

## <<舌尖上的四季菜>>

### 图书基本信息

书名：<<舌尖上的四季菜>>

13位ISBN编号：9787509624357

10位ISBN编号：7509624355

出版时间：2013-7

出版时间：经济管理出版社

作者：夏志强

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>

## <<舌尖上的四季菜>>

### 书籍目录

第一节秋季最合时宜的家常菜谱 蟹黄豆腐 凉拌油条黄瓜 凤梨油条沙拉 经典红烧肉 蚝油鱼干 焖茄子 煎蒸带鱼 水煮酸菜鱼 莲蓬扣肉 山药烧鸭 水煮鸭血 香菇烧鸡 醋熘白菜 孜然烤香菇 开胃肉丸饭 黑豆焖高原鸡 沙锅自肉 茄汁萝卜丸子 芹菜炒鸡蛋 糖蒜烧带鱼 小炒无水白菜 生炒腊味糯米饭 香煎粢饭糕 藕断丝连 炒地瓜梗 清炖仔鸽汤 家常海参 清蒸鲈鱼 洋葱牛肉片 麻辣豆腐 油炸大虾 红烧明太鱼 清蒸桂花鱼 鸡块炖甲鱼 酱焖比管鱼 ..... 第二节秋季常用营养汤 第三节食物的五色及四性五味 第四节秋季的进补佳品菜

## <<舌尖上的四季菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：（12）鸡汤原料下锅有区别。

新鲜的鸡做汤，应在水烧沸后下锅；用腌入味的鸡做汤，可温水下锅；用冷冻的鸡做汤，则应冷水下锅。

这样才能使肉、汤鲜美可口。

（13）做鱼汤时，将鱼沸水下锅，快出锅时放入适量牛奶，可使鱼肉白嫩，汤鲜无腥味。

（14）做骨头汤时，先将浸泡骨肉的血水入锅煮沸，撇去浮沫，汤汁鲜美味浓。

（15）骨肉汤不宜煮炖过久。

好多人认为骨头汤煮的越久，味道就越鲜美，营养就越丰富，其实不然。

煮汤的温度无论多高，骨骼内的钙质也不会溶化分解，反而会对骨头内的蛋白质造成破坏。

正确的方法是，炖汤之前，先将洗净的骨头砸开，然后放入冷水，冷水一次性加足，并慢慢加温，在水烧开后，可适量加醋，醋能使骨头里的磷、钙溶解到汤内。

（16）汤不慎煮咸了，可以用干净小布袋装上面粉或大米，扎口，放入汤中煮一下，可以吸收掉一部分盐分，汤的咸度就会降低，味道也不会改变。

若是往汤里加水，会影响到汤的鲜味。

（17）煮汤宜用小火慢煮，让锅内汤水保持在小开或半开状态，才能使原料中的营养成分充分释放，才能熬出汤清味鲜的好汤。

（18）制鲜汤宜选陈年瓦罐。

陈年瓦罐煨煮鲜汤的效果最佳。

瓦罐的散热性缓慢、通气性好、传热均匀，具有很好的吸附性，能够有效地把外界热量均匀持久地传给瓦罐内的汤料。

平衡稳定的温度，对于水分子和食物的互相渗透很有益处。

水分子和食品相互渗透的时间越长，食品内的鲜香成分就能更大限度地渗出，原料也会更加软烂，汤的滋味也会更加鲜醇。

## <<舌尖上的四季菜>>

### 编辑推荐

《舌尖上的四季菜:秋的菜》讲述了每个人舌尖上的故乡构成了整个中国，并且形成了一种叫做文化的部分，得以传承。

中国人用智慧巧妙地从自然界获取美味，这一切之所以能够实现，都得益于他们对上天和食物的敬畏以及对自己深爱的那片土地的眷恋。

<<舌尖上的四季菜>>

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>