

<<精选家常凉拌>>

图书基本信息

书名：<<精选家常凉拌>>

13位ISBN编号：9787543681460

10位ISBN编号：7543681463

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>

<<精选家常凉拌>>

内容概要

500道百姓最爱的清爽拌菜，100种食材的食疗功效及饮食宜忌，易学好用的180条厨房小窍门，多种烹调方法和口味类型。

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。

<<精选家常凉拌>>

书籍目录

小菜巧拌制凉拌小菜，有益健康凉拌的基本技法凉拌菜的拌制要点卤菜中的卤水调制爽口小菜DIY1. 爽口素菜白菜爽口泡菜清拌菜心金丝白菜珊瑚白菜白菜炆拌小油菜花生油菜卷心菜四川泡菜菠菜辣拌菠菜菠菜拌粉丝双蛋拌时蔬虾皮拌菠菜芹菜清口菜叶素拌三丝冰镇脆香芹盐水西芹辣拌野芹海米西芹芹菜三丝花生芹菜韭菜凉拌韭薹茼蒿姜汁茼蒿梗拌茼蒿黄花菜拌金针拌黄花菜山野菜辣拌姜马扎炆贡菜清口薄荷曲菜拌豆腐花生酱海蓬菜蒜泥山菜特色塌竹菜特色塌竹菜空心菜拌空心菜龙须菜芥末龙须菜蒜泥双须菜油麦菜花生酱油麦菜生拌油麦菜春椿香椿拌豆腐香椿拌三们香菜蒸香菜香菜拌辣椒苏子叶苦菊胡萝卜、萝卜茄子紫甘蓝玉米土豆咸菜莲藕蒜薹茭白冬瓜黄瓜苦瓜洋葱青椒银耳木耳菌类莴笋豇豆豆苗豆芽海带豆腐粉丝、粉条凉粉腰果菠萝百合杏仁荸荠花生2. 美味肉菜猪肉猪杂火腿牛肉羊肉驴肉兔肉鸡肉鸭肉3. 鲜香水产银鱼腊鱼、风干鱼章鱼墨鱼比管鱼鱿鱼海肠海蜇虾虾皮琵琶虾螃蟹鲍鱼蛤蜊扇贝海螺田蛭北极贝海参

章节摘录

版权页：凉拌小菜，有益健康随着经济的发展，人们的生活质量不断提高，百姓餐桌上的菜肴也愈发丰富起来，鸡鸭鱼肉、煎炒烹炸，花样层出不穷，口味推陈出新，极大地满足了人们对菜肴的多样化需求。

然而，另一方面，工作节奏的日益加快，使得人们在厨房逗留的时间逐渐压缩，由此导致一些制作步骤较多、过程较为复杂的菜品在家庭厨房中的出镜率有所降低，取而代之的是制作简便、雅致可口的各式小菜。

其实，餐餐大餐固然让人大快朵颐，巧手小菜也是别有一番风味的。

小菜多使用半成品的食材，经过简单的加工——卤、拌、酱、炒等，整理成型即成，口味或清淡素雅，或荤或素相宜，常被用作佐餐下酒的必备佳肴。

在各种小菜中，凉拌菜无疑是最常见的，营养学家研究表明，生吃蔬菜能够最大限度地保证菜里面的营养——蔬菜中含有的某些生和的活性物质，在遇到55℃以上温度时，内部性质就会发生变化，丧失其保健功能。

<<精选家常凉拌>>

编辑推荐

《精选家常凉拌》编辑推荐：美食类全国畅销图书第1品牌。

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>