第一图书网, tushu007.com

<<家庭四菜一汤>>

图书基本信息

书名：<<家庭四菜一汤>>

13位ISBN编号：9787534548932

10位ISBN编号：7534548934

出版时间：2006-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：周妙林

页数：265

字数：220000

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

第一图书网, tushu007.com

<<家庭四菜一汤>>

内容概要

本书内容比较贴近大众生活，深受读者欢迎，一直畅销至今。
近年来，随着人民物质生活水平的提高，人们对日常饮食也提出了新的要求，不仅要求口味上有创新新，而且更加注重饮食有科学化、合理化。
于是动笔编写了《新编家庭四菜一汤》。
　本书有如下特点：一 编者吸取了全国各地方菜系风味的优点，整理出目前社会上较流行的现代风尚菜。
二 在原料、调料及炊具的使用上，突出一个新字，尽可能考虑到现代家庭的生活水平和厨房设备条件。
三 菜谱按一年四季不同时期上市原料进行编排，每季编写12组四菜一汤。
四 为适应不同层次读者的需要，每一种菜谱都注明主料、配料、调料的数量，菜肴的制法、特点及操作要点，可收到触类旁通、举一反三之效。
本书是家庭学做菜肴之范本，同时也可为宾馆、饭店、招待所、酒楼厨师及烹饪学校师生等提供参考。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭四菜一汤>>

书籍目录

制作好家庭菜的技巧春季菜谱　（一）　春笋腰花　干烧鲫鱼　香干韭菜　蚝油大白菜　豆苗鸡片汤　（二）　芦蒿牛肉丝　红酒焖鸡块　虾子春笋　蛋皮菠菜　萝卜排骨汤　（三）　鱼香肉丝　红烧鳊鱼　蘑菇菜心　大煮干丝　淮杞炖鹌鹑　（四）　酱包鸡丁　清蒸刀鱼　开洋萝卜　三丝炒芹菜　火腿炖乌骨鸡　（五）　毛蟹炒年糕　咕咾肉　姜丝茼蒿　麻婆豆腐　咸肉河蚌煲　（六）　豉汁黑鱼片　OK汁串烧牛柳　春笋豌豆苗　麻辣卷心菜　香菇炖凤爪　（七）　油爆肫花　银鱼炒蛋　青椒土豆丝　蒜片生菜　人参干贝炖鸡　（八）　豌豆炒虾仁　水煮牛肉　双色莴笋　鸡油菜薹　莼菜鱼圆汤　（九）　美极斑节虾　油淋仔鸡　姜末马兰头　腐竹平菇　莴苣蛋汤　（十）　青蒜炒猪肝　豆瓣青鱼　芝麻油菜　白汁春笋　清汤鲜菌　（十一）　沙茶花姿片　盐水河虾　螺蛳炒韭菜　荠菜豆腐羹　虫草鸭块汤　（十二）　生炒甲鱼　宫保鸡丁　开洋蚕豆瓣　西芹百合　文蛤豆腐汤　（十三）　河蚌斩肉　丁香脆皮鹌鹑　红椒空心菜　文思豆腐　萝卜球炖肫花　（十四）　鲍汁牛排　剁椒鱼头　……夏季菜谱秋季菜谱冬季菜谱

第一图书网, tushu007.com

<<家庭四菜一汤>>

章节摘录

俗话说：“ 民以食为天。
”制作家庭菜，看上去很简单，可要做到　　色、香、味、形俱佳，既能促进食欲，又能增加营养，有利于身体健　　康，除了具有相当熟练的烹调操作技能外，还要善于掌握如下各道　　工序的操作要领，简述如下：　　一、原料的选择　　我国的烹饪原料十分丰富，按原料的性质可分为动物性、植物　　性、矿物性、人工合成原料四大类。
原料的优劣是制作菜肴成败的　　关键。
要制作好家庭菜肴，必须逐步掌握各种常用原料的名称、品　　种、产地、性能、上市季节、选择方法等方面的知识。
例如，鱼有青　　鱼、鳜鱼、鲢鱼、鳊鱼之分，这是品种的不同；鸡有山东“ 九斤黄 ”、上　　海“ 浦东鸡 ”、江苏“ 狼山鸡 ”之别，这是产地的不同；鸭有仔鸭、老鸭　　之异，这是质地的不同；猪、牛、羊肉，有前腿肉、后腿肉、里脊肉、外　　脊肉之殊，这是部位的不同。
另外，各种原料都有一定的上市季　　节，正当时令的原料不仅质量好，而且在外观上给人以新鲜的感　　觉。
例如，“ 春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬 ”，“ 菜花甲鱼菊花　　蟹，荷花盛开藕上市，八月桂花煮芋艿 ”……这些被人们称为“ 四时　　之序 ”，过了季节滋味就不同了。
如“ 刀鱼过时骨头硬 ”“ 萝卜过时　　心中空 ”“ 冬笋过时味道苦 ”等，都说明采用适时原料的重要性。
虽　　然有些动植物经过人工驯养或温床栽培及科学方法贮存，打破了　　季节性限制，但质量远不如应时鲜品。
原料的选择，最主要的还是　　质量鉴别及品种的合理运用，例如猪肉中最嫩的瘦肉是里脊肉，其　　次是臀尖肉。
弹子肉宜于旺火爆、炒、炸，肋条、蹄爪宜于烧、炖、　　焖、煨；仔鸡、肉用鸡宜于炒、熘、炸，老母鸡宜于煨、炖；大的青鱼、　　草鱼、鲤鱼等宜于切片斩茸，小的鲫鱼、刀鱼、鳊鱼等宜用整条清　　蒸、红烧。
　　二、原料的加工　　原料的初步加工是烹调菜肴前必不可少的一项操作工序，包　　括对原料的宰杀、拆削、洗涤，干货涨发，刀工成形等方面，它不仅　　关系到能否合理用料、减少损耗和分档取料，而且关系到食物的营　　养与卫生，是制成菜肴成败的关键。
例如宰杀鱼类时，“ 刺破鱼胆　　全盘皆苦；鳗涎未尽满席皆腥 ”。
洗涤蔬菜时泥沙、老叶、昆虫、老　　根不除净，则无法下咽。
宰鸡洗涤时血污未尽，皮色不白；气管、血　　管、食包不除去，不合卫生要求；开膛错误则影响菜肴形状。
干货　　涨发方法不当，造成原料发不透或发过头的现象，直接影响成品质　　量。
在刀工成形方面，也要做到原料大小相同，长短相等，厚薄一　　致，粗细均匀，这样才能做到形状美观，有利烹调。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭四菜一汤>>

编辑推荐

《家庭四菜一汤（第3版）（附光盘1张）》编者吸取了全国各地方菜系风味的优点，整理出目前社会上较流行的现代风尚菜。
菜谱按一年四季不同时期的上市原料进行编排，每季编写12组“四菜一汤”。
每组各菜运用不同的原料及烹调方法，口味也各不相同。
同时特别注意荤素搭配、营养合理，有些菜肴更起到“药食同源”的保健作用。
全书共有菜谱200多种。

第一图书网, tushu007.com

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