

<<时尚蔬菜-76种蔬菜任你选>>

图书基本信息

书名：<<时尚蔬菜-76种蔬菜任你选>>

13位ISBN编号：9787508240800

10位ISBN编号：7508240804

出版时间：2006-6

出版时间：金盾出版社

作者：孙宝和

页数：80

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>

<<时尚蔬菜-76种蔬菜任你选>>

内容概要

本书是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为大家家庭学做蔬菜而编写。书中精选了既能满足家庭需要，又适合家庭制作的时尚蔬菜76种。每种蔬菜均有用料配比、制作方法及成品特点等。主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂科学实用，造型美观。既适合广大家庭学习制作，也可供餐馆、酒店参考使用。

<<时尚蔬菜-76种蔬菜任你选>>

书籍目录

蔬菜基本知识 醋熘辣白菜 扒栗子白菜 扒香菇油菜心 豉汁菠菜冬笋 芝麻菠菜 八宝菠菜 蒜黄炒菠菜
蚝油空心菜 辣香苋菜 炒豆豉生菜 清炒辣味茼蒿 炒豆豉蒿子秆 炒百合西芹 炒鲜蘑西芹 炒酸辣西芹
醋熘圆白菜 三色圆白菜 香菇炒盖菜 炒雪里蕻芽豆 蚝油芦笋 扒鲜蘑芦笋 蒜香芦笋 拦香椿豆 炸香椿
鱼 炒豉汁蒜薹 油煸鸡毛菜 炒双色菜花 醋熘香藕 炸藕盒 炒什锦藕丁

<<时尚蔬菜-76种蔬菜任你选>>

章节摘录

书摘蔬菜洗的次数不宜过多，而且应该先洗后切，以保持菜味纯正，且营养素损失少。

蔬菜去污、消毒的方法何以下几种： 1、水焯法：对于可焯水的蔬菜(如青菜、菜花、扁豆等)，在清洗之后最好用开水焯一下，然后将焯菜的水倒掉，这样可去除蔬菜中90%以上的残留农药。

尤其是扁豆应焯透，否则易引起中毒。

2、浸泡法：对一些不能烫的蔬菜，如韭菜、豌豆苗等可采用浸泡法，即将蔬菜放入加有少量洗洁剂的水中浸泡20~30分钟，然后再用清水洗净，这样就可以清除蔬菜上残留的农药。

3盐洗法；将蔬菜放在淡盐水中浸泡一段时间，即可清除蔬菜上残留的农药，然后用水清洗，还可清除菜叶上的小虫。

4．碱洗法：在一盆清水中加入3~5克碱搅拌溶化后，将清洗过的蔬菜放入碱溶液内浸泡一会儿(碱溶液的浓度，一般应为1%~5%)，这样残留在蔬菜上的有机磷农药大部分会变成无毒的物质，最后用清水洗几次即可。

5、去皮法：对土豆、山药、胡萝卜、南瓜等蔬菜，最好是削去皮后，再用清水冲洗，即可清除蔬菜中的农药。

6 光照法：新鲜的蔬菜在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞等农药可分解56%，晒干的蔬菜几乎没有农药。

三．蔬菜如何才能炒得脆嫩、不变色 蔬菜烹制要保持其鲜嫩、脆绿、不变色，应注意以下几点：

1、蔬菜特别是绿叶菜，炒之前放入开水中烫一下，可去除草酸，再用凉水浸一下，可保持绿色。

2、烹炒蔬菜时要少放酱油或不放，否则菜色会变得暗淡、发黄，味道不佳。

3、烹炒蔬菜时，一般用旺火快炒，如果烹炒火力不足，速度过慢，蔬菜会溢出大量汤汁，使菜变得无味不脆，维生素溶于汤汁中，营养素损失过多。

P3-4插图

<<时尚蔬菜-76种蔬菜任你选>>

编辑推荐

“金盾家庭烹饪书系”是由多名既有多年烹饪工作实践经验，又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师编写。

全套共10册，分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。

每册一律精选76个品种。

所选品种，均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主，原料普通，制法简便只要按照书中要求去做，就一定能很快入门。

此外为了方便读者翻阅使用，本书采用了活页装订。

本书以蔬菜为主，图文并茂，科学实用，版式新颖，方便灵活，通过精美的彩图和简短的文字，对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示，并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。

本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒店经营参考。

<<时尚蔬菜-76种蔬菜任你选>>

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>