

<<汗牛养生馆8《烹饪小窍门》080>>

图书基本信息

书名：<<汗牛养生馆8《烹饪小窍门》080>>

13位ISBN编号：9787218066714

10位ISBN编号：7218066712

出版时间：1970-1

出版时间：广东人民

作者：韦杨丽

页数：119

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>

## 前言

开胃菜包括各种小份额的冷热开胃菜和开胃汤，是餐前的第一道菜肴或主菜前的开胃食品，特点是菜肴量少，味道清新，色泽鲜艳，常带有酸味和咸味，具有开胃作用。

在筵席中，开胃菜担负着“先声夺人”的重任，令人望而生津，从而增进食欲。

其鲜艳的质感，多变的口味以及巧妙的搭配和美学艺术都是必不可少的。

如今，凉拌菜、开胃小菜的吃法越来越普遍，尤其是在梅雨纷飞的季节，人变得懒洋洋没有胃口的时候，一盘盘色彩艳丽、清凉开胃的小菜，可让人食欲大增。

鉴于此，汗牛文化精心编制了这本《自制开胃菜》。

全书根据开胃菜的冷热特点分为爽口拌菜、开胃小炒、健胃美味菜三个部分，精选了多道清新、爽口的营养开胃小菜，附有详细的制作过程和温馨贴心的操作小窍门，图文并茂，既有传统美食，又有创新口味佳肴。

从食物挑选到美食制作，从味觉上的享受到健胃养胃，我们都为你倾囊解惑，让你吃出美味，吃出健康。

除《自制开胃菜》之外，本套时尚居家系列丛书还包括《家庭营养师》《刀工与刀法》《盘饰与围边》《饭后水果拼》《自制调味料》《咱家经典汤》《变变口味菜》《厨房巧整理》《烹饪小窍门》，共十个分册。

从日常厨房整理收纳到烹饪窍门、饮食营养，从家常口味烹饪到自制特色小吃，从美味爽口汤菜到饭后清新水果，我们都倾情奉上，为你提供全方位的时尚居家技巧和饮食营养知识，让你轻松、时尚居家！

## 内容概要

《变变口味菜》分为可口成味菜、爽口辣味菜、变变滋味菜三个部分，每道菜都附有详细的制作过程和营养滋味分析，语言通俗易懂，教你老菜新做、新菜巧做，巧妙变换烹饪方式和调味方法，做出新鲜美食，品尝到别具格调的口味菜。

书籍目录

爽口拌菜凉拌菜基础小课堂酸甜嫩藕片五香卤牛服口味手撕鸡凉拌什锦丝螺肉拌米豆腐凉拌菜操作要领大葱拌肚丝香麻手撕鸭开胃拌皮蛋自制凉拌菜要把好关三彩芽白丝凉拌海带丝海米莴笋丝几种营养丰富的凉拌禽材雷打嫩青瓜海米拌青豆角海米炆魔芋丝海米拌苦瓜凉拌菜制作有禁忌玻璃冬瓜片姜汁萝卜卷三色土豆丝姜汁拌嫩藕尖贡菜拌番茄清凉嫩白菜凉抖菜制作有讲究凉拌芦荟韭菜拌鹅肠红油拌子姜咸蛋拌粉丝凉拌老虎菜夏季吃凉拌菜有讲究开胃小炒夏天饮食开胃有讲究韭花炒洋葱火腿炒冬笋香菠凤凰片香橙鸡中宝木耳炒腐竹香菇竹笋夏天不妨多吃的食物玉米营养又开胃茄香嫩子藕西兰花炒鱿鱼碧绿炒红腰豆清炒魔芋丝火腿炒茄瓜丝瓜炒螺肉三色百合感冒时吃醋可开胃开胃助消化小常识熘炒鸡片韭黄凤丝仙人掌蒜汁炒笋片碧青炒虾球抓炒肝尖豆芽炒鱼丝糖尿病人吃什么开胃炆炒空心菜茶香炒蛋三彩莴笋丝蒜薹炒大肠玉兰炒鳝片玉笋炒鸡条人到老年巧开胃健胃美味菜胃病起之有因健胃养胃8大法纹丝豆腐莲子烩猪肚锦绣豆腐丝金针菇菜胆三鲜豆腐白萝卜炖蜜糖健胃食材排行榜酸辣烩土鱿卷酸菜烩米豆腐麻酱鸡片香芹洋葱丝

## 章节摘录

插图：凉拌菜通过调味，可解除腥膻异味，增加口感。

调味的一般原则是：咸配咸，甜配甜。

调味品包括盐、酱油、米醋、白糖、味精、辣椒、鲜姜、大蒜、生葱、虾油、花椒、香菜等。

调出的“单一味”有苦、辣、酸、甜、咸五种“复合味”有蒜泥味、姜汁味、芥末味、红油味、葱油味、糖醋味、五香味等数十种。

不同类别的凉拌菜肴，对味的要求各不相同。

菜料切好上桌前，要事先兑好料汁，现吃现浇，现拌现吃，切不可提前将料汁过早浇入菜中，以免肴料过早接触盐分，渗水出汤，失去脆嫩口感。

编辑推荐

《自制开胃菜》：营养又开胃，吃出好身体。

天气炎热，没有胃口吃饭，朋友聚餐，满桌荤腥，没有食欲……这时，是不是很想来一碟酸的、辣的或咸的开胃小菜？

它不仅能让你享受美食，还能养胃健胃！

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>