

<<家常腌拌菜>>

图书基本信息

书名：<<家常腌拌菜>>

13位ISBN编号：9787538447491

10位ISBN编号：7538447490

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科技

作者：张恩来 编

页数：159

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>

<<家常腌拌菜>>

前言

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”

家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的多多益善到现在的注重营养和健康。

为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。

本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。

书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。

书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

<<家常腌拌菜>>

内容概要

本书精选了近300款菜例供您选择习作。

<<家常腌拌菜>>

作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。

1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。

2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

<<家常腌拌菜>>

书籍目录

蔬菜食用菌香干拌芹菜四喜辣白菜海米紫甘蓝蔬菜丝沙拉果味辣白菜松仁茼蒿菜麻酱空心菜萝卜丝蕨根粉剁椒大白菜海米拌三丝老家拌茼蒿蒜蓉菠菜花生米拌黄瓜油辣佛手笋姜汁豇豆三色椒油萝卜丝橙汁白菜辣油瓜皮酸辣黄瓜条虾子茭白香糟笋尖蒜泥茄子麻汁豆角香辣菜豆姜汁四季豆麻酱茄子双鲜拌金菇豆瓣南瓜腌拌桔梗香脆三丝美极小萝卜拌双味薯叶醋香山药魔芋拌百叶三丝莴笋卷麻酱素什锦橙汁南瓜生拌萝卜双色木耳鸡油茭白椒香莴笋丝红油笋丝泡菜黄花招菜糖醋藕片糟香玉兰香菇拌椿芽花仁卷心菜凉拌鲜菇芥末拌合菜油泼豆芽五彩芥菜丝拌辣菜丝糖醋辣萝卜丁冰镇芥蓝香菇银杏五味苦瓜山椒拌蕨菜金针蘑炆瓜丝红油豇豆丁香葱拌蚕豆畜肉肉末花生米红油猪肚片麻辣皮丝肉片拌海蜇猪四宝芥味白肚片西芹肚丝红油猪蹄筋甘菊猪肚云片肚片拌鸡冠肚头红油猪耳皮蛋醉猪腰芽尖牛肉肉丝拌苦苣拌猪心片赛狗肉蒜泥羊排麻酱腰花茭笋牛肉丝姜葱牛百叶红油猪舌五彩拌肚丝腰花拌芦笋芥末牛肚丝生拌牛肉凉吃狗脖肉白切兔块猪肝拌菠菜三彩拌肚丝红油金钱肚金针牛肉麻辣鸳鸯百叶拌兔丝仔姜羊肉丝炆拌牛百叶白片羊麻香牛肉干蒜泥血肠香辣牛肚麻辣肚丝手撕牛板筋芥末猪肚丝麻辣牛肝腊八蒜泡脆耳牛肉丝拌苦苣狗肉拌豇豆冻粉拌羊里脊泡豇豆拌兔丁京葱拌耳丝红油牛耳夫妻肺片香辣羊肚什锦肉丝酸甜里脊炆拌黄喉椒油拌腰片肉丝猕猴桃狗肉河虾嫩韭菜腊味拌青笋葱香兔肉片五彩腰丝炆拌白肚蒜泥白肉禽蛋豆制品棒棒鸡丝捶拌鸡丝怪味鸡块葱姜手撕鸡洋葱拌鸡菊花鸡胗菠萝拼火鹅老坛香花椒鸡丁西芹鸡胗五彩拌鸡粒鸡藕丁腌泡凤爪芦笋拌鹅肠香葱拌鸡胗酱香凤爪辣酱手撕鸡青笋鸡丝胗心相伴鸡丝苕蓝花香鸡丝西芹拌香干瓜片拌鸡杂玛瑙拌豆腐凉拌豆腐子姜皮蛋芥末鸭掌葱油豆腐皮蛋豆花芥菜拌香干酱香鸭胗绿豆芽拌粉丝银丝鸭脯双椒拌皮蛋香葱鸡蛋豆腐粉皮拌鸡丝香干药芹麻汁豆腐拌豆干葱丝麻辣鸡胗毛豆椿芽拌豆腐雪里蕻豆腐渣芥末粉丝菜松花小豆腐腐皮鸡毛菜香干马兰头鸡丝蒿子杆鸭肠椒丝鸡松拌茄子熏拌鸭肠水产大蒜菠菜拌蛤仁拌菜生鱼姜汁虾虎家常姜汁蛭冰花姜汁蟹西芹墨鱼丝芝麻油螺片拌鱼丝红酒螺片香葱拌螺头鲜果拌虾仁黄瓜炆螺片开洋百合三丝拌蛭子拌海螺白菜拌虾干金钩凉瓜拌海蜇海米春笋咸鱼拌毛豆鸡丝拌海蜇菜心拌蜇丝酒醉河蟹醉蟹油拌海蜇皮葱拌八带凉拌北极贝海蚬拌山药薯丝拌海参菊花鱿鱼香葱拌毛蚶鳝丝嫩芹鲜虾拌双耳糖醋海蜇香油蜇头姜汁海蜇卷温拌蜇头酱汁海螺酒糟大蛭萝卜丝拌蜇皮椒油海米芹陈醋蜇头黄豆拌海带青韭鱿鱼丝双椒拌螺丁潮式拌海蜇开洋丝瓜拌墨斗鱼姜汁螺片海米炆苦瓜海带粉丝陈醋螺头拌菠菜丰收鱼米白拌黄螺茭白拌海蚬家常鱿鱼丝百年好合鲜菇鱼片凉拌海带香菜拌毛蛤大虾西芹火龙果腰果虾仁拌西施舌清香螺片菜心拌鱼条五彩海兔红椒拌河虾虾姑拌菜心

