

<<快手拌菜/快手家常菜丛书>>

图书基本信息

书名：<<快手拌菜/快手家常菜丛书>>

13位ISBN编号：9787535635662

10位ISBN编号：7535635660

出版时间：2010-2

出版时间：犀文资讯 湖南美术出版社 (2010-02出版)

作者：犀文资讯

页数：93

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>

前言

“民以食为天”。

您想用最短的时间做出美味可口的家常菜吗？

那就让这套《快手家常菜丛书》来帮助您吧。

只要掌握一定的技巧，即便“快”，也能“快”得自有格调、“快”出鲜香美味、“快”出营养佳肴，让您不再望“厨”兴叹。

《快手家常菜丛书》最大的特色便是取现代生活之“快”：简单的配料——取材于各类常见的肉禽、水产、蔬菜；简洁的做法——“三步法”，轻松快速地搞定一道道美味佳肴。

本套丛书共分为五大系列：《快手炒菜》选取日常生活常见的素材，制作出各式美味无比的佳肴，使人胃口大开。

《快手拌菜》介绍了各种不同口味的拌菜，让人在享受其清爽美味的同时，还能吃进更多的营养。

《快手主食》汇聚了品种多样的饭、粥、粉、面，让您的主食变得营养又丰富。

《快手煮汤》从简单、营养的概念出发，介绍了各种家常汤的制作方法，为家人的健康保驾护航。

《快手甜品》搜罗了许多风格各异的甜点，让人能轻松制作出色、香、味俱佳的各色美味甜品。

本套丛书精心挑选了四百多道快捷易做的家常食谱，全面介绍了家庭烹饪的方方面面，并有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，让简单的家常菜变得既营养又丰富。

全书还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考，使操作更加简单，是现代人学习厨艺知识与技巧的极佳参考书。

内容概要

《快手煮汤》精心挑选了四百多道快捷易做的家常食谱，全面介绍了家庭烹饪的方方面面，并有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，让简单的家常菜变得既营养又丰富。丛书最大的特色便是取现代生活之“快”：简单的配料——取材于各类常见的肉禽、水产、蔬菜；简洁的做法——“三步法”，轻松快速地搞定一道道美味佳肴。全书还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考，使操作更加简单，是现代人学习厨艺知识与技巧的极佳参考书。

书籍目录

轻轻松松煲好汤藕片瘦肉汤青菜蛋花汤健脾栗子汤火腿洋葱汤淮山鱼片汤银耳百合鸽蛋汤金针菇鸡汤平菇肉片汤芥菜咸蛋汤三鲜冬瓜汤苦瓜豆腐汤紫菜萝卜汤冬菇茭白汤沙玉猪心肺汤菜干豆腐皮汤莴笋豆浆汤柠檬叶猪肺汤笋菇菠菜汤金针菇西红柿汤花生风瓜汤黄花木耳蛋汤如意白玉汤三色鱼头汤紫菜虾干汤栗子芋头鸡汤酸辣鳝丝汤双菇肉丝汤白菜九子汤蒲瓜肾片汤龙眼牛肉汤西洋菜猪肺汤银耳豆腐汤五色紫菜汤豌豆苗鸡汤肉片黄瓜汤菠菜蛋汤豆腐猪红汤萝卜三鲜汤奶香芹菜汤葱头大虾汤瓜菇鱼尾汤土豆牛肉汤三鲜鱿鱼汤蛋黄菜花汤苦瓜瘦肉汤五丝酸辣汤萝卜腐竹汤菠菜猪肝汤八珍蛇羹五香豆腐干汤丝瓜瘦肉汤海带萝卜汤西红柿蛋花汤黄豆芽豆腐汤虾丸银耳汤椰盅鸡球汤西洋菜生鱼汤菠菜肉丸汤淮山豆腐汤枸杞叶猪肝汤茼蒿鱼头汤萝卜笋丝汤仙人掌虾仁汤牛肉菜花汤草鱼豆腐汤素三丝豆苗汤淡菜海带冬瓜汤平菇豆芽汤虾丸蘑菇汤雪梨猪肺汤绿豆芽甜椒汤花瓣鱼丸汤三鲜汤酿鲫鱼豆腐汤雪菜肉丝汤海带瓜片汤豌豆苗豆腐汤菠菜丸子汤丝瓜虾皮蛋汤火腿白菜汤黄瓜三丝汤

章节摘录

插图：熬汤最好是用冷水。

如果一开始就往锅里倒热水。

肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得外层蛋白质不能充分地溶解到汤里。

只有一次加足冷水，并慢慢地加温，蛋白质才会充分溶解到汤里，汤的味道才鲜美。

另外，熬汤不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，酱油也不宜早加，葱、姜和酒等作料不要放得太多，这些都会影响汤汁本身的鲜味。

汤变清要想汤清、不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅、不滚腾。

因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

汤变浓在没有鲜汤的情况下，要使汤汁变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁增加稠厚感，其二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液。

方法是先将油烧热，冲下汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿，汤就变浓。

汤变淡只要把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮一下，盐分就会被吸收进去，汤自然就会变淡了。

亦可放入一个洗净的生土豆，煮5分钟，汤也能变淡。

编辑推荐

《快手煮汤》编辑推荐：快捷厨房，美味片刻呈现，色香味养，我的厨房我做主。
八十道快手美味炒菜，八十种私房秘籍，让你一学就会。
煮汤炒菜甜品主食拌菜

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>