

<<家常菜典一本全>>

图书基本信息

书名：<<家常菜典一本全>>

13位ISBN编号：9787543649910

10位ISBN编号：7543649918

出版时间：2009-1

出版时间：青岛出版社

作者：爱心家肴美食文化工作室 编

页数：478

字数：300000

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>

<<家常菜典一本全>>

内容概要

本书分为3大部分，第一篇烹调技巧，图文并茂地讲解烹调过程中可能遇到的难题、烹调窍门及技巧。

第二篇，美食大集合1500余款美食任您挑选，从家常菜到保健养生菜，无所不有。

第三篇，下厨好帮手详细讲解食材选购、保存、加工、搭配宜忌以及厨房的清洁。

每个人——不管是大厨还是普通老百姓——下厨时都希望身边能有一个帮手，遇到什么问题能立即帮着解决解决。

我们愿意当您的帮手，做您的助手，除了为您提供千余款美味佳肴的详细制作方法以外，我们还能帮您看看土豆应该怎么选，炒个鱼香肉丝应该怎么挑肉，海参怎么涨发，虾和蟹怎么处理……这一通菜肴忙活完后，餐具怎么拾掇…… 所以啊，当您下厨的时候，可千万不要忘记带上我哦！

<<家常菜典一本全>>

书籍目录

第一篇 下厨必备的烹调技巧 食物烹调前为什么要改刀？

- 食材改刀的原则 如何切不同质地的肉？
- 刀工基本技法 余水和焯水 哪些原料在 正式烹调前需经过初步热处理？
- 何时用盐巧掌握 正确调放酱油 正确调放料酒 何时放醋有诀窍 烹调火候巧掌握 炒菜时如何减少蔬菜中维生素的流失？
- 用不同油炒菜时如何放盐 炒蔬菜时不可加冷水 炒菜要用净锅 炒什么菜用什么油 油锅加热要控制好发烟点 怎样使炸制品外脆里嫩？
- 凉拌菜的调制要点 煲汤“五忌” 煲汤应怎样加水？
- 煲汤应煲多长时间？
- 煲汤的火候如何控制？
- 如何煨汤？
- 如何吊制上汤？
- 吊汤“四注意” 巧炖排骨汤 如何巧炖羊肉才易烂不膻？
- 巧炖鸡汤 鸡蛋巧烹调 巧做鱼汤 巧余肉丸子不散 如何熬骨头汤？
- 巧做鱼丸 为什么烹调时要从锅边添加水？
- 巧辨鸡生的生熟 巧炖老鸭 有些菜肴不宜勾芡 巧做藕 巧吃扁豆防中毒 巧烹海带更美味 土豆巧烹调 茄子巧烹调 胡萝卜巧烹调 苦瓜巧除苦味 巧炖猪肉 巧烹猪杂碎 巧做番茄汤不酸 兔肉巧去腥味 炖鸡小窍门 鲜鱼配豆腐有益健康 怎样烹鱼才解腥又入味？
- 巧炖鲜鱼 巧烹虾和蟹 如何煮出喷香米饭？
- 教你炒出美味米饭 怎样煮饭不易馊？
- 怎样煮粥不溢锅？
- 如何熬出一锅好粥？
- 面条、饺子皮、馄饨皮的和面方法 巧煮面条 巧炒河粉不易碎 怎样炒面条不粘连？
- 如何蒸馒头更暄软？
- 如何判断面团发酵程度？
- 防止面食变硬的窍门 调馅有诀窍 巧做饺子皮 巧包饺子省时省力 巧拌干饺子馅不出水 巧拌多汁饺子馅 巧煮饺子 巧做馄饨 怎样煮元宵不粘连？
- 怎样和制油水面？
- 怎样和制干油面？
- 怎样和制蛋和面？

- 啤酒做饼味道香 第二篇 千款美食大集合 1. 家常素菜
- | | | |
|---------|---------|--------|
| 白菜 | 手撕白菜 | 酸辣白菜 |
| 火腿烧白菜 | 干贝蟹肉炖白菜 | 小白菜炖豆腐 |
| 烂糊白菜 | 五丝白菜卷 | 银杏白菜 |
| 上汤奶白菜 | 菠菜 | 芥末拌菠菜 |
| 姜汁菠菜 | 菠菜拌蛋皮 | 炒菠菜 |
| 菠菜蛋汤 | 油菜 | 海米拌油菜 |
| 口蘑椒油小油菜 | 炒平菇油菜 | 香菇扒油菜 |
| 青菜心 | 大头菜 | 炅莲白 |
| 干鱿双色甘蓝 | 芹菜 | 芹菜拌腐竹 |
| 海米拌芹菜 | 爽口西芹百合 | 芹菜拌香干 |
| 核桃仁拌芹菜 | 糖醋三丝 | 素炒芹菜 |
| 西芹百合炒鲜果 | 韭菜 | 鸡蛋炒韭菜 |
| 生菜 | 芝麻酱拌生菜 | 茼蒿 |
| 生拌茼蒿 | 椒乳茼蒿肉丝 | 上汤浸茼蒿 |
| 野菜 | 火腿扒芹菜 | 雪菜炒冬笋 |
| 果仁云峰菜 | 凉拌马齿苋 | 护国菜 |
| 香椿 | 芽炒蛋 | 萝卜、胡萝卜 |
| 菊花萝卜 | 矿泉水腌脆条 | 萝卜丝烩虾皮 |
| 家常炖萝卜粉丝 | 虾皮小萝卜 | 糖醋心里美 |
| 炒素三丝 | 奶汤素烩 | 茄子 |
| 虾皮拌茄泥 | 红烧 | 茄子 |
| 煎酿茄子 | 过江茄饼 | 土豆 |
| 酸辣土豆丝 | 醋熘香菜土豆丝 | 山药 |
| 黄金 | 山药条 | 西红柿炒山药 |
| 番茄 | 凉拌番茄 | 番茄炒蛋 |
| 玉米 | 松仁玉米 | 满园春色 |
| 蛋蓉玉米羹 | 芋头、红薯 | 蛋黄焗芋头 |
| 拔丝地瓜 | 莲藕 | 凉拌藕片 |
| 嫩姜拌脆藕 | 珊瑚藕 | 辣油藕片 |
| 醋熘藕片 | 菜花、西兰花 | 炅菜花 |
| 辣椒油 | 拌双花 | 扒四蔬 |
| 冬瓜 | 海米冬瓜 | 肉丸焖冬瓜 |
| 鲜虾烩冬蓉 | 南瓜 | 南瓜 |