<<家常腌拌菜>>

章节摘录

插图：拌菜分类全接触我们知道拌是把生的原料或晾凉的熟原料，切成小型的丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味品调拌均匀的做法。

拌制菜肴具有清爽鲜脆的特点，基本方法一般可简单分为生拌、熟拌、温拌、混拌、炆拌等。

生拌 生拌是利用可生食的原料，经洗涤、刀工后，用各种调料拌制加工而成。

生拌由于只要洗净即可拌食，十分方便，营养价值也较高。

用此方法可制作生拌白菜、生拌西瓜、生拌黄瓜丝、生拌哈密瓜、糖醋萝卜丝、生拌水果沙拉等。

生拌的技巧主要应用在制作生鲜蔬菜或水果上，由于原料比较生，所以调味的材料如葱、姜、大蒜、红辣椒、辣椒油、麻酱、芥末酱等，味道放得应比较重，以去除食材本身可能带有的苦涩或生腥味，吃起来香辣爽口，相当的过瘾。

熟拌 熟拌是先把生原料经过水焯、氽烫或其他技法加工成熟，晾凉后改刀成形，加上其他配料和调味料拌制而成。

用此方法可制作熟拌肚丝、熟拌粉皮、熟拌百叶、熟拌莴笋片、熟拌鸭丝、熟拌海蜇丝等。

熟拌的菜肴特点在于菜细肉薄，每种材料均切细丝或薄片，入锅烫熟后盛在盘中，加盐或辣椒油等调味料调拌均匀即可。

也有部分菜肴采取“生熟拌”的作法，即将生的菜和熟的肉一起搭配调拌，口感多半是咸、酸、辣，吃来别有一番风味，一样清爽开胃。

温拌 温拌又称热拌，是原料经洗涤和刀工后，先用沸水或温水烫一下，取出沥净水分，趁热加上辅料和调味料拌制而成。

用此方法可制作拌西蓝花、拌荷兰豆、拌黄瓜条、拌苔干菜、拌佛手瓜、拌杏仁、拌芦笋等。

温拌属于生熟拌技法的演变，但菜色及口感融合了“熟拌”的特色，带一点油水而又不会太过油腻，食物的温度比熟拌的菜要热一些，很爽口，令人百吃不厌。

<<家常腌拌菜>>

编辑推荐

《家常腌拌菜(详步图解版)》：300款精选家家菜600幅步骤分解示意图，13亿中国人健康饮食的新选择，营养美味，好学易做，一看就会。

<<家常腌拌菜>>

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>