

<<餐中随意下饭菜>>

图书基本信息

书名：<<餐中随意下饭菜>>

13位ISBN编号：9787503832741

10位ISBN编号：7503832746

出版时间：2003-1

出版时间：中国林业出版社

作者：刘自华

页数：194

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>

## <<餐中随意下饭菜>>

### 内容概要

绿色厨房，家庭时尚；合理烹调，吃出健康；菜肴未做，调料备齐；荤素搭配，美食良方；先洗后切，营养无伤；蔬菜焯炒，时间勿长；锅热油温，味无异常；绿色菜蔬，酱油慎放；小火炖肉，大火熬汤；原料原汤，原料原味；味精后放，反而味美；巧拌凉菜，味汁后放；活鱼软烧，鲜味更佳；增鲜解腻，黄酒烹放；碘盐做菜，调法得当；生拌小菜，每餐一拌；荤食素菜，油勿多放；粗纤维菜，每周宜食；巧食火锅，烫涮有别；铁锅不宜煮莲藕。

<<餐中随意下饭菜>>

书籍目录

司厨小常识大蒜烧黄鳝沙茶烧黄鳝京酱炒肉丝青蒜酱爆肉家庭回锅肉青圆蒸肥肠沙茶烧肥肠酱汁烧鲜笋孜然炒鲜鱿红汁焖凤爪桃仁炒鸡丁夏果炒西芹肉末酱炒粉川椒水芥丝肉末酸豆角软烧鲜鲤鱼鱼头焖豆腐肉粒炆泡菜尖椒干豆腐尖椒熘虾仁韭菜炒鲜鱿烧蚂蚁上树剁椒烧嘎鱼川椒煮肥肠孜然炒鸡心黄花木须肉尖椒烧泥鳅剁椒蒸鲫鱼鱼香熘里脊醋熘辣白菜宫保炒鸡心雪菜咸烧白鲜椒炒鸡杂生爆盐煎肉椒蓉烧肥肠酱汁小萝卜醇香焖羊排鱼香炒干丝沙茶焖湖鸭红枣栗子鸡鱼香熘白菜辣味爆蜗牛腰果宫保鸡腊肉萝卜干宫保熘肥肠腊肠西葫芦.....

## &lt;&lt;餐中随意下饭菜&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 宫保墨鱼仔 (3人份)制作此菜需要20分钟名厨心得 墨鱼仔，市场有售，应以较鲜者为佳，开水稍烫，否则菜有腥味；辣椒要用温火温油炒出香味；调味宜浓，味汁宜厚，旺火快炒，一气呵成，切勿呈“汤汤水水”样。

用料 1. 墨鱼仔350克，鲜绿菜椒2只，干红辣椒5只，葱姜蒜共60克。

2. 黄酒1汤匙，老抽1茶匙，白糖1茶匙，醋1茶匙，鸡精1茶匙，精盐1茶匙，胡椒粉1/2茶匙，水淀粉1汤匙。

制作 1. 墨鱼仔收拾干净，中间切开，放入沸水中稍烫，捞出，控干水分；菜椒去籽切成菱形片；干红辣椒去籽切小节；葱姜蒜剥净表皮，切片；将黄酒、老抽、白糖、醋、鸡精、精盐、胡椒粉和水淀粉依次放入碗中，对汁调匀。

2. 锅烧热，放入烹调油适量，干红辣椒下锅，炒出香味，放入菜椒、葱姜蒜炒出香味，放入墨鱼仔，烹入对好的汁，旺火炒熟即可。

特点 此菜以较鲜的“小墨斗鱼”为主要原料，佐以“宫保味汁”合制而成；色泽清新，红亮宜人，口感脆嫩，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭下饭少有之美味。

