

<<炆拌腌泡菜>>

图书基本信息

书名：<<炆拌腌泡菜>>

13位ISBN编号：9787543669079

10位ISBN编号：7543669072

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

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>

<<炆拌腌泡菜>>

内容概要

《炆拌腌泡菜》中有162道美味佳肴、46个健康忠告、60条烹调技巧。主要有炆拌菜简介、炆拌菜的分类、制作炆拌菜常用的原料、制作炆拌菜常用的调料、炆拌菜的拌制要点、蔬菜篇、炆拌卷心菜、炆莲白川味紫甘蓝等。

<<炆拌腌泡菜>>

书籍目录

01 美味炆拌菜 炆拌菜简介 炆拌菜的分类 制作炆拌菜常用的原料 制作炆拌菜常用的调料 炆拌菜的拌制要点 蔬菜篇 炆拌卷心菜 炆莲白 川味紫甘蓝 红油甘蓝 炆拌生菜 炆拌小油菜 菠菜炆粉丝 炆贡菜 拌空心菜 姜汁茼蒿梗 芥末龙须菜 海米西芹 辣拌野芹 清口菜叶 炆拌双花 炆菜花 生拌莴笋 炆茭白 凉拌茭白丝 炆黄瓜卷 炆拌土豆丝 炆拌柿子椒 炆拌豆苗 炆拌绿豆芽 胡萝卜拌银芽 辣子拌豆腐 麻辣豆干 花生仁拌芹菜 凉拌海带结 肉类篇 火腿炆菜花 拌双脆 炆拌腰片 豇豆炆猪腰 蒜薹炆肚片 青椒拌猪肚 炆拌牛肉丝 辣味鸡肉 红油腐竹鸡片 西芹炆鸡丝 木耳莴笋拌鸡丝 麻辣双脆 麻辣鸭肠 水萝卜炆兔丁 海鲜篇 虾子炆苦瓜 莴笋炆虾仁 芹叶虾仁 蟹柳西蓝花 拌鱿鱼丝 海蜇头拌萝卜皮 炆螺片 菜胆炆鲍鱼 芹菜拌海蛭 02 爽口腌泡菜 腌泡菜简介 腌泡菜的营养价值 制作腌泡菜的工 具 腌泡菜成功的关键因素 蔬果篇 山椒玉排 凉拌辣白菜 拌酸白菜丝 泡圆白菜墩 朝鲜辣白菜 爽口泡菜 四川泡菜 肉末雪里红 五香盐菜 榨菜 酱油泡洋葱 泡洋葱头 醋渍番茄 泡苦瓜 酸泡黄瓜辣椒 豆瓣黄瓜 腌黄瓜皮 酸辣黄瓜皮 银耳黄瓜 酸辣黄瓜条 冰糖冬瓜爽 橙汁泡冬瓜 酱豆冬瓜 凉拌青木瓜 泡梅花西瓜皮 拌西瓜皮 珊瑚藕片 橙汁泡藕 糖醋藕花 芝麻樱桃萝卜 糖醋水晶萝卜 XO酱泡萝卜皮 醒目泡胡萝卜 五香萝卜干 矿泉水腌脆条 红片花菜 咸辣椒末 泡杭椒 五香辣椒 话梅彩椒 山椒拌白萝卜 香辣莴笋 大蒜咸茄子 酱韭菜 糖醋蒜薹 泡蒜薹 小米辣泡蒜薹 桂花鲜姜 腌生姜丝 酱甜姜 一酸甜大蒜 四川泡大蒜 蒜鼓酒 醋浸尖椒鸡菇 辣椒泡香菇 泡玉米笋 糟卤绿豆芽 泡黄豆芽 泡辣芸豆 黑胡椒毛豆 糟汁泡毛豆 腌泡红腰豆 腰豆蓝花 美极泡花生 浸醋花生米 蜜汁泡小枣 蜜汁泡葡萄 酒醉核桃仁 猕猴桃丸 肉类篇 腌酱肉 盐水猪肝 香辣猪腰 花椒泡耳片 泡猪耳猪尾 糟卤肚尖 咸菜拌肚丝 腌牛肉 腌兔卷 糟鸡 什锦泡菜 子姜辣椒泡凤爪 泡椒凤爪 芹菜水晶爪 蜂蜜鸡翅 醉腌鸡胗 野山椒鸡胗 香糟鸭下巴 泡椒盐水鸭 白酒醉鸭肝 糟蛋 腌咸鸭蛋 五香咸蛋 五香松花蛋 海鲜篇 糟香带鱼 腌黄花鱼 糟香小黄花鱼 泡菜鱼丝 酒醉河蟹 菜根腌虾虎 醉香螺

<<炆拌腌泡菜>>

章节摘录

版权页：插图：炆拌菜的分类 炆拌菜大体可分为焯炆、滑炆和焯滑炆三种。

焯炆是指原料经刀工处理后，用沸水焯烫至断生，然后捞出控干。

趁热加入花椒油、盐、味精等调味品。

调制咸菜，晾凉后上桌食用。

对于蔬菜中纤维较多和易变色的原料，用沸水焯烫后须过凉，以免原料质老发柴。

同时，也可保持较好的色泽，以免变黄。

滑炆是指处理过的原料上浆过油滑透，然后倒入漏勺控净油分，再加入调味品成菜的方法。

滑油时要掌握好火候和油温，以断生为好，以体现鲜嫩醇香的特色。

焯滑炆是将经焯水和滑油的两种或两种以上的原料混合在一起调制的方法，具有原料多、质感各异、荤素搭配、色彩丰富的特点。

制作时要分头进行，原料成熟后再合在一起调制，口味要清淡，以突出各自原料的本味。

制作炆拌菜常用的原料 炆拌菜所用的动植物原料范围非常广泛，但对于原料的选择是比较严格的。

选择动物性原料时，必须使用纯肌肉组织、少量结缔组织或部分内脏等，而绝不能使用骨骼组织和脂肪组织。

水产原料多数可用来炆制菜肴，最常见的是鱼、虾类，尤其是虾仁，在炆菜中被广泛作为辅料应用，成品质嫩味鲜，在餐桌上非常受欢迎。

选择植物性原料时，必须是质地脆嫩、出水后能有一定形状、味道清香、容易入味者，例如芹菜、菠菜、青椒、嫩豆角、甘蓝、卷心菜、胡萝卜等。

利用这些蔬菜原料炆制出的菜肴，色泽鲜艳，诱人食欲。

<<炆拌腌泡菜>>

编辑推荐

《炆拌腌泡菜》由青岛出版社出版。

<<炆拌腌泡菜>>

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>