

<<精选家常凉菜600例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常凉菜600例>>

13位ISBN编号：9787542723857

10位ISBN编号：7542723855

出版时间：2009-8

出版时间：《天天家常菜》编委会 上海科学普及出版社 (2009-08出版)

作者：《天天家常菜》编委会 编

页数：191

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>

## <<精选家常凉菜600例>>

### 前言

肥甘厚腻的热菜是否已让热爱健康的您厌倦不已?处在炎炎夏日烦躁不安的您是否渴望给胃部舒服的抚慰?凉菜就像一阵清爽的夏日凉风,带给您的餐桌一种新鲜的感官刺激,绝对能让您食欲大开,高呼过瘾。

老少皆宜的便捷开胃菜凉菜以其精心的选料,百变的调味,成就了其干香、脆嫩、爽口的滋味,也将味透肌里、品有余香的特有风格发挥到极致。

无论您是喜食厚味的无肉不欢者,还是崇尚自然的素食主义者,凉菜千变万化的荤素搭配、组合,都能满足您的需求。

一把青菜,几块鲜肉,洗切焯晾,调味腌拌,短短几分钟,就将凉菜方便、快捷的特性展露无遗,让吃者口齿留香,赞不绝口,做者心藏暗喜,持匙微笑。

调味与营养同样重要凉菜,吃的就是一个鲜,比的就是个味儿,单单讲调味料,就有成百上千种,这其中的门道与技巧很多。

但是,只要您掌握了制作凉菜的百通诀窍,无论哪种食材到您手中,都能调出一流的味道,留住最原始的营养。

本书选择最家常的食材,力求用最科学的方法制作出最有营养的美味,另附各种家常食材宜忌速查,让热爱健康的您吃得明白,吃得开心。

腌、酱、卤及沙拉,人气美味齐上阵是不是还在面对着熟食店里诱人的酱猪蹄、酱牛肉、卤鸭脖而流口水?是否还在猜测那锅能变幻出各种美味的卤汁的配料方法?爱吃酱卤熟食的人有福啦!各种家常卤水的配料秘方统统告诉给您,让您也能用数种香料、一瓢凉开水小火慢炖出香满街巷、羡慕邻里的绝妙美食。

时尚Lady与潮流达人也莫着急,几十道超级经典沙拉为您精心奉上。

保证您能用最家常的食材,调拌出人气食铺的招牌沙拉,一定会让您跃然欣喜,满口留香。

## <<精选家常凉菜600例>>

### 内容概要

肥甘厚腻的热菜是否已让热爱健康的您厌倦不已？  
处在炎炎夏日烦躁不安的您是否渴望给胃部舒服的抚慰？  
凉菜就像一阵清爽的夏日凉风，带给您的餐桌一种新鲜的感官刺激，绝对能让您食欲大开，高呼过瘾。

