

<<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

## &lt;&lt;家常蒸煮菜&gt;&gt;

## 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>