

<<家庭凉拌菜盘盘鲜>>

图书基本信息

书名：<<家庭凉拌菜盘盘鲜>>

13位ISBN编号：9787534551567

10位ISBN编号：7534551560

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张恩来

页数：301

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>

<<家庭凉拌菜盘盘鲜>>

内容概要

凉拌菜制作简单、方便，家庭特别爱做。

本书是专门为家庭设计的，既有制作凉拌菜的菜谱，又收集了与凉拌菜相关酱汁的制法。

本书作者张恩来，是特级烹调师，曾在北京喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作多年。

他1996年在北京成立美食工作室，长期致力于中国传统烹调文化的挖掘、整理和研究，发表了大量文章，并出版了近百本烹饪书籍。

主要著作有《中国经典名菜——鲁菜卷、川菜卷》、《中国典故菜肴集》、《漫画版轻松入厨丛书》、《芽苗菜美味30种》、《果蔬营养与美食丛书》、《健康家常菜1000种》、《家庭二菜一汤》、《家庭菜肴天天新》、《大众家常菜肴丛书》等。

<<家庭凉拌菜盘盘鲜>>

书籍目录

凉拌菜小常识 凉拌菜的特点 凉拌菜的要求 凉拌菜的卫生要求 凉拌菜常用烹制方法凉拌菜肴
 畜肉类白切肉冻肉水晶肴肉松子肉清酱肉蒜泥白肉芝麻肉丝蛋皮肉卷薄片火腿干切咸肉五香酱排蜜汁
 小排水晶肘子卤水扎蹄白云猪手三椒腰丝麻酱腰片炆腰花罗汉肚芥味白肚片凤眼肝层层脆红油耳丝香
 卤猪舌皮冻肉松酱牛腱盐水牛肉芝麻牛肉条拌牛肉末夫妻肺片香糟牛蹄筋葱油百叶丝白切羊肉冻羊糕
 清水羊头肉缠丝兔陈皮兔肉花仁兔丁白斩狗肉 禽蛋类生熏仔鸡五香熏鸡古井醉鸡白斩鸡太爷鸡豉油
 鸡盐擦三黄鸡虾油鸡口水鸡美味糟鸡风鸡油辣嫩鸡金钟冻鸡花椒鸡丁春笋拌鸡棒棒鸡水晶凤脯红油鸡
 块怪味鸡丝鸡丝粉皮椒麻凤片香辣鸡蹄花拆骨掌翅盐水鸡胗三丝鸡腿盐水鸭水晶全鸭玫瑰卤鸭糟香鸭
 五香酱鸭椒浸仔鸭炆拌鸭肉条芥末鸭掌盐水鸭胗酱鸭翅膀冻水晶鸭舌凉拌鸭肠酒醉鸭肝卤水肥鹅胭脂
 鹅脯五香鹅肝鲍汁鹅掌卤水鹅头糟香鹤鹑五香乳鸽乌鸡竹笋丝五香茶蛋 水产类酥小鲫鱼拆冻鲫鱼刨
 花鱼片五香酱鲤鱼烟熏鲩鱼酥香鲢鱼烟鲳鳊鱼苏州熏鱼糟香甩水暴腌鲜鱼干香鳗鱼糟香醉河鳗酥香泥
 鳅炆虎尾冷汁鳝段酱香杂鱼芥末鱼柳瓜姜拌鱼丝鲜鱼冻三椒鱼皮丝卤味鲜鱿姜汁八爪鱼葱炆墨鱼丝温
 拌海参酸辣海参生炆条虾水晶虾仁油酥虾水晶蟹卷腌毛蟹黄瓜脆蜇丝温拌蜇头麻汁海米瓜条酒糟鲜蛭
 三丝拌蛭春韭全贝清拌牡蛎五香螺蛳卤味河蚬糟卤龙虾尾香辣牛蛙块糟香海味干贝枸杞头淡菜菠菜笋
 干银鱼 蔬菜类辣白菜芥末白菜墩金丝白菜八宝菠菜炆青菜梗芹菜拌腐竹凉拌水芹桃仁芹菜叶蘸汁薤
 菜什锦苋菜拌芥菜松雪菜三椒花芝蕨菜鸡丝茼蒿三丝香菜生菜鸡蛋沙拉金针芥蓝丝麻油蛋丝韭黄香辣
 马齿苋火腿豆干拌马兰拌香椿嫩芽松子油麦菜三色萝卜丝蜜汁萝卜卷糖醋响油萝卜丝莴笋沙拉麻酱凤
 尾三丝莴笋卷糟醉冬笋尖油辣佛手笋椒油芦笋油辣茭白虾籽炆茭白珊瑚莲藕拌菱角片炆土豆丝火腿土
 豆泥五彩山药丝糖醋黄瓜条五丝黄瓜卷辣油瓜皮红油冬瓜条鲜桃仁丝瓜五彩苦瓜丁苦瓜肉冻冰蜜南瓜
 葫芦沙拉渍香瓜酱汁菜瓜葱油佛手蜇丝豌豆鸭丝五香蚕豆麻汁豇豆蛋黄酱拌豇豆鸡丝四季豆姜汁扁豆
 炆三色扁豆糟香毛豆蜜汁番茄樱桃番茄冻冰镇柿子椒卤虎皮尖椒芝麻茄泥凉拌茄条包菜泡菜包菜卷蔬
 菜丝沙拉茄汁花菜蒜茸西兰花糖醋慈姑 豆制品、菌藻类香菇笋丝虾籽炆香菇辣油平菇糟味草菇鲜蘑
 菇冻卤味鲜蘑拌猴头菇椒油木耳油菜糖水黑菜冰镇蒜味双耳双鲜拌金针茶树菇菠菜梗辣黄豆酒醉黄芽
 油泼豆荳鸡刨豆腐油卤豆腐熏虾籽素火腿百叶炒肉五香兰花干腐竹鲜蘑鸡丝粉皮香葱粉丝油焖烤麸冬
 菇水面筋金银满堂 干鲜果类苹果冻山楂梨丝水晶蜜橘香蕉奶冻酒酿樱桃西瓜冻挂霜山楂红莲甜瓜菊
 花马蹄凉冻五果脆皮琥珀核桃怪味花仁香皮松仁麻汁湘莲油淋板栗五彩腰果酱汁 传统类葱油味汁甜
 酱味汁豆豉味汁腐乳味汁糖醋味汁荔枝味汁番茄味汁桂花蜜汁酸菜味汁京都味汁怪味汁红油味汁家常
 味汁芥末味汁蒜茸味汁鱼香味汁麻辣味汁卤水鲜味汁全鲜生抽汁蚝油浓汁豉臊酱汁豉酱浓汁炸鱼酱汁
 干烧酱汁宫保酱汁煎封浓汁什锦酱汁蟹油清汁糟油味汁酒香味汁 中式小吃类酱油咸味汁甜咸味汁蜂
 蜜甜味汁葱椒味汁五香鲜味汁麻酱鲜味汁鲜味鱼汁鱼露味汁鲜咸味汁盐焗姜葱汁葱姜蒜汁沙姜蒜茸汁
 蒜茸香菜汁青椒麻汁泡椒浓汁辣椒豉汁农家辣椒汁豆豉香辣汁豉香蒜油汁葱香鱼露汁蒜香辣味汁三合
 油汁柠檬糖醋汁椰香奇妙汁甜酸辣汁五香姜葱汁八宝酱汁红椒味汁酱醋味汁麻香酱汁 生鲜蔬菜类成
 辣味汁白油味汁咸鲜味汁咸酸味汁韭花成汁甜咸味汁糖蜜味汁酸辣浓汁香醋姜味汁酸甜味汁椒香浓汁
 糊辣味汁黄芽味汁虾籽油汁蒜泥椒油汁山楂果汁糖醋果香汁香浓虾酱麻芥味汁豉辣肉酱蒜茸麻汁酱蚝
 油甜酱汁鲜辣拌汁酱油清汁香醋姜汁五味辣汁杂果味汁酸甜五味汁豉油白鱼汁蒜香白醋汁 西式类苹
 果酱汁麦芽甜香汁柠檬味汁果味茄汁草莓味汁新派西汁香橙味汁黑椒浓汁奶油葡汁沙嗲酱汁沙律酱汁
 煲仔酱汁牛柳味汁美极酱皇汁香辣蚝汁蛋黄酱汁咖啡酱汁奶香酱汁法式浓酱汁味噌咖喱汁黑咖喱酱汁
 香茅咖喱汁黄咖喱酱汁芒果酱汁柳橙酱汁蜜椒酱汁椰香味汁南洋蟹汁浓鲜酒汁双仁酱汁

