

<<家庭烹调入门>>

图书基本信息

书名：<<家庭烹调入门>>

13位ISBN编号：9787508201788

10位ISBN编号：7508201787

出版时间：2001-06-01

出版时间：金盾出版社

作者：王宝华

页数：129

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>

## <<家庭烹调入门>>

### 内容概要

本书是家庭掌握烹饪技艺的入门参考书。

作者根据烹饪技艺范围，介绍了原料的选购和初加工，刀工，烹调术及冷菜制作。

重点是通过110个菜例，分别讲授家庭常用的炒、炸、煸、烩、烧、煮、炖、氽等20余种成菜的方法。

此外，还介绍了家庭烹调应当掌握的饮食营养卫生知识。

本书内容充实，实用性强，适宜一般家庭习做也可供一般餐馆从业人员阅读参考。

## &lt;&lt;家庭烹调入门&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 原材料的选购 第一节 蔬菜类 (包括干菜) 一、鲜菜类 二、干菜、蕈类 第二节 水产品类 一、淡水鱼 二、海水鱼 三、其他水产品 第三节 禽及禽蛋类 第四节 畜产品 第二章 原材料的初加工 第一节 原材料的洗涤加工 一、高度重视卫生要求 二、注意保存原料的营养 三、重视下脚料的合理利用 第二节 鲜活品的宰杀与处理 第三节 禽类的出肉取料 一、取肉的具体方法 二、禽类内脏的利用 第四节 干货涨发 一、干海味的涨发 二、干菜的涨发 第三章 刀工 第一节 刀工在烹调中的作用 一、便于食用 二、便于烹调入味 三、美化菜形 第二节 刀工应该注重的问題 一、刀工切配要与烹调相适应 二、加工后的原料要整齐均匀,规格一致 三、要有一套得心应手的刀具和菜墩 四、要注意菜品主料与配料刀口的一致性 五、要合理使用原材料,做到物尽其用 六、要有正确的操作姿势 第三节 刀法 一、直刀法 二、平刀法 三、斜刀法 四、刮刀法 第四节 原料成型的标准规格 一、丁的标准 二、片的标准 三、丝的标准 四、条的标准 五、块的标准 六、茸的标准 第四章 烹调术 第一节 烹调辅助技法 一、吊汤 二、上浆挂糊 三、勾芡 第二节 味型 一、麻辣味 二、咸鲜味 三、糖醋味 四、鱼香味 五、醋椒味 六、怪味 七、糟香味 八、香辣味 九、酒香味 十、椒麻味 十一、家常味 第三节 烹调技法分类及选例 一、炒与爆 (一) 滑炒 菜例1 炒里脊丝笋丝 菜例2 鱼香肉丝 菜例3 白雪虾仁 菜例4 龙井虾仁 菜例5 炒龙凤丝 菜例6 宫保鸡丁 (二) 煸炒 菜例7 番茄鸡蛋 菜例8 回锅肉 菜例9 蚝油牛肉 菜例10 炒三泥 菜例11 酒香鸡翅 菜例12 炒鳝糊 菜例13 糖醋咕嚕肉 菜例14 炒里脊丝拉皮 菜例15 炒荤素 菜例16 肉丝炒白菜 菜例17 炒麻豆腐 菜例18 焦炒烙炸 菜例19 麻婆豆腐 (三) 抓炒 菜例20 抓炒腰花 菜例21 抓炒鱼片 (四) 干煸 菜例22 干煸牛肉丝 (五) 水炒 菜例23 水炒木犀蛤仁 (六) 爆与爆炒 菜例24 油爆肚仁 菜例25 油爆双脆 菜例26 爆烹鱼片 菜例27 爆炒鳝鱼片 菜例28 爆三样 菜例29 芜爆散丹 菜例30 酱爆鸡丁 二、炸与烹 (一) 干炸 菜例31 炸鸡肉串 菜例32 炸鸭胗肝 菜例33 香酥鸡腿 菜例34 锅烧鸭子 菜例35 炸小丸子 (二) 酥炸 菜例36 酥炸鱼条 (三) 浇炸 菜例37 脆皮鸡 (四) 炸烹 菜例38 金钩银袍 菜例39 枸杞银针 (五) 软炸 菜例40 软炸肉 三、溜、烩、扒 (一) 溜 菜例41 糟溜三白 菜例42 溜黄菜 菜例43 赛螃蟹 菜例44 