

<<精品凉菜200例>>

图书基本信息

书名：<<精品凉菜200例>>

13位ISBN编号：9787122132314

10位ISBN编号：7122132315

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：食尚文化 编

页数：114

字数：167000

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>

<<精品凉菜200例>>

内容概要

你想让家中餐桌的菜肴“推陈出新”吗？
您想在亲朋好友面前展示你与众不同的厨艺吗？
来吧，今天就跟《精品凉菜200例》学做精品凉菜，让精品凉菜成为您家中常菜，让您从上第一道菜时就“震惊四座”！
为了使您“食之够味，宴客增光”，《精品凉菜200例》介绍的200例家常凉菜，流行多样，步骤详细，简单易学。

<<精品凉菜200例>>

书籍目录

1中式新潮凉菜

水晶千层耳
白切羊肉
冰碗泰汁腰花
水晶兔肉
手撕驴肉
豉香口水鸡
蜀香樟茶鸭
东江盐焗鸡
XO酱拌鸭掌
豉椒鸡
卤水鸭舌
葱椒乌鸡
美味双椒鸡条

水晶蟹肉塔
XO酱拌螺片
海蛎拌菠菜
辣酱小赤贝
茶树菇拌金钱肚
烧汁八带
青瓜蟹柳
酱拌皇帝蚌
水晶鳕鱼冻
养生鲜虾冻
盐水大闸蟹
双色拼虾球
冰镇辽参
潮式冻花蟹
辣酱拌扇贝
鲜虾红菜头芒果沙拉
雪潮海螺片
虫草花拌海参
捞汁鱿鱼
椿苗桃仁
黄金三丝
辣味萝卜丝
橙汁冬瓜
凉拌莜面
养生紫薯
果仁菠菜塔
爽口香芹叶
美味黄瓜花
爽口西芹

<<精品凉菜200例>>

美味丝瓜尖
红酒雪梨
青木瓜沙拉
脆枣酿青瓜
腰豆百合
老醋花生
葱油罗汉笋
养颜木瓜冻
凉拌地皮菜
养生四彩泥
美味素什锦
四喜烤麸
奶香杂果冻
韩式辣白菜
白菜拌蜚皮
春光沙律
果仁拌菠菜
双色海藻
新疆大拌菜

2中式流行凉菜

三色脆肚头
水晶肴肉
酱肘花
盐水鸭六样
蒜泥毛肚卷
香辣牛肉
辣味鸭脖
灯影牛肉丝
蒜泥白肉
凉拌猪舌
酱猪耳
夫妻肺片
牛肉蔬菜卷
蒜香粉肠
拆骨肉
香椿白肉
白肉油麦卷
风味扎蹄
梅干排骨
卤水鹅头
卤水鹅翅
水晶鹅肝冻
山椒泡凤爪
香辣风味鸡

<<精品凉菜200例>>

姜汁皮蛋
陈皮鸭块
客家咸鸡
盐焗凤爪
话梅鸭舌
醉蟹
五香虫草花
糟香花螺
辣拌鱿鱼
豉香鱼
美味虾卷
捞汁拌辽参
卤水金钱肚
生醉河虾
香糟带鱼
豉汁青蛤
椒油青笋丝
凉拌樱桃萝卜
老醋蜇头
美味金瓜泥
冰镇爽口西芹
秘制酱萝卜
凉拌龙须菜
桂花糯米藕
菠菜拌香干
美味青笋
水萝卜拌菠菜
酸辣蕨根粉
冰镇芥蓝
卤水豆腐
爽口青瓜
生腌洋葱圈
红油苦瓜
葱油五彩
爽口豌豆苗
红油嫩茄
盐水花生
冰镇苦瓜
捞汁素鲍鱼
田园大丰收
双味苦瓜
萝卜塔
美味双色冻
蔬菜彩拼
美味豆干
什锦老坛子
香拌莴笋干

<<精品凉菜200例>>

老醋拌木耳
桂花山药
美味手剥笋
养生土豆泥
养生素双拼
橄榄菜拌蚕豆
干妈果仁拌白菜
海米芹菜拌木耳
红果菜心
尖椒千张
椒油海带丝
橘皮拌白菜
麻酱茄子
美味萝卜干
三色杏仁
皮蛋豆腐
蒜汁茄条
香芹果仁
麻酱豇豆
养生山药
山椒木耳
巧拌五彩
鲜椒芥蓝
养生豆皮卷

3西式凉菜

密瓜火腿
意式火腿茄子沙拉
猪柳酿西梅
泰式牛肉沙拉
芝士火腿沙拉
烤牛肉配酸黄瓜
德式生牛肉
鸡肉酿鱿鱼
希腊沙拉
鱼子贡菜沙律
香草腌三文鱼
厨师精选沙律
意大利海鲜沙拉
熏鱼沙律
蟹肉茴香沙拉
尼素沙拉
海鲜冻
玉米虾仁沙拉
熏三文鱼土豆沙拉

