

<<四季家常拌菜>>

图书基本信息

书名：<<四季家常拌菜>>

13位ISBN编号：9787538443226

10位ISBN编号：7538443223

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张恩来 编

页数：191

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>

## <<四季家常拌菜>>

### 前言

拌菜是将生料或熟料，经加工成为较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状，用调味品拌制而成。

拌菜是我国冷菜制作中非常重要的一种方法，其无论在家庭宴席或家庭便餐中都不可或缺。

它具有用料广泛、制作精细、味型多样、品种丰富、开胃爽口、增进食欲等特点。

不仅在我国各大菜系中占有一席之地，而且也是家庭中比较常见的烹调方法之一。

炎热的夏季，家庭制作一些美味可口的拌菜，不仅人口清凉，而且回味无穷。

而对于冬季，很多人以为拌菜不适合，寒冷的天气再食用一些拌菜，会让人感到发怵。

其实在冬季食用一些拌菜，可促进新陈代谢，迫使身体自我取暖，这样会消耗一些脂肪，调动免疫系统，有利于保健，也可以达到减肥瘦身的目的。

另外，有些拌菜特别适合冬天食用，简直就是为冬天量身定做的。

譬如拌萝卜丝，冬天吃着脆生生的，非常舒服；再如拌木耳，在风沙较大的北方冬天，黑木耳的清肺功效使它成为了我们餐桌上的常客，再加上一些自己喜欢的冬季鲜蔬杂菜，如胡萝卜、洋葱等，成菜口感更加丰富。

《四季家常拌菜》是吉林科学技术出版社《膳食养生专家》系列丛书之一。

本书以中国传统四季养生理论为依托，按照四季的脉络，在详细介绍拌菜的分类、做法和窍门的基础上，根据不同季节的特点，为读者推荐了500余款色、香、味、养俱佳的家庭拌菜，让大家在享受美味的同时，也能拥有一个健康的身体。

本书图文并茂，讲解详实，科学实用，不仅适宜家庭操作，对大小餐馆也有较高的借鉴作用。

## <<四季家常拌菜>>

### 内容概要

“安身之本，必须于食……”“不知食宜者，不足以全生”“智者之养生——必顺四时而适寒暑。”我们的祖先早在2000多年前就认识到了食疗养生与四季的重要关系，那就是要根据不同季节的气候特点和人体生理特征，决定不同的饮食原则和要求。

本书以中国传统四季养生理论为依托，按照四季的脉络，在详细介绍拌菜的分类、做法和窍门的基础上，根据不同季节的特点，为读者推荐了500余款色、香、味、养俱佳的家庭拌菜，让大家在享受美味的同时，也能拥有一个健康的身体。

本书图文并茂，讲解详实，科学实用，不仅适宜家庭操作，对大小餐馆也有较高的借鉴作用。

<<四季家常拌菜>>

作者简介

张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国

## &lt;&lt;四季家常拌菜&gt;&gt;

## 书籍目录

拌菜分类全接触一步一步学拌菜拌菜中的调味品拌菜炆菜有区别味觉与调味的作用常用拌菜调味汁凉拌菜肴巧装盘拌菜秘诀大公开PART 01 春季家常拌菜 蔬菜·食用菌类 拌海米三丝 白菜心拌蜆皮 凉拌马齿苋 蒜蓉菠菜蚝油菠菜姜汁菠菜 椒油小白菜 凉拌茼蒿 拌生菜 拌合菜 鸡丝拌茼蒿 香椿嫩芽 芥末拌合菜 焯拌茼蒿 筋皮拌嫩韭 蒜蓉苋菜 油香椿 香菇油菜 蒜香油菜 麻酱空心菜 三丝莴笋卷 茭白拌耳块 豌豆牛肉粒 炆拌芹菜 青椒藕丝 蒜拌黄瓜 姜汁四季豆 糖醋莴笋 清拌芦笋 红油豇豆丁 芦笋百合北极贝 鸡油茭白 鱼露芥蓝 拌双笋 西芹百合 油炆茭白 糟拌笋尖 糟香蚕豆粒 花椒莴笋丝 蒜泥蘑菇 畜肉类 椒油拌腰片 肉丝拌苦苣 香菜拌肉丝 椒油肚丝 肚丝拌笋丝 辣味肚丝 胡萝卜拌肚 麻酱腰花 麻香牛肉干 温拌腰花 瓦楞腰片 菜薹腊肉丝 青笋腊肉 金针牛肉 藜蒿拌腊味 麻辣猪血 猪肝拌菠菜 莴笋牛肉 生拌牛肉 猪肝小白菜 青韭羊肝片 薄脆羊肉片 豉汁青椒牛肉PART 02 夏季家常拌菜PART 03 秋季家常拌菜PART 04 冬季家常拌菜

## <<四季家常拌菜>>

### 章节摘录

插图：拌菜中的调味是制作凉拌菜中重要的一步，在调味时需要注意，用作调料的酱油、甜面酱、生抽等，需要先将调料放入蒸锅内蒸10分钟左右或放入锅内煮沸，取出后放入容器内晾凉后再使用。此外，根据各人的口味，还可以在凉拌菜中加入食醋、蒜末、姜丝等调味品，既有助于增味，提高食欲，还有帮助消化、杀灭致病菌的作用。

最后还需要注意，不要过早加入调味汁，因为多数原料遇咸都会释出水分，冲淡调味料的口味，所以应在准备上桌时淋入调味汁搅拌均匀。

（拌菜装盘）拌菜装盘就是将已加工好的凉拌菜肴装入盘中，以供上桌食用。

它是整个菜肴制作的最后一个步骤，也是烹调操作的基本功之一。

装盘的好坏，对菜肴的清洁卫生和形态美观等都有很大的关系。

因为装盘后，菜肴不再进行加热消毒，所以必须严格注意卫生清洁；盛装菜肴时需要手法熟练，做到形态美观、色泽分明、完整均匀等。

凉拌菜肴的装盘一般需要以下三个步骤。

垫底：装盘时应先用一些零碎而不整齐的原料垫底。

装边：用比较整齐的熟料盖在垫好底的周围。

装面：把质量最好的熟料整齐而均匀地排列在盘面上即成。

<<四季家常拌菜>>

编辑推荐

《四季家常拌菜》由吉林科学技术出版社出版。

<<四季家常拌菜>>

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>