名厨心得红汁烧茄子 (3人份)制作此菜需要15分钟 烧茄子人们并不陌生，但要想得其真味并不容易。

茄子要用热油炸至深虹色，切勿有“硬心”；汤汁不宜过多，抱汁亮油。

切勿呈“汤汤水水”样。

用料 1. 鲜嫩茄子750克，水发香菇6只，葱姜蒜共60克。

2. 黄酒 汤匙，老抽1茶匙，白糖1汤匙，鸡精1茶匙，精盐1茶匙。

胡椒粉1/2茶匙，水淀粉1汤匙。

制作 1. 茄子削净表皮。

切成大厚片，用刀在其一面适当深度切削花刀，改切大块，放入热油锅中炸至色泽深红，捞出。

挤干油；香菇洗净切片；葱姜蒜剥净表皮。

切片。

2. 锅烧热。

放入烹调油适量，葱姜蒜、香菇同放锅中。

煸炒出香味，烹入黄酒、老抽，添入开水1/2杯，放入茄子、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，烧透，勾入水淀粉。

烧稠即可。

特点 此菜以鲜嫩茄子为主要原料，佐以“红烧味汁”合制而成；色泽红亮，汁浓味醇，口感细嫩，咸鲜回甜。

醇香可口。

食之不腻，为家庭下饭少有之佳肴。

烧肉炖粉条 (3人份) 制作此菜需要15分钟名厨心得此为传统民间之美食，但要想做得味美也并不容易。

肉要带皮，五花为佳，汤汁宜浓，小火烧熟；粉条烧制时间不宜过长，即透为宜，否则口不筋道。

用料 1. 带皮五花肉350克，红苕粉条100克，葱姜蒜共60克，八角1只，五香粉量茶匙。

2. 黄酒1/3杯，红糖1汤匙，鸡精1汤匙，精盐1/2汤匙，胡椒粉1/2茶匙。

制作 1. 将猪肉刮洗干净，切成小块，放入沸水中稍烫，捞出，再用清水漂洗干净；粉条用温水泡软；葱姜蒜剥净表皮，切片。

2. 锅烧热，放入烹调油适量，将红糖、猪肉、葱姜蒜、五香粉、八角同放锅中，旺火煸炒，待其红糊化，肉呈红亮之色，出香味时，烹入黄酒，添入开水量杯，放入精盐、鸡精、胡椒粉，小火烧扒，放入红苕粉条烧匀即可。

特点 此菜以带皮五花猪肉为主要原料，佐以红苕粉条合制而成；色泽红亮，汁浓味厚，肉质酥香，粉条筋道，咸鲜可口，醇香不腻，为家庭下饭十分味美之佳肴。

<<餐中随意下饭菜>>

豆角炒黄花 (3人份) 制作此菜需要15分钟名厨心得 豆角在这里特指四季豆，切丝，用沸水稍烫，其色更绿，嫩中显麓；鲜黄花市场有售，要用开水烫过；蒜味要浓一些；菜要旺火快炒，一气呵成，切勿呈“汤汤水水”样。

用料 1. 四季豆150克，鲜黄花400克，大蒜瓣6只。

2. 黄酒1汤匙，白糖1茶匙，鸡精1茶匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙。

制作 1收拾干净，放入沸水中稍烫，捞出，控干水分；大蒜剥净表皮，切片。

2. 季豆、黄花、黄酒、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，旺火炒匀即可。

特点 此菜以鲜嫩四季豆为主要原料，一佐以鲜黄花合炒而成；色泽清新，黄绿分明，口脆嫩卜咸鲜清淡，醇香味美，食之不腻，为家庭下饭少有素食之佳肴。

.....

## <<餐中随意下饭菜>>

### 媒体关注与评论

书评绿色厨房，家庭时尚；绿色，为大自然所固有，返朴归真已成为新世纪人们崇尚的饮食观念，绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品、绿色粮食、绿色蛋奶双无公害、无污染，对人体健康有益，集美食美味营养健康于一体，更为人们所青睐。

家庭司厨的实践告诉我们，书中介绍的司厨小常识都是在我们家庭厨房以外能够做到的。

然而，绿色的烹饪原料购回家后，家庭司厨是否能够采取与之相适应的烹调方法来做菜呢？

许多人是很难完全做到的，起码有相当一部分以老年人为感师的家庭不能完全做到，因为他们大多还是以经验做菜，这些经验是数十年养成的持家习惯，很难更改。

从这一角度来看，虽然我们购回的是绿色食品，但是，我们的司厨观念却没有转变过来，依旧是按“习惯而做”，那么，从饮食的结果来看，依然达不到“绿色”的效果。

所以已往的司厨习惯，无疑是要改变的。

.....

<<餐中随意下饭菜>>

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>