<<精品凉菜200例>>

富贵刺身拼1
富贵刺身拼2
富贵刺身拼3
三文鱼刺身
红星斑刺身
金枪鱼刺身
北极贝刺身
什锦蔬菜沙律
美味杏鲍菇
橄榄油拌番茄鸡尾花生
果酱山药
培根蔬菜卷
甜奶油水果沙拉
地中海烤时蔬沙拉
泰式海鲜沙拉
德式土豆沙拉
鲁道夫沙拉
鲜雪球芝士和番茄配香草汁
西兰花沙拉
黄瓜刁草沙拉
蘑菇沙拉
红菜头色拉
西红柿鲜紫苏沙律
泰式海鲜沙拉
蔬菜尼素沙拉

<<精品凉菜200例>>

章节摘录

版权页：插图：东江盐焗鸡 原料：肥嫩项鸡1只，姜片、葱段、香菜各适量，纱纸2张。

调料：粗盐、精盐、味精、八角粉、沙姜粉、黄姜粉、芝麻油、熟猪油、花生油各适量。

制作过程：1 将鸡宰杀后洗净晾干：鸡腔内放入姜、葱、八角末等调料，先裹一张未刷油的纱纸，再包上一张刷过油的纱纸。

2 用旺火烧热炒锅，下粗盐炒至高温，把鸡放在砂锅内，将热盐覆盖在鸡上，盖严锅盖，用小火煲约20分钟至熟即可。

XO酱拌鸭掌 原料：鸭掌400克，红辣椒、黄瓜各适量。

调料：XO酱、生抽、精盐、味精、白糖、鸡汤、麻油、姜葱蒜末、绍酒各适量。

制作过程：1 将鸭掌洗干净，放入水锅中煮至刚熟，捞出用清水过凉，拆去骨，切成小块。

2 将黄瓜切片，连同辣椒、去骨鸭掌、调味料一同搅拌均匀，浸腌约10分钟，至味浸入鸭掌中即可装入容器中上桌。

豉椒鸡 原料：仔公鸡1000克。

调料：花椒油、豆豉、青椒碎、白糖、芝麻酱、葱姜蒜汁、麻油、熟油辣椒、醋、味精、红油等调料各适量。

制作过程：1 将鸡过沸水后冲凉，放入锅中，下入葱段、姜片、花椒、料酒、精盐，煮到刚断生时起锅，放入冷汤中浸泡，待凉后捞起，斩切成条装入凹形盛器中。

2 将调料于碗中兑成汁，淋在鸡条上，撒上芝麻、花生末、葱花及青椒碎即可。

卤水鸭舌 原料：鸭舌500克。

调料：酱油、江米酒、陈皮、草果、八角、花椒、熟芝麻各适量。

制作过程：1 鸭舌放入开水中氽烫，捞出沥干。

2 锅中放入所有准备好的调料和鸭舌，加入适量水一起煮开。

开锅后改用小火焖煮15分钟左右，至鸭舌熟烂，装盘后撒上熟芝麻即可上桌。

西兰花沙拉 原料：西兰花500克，红腰豆（罐装）80克，洋葱50克。

调料：柠檬汁10毫升，初榨橄榄油30克，盐、胡椒粉各适量。

制作过程：1 先将西兰花切成小朵，用清水洗净，焯熟后放入冷水中冷却备用；红腰豆洗净备用；洋葱切丝。

2 将所有准备好的原料放入碗中，加入调料，搅拌均匀，装盘即可。

黄瓜刁草沙拉：原料：黄瓜200克，刁草2克，酸奶50毫升，西红柿50克。

制作过程：1 将黄瓜去皮后用挖球器挖成小圆球，放入刁草、酸奶拌匀 2 用西红柿片垫底，放上黄瓜球即可。

德式土豆沙拉 原料：土豆、洋葱、培根碎、酸瓜碎（黄瓜）各适量。

调料：芥末酱、白醋、香葱、沙拉酱各适量。

制作过程：1 土豆洗净、煮熟，去皮后切成片。

2 洋葱洗净，切碎放入盆中，加入芥末酱、白醋、酸瓜碎、沙拉酱拌匀，再加入切好的土豆片拌均匀，最后撒入培根碎和香葱碎即可。

鲁道夫沙拉 原料：熟鸡脯肉、马乃司、苹果、淡奶油、芹菜、生菜、酥皮小卷、橙子、黑橄榄各适量。

调料：盐、胡椒粉各少许。

制作过程：1 将鸡肉、苹果、芹菜切成条状备用；马乃司加入少许淡奶油调匀。

2 向条状原料中加入盐、胡椒粉和马乃司拌匀：把拌好的原料放入酥皮小卷，并用橙子瓣、黑橄榄装饰；将生菜制成沙拉，放入盘中即可。

<<精品凉菜200例>>

编辑推荐

《精品凉菜200例》介绍的例家常凉菜，你想让家中餐桌的菜肴“推陈出新”吗？
您想在亲朋好友面前展示你与众不同的厨艺吗？
那就快来读读吧，一定物超所值呀。

<<精品凉菜200例>>

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>