老少皆宜的便捷开胃菜，凉菜以其精心的选料，百变的调味，成就了其干香、脆嫩、爽口的滋味，也将味透肌里、品有余香的特有风格发挥到极致。

无论您是喜食厚味的无肉不欢者，还是崇尚自然的素食主义者，凉菜千变万化的荤素搭配、组合，都能满足您的需求。

一把青菜，几块鲜肉，洗切焯晾，调味腌拌，短短几分钟，就将凉菜方便、快捷的特性展露无遗，让吃者口齿留香，赞不绝口，做者心藏暗喜，持匙微笑。

## &lt;&lt;精选家常凉菜600例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 爽口清新素凉拌圆白菜木耳糖醋白菜丝凉拌圆白菜酸辣白菜爽口白菜山楂糕拌白菜五彩白菜芝麻小白菜爽口紫甘蓝拌油菜蒜蓉油菜油豆腐丝油菜叶拌豆丝多味茄条蒜蓉茄子椒泥茄子凉拌茄条腐竹拌菠菜香油拌菠菜粉丝菠菜大蒜姜汁拌菠菜芝麻菠菜菠菜拌蛋皮菠菜拌豆腐皮酸辣土豆丝拌土豆丝蒜香土豆丝核桃仁土豆球咸肉土豆泥凉拌生菜茴香蚕豆蒜香蚕豆酸甜蚕豆椿芽蚕豆凉拌藕片瓜条拌藕片姜末藕丁葡萄藕片甜酸莲藕片酸辣莲藕脆椒鲜藕丝爽口木耳三丝拌木耳木耳黄豆芽木耳西瓜皮泡椒黑木耳凉拌木耳丝蒜蓉木耳木耳拌平菇三丝牛肝菌凉拌金针菇香油金针菇百合拌金针菇松菇拌菠菜银耳拌山楂扒银耳拌银耳拌双耳凉拌木耳菜蒜泥木耳菜金针菇拌萝卜丝胡萝卜拌粉丝蜜胡萝卜拌胡萝卜粉丝胡萝卜拌银耳凉拌豇豆芝麻酱拌豇豆菊花豇豆麻酱四季豆麻辣四季豆姜汁四季豆丝泡椒四季豆糟汁莴笋三丝莴笋豆腐皮拌莴笋糖醋莴笋香辣莴笋果汁拌莴笋葱油莴笋胡萝卜拌莴笋碧绿笋尖辣味冬笋辣味玉米笋凉拌竹笋丝麻辣青笋丝麻香芦笋脆爽三丝凉拌番茄心番茄拌三丝番茄凉粉什锦番茄糖拌番茄冬瓜拌番茄酒香水果拼盘荷花番茄凉拌芹菜叶三丝芹菜核桃拌芹菜芹菜拌黄豆芥末西芹凉拌西芹西芹花生西芹百合拍黄瓜蓑衣黄瓜酸辣瓜条拌黄瓜丝三丝黄瓜草莓黄瓜姜汁黄瓜黄瓜拌粉皮凉拌三彩丝萝卜拌海蜇皮甜酸萝卜条椒油萝卜丝糖醋心里美萝卜拌萝卜皮麻辣萝卜丝梨子凉拌苦瓜凉拌卤菜头苦尽甘来爽口苦瓜豆豉苦瓜香辣苦瓜凉拌咸蛋苦瓜苦瓜拌熏干炆拌菜花凉拌菜花珊瑚菜花菜花豌豆蒜蓉西兰花蒸拌西兰花清爽西兰花拌绿豆芽绿豆芽拌豆腐绿豆芽拌蛋皮豆芽凉拌青椒马齿苋拌豆芽韭菜银芽金针拌韭菜凉拌韭菜青椒皮蛋虾米拌青椒老虎菜醋油脆椒凉拌丝瓜凉拌海带丝蒜蓉海带丝海米海带丝芝麻双丝海带凉拌芹菜海带雪菜毛豆干丝毛豆椒盐毛豆萝卜干毛豆杏仁拌豌豆香辣豌豆蒜薹拌黄豆甜酒芸豆姜汁空心菜凉拌空心菜麻酱油麦菜辣味香油麦葱油茭白双仁香菜生拌茼蒿蒜泥冬瓜酸梅冬瓜球酸辣瓜片泡橙汁冬瓜柠檬瓜条蜜汁南瓜百合凉拌西瓜皮椒炆芥蓝清爽梨丝红酒雪梨桂花梨丝糖拌三样尖椒拌玉米芋头玉米泥桂花蜂蜜山药山药枸杞凉拌山药丝凉拌豆腐皮丝五香豆腐干丝红绿豆腐皮青椒香豆腐丝豆腐丝拌芹菜白菜豆腐丁枸杞拌豆腐皮蛋拌豆腐皮蛋豆腐芦荟香椿拌豆腐特色水豆腐花生玉米豆腐肉松拌豆腐蒜苗豆腐凉拌豆腐花生酱拌豆腐豆腐干拌贡菜香干拌花生仁菠菜拌豆干香干拌核桃丁五香兰花干三丝拌腐竹腐竹黄瓜香芹腐竹香芹腐竹拌花生仁海味什锦菜时蔬大拌菜凉拌素什锦杏仁拌三丁拌果蔬三丝鲜果什锦十香拌菜东北大拉皮东北拌菜农家拌三丝拌三鲜老醋花生葱油凉粉川北凉粉凉拌魔芋丝酸辣蕨根粉姜汁皮蛋拌香黄豆芥末粉皮辣油小菜15种家常调味汁秘诀公开凉菜的制作方法和拼盘Part02 开胃浓香荤凉拌凉拌五花肉怪味白肉白切小肘麻辣肉丝红油肚片白菜拌猪头庆拌里脊丝蒜泥白肉白肉黄瓜片爽口毛肚芹菜肚丝麻辣肚丝农家肚片芥末肚仁针菇拌肚丝花生拌肚丝椒麻肚头红油耳丝麻辣耳丝黄瓜拌耳丝干层脆耳红油耳片凉拌猪耳丝麻辣腰片香味双卤生菜口条姜丝腰片韭黄拌腰丝姜汁腰片盐水猪肝红油肝花红油猪蹄筋香辣蹄花水晶皮冻芦荟肉皮冻芥末拌肚丝夫妻肺片肉丝拌粉皮什锦拉皮川味口条凉拌牛百叶凉拌牛肉片五香牛肉片椒香牛肉条五香牛腱肉拌牛肉丝香辣牛肉片酸辣牛肉片麻辣牛肉丝香菜牛肉拌双丝牛肉酸辣牛百叶凉瓜牛肚爽口牛百叶川香牛舌凉拌牛板筋凉拌羊肉丝芥末羊肚丝蒜泥羊肝五香兔肉怪味兔肉拌兔丝辣酱手撕鸡红油手撕鸡凉拌鸡丝怪味鸡丝七彩鸡丝椒麻鸡麻油鸡丝核桃仁鸡块麻辣鸡丝黄瓜拌鸡丝陈皮鸡丝口水鸡白斩鸡花生酱鸡丝棒棒鸡丝青苹果拌鸡肉丝木耳莴笋鸡丝五彩鸡肉菜清凉什锦丝鸡丝凉菜鸡丝凉粉泡椒鸡杂凉拌皮蛋鸡肝盐水鸡肝...Part3好吃不贵自制酱卤Part4家常沙拉Part5佐餐腌泡菜附录

