<<家常蒸煮菜>>

图书基本信息

书名: <<家常蒸煮菜>>

13位ISBN编号:9787538447521

10位ISBN编号: 7538447520

出版时间:2010-12

出版时间:吉林科学技术出版社

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

<<家常蒸煮菜>>

内容概要

俗语说:"山珍海味千般好,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!

本书不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解,还精选了近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,更是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。

<<家常蒸煮菜>>

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

<<家常蒸煮菜>>

书籍目录

蔬菜食用菌 芙蓉发菜 白菜豆腐 火腿白菜汤 肉丝菠菜粉 上汤浸菠菜 玻璃白菜 如意白菜卷 氽丸子白菜 上汤白菜 冬瓜海鲜锅 冬瓜煮笋丝 鸡油冬苋菜 竹荪口蘑汤 绿叶口蘑 银耳煮菠菜 腊味绍菜卷 粉蒸苋菜 蒸四季豆丸子 酿冬瓜 什锦冬瓜 银鱼蒸丝瓜 青菜煮咸肉 麻酱茄子 蒜泥茄子 蒸茄子- 旱蒸南瓜 金银蒜蒸南瓜 七彩莲藕 西红柿煮鸡蓉 百花蒸酿芦笋 南瓜蒸鸡 鸡汁土豆泥 番薯糖水 清蒸萝卜丸香甜莲蓉 碧绿口蘑汤 烧汁培根卷 虾蓉酿冬菇 百合煮香芋 竹荪鸡片 鲜奶芦笋 百花酿北菇 蒸酿苦瓜 苦瓜椰奶露 南瓜虾煲 雪花银耳 雪耳映红莲 银耳雪梨小汤圆 鲜陈草菇木耳汤 什锦酿南瓜 剁椒肉泥蒸芋头 胡萝卜煮蘑菇 风味菜卷 虾酿花菇 原盅醉花菇 五香腰豆畜肉禽蛋豆制品水产

<<家常蒸煮菜>>

章节摘录

插图:煮菜小秘笈.煮肉类时,肉块宜大不宜小。

肉块切得过小,肉中的蛋白质、脂肪等鲜味物质会大量溶解在汤内,使肉的营养和鲜味大减。

- · 煮骨头汤时,在水沸后加入少许醋,可使骨头里的磷、钙等营养素更好的溶解在汤内,这样煮制而成的汤既味道鲜美,又便于肠胃吸收。
- · 煮制菜肴时不宜用旺火,一般要先用旺火烧沸汤汁,再改用小火慢慢煮制,这样煮出的菜肴味道更 鲜美。
- · 煮牛羊肉时,可在前一天晚上将牛羊肉涂上一层芥末,第二天洗净后加入少许醋,或用纱布包一小包茶叶与牛羊肉同煮,可使其易熟又软嫩。
- · 热菜中的煮法以最大限度地抑制原料鲜味流失为目的,所以,一般加热时间不能太长,防止原料过度软散失味。
- · 煮菜质感大多以鲜嫩为主,也有软嫩为主,都带有一定汤液,但大多不勾芡,少数菜品勾芡要勾薄 一些,只是增加汤汁黏性,与烧菜比较煮菜的汤汁稍宽,属于半汤半菜。
- ·煮制时不要中途添加冷水,因为正加热的原料会遇冷收缩,蛋白质不易溶解,煮好的汤便失去了原有的鲜香味。

汤水最好一次性加足,必须添加时,要加入沸水。

- ·汤煮的原料一般选用纤维短、质细嫩、异味小的鲜活原料,而且必须加工切配为符合煮制要求的规格形态,如丝、片、条、小块、丁等。
- ·用新鲜鸡、鸭、排骨等煮汤时,必须待水沸后下锅;如果用经过腌渍的肉、鸡、火腿等煮汤,则须 冷水下锅。
- · 煮汤时忌早放盐,因为放盐过早会使原料,尤其是畜肉原料中的蛋白质凝固,不易溶解,从而导致 汤色发暗,浓度不够,外观不美,汤品营养成分降低。
- · 煮制菜肴时,适当加入一些葱、姜等,可以有效去除原料中的腥膻味道,但用量一定要适当,过多 地放入葱、姜等香辛料,会影响汤汁本身的原汁原味。
- · 煮汤时常会发觉汤凉了以后,在表层会凝结一层浮油,感觉很油腻,可用洁净纱布包裹冰块,在汤锅里绕两圈,浮油就会被吸收,汤就可以清而不腻。
- . 煮鱼时需要沸水下锅。
- 这是因为鱼的质地细嫩,沸水下锅能使鱼体表面骤受高温,体表蛋白质凝固,从而保持鱼体形状完整 ,不易破损。
- · 煮制菜肴时需要加盖,且不宜多揭盖,不盖锅盖或常揭盖煮菜,会使原料中的脂类、鲜味和挥发性 香精油等大量挥发溢出,使菜肴的香气不足,影响菜肴的质量。

<<家常蒸煮菜>>

编辑推荐

《家常蒸煮菜(详步图解版)》:300款精选家常菜,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

<<家常蒸煮菜>>

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