

<<粤式家传养生菜与汤>>

图书基本信息

书名：<<粤式家传养生菜与汤>>

13位ISBN编号：9787535659934

10位ISBN编号：7535659934

出版时间：2013-1

出版时间：曾文涛 湖南美术出版社 (2013-02出版)

作者：曾文涛

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>

<<粤式家传养生菜与汤>>

内容概要

天南海北，香甜咸辣，无论身在何处，家的味道总会让人念念不忘。

《回家吃顿家常便饭》精心挑选400道选材常见、做法简单的家常下饭菜，轻松破除您对食谱望而生畏的心理障碍。

鲜爽开胃的凉拌菜、浓香诱人的热炒菜、滋补养人的营养汤、软嫩酥脆的煎炸菜，还有快速搭配的营养套餐……这些制作简单、营养全面的美味让您不必每天为吃什么伤脑筋，在锅碗瓢盆的叮当声中，就能轻松做出色香味俱全、让全家人啧啧称道、开怀大嚼的饭菜。

《回家吃顿家常便饭》由曾文涛主编。

<<粤式家传养生菜与汤>>

作者简介

曾文涛 · 中华名厨、中国烹饪大师 从事餐饮行业14年，擅长烹饪东西南北各式美味佳肴，潜心钻研中国八大菜式并开发新菜，不断完善个人厨艺水平，曾获得国内外多项烹饪比赛金奖，现担任星级酒店行政总厨。

· 2003年曾获深圳美食节创新菜式金奖 · 2005年曾获广州美食节优秀厨师 · 2007年曾获上海美食杂志创意菜金奖 · 2008年荣获顺德美食节厨艺大赛“厨界新星”称号及燕鲍翅专家奖项 · 2011年奥食卡美食盛典颁奖晚会荣获中国烹饪大师创新菜式金奖

<<粤式家传养生菜与汤>>

书籍目录

第一章 营养健康家常菜 关于蔬菜的几个误区 食用豆制品有讲究 海鲜的烹饪及食用 注意事项 食用肉类必知要点 烹制美味营养汤的关键所在第二章 蔬菜 红楼茄鲞 避风塘鱼茄 目鱼蛋炒茄子 岁汉茄子 海皇酱香茄瓜 金汤蟹黄冬瓜 虾干佛手瓜咸肉 小黄瓜沾酱 芽菜肉沫南瓜泥 橄榄菜肉碎炒小瓜 银杏酿苦瓜 用心良苦 蛋黄焗苦瓜 棒香藕片 香煎莲藕饼 蜜汁莲藕 珊瑚藕丝 糯米藕 清蒸萝卜丸子 沙香芋泥 红火小日子 五香花生米 豆豉尖椒炒肉沫 豆豉辣椒 脆龙藏双宝 鼎鲜楼 羊肉萝卜丝 清蒸白菜梗 一品大白菜 酸辣白菜 黄金包菜 黄金生菜 芥末白菜 鸡汁扒碧绿凤卷 老爹盆盆菜 香菇上海青 肉酱菠菜 香菇酱菠菜 官上加官 广东菜心 上海青素火腿 包菜炒牛肉 五彩鲜百合 雪菜豆板 山茅野菜尖 板栗上海青 草菇丸子第三章 畜肉第四章 家禽第五章 水产

<<粤式家传养生菜与汤>>

章节摘录

版权页：插图：炸的种类 清炸：原料不经过挂糊上浆，用调料拌好后即投入油锅旺火炸制。

清炸主料外面没有保护层，必须根据原料的老嫩、大小来决定油温高低。

主料质嫩或形状较小的，在油温五成热时下锅，炸的时间要短，炸至约八成熟时捞出，待炸料冷却后再下锅复炸一次即成。

如果用较长时间在油中一次炸成，就会损失炸料中的水分，使之变得干枯，不能达到外脆里嫩的效果。

干炸：干炸也是先把原料用调料腌渍再炸。

所不同的是，干炸的原料下锅前还要拍粉或挂糊。

干炸时间要稍长一些，开始用旺火热油，中途改用温油小火，把原料炸至外皮焦脆即可。

干炸菜肴的特点是原料失去水分较多，成菜外酥香、里软嫩。

软炸：原料腌渍后挂一层鸡蛋糊，再投入油锅炸制。

软炸的油温控制在五成热为宜，炸到原料断生、外表发硬时即可捞出。

然后把油温烧到七八成热，再把已断生的炸料下锅炸一次即成。

这种炸法时间短，成菜外脆里嫩。

煲汤前原料的处理方法 煲汤材料品种繁多，干鲜并存，功效各异，不能顺手拿来使用。

为了保证煲出来的汤干净卫生，色、香、味俱全，在煲汤前通常要对原材料做一些加工处理，以下介绍几种简单的处理方法。

(1) 宰杀：家禽、野味、水产等原料煲汤前均须宰杀，去除毛、鳞、内脏、淋巴、脂肪等。

现在的超市、菜场一般都有这一服务，可请档主代劳。

(2) 洗净，所有煲汤用的原材料均须彻底洗净，以保证汤的洁净、卫生及饮用者的身体健康。

瓜、果、菜类的清洗方法较为简单，去头尾、皮、瓢和杂质，清洗干净即可。

有些原料的清洗较为复杂，如猪肺，要经注水、挤压，洗至血水消失、猪肺变白为宜。

又如猪肚、牛肚、猪小肚（膀胱），因其带有黏液和异味，宜用花生油加少量淀粉、盐等反复擦洗，以去除黏液和异味。

(3) 浸泡：煲汤用的原料有很大一部分是干料，即经过晒干或烘干等脱水步骤干制而成的原料。

如银耳、菜干、腐竹、淮山等。

要使干料的有效成分易于析出，煲汤前必须进行浸泡。

浸泡的时间视不同原料而定。

干菜类或中药的花草类浸泡时间可稍短，1小时以内即可，如白菜干、银耳、海带、夏枯草等；坚果

、豆类或中药根茎类的浸泡时间应稍长，可浸泡1小时以上，如冬菇、蚝豉、淮山、莲子、芡实等。

季节不同，浸泡时间也不同，夏季气温较高，干料易于吸水膨胀，浸泡时间可短；冬季气温较低，干料吸水膨胀需时较长，因而浸泡时间可稍长。

<<粤式家传养生菜与汤>>

编辑推荐

红楼茄鲞，小黄瓜沾酱，棒香藕片，沙香芋泥，五香花生米，芥末白菜，广东菜心，草菇丸子，五彩鲜百合，肉酱菠菜，包菜炒牛肉……在曾文涛主编的这本《回家必吃的家常菜》中，400道回家必吃的家常下饭菜精彩放送。
家常食材，巧搭妙配，口味出众，让人垂涎。

<<粤式家传养生菜与汤>>

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>