焦溜鱼片 菜例45 醋溜肉片木犀 (二) 烩 菜例46 烩两鸡丝 菜例47 烩酸辣鱿鱼丝 菜例48 烩鸭四宝 菜例49 烩乌鱼蛋 (三) 扒 菜例50 扒海参鸡腿 菜例51 鸡油扒菜心 四、烧、焅、煨、焖 (一) 烧 菜例52 干烧鳊鱼 菜例53 葱烧海参 菜例54 干烧冬笋 菜例55 干烧豆瓣大虾 菜例56 肉末烧茄子 (二) 焅 菜例57 九转大肠 菜例58 干焅肉条 菜例59 煎转黄鱼 (三) 煨与焖 菜例60 焖鸡块 菜例61 煨牛筋 五、煮、熬、炖、氽、涮 (一) 煮 菜例62 鸡火煮干丝 菜例63 水煮牛肉 菜例64 开水白菜 菜例65 翡翠羹 菜例66 怪味鸡片 (二) 熬与炖 菜例67 侷炖目鱼块 菜例68 家常熬鱼块 菜例69 莼菜鱼丸汤 菜例70 醋椒活鱼 (三) 氽、涮 菜例71 奶汤氽萝卜丝鲫鱼 菜例72 三色鱼丸 菜例73 冰糖银耳 菜例74 过桥面 菜例75 涮羊肉 六、煎、塌、贴 菜例76 软煎鸡 菜例77 锅塌豆腐 菜例78 锅塌西红柿 菜例79 锅贴鸡 七、蒸 (一) 速蒸法 菜例80 小笼牛肉 菜例81 豆豉蒸排骨 菜例82 蟹黄狮子头 菜例83 草菇蒸鸡 菜例84 糟蒸鸭肝 菜例85 龙眼咸烧白 菜例86 酿柿子椒 菜例87 什锦冬瓜盅 菜例88 蒸芙蓉鲜奶 (二) 中长火蒸 菜例89 金钱猴头蘑 菜例90 荷叶肉 八、烧烤 菜例91 烤肉 菜例92 铛炮肉 九、其他技法 (一) 外浇汁 菜例93 桃花泛 菜例94 糖醋鲤鱼 (二) 拔丝 菜例95 拔丝苹果 第五章 冷菜 第一节 冷菜在筵席上的地位和作用 第二节 冷菜制作 一、腌、拌、炆 菜例96 赛香瓜 菜例97 香椿豆腐 菜例98 芥末鸭掌 菜例99 鸡丝拌粉皮 菜例100 糖醋白菜卷 菜例101 炆黄瓜皮 二、卤与酱 菜例102 卤鸡 菜例103 卤猪肚 菜例104 酱牛肉 三、烧、烤、炸 菜例105 叉烧肉 四、蒸、煮、冻 菜例106 煮白肉 菜例107 水晶肉 五、酥与焖 菜例108 酥小鲫鱼 菜例109 油焖香菇 菜例110 油焖冬笋 六、泡菜 第三节 冷菜装盘 一、冷菜的盘数 二、盘内冷菜的品种 三、冷菜的浇汁 四、冷菜刀口要齐 五、讲究码盘方式 第六章 饮食营养卫生知识 第一节 饮食营养 一、人体需要的营养素及其对人体的功用 二、蛋白质 (一) 蛋白质的构成及其主要作用 (二) 氨基酸 (三) 人体正常的蛋白质需要量 (四) 蛋白质的生理价值和互补作用 三、碳水化合物 四、脂肪 五、维生素 (一) 维生素A与胡萝卜素 (二) 维生素D (三) 维生素B1 (四) 维生素B2 (五) 维生素C 六、矿物质 (一) 钙 (二) 铁 (三) 碘 (四) 锌 第二节 饮食卫生 一、食品污染的分类 二、食物中毒的特点 三、细菌性食物中毒及预防 四、食品添加剂 五、食具消毒



## <<家庭烹调入门>>

### 媒体关注与评论

书评中国烹饪有着悠久的历史，它经过数千年的发展与完善，成为中华民族传统文化的一部分，是先人留给我们的宝贵的文化遗产。

中国烹饪又是中国家庭最经常、最频繁的一件家务事。

在一个家庭里，能把每顿饭都烹制得让全家感到可口满意，是一件很不容易的事。

## <<家庭烹调入门>>

### 编辑推荐

中国烹饪有着悠久的历史，它经过数千年的发展与完善，成为中华民族传统文化的一部分，是先人留给我们的宝贵的文化遗产。

中国烹饪又是中国家庭最经常、最频繁的一件家务事。

在一个家庭里，能把每顿饭都烹制得让全家感到可口满意，是一件很不容易的事。

<<家庭烹调入门>>

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>