

<<精选简易家常菜>>

图书基本信息

书名：<<精选简易家常菜>>

13位ISBN编号：9787543681422

10位ISBN编号：7543681420

出版时间：2012-3

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2012-03出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：176

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>

## <<精选简易家常菜>>

### 内容概要

500种百姓最爱的家常美食，凉拌、热炒、汤煲、主食、饮品全包罗，易学好用的100条烹调技法，多种烹调方法和品味类型。

为回馈广大读者对青版美食书的厚爱，“精选家常菜”系列图书在期待中与您见面了。我们按不同主题，精选出深受老百姓喜爱的各式菜品，将家常菜、川菜、小炒、凉拌、汤煲、保健菜，煎烤卤酱菜等尽收囊中，最大限度地为您提供方便，与您共度厨房里的幸福时光。

<<精选简易家常菜>>

书籍目录

PART 1 清爽凉拌哪些蔬菜适合制作凉拌菜？

凉拌菜的分类调制凉拌菜6要点凉拌菜有哪些常用刀法？

调好味是调制凉菜的关键凉拌菜调味小技巧凉拌好菜的秘诀——味汁的调制素菜类炆菠菜菠菜虾皮辣拌油菜火腿白菜老醋茼蒿椒油芹菜西芹米笋生拌菜蓝子老醋苦菊炆拌莴笋清口黄瓜糖醋彩椒尖椒虾皮沂蒙小拌拌洋葱圈开胃三丝清拌莲藕炆双花椒香土豆丝甜甜美美老干妈拌萝卜糖醋萝卜丝根根香火腿拌豆苗黄花菜拌山木耳冰镇玉米笋红油冬笋胡萝卜拌茭白马蹄香菇乡村小菜辣子豆皮一清二白香菜拌豆腐干辣爽豆干红油腐竹家常银芽皮蛋黄瓜姜汁松花西芹拌百合凉拌黑木耳银耳山楂青瓜杏仁果味双色肉菜类黄瓜拌腱子肉新式蒜泥白肉风味水晶红油猪耳丝辣椒肚丝西芹炆猪腰红油腰片腊肉茼蒿梗葱拌牛肉黄瓜牛肉丝怪味牛肉香拌牛肚夫妻孕肺片板盘西芹大葱拌羊肉羊肉拌香菜翡翠鸡丝口水鸡什锦拉皮心心相印湘式掌中宝鸡肝拌彩椒飘香鸭脯彩椒鸭胗卤水鸭胗武汉卤鸭肠水产类老醋蜇头小白菜拌蛤蜊香菜毛蛤蜊彩椒拌比管川式墨斗鱼海米黄瓜辣拌银鱼葱拌八带海味拌黑耳大葱虾皮瓜香扇贝西蓝鱿鱼香拌虾仁虾仁芹菜小拌北极贝家常拌鲍鱼枸杞鲍鱼片菠菜鲑鱼PART 2 美味热炒素菜类肉菜类水产类PART 3 营养汤煲素菜类肉菜类粥饭类面食类中西点类果蔬汁时尚热饮养生茶饮

## <<精选简易家常菜>>

### 章节摘录

版权页：PART 1 清爽凉拌哪些蔬菜适合制作凉拌菜？

适合凉拌的蔬菜均气味独特清新，口感清脆有嚼劲，可生食，或仅以热水焯烫就能散发香气。

适用于凉拌的蔬菜分以下三类1.适合生食的蔬菜。

这类蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩的口感，若加热则会破坏其养分及口感，通常只需洗净即可直接调味食用。

此类蔬菜有胡萝卜、黄瓜、西红柿、莴苣、白菜、卷心菜、辣椒等。

2.生熟食皆宜的蔬菜。

这类蔬菜气味独特，口感爽脆，常含有大量纤维质。

洗净后直接调拌生食，口味十分清鲜；若以热水焯烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损有气味的。

此类蔬菜有芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带、茄子、菜花等。

3.须焯烫后食用的蔬菜。

这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以热水焯烫后即可有脆嫩的口感及清鲜的滋味，再加调味料调拌即可食用。

此类蔬菜有四季豆、莲藕、山药、土豆等。

凉拌菜的分类1.生拌：将原料初步加工后，不经过加热，直接以生鲜的形态加以调味拌食，就是所谓的生拌。

生拌大多选用生鲜蔬果，由于只要洗净即可拌食，十分方便，且营养成分保留得较完整。

如蒜泥黄瓜条、糖醋洋白菜等。

<<精选简易家常菜>>

编辑推荐

《精选简易家常菜》编辑推荐：美食类全国畅销图书第1品牌。

<<精选简易家常菜>>

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>