

<<营养素菜>>

图书基本信息

书名：<<营养素菜>>

13位ISBN编号：9787538146387

10位ISBN编号：7538146385

出版时间：2006-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张奔腾 编

页数：152

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>

## <<营养素菜>>

### 内容概要

“家庭烹饪教室”系列丛书包括《爽口凉菜》、《营养素菜》、《鲜香肉菜》、《美味海鲜》、《滋补靓汤》、《家常主食》等六个分册。

整个系列力求通俗易懂，南北皆宜，操作简便，适宜家庭。

为了便于学习掌握，每册开篇均依据原料性质和制作技巧附以相关的烹调基础知识，并配有精美菜点图片供您对照检验自己的学习成果。

“清中求鲜，淡中求美”，美食的真正内涵在于食材普通和大众认同。

本书的特点之一就是选择普通食材为大众服务：特点之二是将传统烹饪与现代科技相结合。

推陈出新，以适应现代家庭生活的需求。

本书是烹饪名师们集体创作的结晶，旨在让餐馆里的美食走进家庭，教您做好一日三餐。

## <<营养素菜>>

### 作者简介

张奔腾，1974年入厨学艺。

师从著名烹饪大师刘敬贤。

精通辽菜，旁通川、粤、鲁、淮扬等菜系。

参与研制“速冻家宴”、“鹿鸣宴”、“大帅府宴”、“满汉全席精选筵”等68种佳宴，获“筵席设计一等奖”。

主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》等50余部著作。

在《中国烹饪》、《中国食品》、《东方美食》、《餐饮世界》、《饮食科学》等杂志上发表过百余篇论文及创新菜点。

2001年被授予中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”、“国际印证行政总厨”。

现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼分公司总经理。

2004年获中国百名行业创新杰出人物金像奖，并被评为“中国饭店业优秀职业经理人”。

其业绩被编入《中华烹饪名人大典》、《中国饭店管理人才大典》、《世界优秀专家人才大典》，为弘扬中华饮食文化作出了积极贡献。

## &lt;&lt;营养素食&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 基础知识1.如何辨别常见素菜质量的好坏?2.常用素菜的储存方法和技巧有哪些?3.烹调时,如何判定油温?4.怎样鉴别旺火、中火、小火和微火?5.调味有哪些技巧?6.浆糊有哪些种,都有什么作用?7.调制糊浆有什么技巧?8.何时需要上浆?如何操作?9.挂糊如何操作?10.什么是勾芡?勾芡分哪几种?如何应用?11.勾芡时需要注意哪些操作要领?12.哪些菜肴不宜勾芡?13.蔬菜在清洗时,怎样做才能既干净,又能减少营养素的损失?14.熬、炖、焖、烩主要的区别在哪里?15.拔丝、蜜汁、挂霜等烹调方法有什么区别?16.说明做拔丝菜用油炒糖浆和水炒糖浆的火候区别,达到什么火候才算恰到好处?17.烹调中为什么要加绍酒?18.如何制作鲜汤(高汤)?19.怎样才能做到科学饮食?20.如何涨发木耳等干菜?21.本书中的“小匙”和“大匙”各代表多少克?下篇 精品菜肴菜胆扒双菇素烧九转大肠汤圆玉米粒八宝辣酱凉拌莴笋丝酥辣凤尾菇白果杏仁炒蜜豆浓汤百菇烩蚝油西生菜香菇娃娃菜草菇丝瓜排椰蓉香蕉排鲍汁娃娃菜美味豆腐咸蛋黄焗什锦葱烧素海参文思豆腐驰名金瓜烙葵花豆腐丸子芥菜烧香菇金银蒜蓉蒸南瓜金银蒜蓉蒸丝瓜凉拌花生菠菜金汤松香豆腐美极香芋蒸丝瓜素炸茄盒红酒杏鲍菇茶香豆腐青瓜炒木耳四角豆炒莲藕椒盐小土豆蒜香鸡腿菇鲜奶冬瓜球野山椒蒸冬瓜干锅笋尖水煮绍粉牛肝菌烧双笋咸蛋黄炒锅巴杂菌豆花娃娃菜瑶柱蒸粉丝鲜蘑焖冬瓜成蛋黄焗豆腐麻酱拌油麦菜兰度百合玲珑青椒木耳鲜藕红蘑炒小白菜香辣酥口蘑豆豉凉瓜炒鲜蘑烟熏牙签干豆腐橙汁冬瓜条剁椒蒸冻豆腐雪菜兰花干葱油笋丝花雕金丝枣木瓜炒山药美味萝卜皮神仙豆腐烧菌菇香酥玉米粒香椿拌豆腐炸香椿苗糖醋炆莲白干煸土豆条蛋黄瓜条豉香日本豆腐杞子炒韭菜金玉南瓜片蜜焖地瓜墩翻沙芋头油焖雪菜茭白竹笋滑子菇杂菌烧菜心虎皮尖椒嫩芽素鸳鸯贝腐竹烩香菇银芽菌菇汤芦荟海泥蜇头葱香土豆松双耳鹌鹑蛋羹美味杂果羹养颜兰花羹蚝皇扒群菇香橙芦荟芦笋炒百合春江一品冻豆腐孔乙己茴香豆家常小炒酱烧豆腐松蘑小白菜百合蒸雪梨爽口四宝蔬紫菜土豆泥日式干烧白灵菇鲜菇扒娃娃菜麒麟花菇蒸豆腐蜇头菜甫炒荷兰豆春天小炒皇神仙豆腐扒鸡腿菇香椿菜炒小豆腐蜜枣南瓜球冰峰芦荟荷兰豆拌金针蘑干煸三丝菠萝冻豆腐玉兰菜炒蒜苗三色瓜烙蘑菇酱水豆腐双白炒芥菜家常炖海带农家什锦芒果沙拉五龙藏珍宝苦瓜小炒三色烧冬瓜蘑菇酱脆花生香辣豌豆苗回锅厚皮菜老干妈茄子酸菜嫩豌豆家常野生菌素虾干特味芸豆过江豆花平菇烧栗子芡实银耳羹泰汁茄夹香煎萝卜烙松仁土豆玉枕白菜栗子双菜心松仁爆玉米香酥冬瓜条野山菜炒红蘑青椒木耳鲜藕白灼双脆凉瓜仙人掌椒盐茶树菇春笋兰花干鸡焗烧牛肝菌素炒什锦罗汉菜扒芦笋尖蜇丝烩鲜拉皮蛋黄焗茶树菇浓汤娃娃菜香菇炒冬笋云片猴头三丝杂拌金针菇烧豆腐菠菜炒鲜腐竹五景炒薯丝素蟹黄煮豆腐啤酒茄子佛门罗汉上素酥烩仿排骨海味冻豆腐锅包冬瓜炒二瓜土豆片炒海带榄菜黄豆芽鱼香番茄果仁芋丝烙榄菜烧苦瓜菜胆烧面筋沙拉薯条烤麸金菇菜香辣孜然嫩菠菜榨菜四季豆雪菜豆板韭菜末土豆泥焦熘素肉段健康熘白菜小白菜海蘑菇蒜蓉蒸娃娃菜巧克力芋头橙汁仙人掌阿香婆白灵菇干煸素鳝落地丁香炸酱萝卜丝凤梨木耳沙司洋葱圈小葱胡萝卜菜心剑笋陈醋素鸡炒木耳辣白菜炒土豆片菠萝百合红烧素海参咖喱菜花珠圆配玉润蜜汁山药炒南瓜白灼金针蘑香炸寨鸡脖椒盐凤尾菇酱扒尖椒糖醋面筋干炸茄盒碧绿萝卜丸子海带豆腐煲金橘杨桃韭黄腐竹田园土豆泥麻辣素鸡片面拖素银鱼奶油娃娃菜香菇面筋枸杞银芽芥兰花干凉瓜豆腐金银花炒芹菜红枣百合扣南瓜潮式布仔豆腐黄焖豆腐蚝油草菇原味苦瓜红焖豆腐雪里红豆瓣汤鲜奶香菇姜汁裙带菜栗子草菇玉米煲汤油焖雪菜茭白鲜菇冬瓜球口蘑冬瓜鲜笋平菇糖醋素排骨葱油鹿角菜

