

<<精选家常菜2688例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜2688例>>

13位ISBN编号：9787501981281

10位ISBN编号：7501981280

出版时间：2011-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：甘智荣 主编

页数：263

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>

<<精选家常菜2688例>>

内容概要

本书是一本滋补养生汤粥菜谱书，全书强调汤粥的养生保健功效。全书按蔬菜、畜肉、菌豆、水产等分类，介绍了最常见的汤粥菜品，美味健康，制作简单。

每道菜例均配有精美的图片和详细的制作过程，并由国家领导人专职保健医生胡维勤点评菜的营养功效，以做到每道菜既是家常口味又不失营养。

全书内容丰富，菜例家常，版式美观，不失为爱好厨艺者及家庭主妇的首选图书。

<<精选家常菜2688例>>

作者简介

甘智荣
中国烹饪大师
国际烹饪大赛评委
雕刻大师

从事烹饪工作多年，是“智荣厨艺”网站（www.zhirongcook.com）的创办人，现担任东南教育集团等多所大中院校专业主任、讲师，多家大型酒店策划师和技术顾问，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺。

特别是对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工方法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

曾在酒店及多家烹饪报刊上做过专业技能讲座，参与编写了《饮食与健康》《四季饮食》，主编了《雕刻与围边入门》等书，为弘扬中华饮食文化作出了极大的贡献。

<<精选家常菜2688例>>

书籍目录

凉菜调味汁的配制万法

拌凉菜应掌握的制作要领

如何用好厨房常备调味品

翡翠黄瓜条 / 酸辣黄瓜皮

第1章 凉菜篇

素凉菜

拍黄瓜 / 黄瓜胡萝卜泡菜 / 糖醋黄瓜

蒜泥黄瓜段僻苦瓜 / 苦瓜胡萝卜

炝汁白菜 / 果汁白菜心 / 手撕泡圆白菜

千层圆白菜 / 珊瑚圆白菜 / 姜汁菠菜

花生拌菠菜 / 菠菜拌粉条 / 拌西芹百合

西芹拌腐竹 / 酱汁西芹 / 芹菜拌香丁

芥菜叶拌豆丝 / 芥菜青豆 / 拌黄花菜

珊瑚菜花 / 姜汁西蓝花僻味拌茭白

灾口萝卜 / 农家萝卜皮 / 珊瑚萝卜

清凉三丝 / 拌胡萝卜丝 / 辣泡双萝

冰腩山药片 / 橙汁山药 / 盾油玉米

爽口藕片 / 橙子藕片 / 剁椒茄条

葱香茄子 / 洋葱拌豆干 / 凉拌竹笋尖

浏阳脆笋 / 蒜香豇豆 / 姜汁豇豆

拌荷兰豆 / 青豆拌小白菜 / 美芹黄豆

拌菜心 / 凉拌韭菜 / 西红柿拌彩椒

让人茅塞顿开的烹调问题

掌握家常煲汤的七大秘诀

老姜汁蘸西红柿 / 拌上豆丝 / 泡蒜薹

泡辣椒 / 扒皮红椒 / 凉拌豆苗

生拌茼蒿 / 辣拌蕨菜 / 辣椒拌雪里红

辣拌黄豆芽 / 渔香银芽 / 香油莴笋丝

花生米拌莴笋 / 美味黑木耳 / 芥蓝木耳拌桃仁

山椒双耳 / 香菇拌芥菜 / 甜椒拌金针菇

芥末金针菇 / 西芹拌草菇 / 爽口海带梗

风味三丝膾槽拌豆腐 / 小葱拌豆腐

红椒丝拌豆腐皮 / 千层豆腐皮 / 炝腐竹

黄瓜豆芽拌腐竹 / 麻辣香干 / 五香卤香干

豆豉凉皮 / 一品凉粉 / 酸辣粉丝

.....

第2章 热菜篇

第3章 主食、小吃篇

第4章 汤、粥篇

第5章 甜点、饮品篇

<<精选家常菜2688例>>

章节摘录

版权页：插图：姜加工成块或片，多数是用在火工菜中，如炖、焖、煨、烧、煮、扒等烹调方法中，具有去除水产品、禽畜类腥膻气味的作用。

火工菜中用老姜，主要是取其味，而成熟后要弃去。

所以姜需加工成块或片，姜块要用刀面拍松，使其裂开，便有姜味外溢，浸入菜中。

姜除在烹调加热中调味外，亦用于菜肴加热前，起浸渍调味的作用。

有些菜肴烹调时姜与原料不便同时加热，但这些原料异味难去，就必须在加热前用姜片浸渍一段时间，以消除其异味。

浸渍时，同时加入适量的料酒、葱，效果会更好。

姜在古代亦称“疆”，意思是“疆御百邪”。

姜性温散寒邪，利用姜的这一特有功能，人们食用凉性菜肴，往往佐以姜末醋同食，醋有去腥暖胃的功效，再配以姜末，互补互存，可以防止腹泻、杀菌消毒，也能促进消化。

姜末在菜肴中亦可与原料同煮同食，如“清炖狮了头”，猪肉细切再用刀背砸后。

需加入姜末和其他调料，制成狮了头，然后再清炖。

姜加工成细末，更多的是经油煸炒后与主料同烹，姜的辣香味与主料鲜味溶于一体，十分诱人。

姜块（片）在火工菜中起去腥解膻的作用，而姜末则多用于炸、熘、爆、炒、烹、煎等方法的菜中，用以起香增鲜。

水产、家禽的内脏和蛋类原料腥、膻异味较浓，烹制时姜是不可缺少的调料。

有些菜肴可用姜丝作配料同烹，而火工菜肴要用姜块（片）去腥解膻，一般炒菜、小菜用姜末起鲜。

但还有一部分菜肴不便姜同烹，又要去腥增香，此时用姜汁是比较适宜的。

制姜汁是将姜块拍松，用清水泡一定时间（一般还需要加入葱和适量的料酒同泡），就成所需的姜汁了。

姜在烹调中用途很大，使用很有讲究，但不是任何菜都要用姜来调味，如单一的蔬菜本身含有自然芳香味，再用姜调味，势必会喧宾夺主，影 向本味。

盐在烹调中的作用是十分重要的，人们常将盐的咸味称为“百味之王”，有“一盐调百味”之说。

盐在烹调中的主要作用是调味和增强风味。

烹调加盐时，既要考虑到菜肴的口味是否适度，同时也要讲究用盐的时机是否正确。

<<精选家常菜2688例>>

编辑推荐

《精选家常菜2688例》编辑推荐：716道营养家常菜、716个专家点评、716个烹饪知识、540条相关常识。

精选最营养健康的家常菜！

相关常识、烹饪知识，告诉您怎么样做菜更好吃！

适合人群、专家点评，让您吃得更营养、更健康！

<<精选家常菜2688例>>

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>