<<精选家常凉菜600例>>

章节摘录

插图：鸡丝凉粉【材料】绿豆粉25克、无骨鸡脯肉50克、黄瓜丝30克、红椒丝20克【调料】红油、芝麻、醋、盐、白胡椒粉、香油各适量 做法1.绿豆粉加半杯凉开水搅匀成粉浆，锅中放约900毫升清水，烧沸，将绿豆粉浆倒入锅中，用勺快速搅匀成糊状，熄火。

2.将煮好的糊倒入一个抹了香油的铁盘内，待冷却后，放入冰箱冷藏2小时。

3.鸡脯肉洗净，用水煮熟，捞出冷却后撕成细丝，加入红油、芝麻、醋、盐、白胡椒粉、香油调成料汁备用。

4.冷藏好的凉粉用刀切成适合的条状或块状，装盘，上面放上鸡丝、黄瓜丝、红椒丝，再加入少许盐、白胡椒粉，浇入料汁，拌匀即可。

泡椒鸡杂【材料】鲜鸡胗150克，鸡肝、鸡血各120克，鸡肠1 克，水发黑木耳25克。

【材料】鲜鸡胗150克，鸡肝、鸡血各120克，鸡肠1 克，水发黑木耳25克。

【调料】泡椒、姜片、葱段、植物油各适量

<<精选家常凉菜600例>>

编辑推荐

《精选家常凉菜600例》是由上海科学普及出版社出版的。

<<精选家常凉菜600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>