

<<家常菜典一本全>>

图书基本信息

书名：<<家常菜典一本全>>

13位ISBN编号：9787543649910

10位ISBN编号：7543649918

出版时间：2009-1

出版时间：青岛出版社

作者：爱心家肴美食文化工作室 编

页数：478

字数：300000

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>

<<家常菜典一本全>>

内容概要

本书分为3大部分，第一篇烹调技巧，图文并茂地讲解烹调过程中可能遇到的难题、烹调窍门及技巧。

第二篇，美食大集合1500余款美食任您挑选，从家常菜到保健养生菜，无所不有。

第三篇，下厨好帮手详细讲解食材选购、保存、加工、搭配宜忌以及厨房的清洁。

每个人——不管是大厨还是普通老百姓——下厨时都希望身边能有一个帮手，遇到什么问题能立即帮着解决解决。

我们愿意当您的帮手，做您的助手，除了为您提供千余款美味佳肴的详细制作方法以外，我们还能帮您看看土豆应该怎么选，炒个鱼香肉丝应该怎么挑肉，海参怎么涨发，虾和蟹怎么处理……这一通菜肴忙活完后，餐具怎么拾掇…… 所以啊，当您下厨的时候，可千万不要忘记带上我哦！

<<家常菜典一本全>>

书籍目录

第一篇 下厨必备的烹调技巧 食物烹调前为什么要改刀？

食材改刀的原则 如何切不同质地的肉？

刀工基本技法 余水和焯水 哪些原料在 正式烹调前需经过初步热处理？

何时用盐巧掌握 正确调放酱油 正确调放料酒 何时放醋有诀窍 烹调火候巧掌握 炒菜时如何减少蔬菜中维生素的流失？

用不同油炒菜时如何放盐 炒蔬菜时不可加冷水 炒菜要用净锅 炒什么菜用什么油 油锅加热要控制好发烟点 怎样使炸制品外脆里嫩？

凉拌菜的调制要点 煲汤“五忌” 煲汤应怎样加水？

煲汤应煲多长时间？

煲汤的火候如何控制？

如何煨汤？

如何吊制上汤？

吊汤“四注意” 巧炖排骨汤 如何巧炖羊肉才易烂不膻？

巧炖鸡汤 鸡蛋巧烹调 巧做鱼汤 巧余肉丸子不散 如何熬骨头汤？

巧做鱼丸 为什么烹调时要从锅边添加水？

巧辨鸡肉的生熟 巧炖老鸭 有些菜肴不宜勾芡 巧做藕 巧吃扁豆防中毒 巧烹海带更美味 土豆巧烹调

茄子巧烹调 胡萝卜巧烹调 苦瓜巧除苦味 巧炖猪肉 巧烹猪杂碎 巧做番茄汤不酸 兔肉巧去腥味 炖鸡小窍门 鲜鱼配豆腐有益健康 怎样烹鱼才解腥又入味？

巧炖鲜鱼 巧烹虾和蟹 如何煮出喷香米饭？

教你炒出美味米饭 怎样煮饭不易馊？

怎样煮粥不溢锅？

如何熬出一锅好粥？

面条、饺子皮、馄饨皮的和面方法 巧煮面条 巧炒河粉不易碎 怎样炒面条不粘连？

如何蒸馒头更暄软？

如何判断面团发酵程度？

防止面食变硬的窍门 调馅有诀窍 巧做饺子皮 巧包饺子省时省力 巧拌干饺子馅不出水 巧拌多汁饺子馅 巧煮饺子 巧做馄饨 怎样煮元宵不粘连？

怎样和制油水面？

怎样和制干油面？

怎样和制蛋和面？

啤酒做饼味道香 第二篇 千款美食大集合 1. 家常素菜 白菜 手撕白菜 酸辣白菜

火腿烧白菜 干贝蟹肉炖白菜 小白菜炖豆腐 烂糊白菜 五丝白菜卷 银杏白菜

上汤奶白菜 菠菜 芥末拌菠菜 姜汁菠菜 菠菜拌蛋皮 炒菠菜 菠菜蛋汤

油菜 海米拌油菜 口蘑椒油小油菜 炒平菇油菜 香菇扒油菜 青菜心 大头菜

炆莲白 干鱿双色甘蓝 芹菜 芹菜拌腐竹 海米拌芹菜 爽口西芹百合

芹菜拌香干 核桃仁拌芹菜 糖醋三丝 素炒芹菜 西芹百合炒鲜果 韭菜

鸡蛋炒韭菜 生菜 芝麻酱拌生菜 茼蒿 生拌茼蒿 椒乳茼蒿肉丝 上汤浸茼蒿

野菜 火腿扒芹菜 雪菜炒冬笋 果仁云峰菜 凉拌马齿苋 护国菜 香椿

芽炒蛋 萝卜、胡萝卜 菊花萝卜 矿泉水腌脆条 萝卜丝烩虾皮 家常炖萝卜粉丝

虾皮小萝卜 糖醋心里美 炒素三丝 奶汤素烩 茄子 虾皮拌茄泥 红烧