<<家常菜典一本全>>

烧素排骨
瓜、菱瓜

南百红豆
辣椒丝瓜

苦瓜
百合炖丝瓜

凉拌苦瓜丝

冰镇苦瓜

清炒苦瓜

干炒苦瓜

丝

.....第三篇 下厨好帮手200种食物搭配宜忌

<<家常菜典一本全>>

章节摘录

插图：苦瓜巧除苦味 苦瓜虽苦，却从不会把苦味传给“别人”。如用苦瓜烧鱼，则鱼块绝不会沾上苦味，所以苦瓜又有“君子菜”的雅称。

苦瓜除苦味有4法：（1）焜炒法：苦瓜和辣椒一起炒，可减轻苦味。

（2）盐渍法：将切好的瓜片撒上盐腌渍一会儿，然后将水滤掉，可减轻苦味。

也可把苦瓜切开，用盐稍腌片刻，然后炒食，即可减轻苦味，而且苦瓜的风味犹存。

（3）水焯法：把苦瓜切成块，先用水煮熟。

然后放进冷水中浸泡即可。

这样苦味虽能除尽，但却损失了苦瓜的风味。

（4）水漂法：将苦瓜剖开、去子，切成丝。用凉水漂洗，边洗边用手轻轻捏，洗一会儿后换水再洗，如此反复漂洗3~4次，苦味即除。

这样处理好的苦瓜炒熟后，味道鲜美，微带苦味。

巧炖猪肉猪肉营养丰富、美味，是烹饪的好原料，这里介绍几个炖猪肉的小诀窍：炖猪肉时，肉要切得大块些。

猪肉含有可溶于水的呈鲜含氮物质，炖煮时释放出越多，肉块的香味会相对减淡，因此炖肉的肉块要切得大些，以减少肉内呈鲜物质的外溢，炖出的肉会更鲜美可口。

不要用旺火猛煮。

因为肉块一旦遇到急剧的高热，肌纤维变硬，肉块就不易煮烂；另外，肉中的芳香物质会随猛煮时的水气蒸发掉，使香味减少。

在炖煮过程中，少加水，以使汤汁滋味醇厚。

-巧烹猪杂碎 炒肚尖：将去皮切好的生肚尖放入1：100的食碱溶液里泡12小时。

取出后用清水洗净，沥去水分，即可下锅。

这样炒出来的肚尖丰腴松厚，入口脆嫩。

煮猪肚：煮猪肚时切不可放盐，否则会使猪肚收缩。

猪肚煮好后，可将其切成片，放在碗里，加适量清汤，放在锅里蒸一下，猪肚即可增大一倍，而且口感更脆嫩。

巧做番茄汤不酸用番茄煮汤，应离火后再放盐调匀，汤就不会酸了。

过早放盐，汤就会发酸，影响口感。

兔肉巧去腥味兔肉治净，切块后氽水，起沫后立即捞出。

烹调时加入料酒、香叶、花椒、大料、桂皮、草果、葱姜蒜一起烹制，即可除去腥臊味。

炖鸡小窍门：炖鸡不破皮：炖全鸡时，先用大针在鸡身上扎孔，入锅炖煮时要盖上锅盖。

由于传热和蒸气压力均匀，炖出的鸡皮光滑不破。

<<家常菜典一本全>>

编辑推荐

爱心家肴《家常菜典一本全》是一本贴心贴意为读者奉献的好书！

它涵盖的内容非常广泛，既有好用实用的食材选购、保鲜与储存、食材加工、烹调技巧，还有各种食材的黄金搭配及禁忌，以及厨房的清洁洗涤等内容。

当然，《家常菜典一本全》的主体部分是1500多道家常美食！

肉菜、素菜、家禽菜、水产菜、主食、西餐、饮品，以及专门针对全家老幼不同人群的各类保健养生菜肴，还有一些适合家庭特殊成员食用的菜肴。

这些菜品的做法都比较简单，选料也很常见，而且风味各异，相信能满足不同读者的口味需要。

用爱做好菜，用心烹佳肴。

食材选购，食材加工，刀工技法，烹调技巧，巧做面食。

烹调技巧，厨房窍门，素菜，肉菜，家禽菜，水产菜，保健菜，养生菜，主食，西餐，饮品，黄金搭档，搭配禁忌。

一册在手，入厨无忧。

<<家常菜典一本全>>

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>