

<<应时佳蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<应时佳蔬菜>>

13位ISBN编号：9787537529266

10位ISBN编号：7537529264

出版时间：2004-1

出版时间：刘自华、解丽娟 河北科学技术出版社 (2004-01出版)

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>

## <<应时佳蔬菜>>

### 内容概要

《应时佳蔬菜》内容包括：姜笋炒肉丝、姜笋荷兰豆、姜笋炒鸡丝、姜笋烩毛肚、姜笋爆海蛭、百合烩肉丝、百合金元鲍、百合炒西芹等。

作者在中国香港出版《辣到跳》，中国台湾出版《辣味美食》菜谱，并被《烹饪知识》杂志聘为特约撰稿人。

## <<应时佳蔬菜>>

### 作者简介

刘自华，国家特级烹饪技师，师从著名川菜大师陈松如，集数十年做川菜之经验，先后在国内出版了《怎样当厨师长》、《川菜烹饪指南》等几十部专业书籍和《川菜烹饪技艺》录像带。在德国出版《正宗中国菜》大型食谱，由溥杰先生题写书名，获法兰克福书展优秀奖，先后在芬兰、瑞典转版发行。

## &lt;&lt;应时佳蔬菜&gt;&gt;

## 书籍目录

司厨小常识[1]姜笋炒肉丝[6]姜笋荷兰豆[7]姜笋炒鸡丝[8]姜笋烩毛肚[9]姜笋炒腊肉[10]姜笋爆海蛭[11]  
 蚝油炒生菜[12]生菜炸响铃[14]鱼香紫菜羹[16]蒜茸紫菜羹[17]川椒紫菜羹[18]蒜薹炒肉丝[19]蟹杉扒菜  
 心[20]百合炒肉丝[22]百合烩魔芋[23]百合金元鲍[24]百合烩鲜贝[25]百合熘虾仁[26]百合炒西芹[27]鱼  
 香西兰花[28]茄汁西兰花[29]兰花炒虾仁[30]鱼腥草烧肥肠[32]尖椒鱼腥草[33]肉炒鱼腥草[34]肚丝鱼腥  
 草[35]凉瓜炒虾仁[36]凉瓜炒蟹柳[37]凉瓜炒熏干[38]凉瓜烩毛肚[39]苦瓜酿三文鱼[40]鱼香熘草莓[42]  
 茄汁熘草莓[43]菊花烩鲜鱿[44]仙掌拌百叶[46]仙人掌魔芋[47]素烩仙人掌[48]仙掌烩里脊[49]仙掌熘虾  
 仁[50]海米黄葫芦[51]草菇黄葫芦[52]腊味荷兰豆[53]腊肉荷兰豆[54]蒜茸荷兰豆[55]酸辣荷兰豆[56]蚝  
 油荷兰豆[57]酸辣四角豆[58]蚝油四角豆[59]鸡翅四角豆[60]贡菜炒肉丝[61]贡菜烧毛肚[62]贡菜熘虾  
 仁[63]蕨菜炒肉丝[64]香辣焗蕨菜[65]白汁烩金菇[66]双椒金针菇[68]酥炸金菇卷[70]翅尖乳黄瓜[72]虾  
 仁烩黄瓜[73]蒜茸炒甜豆[74]双椒炆甜豆[75]甜豆炒腊肉[76]甜豆熘虾仁[77]香菜萝卜苗[78]尖椒萝卜  
 苗[79]椿芽炒黄菜[80]椿芽炆百叶[81]椿芽炒肉丝[82]酥炸香椿鱼[83]椒芽炆百叶[84]肉丝花椒芽[85]柳  
 树芽肉丝[86]尖椒柳树芽[87]茄汁熘年糕[88]鱼香熘年糕[89]松仁甜玉米[90]松仁成玉米[91]奶汤玉米  
 羹[92]鸡茸玉米羹[94]玉米蒸水蛋[95]玉米烩虾仁[96]豉椒烧玉笋[97]草菇烧玉笋[98]生菜炸全蝎[99]香  
 酥炸蚂蚱[100]豆苗炆百叶[101]鲜菊炒豆苗[102]茼蒿炒豆芽[103]茼蒿花椒芽[104]茼蒿爆百口十[105]茼  
 蒿爆里脊丝[106]尖椒爆茼蒿[107]杏仁豆腐羹[108]芙蓉烩豆腐[110]芙蓉烩双蔬[112]红油酸辣粉[114]红油  
 汁水饺[115]川味拌凉面[116]四川担担面[117]中虾乌冬面[118]鲜鱿乌冬面[119]果味烩锅巴[120]脆皮炸  
 金糕[121]冰汁凉桃脯[122]桃脯糯米饭[123]红枣糯米饭[124]红枣蒸板栗[125]樱桃红苕圆[126]蒸珍珠元  
 子[128]炸芝麻麻团[129]麻酱汁汤圆[130]龙井汁汤圆[131]红油拌瓜皮[132]茄汁西瓜皮[133]米酒荷包  
 蛋[134]米酒蒸水蛋[135]米酒银耳羹[136]闽南香炒米[137]梅菜扣肉煲[138]梅菜红烧肉[139]西湖牛肉  
 羹[140]榆钱鸡蛋饼[141]家庭海鲜锅[142]陈皮烧鞭笋[144]豆皮炸三丝[146]什锦蒸南瓜[148]时蔬烩花  
 仁[150]香菇炒魔芋[152]荤素一锅鲜[154]肉炒鲜黄花[156]

## &lt;&lt;应时佳蔬菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：新鲜蔬菜制作时，受热时间不能过长，旺火热锅，温油快炒。

特别是某些质嫩的时令鲜菜更宜这样，即熟为好，脆嫩为佳，反之维生素是极易受到损害的；且更要随炒随食，切忌反复加热，反之营养损失同样较大。

中餐制菜，最忌油热，原料猛然受热极易烫糊（也就是平常所说的有糊锅味），且无论荤素菜肴都是如此。

应是“热锅温油”，才可做到“荤素”不糊锅，“素食”无异味。

按照中餐菜肴的制作习惯，鲜绿色泽的时令蔬鲜，多以“食本色、吃本味”为主，酱油绝对应慎放，反之菜肴会失去“爽目爽心，爽口宜人”的效果。

在一般人看来，旺火快煮，好像原料熟得更快，其实不然。

旺火只能使汤汁大开，汤汁大开只能消耗更快，而原料受到汤汁的“撞击”是相同的；反之温火慢烧，菜肴反而熟得更快，因为这里有一个“朽”的因素。

烧菜制作最忌“旺火汤汁大开”。

旺火大开必然要中途加汤，而这时原料还并未熟透，这样，菜肴原有形成的口味的完整性就会因此受到破坏，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

<<应时佳蔬菜>>

编辑推荐

《应时佳蔬菜》：时尚美食系列。

<<应时佳蔬菜>>

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>