要经常做。。。虽然是会炒“几味”家常菜，但是要能做到色香味俱全，还是比较有难度的。每个人的作法不同，味道自然不一样，影响最终口感的，很可能只是小小的几个细节。。。下面分享一组家庭烹饪技巧，学会了能让普通的家常菜不普通，是不是很神奇呢！如果您觉得看了这些还不够，还想学更多，还想更快地提高自己的厨艺，赶紧来北京唐人美食厨艺培训学校报班学习吧~！

不合理的烹调方法，有可能使食品中某些营养素损失50%甚至100%，因此烹调要讲科学。蔬菜越新鲜越好，如果存放太久，尤其是日晒、水浸、风吹等，都会破坏它们中的某些维生素。菜要先洗后切，如果切碎了再洗，很多营养成分会被水冲走，切菜一般不宜太碎。据研究，菜切得越细小，在烹调过程中营养成分损失越多，所以菜切的块要大一点。在可以不用力的情况下要尽量少用刀或不用刀，因为铁会加速维生素c的氧化破坏，有的菜，如扁豆、柿椒等可以用手拉断，撕碎，减少营养素的损失。有些人喜欢把菜在开水里煮一下，然后再炒，这样做的菜吃起来可能觉得烂一些、好吃一点，但是菜中营养成分损失太多，所以这种做法不足取。

炒菜时要急火快炒，不要长时间炖、煮，而且要盖上锅盖，防止水溶性维生素随水蒸气跑掉。做菜时适当加一点醋，即可以调味，又可以保护菜中维生素少受破坏。有些菜在烹调时加些淀粉，可以使营养成分少受损失，肉类食品加些淀粉，可以防止蛋白质过分凝固，又能做到鲜嫩可口，便于消化吸收。淘米能流失许多营养素，特别是维生素B族和矿物质，因它们有很大一部分含在米粒的外层，又容易溶解在水里。要尽量减少淘米次数，米里的砂粒等可在淘米之前先行拣出，然后轻轻淘洗1-2次即可。为了防止营养在煮饭过程中随水蒸气流失，最好吃焖饭，不要捞米蒸饭，如果要捞米蒸饭，则米汤不应倒掉，因为维生素B易溶解在汤里。煮粥不应加碱，因为有些维生素，特别是维生素b1、B2和维生素C，遇碱就会加速破坏。

家庭厨艺零基础学习班：学期5天，学费1800元（15道菜）家庭厨艺西餐学习班：学期10天 学费3200元（14道菜）家庭厨艺海鲜学习班：学期8天 学费3600元（19道菜）家庭厨艺中餐学习班：学期10天 学费3200元（30道菜）家庭厨艺日本料理学习班：学期7天，学费3800元（27道菜）北京家庭主妇厨艺培训学校 家庭中餐烹饪速成班联系人：钟老师（手机微信同号）学校地址：北京市海淀区北蜂窝中路信悦华庭2号楼一层底商乘车路线：地铁9号线北京西站下车北广场对面北京唐人美食家庭厨艺培训班其实生活节奏再快，我们总会找到自己喜欢的东西，喜欢厨艺，想要更健康的生活方式，追求更高的生活品质，那就行动起来！让自己每天都能很充实，每天品尝自己做的美食，真的会给人带来一种幸福感，而且这样的幸福可以传递给家人、朋友。