<<家庭凉拌菜盘盘鲜>>

章节摘录

凉拌菜，又名冷荤、凉菜、冷盘等，是指热制冷吃或冷制冷吃的菜肴。

凉拌菜是菜肴中一个非常重要而且颇有特点的种类，无论在家庭便餐或各种大小宴席中都是不可缺少的。

我们常说，好的开始等于成功的一半，由于凉拌菜是宴席中的第一道菜肴，其质量的好坏对整个宴席菜肴的评价起着重要的作用，所以在凉拌菜的制作过程中，不可忽视菜肴色、香、味、形以及器皿等每一个环节。

凉拌菜的特点 清凉爽口，佐酒佳肴 凉拌菜是与热菜相对而言的，热菜适宜热吃，冷则失味；而凉拌菜则是热制冷吃或冷制冷吃，成菜要求凉爽可口，清淡不腻。凉拌菜不会因菜肴的温度变化而影响，口味，这就适应了餐桌上就餐者边食边谈的习惯，是理想的佐酒佳肴。

色泽鲜艳，形态美观 无论是家常便餐还是高级筵席，凉拌菜都是上桌的第一道菜，其“先人为主”的概念对就餐者的心理影响至关重要，因此凉拌菜首先要具备的特点是色泽艳丽，形态美观。

口味丰富，诱人食欲 凉拌菜的制作也和热菜一样，在选料、烹调、调味以及造型上都很讲究，特别是在调味上，注重于一菜一色、一菜一味，味不雷同的格局，才能突出凉拌菜的特性和风味。

