

<<新编大众菜>>

图书基本信息

书名：<<新编大众菜>>

13位ISBN编号：9787535649065

10位ISBN编号：7535649068

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：胡维勤 编

页数：320

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>

<<新编大众菜>>

内容概要

本书内容简介：全民拼实惠，做菜如何更经济、更省钱？
家常菜人人会做，如何拥有“秘密武器”让你做的菜别具一格？
突破传统口味、日常烹饪，如何让你的厨艺更上一层楼？
……翻开本书，你想要的通通都能实现。
菜色超全、超实用：为你精心演绎了居家生活中最常吃的拌菜、炒菜、烧菜、蒸菜等11大类1000多道美味佳肴的做法。
做法新、超易学：国际知名大厨教你巧安排，为家人准备最丰盛的营养餐，指导你举一反三活用各种烹调技法，让做菜变得简单又轻松、妙趣无穷。
名师名厨修订更健康：增补大量健康饮食常识，让读者轻松了解食物的美味与营养的关键。

<<新编大众菜>>

书籍目录

- Part 1 拌
- Part 2 炒
- Part 3 烧
- Part 4 蒸
- Part 5 炖煮
- Part 6 煎炸
- Part 7 腌卤
- Part 8 汤
- Part 9 饭
- Part 10 面
- Part 11 粥

<<新编大众菜>>

章节摘录

版权页：插图：5凉拌菜保质期只有2小时 凉拌菜虽然美味，但是吃法也有讲究。

做凉拌菜选择的蔬菜必须新鲜；用做直接生吃的黄瓜、莴笋、生菜等用清水洗净后，应该再用凉开水过一下；操作时要生熟食分开，要用专用的案板与刀具；必须现做现吃，应在上桌后加调料拌均。在家庭里自己做的凉拌菜，卫生较为可靠。

夏天凉拌菜上桌后如果2小时内还没吃完，最好就不要再食用了。

长久以来，凉拌菜在口味上一直丰富多样，且讲究变化，诸如甜、酸、香、酥、脆、嫩、辣、咸等味，一应俱全，而且还可随材料做不同的调整，例如蔬果重视原味，海鲜要尝出鲜嫩，都不宜下太重的调味；而若要去掉肉类腥膻或加重开胃功能时，不妨添加重口味的香料或调味料，效果皆不错。

(1) 食盐 能提供菜肴适当咸度，增加风味，还能使蔬菜脱水，适度发挥防腐作用。

(2) 糖 能引出蔬菜中的天然甘甜，使菜肴更加美味。

用以腌泡菜还能加速发酵。

(3) 葱、姜、蒜 味道辛香，能去除材料的生涩味或腥味，并降低泡菜发酵后的特殊酸味。

(4) 红辣椒 与葱、姜、蒜的作用相当，但其更为刺激的独特辣味，是使许多凉拌菜令人开胃的重要功臣。

(5) 花椒粒 腌拌后能散发出特有的“麻”味，是增添菜肴香气的必备配料。

(6) 酒 通常为米酒、料酒及高粱酒，主要作用为去腥、加速发酵及杀死发酵后产生的不良菌。

(7) 白醋 能除去蔬菜根茎的天然涩味，腌泡菜时还有加速发酵的作用。

(8) 冷开水 可稀释调味及发酵后浓度，适合用于直接生吃的材料，以便确保卫生。

<<新编大众菜>>

编辑推荐

《新编大众菜》编辑推荐：祝贺《大众菜6000例》荣登开卷生活类畅销书排行榜！
名师名厨联手修订版全新上市。

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>