

<<教你做个萝卜菜>>

图书基本信息

书名：<<教你做个萝卜菜>>

13位ISBN编号：9787503832727

10位ISBN编号：750383272X

出版时间：2003-1

出版时间：中国林业出版社

作者：刘自华 编

页数：220

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>

<<教你做个萝卜菜>>

内容概要

从营养学的角度来看，萝卜不仅味感好，而且富含对人体健康十分有益的多种营养成分。据专家化验表明，每百克萝卜含有碳水化合物5.7克，钙49毫克，磷34毫克，维生素C30毫克，并含有丰富的“芥子油”（这也正是萝卜之所以有辣味的主要原因），具有显明的帮助消化，促进食欲，清除肺尘，消除胸痛胀满之功效。

<<教你做个萝卜菜>>

书籍目录

萝卜苗葱油萝卜苗红油萝卜苗糖醋萝卜苗金针萝卜苗川椒萝卜苗萝卜缨葱油萝卜缨红油萝卜缨椒油萝卜缨蒜蓉萝卜缨糖醋萝卜缨樱桃小萝卜小萝卜蘸酱椒油小萝卜糖醋小萝卜芥辣小萝卜尖椒小萝卜小水萝卜甜酱烧萝卜海米烧萝卜蚝油烧萝卜沙茶烧萝卜香油水萝卜心里美萝卜川味泡萝卜糖醋萝卜卷糖醋萝卜丝麻辣萝卜丝红油萝卜丝等等

<<教你做个萝卜菜>>

章节摘录

蘸酱萝卜条 (3人份) 制作此菜需要10分钟 名厨心得 此菜制作用料很是讲究,萝卜应以不糠心者为佳,去皮;酱应以“京味”为最佳,蒸熟,调匀,适量放入白糖,否则味薄。

用料 萝卜应以不糠心者为佳,去皮; 蒸熟,调匀,适量放入白糖,否 1.心里美萝卜1只(350克左右),黄瓜1条。

2.京味甜面酱50克,白糖1茶匙,鸡精1茶匙,香油1汤匙。

制作 1.萝卜收拾干净,削净表皮,切条;黄瓜洗净切条,码放盘中。

2.把甜面酱和白糖、鸡精同放碗中,蒸5分钟取出,放入香油,用筷子顺一个方向搅匀(切勿反方向来回搅拌,否则酱与油溶不在一起),待其相融,用萝卜、黄瓜蘸食即可。

特点 此菜系以心里美萝卜为主要原料,佐以黄瓜和甜面酱合制而成;色泽清新,爽目宜人,口感香脆,咸鲜回甜,酱香浓郁,食之不腻,为家庭常用佐餐小菜之佳肴。

香辣萝卜皮 (3人份) 制作此菜需要10分钟 名厨心得 与普通的萝卜相比,心里美萝卜皮的口感不但“香脆”,而且还有特殊的“香辣”味。

做菜时,粗皮要制净,取露出的翠绿层为宜,削片为佳,切勿过厚;干红辣椒炸熟,切忌有“生辣”味。

用料 1.心里美萝卜1只(400克左右),干红辣椒3只。

2.香油1汤匙,白糖1茶匙,鸡精1汤匙,精盐1/2茶匙,白醋1茶匙。

制作 1.萝卜收拾干净,刮净粗皮,用力削切表皮(1盘量);辣椒去籽,切小节。

2.把鸡精、精盐、白糖和1茶匙开水同放碗中对成味汁,待其融化;把香油、1茶匙烹调油、辣椒同放锅中,炸出香味,浇入味汁碗中,放入醋,和萝卜皮同放盘中,拌匀即可。

特点 此菜系以心里美萝卜为主要原料,取其表皮,佐以干红辣椒合制而成;色泽清新,爽目怡人,口感嫩中有脆;咸鲜回甜,香辣味浓,食之不腻,为家庭佐餐小菜可口之佳肴。

尖椒萝卜皮 (3人份) 制作此菜需要10分钟 名厨心得 萝卜皮是习惯称谓,实际上它也是稍带萝卜肉的,这样做菜,口感口味更有特色,要腌透进味,切勿在菜中食出“生辣”味,拌好即食,切勿出汤,反之口感不爽。

用料 1.心里美萝卜1只(300克左右),鲜绿尖椒2只,香葱40克。

2.香油1汤匙,白糖1茶匙,鸡精1茶匙,精盐1/2茶匙,醋1茶匙。

制作 1.萝卜收拾干净,削切表皮;尖椒去籽切片;葱剥净表皮,切片。

2.把鸡精、精盐、1茶匙开水同放碗中,待其融化,放入香油、白糖、醋,调匀,放入萝卜皮、尖椒、葱片拌匀稍腌进味即可。

特点 此菜系以心里美萝卜为主要原料,佐以鲜绿尖椒和“咸鲜味汁”合制而成;色泽清新;爽目怡人,口感脆中有嫩,咸鲜回甜,香辣味美,食之不腻,为家常佐餐小菜少有之佳肴。

甜味萝卜皮 (3人份) 制作此菜需要10分钟 名厨心得 虽然菜名为萝卜皮,但在削切时也要带些萝卜肉,表面粗皮要刮净,腌透进味,否则菜肴“辣味”甚浓。

调味时,甜味宜浓些。

用料 1.心里美萝卜1只(400克左右),鲜嫩黄瓜1条。

2.香油1汤匙,白糖2汤匙,醋1茶匙,鸡精1茶匙,精盐1/2茶匙。

制作 1.萝卜收拾干净,刮净粗皮,精切表皮;黄瓜洗净,片切下表皮,切成菱形片。

2.把鸡精、精盐和

1茶匙开水同放碗中,待其融化,放入香油、白糖、醋,调匀,放入萝卜皮、黄瓜皮中,拌匀即可。

特点 此菜系以心里美萝卜为主要原料,佐以白糖、黄瓜等原料合制而成;色泽清新。爽目怡人,口感脆嫩,口味咸中带鲜,鲜小带甜,醇香可口。

食之不腻,为家庭佐餐小菜少有之佳肴。

.....

<<教你做个萝卜菜>>

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>