茄子 煎酿茄子 过江茄饼 土豆 酸辣土豆丝 醋熘香菜土豆丝 山药 黄金

山药条 西红柿炒山药 番茄 凉拌番茄 番茄炒蛋 玉米 松仁玉米 满

园春色 蛋蓉玉米羹 芋头、红薯 蛋黄焗芋头 拔丝地瓜 莲藕 凉拌藕片

嫩姜拌脆藕 珊瑚藕 辣油藕片 醋熘藕片 菜花、西兰花 炆菜花 辣椒油

拌双花 扒四蔬 冬瓜 海米冬瓜 肉丸焖冬瓜 鲜虾烩冬蓉 南瓜 南瓜

<<家常菜典一本全>>

烧素排骨
瓜、菱瓜

南百红豆
辣椒丝瓜

苦瓜
百合炖丝瓜

凉拌苦瓜丝

冰镇苦瓜

清炒苦瓜

干炒苦瓜

丝

.....第三篇 下厨好帮手200种食物搭配宜忌

<<家常菜典一本全>>

章节摘录

插图：苦瓜巧除苦味 苦瓜虽苦，却从不会把苦味传给“别人”。如用苦瓜烧鱼，则鱼块绝不会沾上苦味，所以苦瓜又有“君子菜”的雅称。

苦瓜除苦味有4法：（1）焗炒法：苦瓜和辣椒一起炒，可减轻苦味。

（2）盐渍法：将切好的瓜片撒上盐腌渍一会儿，然后将水滤掉，可减轻苦味。

也可把苦瓜切开，用盐稍腌片刻，然后炒食，即可减轻苦味，而且苦瓜的风味犹存。

（3）水焯法：把苦瓜切成块，先用水煮熟。

然后放进冷水中浸泡即可。

这样苦味虽能除尽，但却损失了苦瓜的风味。

（4）水漂法：将苦瓜剖开、去子，切成丝。用凉水漂洗，边洗边用手轻轻捏，洗一会儿后换水再洗，如此反复漂洗3~4次，苦味即除。

这样处理好的苦瓜炒熟后，味道鲜美，微带苦味。

巧炖猪肉猪肉营养丰富、美味，是烹饪的好原料，这里介绍几个炖猪肉的小诀窍： 炖猪肉时，肉要切得大块些。

猪肉含有可溶于水的呈鲜含氮物质，炖煮时释放出越多，肉块的香味会相对减淡，因此炖肉的肉块要切得大些，以减少肉内呈鲜物质的外溢，炖出的肉会更鲜美可口。

不要用旺火猛煮。

因为肉块一旦遇到急剧的高热，肌纤维变硬，肉块就不易煮烂；另外，肉中的芳香物质会随猛煮时的水气蒸发掉，使香味减少。

在炖煮过程中，少加水，以使汤汁滋味醇厚。

-巧烹猪杂碎 炒肚尖：将去皮切好的生肚尖放入1：100的食碱溶液里泡12小时。

取出后用清水洗净，沥去水分，即可下锅。

这样炒出来的肚尖丰腴松厚，入口脆嫩。

煮猪肚：煮猪肚时切不可放盐，否则会使猪肚收缩。

猪肚煮好后，可将其切成片，放在碗里，加适量清汤，放在锅里蒸一下，猪肚即可增大一倍，而且口感更脆嫩。

巧做番茄汤不酸用番茄煮汤，应离火后再放盐调匀，汤就不会酸了。

过早放盐，汤就会发酸，影响口感。

兔肉巧去腥味兔肉治净，切块后氽水，起沫后立即捞出。

烹调时加入料酒、香叶、花椒、大料、桂皮、草果、葱姜蒜一起烹制，即可除去腥臊味。

炖鸡小窍门： 炖鸡不破皮：炖全鸡时，先用大针在鸡身上扎孔，入锅炖煮时要盖上锅盖。

由于传热和蒸气压力均匀，炖出的鸡皮光滑不破。

<<家常菜典一本全>>

编辑推荐

爱心家肴《家常菜典一本全》是一本贴心贴意为读者奉献的好书！

它涵盖的内容非常广泛，既有好用实用的食材选购、保鲜与储存、食材加工、烹调技巧，还有各种食材的黄金搭配及禁忌，以及厨房的清洁洗涤等内容。

当然，《家常菜典一本全》的主体部分是1500多道家常美食！

肉菜、素菜、家禽菜、水产菜、主食、西餐、饮品，以及专门针对全家老幼不同人群的各类保健养生菜肴，还有一些适合家庭特殊成员食用的菜肴。

这些菜品的做法都比较简单，选料也很常见，而且风味各异，相信能满足不同读者的口味需要。

用爱做好菜，用心烹佳肴。

食材选购，食材加工，刀工技法，烹调技巧，巧做面食。

烹调技巧，厨房窍门，素菜，肉菜，家禽菜，水产菜，保健菜，养生菜，主食，西餐，饮品，黄金搭档，搭配禁忌。

一册在手，入厨无忧。

<<家常菜典一本全>>

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>