

<<最容易上手的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<最容易上手的家常菜>>

13位ISBN编号：9787122045911

10位ISBN编号：7122045919

出版时间：2009-5

出版时间：郭旭 化学工业出版社 (2009-05出版)

作者：郭旭

页数：106

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>

<<最容易上手的家常菜>>

前言

从“邻家有女初长成”到“嫁作他人妇”，漂亮女生“闪”中变身。

但身处“洗涮烹炸”琐碎中的新主妇，你应对自如了吗？

有没有几道地道的拿手菜，让亲爱的公婆、老公的朋友刮目相看？

还没有吗，快来加入吧，最容易上手的烹调术就在这里。

“烹饪一点通”教你迅速掌握食材的选购窍门，做到“不买贵的，只买对的”，还可学到各种烹饪窍门，化繁为简，快速烹调；“菜品功效”的介绍，让家人吃得美味更健康；特别设计的“高手百变私房菜”，不仅仅是提供给你同一种食物的多种口味和多变造型，更是让你的厨艺在轻松中进阶。

从“百吃不厌美味菜”、“经典私家拿手菜”、“给老爸老妈的健康长寿菜”到“团圆温馨宴客餐”，不经意间，你已由易到难轻松上手这些经典菜式。

“美味与营养”经由你手传递给家人和朋友。

心动了吗，从初级容易的“食”（易学指数）开始吧！

编者2009年5月

<<最容易上手的家常菜>>

内容概要

《最容易上手的家常菜》针对刚刚结婚的新主妇学习烹饪的需求而编写，精心选择了难度从低级到中级的83道菜品，简单易学、品种精炼，使得读者可以很快找到烹饪的快乐感觉。特别设计的烹饪技法、饮食搭配、宴客窍门等专题，可以很快掌握基础的烹饪和待客知识；每一道菜品搭配一款“高手百变私房菜”，能让你的菜单更为丰富多变。

《最容易上手的家常菜》对于有心亲手调制美味给老公、父母的主妇们，是一本非常好的入门书。

<<最容易上手的家常菜>>

书籍目录

百吃不厌美味菜 蒜泥茄子 三丝拌腐竹 老虎菜麻辣豆腐干 芝麻鸭肝 尖椒土豆丝 蚝油生菜 香菇油菜 香干炒芹菜 地三鲜 洋葱煎蛋 番茄炒鸡蛋 麻婆豆腐 白菜炖豆腐 木耳炒肉片 糖醋小排 滑炒鸡丁 咖喱牛肉 红烧带鱼 酸菜鱼 油焖虾 榨菜滚肉汤 八宝粥 专题：十种必学烹饪技法 经典私家拿手菜 金钩黄瓜条 川北凉粉 糯米莲藕 沪式白斩鸡 双色菜花 松仁玉米 茯苓豆腐 梅菜扣肉 可乐鸡翅 香酥鸡腿 桂圆童子鸡 牙签羊肉 香葱爆羊肉 南瓜牛腩盅 糖醋鲤鱼 咸蛋黄 虾仁 椒盐基围虾 虾仁扒海参 莲子百合糯米粥 西湖牛肉羹 专题：一日三餐的饮食讲究给 老爸老妈的健康长寿菜 海米拌芹菜 炒鲜黄花菜 魔芋烩豆苗 芹菜烧豆腐 火腿炒笋丝 番茄炒菜花 清炒苦瓜 素炒魔芋 金银蛋炒白菜 西芹腰果 南瓜炒虾米 清炖双冬鸡腿 柠檬嫩牛肉 蒜瓣烧鲫鱼 洋葱炒鳝鱼 蛤蜊蒸蛋 奶味笋汤 养心汤 红豆花生粥 山楂鸡蛋糕 团圆温馨宴客餐 合家团圆年夜饭 姜汁皮蛋 樱桃番茄沙拉拌生菜 蛋皮蔬菜卷 香酥大排 沙茶牛肉 香辣鱿鱼 鱼头豆腐汤 山药八宝饭 吉庆有余宴客菜 卤凤爪 生菜沙拉 松仁茼蒿 菠萝咕咾肉 黑椒牛柳 啤酒鱼 奶油蘑菇浓汤 爽口寿司 浪漫圣诞情调餐 甜甜蜜蜜（甜酸莲藕片）相思豆（清炒荷兰豆）柔情似水（菊花鱼片汤）心心相印（虾皮卷心菜馅饼） 专题：轻松宴客有窍门 附录 1．家庭常用食物的选购妙招 2．常用调味品的使用 3．厨房清洁小妙招

<<最容易上手的家常菜>>

章节摘录

插图：煮是把原料放在多量的汤汁或清水中，大火烧开后，用中火或小火慢慢煮至熟烂。

原料有生，有加工而成的半成品。

煮法，有的为了煮制菜肴；有的为了提取鲜汤，以鲜汤作为烹制某些菜肴的配料或调味品。

与不隔水炖相比，煮法烹制时间应相对较短，以免原料过度软散而失味。

煲是用小火慢慢熬煮食物，使营养成分溶于汤水中。

与煮法不同的是，煲法要做到“三煲四炖”，即煲2-3个小时，炖4个小时。

煲法有山珍、酸菜、泡椒、滋补、麻辣、鲜香等系列。

山珍系列是采用深山老林中的野山菌为底料，精心配制而成。

酸菜系列是采用特种酸菜加工而成，有清热祛火的功效。

泡椒系列选用的泡椒口味地道、纯正。

滋补系列选用上等中药材，有滋补肝肾、祛风通络、滋阴养血的功效。

麻辣系列有地道的川味。

蒸是一种以蒸汽传导加热的方法。

可用于烹制菜肴，还可用于原料的初步加工和菜肴的保温回笼。

蒸是将原料放入盛器中，加调味品和汤汁或清水，再上笼蒸制。

所需火候，依原料性质和烹调要求有所不同。

只要蒸熟不要蒸酥的菜，宜用大火；对经过细加工的花色菜，宜用温火。

较细致的菜肴多采用蒸法。

蒸有清蒸、粉蒸等做法。

炒是最广泛使用的一种技法，原料多为经刀工处理的丁、丝、条、球等。

先将锅烧热，再放油，用大火烧热。

烹制时，依次下料，用手勺和铲翻拌，动作要敏捷，断生即好。

菜肴脆、嫩、滑。

炒有生炒、熟炒、软炒、干炒四种。

烩是将初步处理的丁、丝、片、块等小型原料，放锅内，添鲜汤、调味料，中火热熟后，勾芡。

成菜色泽鲜艳、汤醇味厚、菜汁合一、清淡鲜香、滑腻爽口。

烩菜选料严格，要考虑主辅料色、香、味，质感、荤素比例等方面的搭配。

烩法勾芡的浓稠度要突出主料质地鲜嫩、软滑的质感。

拌是把生料或凉的熟料改刀加工成丝、条、片、块等小料后，用调味品拌制。

调味品多是酱油、醋、香油等，也可用蒜末、姜末汁、辣椒面、花椒面、芝麻酱、白糖来调味。

拌素菜除用熟料拌制外，还可用生料拌制。

<<最容易上手的家常菜>>

编辑推荐

《最容易上手的家常菜》中有常用食材的选购妙招，轻松宴客有窍门，料理美味新手不败秘籍。

<<最容易上手的家常菜>>

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>