

<<百姓餐桌>>

图书基本信息

书名：<<百姓餐桌>>

13位ISBN编号：9787543669802

10位ISBN编号：7543669803

出版时间：2011-2

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：127

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>

## <<百姓餐桌>>

### 内容概要

本书包括：烹饪妙招、炒菜时如何掌握火候、炒菜时怎样辨别油温、炒菜时要把握放盐的时机、炒菜时如何保持蔬菜碧绿鲜嫩、炒菜时如何减少蔬菜中维生素的流失、煲汤的火候如何控制、炸的5种技法、怎样使炸制品外脆里嫩、凉拌菜的调制要点、凉拌菜巧切配、调味、哪些原料适宜清蒸、如何炖菜、煲汤五忌、如何焖菜、如何做蒸菜、家常素菜、清爽可口&hellip;&hellip;

## &lt;&lt;百姓餐桌&gt;&gt;

## 书籍目录

Chaper 01 技巧篇 烹饪妙招 炒菜时如何掌握火候 炒菜时怎样辨别油温 炒菜时要把握放盐的时机 炒菜时如何保持蔬菜碧绿鲜嫩 炒菜时如何减少蔬菜中维生素的流失 煲汤的火候如何控制 炸的5种技法 怎样使炸制品外脆里嫩 凉拌菜的调制要点 凉拌菜巧切配、调味 哪些原料适宜清蒸 如何炖菜 煲汤五忌 如何焖菜 如何做蒸菜

Chaper 01 家常素菜 清爽可口 白菜海带丝 大白菜素汤 凉拌菠菜 菠菜香油拌粉丝 紫菜菠菜卷 皮蛋炒菠菜 海蜇菠菜汤 红油芹菠菜 伴水芹香扒双菜 油菜香菇汤 醋熘卷心菜 清爽大拌菜 韭菜炒豆腐干 韭黄炒鸡蛋 蒜炒空心菜 鱼香空心菜 香椿拌豆腐 香椿炒鸡蛋 香菇菜花 番茄草菇西兰花 莲子冬瓜汤 冬瓜虾米汤 南瓜蒜蓉汤 红枣山药炖南瓜 蛋黄酿苦瓜 苦瓜豆腐汤 三菇烩丝瓜 丝瓜炒鸡蛋 甜椒炒丝瓜 丝瓜烧口蘑 丝瓜鸡蛋汤 黄花菜拌黄瓜 黄瓜蛋汤 豆豉炒青椒 煎酿虎皮椒 麻辣三丝 香菇萝卜汤 大蒜烧茄子 剁椒粉丝蒸茄子 番茄烧豆腐 番茄海带汤 蒜香土豆泥 土豆片 百合拌山药 山药素汤 红果芋头羹 油炸芋丝 炆藕片 绿豆藕汤 椒油莴笋丝 枸杞莴笋 清炒海带 白萝卜海带汤 素炒鳝丝 什锦鲜菇汤 什锦菇煮菊菜 核桃仁炒平菇 金针菇蛋汤 芥末金针菇 草菇汤 草菇扒豆腐 蚝油黑木耳 黑木耳炒黄花菜 凉拌银耳 银耳枸杞汤 干煸鲜笋 胡辣冬笋汤 椒盐玉米 果味玉米羹 生炆玉兰豆 花生米拌芹菜 银耳拌豆芽 银芽山楂汤 香椿炆黄豆 四宝素汤 豌豆荚汤 豌豆泥 荔枝扁豆汤 葱油扁豆 麻酱拌豆角 香煨酸豇豆 肉松拌豆腐 炸豆腐丸子 八公山烧豆腐 香菇酱扒豆腐 海带炖豆腐 四丝汤 雪菜豆腐汤 干白菜豆腐酱汤 平菇豆腐汤 鲜蘑豆腐汤 五色豆腐丝 玉带豆皮卷 青椒豆腐干 香菜炒豆干 荷兰豆煮豆腐干 糖渍菠萝 水果凉盘 苹果百合番茄汤 青苹果芦荟汤 红枣百合雪耳汤 番茄蜜汁雪梨汤 烩雪梨羹 冰糖银耳橘瓣羹 冰爽银耳木瓜汤 芒果杏仁银耳汤 凉拌西瓜皮 八宝莲子 冰凉西瓜丁 莲子桂圆汤

Chaper 03 家常肉菜 喷香下饭 秦川凉盘 东坡肉 清炖狮子头 秘制京酱肉丝 水煮肉片 治味水煮肉 山楂肉丁 榨菜肉丝汤 豆腐生菜肉丝汤 西芹炒排骨 芋头烧排骨 南瓜红枣排骨汤 板栗玉米排骨汤 大豆排骨汤 茭白猪蹄除皱汤 金牌脆猪手 卤味千层耳 农家一锅鲜 萝卜片炒猪肝 猪肝炒菜花 苦瓜炒猪肝 春笋炒肝 猪肝豆腐汤 酱卤花肠 蛤蜊炒肥肠 干烧肚丝 芹菜炒肚尖 猪血炒青蒜 菜胆蚝油扒猪血 南瓜牛腩盅 蔬菜粉蒸牛肉 豆豉牛肉 辣子牛肉丁 板栗牛肉 洋葱牛肉丝 韩式烤肉 胡萝卜炖牛肉 沙茶灼牛肉 卤水金钱肚 黄牛肚卤花生 油泼羊肉 萝卜炖羊肉 天冬冬瓜羊肉汤 羊肉暖身汤 羊杞豆腐汤 蘑菇羊排汤 羊排大补汤

&hellip;&hellip;Chaper 04 河鲜海鲜

章节摘录

版权页：插图：炸是油锅加热后，放入原料，将其制熟的一种方法。

采用这种方法加热的原料，一般要间隔炸两次才能煮好。

炸制的菜肴具有口感香酥、脆嫩的特点。

家庭厨房常用的炸制方法有清炸、干炸、软炸、酥炸、滚面包粉炸等。

清炸：是指原料不经过挂糊上浆，用调料拌好后即投入油锅旺火炸制。

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，冷却后再下锅复炸一次。

主料形状较大、质地较老的原料，则应在油温七成热时下锅。

炸的时间可长一些，中间改用温油反复炸几次，炸熟即可。

干炸：干炸与清炸差不多，也是先把原料加调料腌制后再炸。

所不同的是，干炸的原料下锅前还要拍粉挂糊。

干炸的时间要稍长一些，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。

干炸菜肴的特点是成菜外酥香，里软嫩。

<<百姓餐桌>>

编辑推荐

《百姓餐桌·家常菜》：100种常见易购的食材100个超级好用的烹饪小妙招68条通俗易懂的厨房百科300道美味可口的家常菜肴

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>