## &lt;&lt;营养素菜&gt;&gt;

## 章节摘录

13. 蔬菜在清洗时，怎样做才能既干净，又能减少营养素的损失？ 在清洗蔬菜时，要注意三点，即可减少营养素的损失：一是先洗后切；二是不要长时间在水中浸泡蔬菜；三是洗的次数不宜过多。

另外，利用如下小窍门，又可保证蔬菜的干净。

为清除叶类蔬菜上面的不易被清水洗下的小虫子，可以先用盐水（一盆水中放半小匙盐即可）将蔬菜浸泡一下，小虫受到盐的刺激，很快便会和菜叶分开。

由于盐水的比重较大，小虫和菜叶脱离后，会漂浮在水面上，很容易从盆中倒出。

14. 熬、炖、焖、烩主要的区别在哪？ 熬：是将主料改刀后，葱姜炸过，慢火熬烂的做法。

炖和熬基本相似，区别是炖的汤汁少于熬，加热时间要比熬时间长，火力要比熬再小一些，熬的菜里味醇不腻，炖的菜汤汁浓味厚。

焖：焖的方法多将原料经过炸、蒸、炒后加调味品、汤，以慢火焖至菜肴汤汁浓厚，原料酥烂入味的一种烹调方法，它与炖的区别是：主料经过炸、炒、煎、蒸后再焖，另外焖菜多勾芡，熬炖不勾芡。

烩：是将主料（有生有熟）加调味品和汤，勾汁成汤菜的做法，加热时间要比熬、炖、焖短得多。

15. 拔丝、蜜汁、挂霜等烹调方法有什么区别？ 拔丝：主要是将主料经过改刀、油炸后挂上一层能拔出丝的糖浆，越热越好吃。

蜜汁：主料改刀后，放糖汁中煮焖、蒸熟后再浇上糖汁的做法。

挂霜：主料经过改刀油炸后挂上一层类似粉霜的白糖的烹调方法。

16. 说明做拔丝菜用油炒糖浆和水炒糖浆的火候区别，达到什么火候才算恰到好处？ · 油浆，先干后稀，为全部是汤状时，不论哪方起泡就是到火候了。

· 水浆：先稀后干，大泡变小泡，待是米汤状就是到火候了。

<<营养素菜>>

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>