凉拌菜的要求 选料要新鲜 凉拌菜选料一般要比热菜讲究，各种畜肉、海鲜、禽蛋、蔬菜等均要求质地新鲜，外形完好。

因为根据调制方法的不同，有的凉拌菜只调味，不加热，有的凉拌菜为了保持鲜嫩，只要放入锅内稍烫就好，所以凉拌菜的选料一定要新鲜、脆嫩、无毒。

刀工要细致 凉拌菜中刀工的使用与热菜基本相同，但较热菜更为细致和讲究。凉拌菜一般是先烹调再切配，切的多为熟料，经过刀工处理的熟料随即装盘上桌，因此更加要求凉拌菜的刀工要细致，以增添菜肴的美观。

调味要准确 凉拌菜的调味精巧而且复杂，其调味可分为烹调前调味、烹调过程中调味以及烹调后调味。

因此要求根据原料的不同性质掌握好菜肴口味，此外调制凉拌菜时还要结合季节、气候的变化，因时制宜地合理调味。

烹调方法要熟练 凉拌菜是菜肴的重要组成部分，其品种繁多，要掌握如此多品种的菜肴，关键是要把握好凉拌菜的烹调方法，即各类菜肴的烹调规律，从概念、原料要求、菜肴特点、操作要点等方面熟练掌握，成竹在胸。

凉拌菜的卫生要求 凉拌菜烹调中的清洁卫生特别重要，因为凉拌菜有荤有素，有生有熟，而且装盘后都要直接上桌食用，有时为了点缀和衬托菜肴，也常用各种生熟雕刻食品来装饰。为了保障身体健康，在凉拌菜烹调中一定要注意卫生，并注意以下几点：生熟菜的用具要严格分开，防止交叉污染不洁的案板与刀具等是污染食品、传染疾病的载体，特别是在炎热的夏秋季节，更容易染上急性肠胃炎和肠道传染疾病。

案板和刀具用完后，应立即用水冲刷，并用开水烫透，然后放置在通风和干燥处晾干，如在阳光下晒一下，效果更好。

荤素、生熟原料要分开存放 制作生拌或生熟拌的凉拌菜原料，切忌与生鱼、生肉、生禽等混放在一起。

加工好的凉拌菜半成品，也切忌和其他生料放在一起，以防污染。

注意个人卫生 制作凉拌菜前，个人要剪短指甲，用洁洁灵(或洗手液)将手彻底洗净，如果有条件，也可用浓度为0.3%的漂白粉溶液消毒或用蒸气消毒。

原料要干净、新鲜和卫生 制作凉拌菜的原料要求达到新鲜、干净和卫生的基本要求，如蔬菜常带有很多病菌和农药，如果只是用清水简单清洗，是达不到消菌的功效的，家庭中可用洗涤灵或开水进行消毒处理；而用动物性原料，如畜肉、鱼肉、禽类等制作凉拌菜时，必须进行

<<家庭凉拌菜盘盘鲜>>

煮沸消毒，即使是购买回来的熟肉小包装制品，最好也要进行煮沸消毒，以保证食用安全、卫生。

凉拌菜常用烹制方法 拌 拌为凉拌菜制作中最为常用的烹调方法之一，是把生料或晾凉的熟料，切成丝、片、条、块等，加入调味料拌制而成的一种烹调方法。

拌菜中的原料分为素菜和荤菜两种，其中素菜要先煮、焯，晾凉后再拌匀；荤菜大部分是将原料烧(或煮)熟、晾凉后再拌制。

拌菜的制作方法大体又可分为生拌、熟拌、温拌、热拌、混拌等五种。

生拌：是利用可生食的原料，经清洗、刀工处理后用调料拌制而成。

用此方法可作生拌白菜、生拌西瓜、生拌黄瓜丝、生拌哈密瓜、糖醋萝卜丝、生拌水果沙拉等菜肴。

熟拌：先把生原料加工成熟，晾凉后改刀，加上配料和调味料拌制而成。

用此方法可作熟拌肚丝、熟拌粉皮、熟拌百叶、熟拌莴笋片、熟拌鸭丝、熟拌海蜇丝等菜肴。

温拌：原料经洗涤和刀工处理后，先用沸水(或温水)烫一下，取出控净水分，加上配料和调味料拌制而成。

用此方法可作温拌西兰花、温拌蛤肉、拌黄瓜条、温拌佛手瓜、拌芦笋条等菜肴。

热拌：将原料用沸水烫(或煮)后，趁热加入调味品，调拌均匀即可。

用此方法可作热拌猪肚丝、热拌腰花、热拌鸡丝、热拌苦瓜片、热拌鸭掌、热拌鸡胗等菜肴。

混拌：利用可食性生料和经过熟制的荤料，经过刀工处理后放在一起，加调味料拌制而成。

用此方法可作拌鸡丝粉皮、拌肉丝粉皮、酱肉拌黄瓜、拌蟹肉黄瓜、拌鸡丝凉粉、鸭胗笋片等菜肴。

<<家庭凉拌菜盘盘鲜>>

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>