

<<天天饮食十年典藏>>

图书基本信息

书名：<<天天饮食十年典藏>>

13位ISBN编号：9787543662094

10位ISBN编号：7543662094

出版时间：2010-5

出版时间：青岛

作者：《天天饮食栏目组》丛书编委会 编

页数：189

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>

<<天天饮食十年典藏>>

内容概要

本书包括：8条凉拌菜必备常识、32道开胃蔬菜、15道营养菌豆、32道解馋畜禽、28道鲜美水产。

本书内容丰富而全面，除提供菜品的原料、调料和详细做法外，还附上清晰的步骤图，并为您细细分析每道菜的特点、营养功效、操作要点，提供更多提升厨艺的方法和相关知识的链接。部分菜品提供一至数个扩展的菜品，或从原料扩展，或从烹饪方法扩展，帮助您举一反三，迅速提升厨艺。

<<天天饮食十年典藏>>

书籍目录

18条凉拌菜必备常识

凉拌菜的烹调要点

做出健康又好吃的凉拌菜

凉拌菜调味的学问

凉拌菜的基本做法

基础调味汁的制作

家庭制作凉菜常用的烹调法

制作凉拌菜的常用调料

制作沙拉应注意的细节

232道开胃蔬菜

凉拌芹菜叶

柴把芹菜

芹菜拌香干

爽口西芹百合

花生芹菜

核桃仁拌芹丝

沙姜芥蓝

爽口芥蓝

酒醉双素

炆拌琥珀笋

剁椒炆双笋

酸辣登天双丝

凉拌莴笋丝

冰爽莴笋

辣油莴笋

油吃麻辣莴笋

糖醋笋条

芥油芦笋

芦笋拌茄块

芝麻双丝海带

卤海带

海带拌白菜

湘味海带

凉拌海带结

葱油萝卜丝

爆腌萝卜皮

珊瑚萝卜

山椒拌白萝卜

糖醋心里美

果酱红萝卜

温拌胡萝卜

雪碧胡萝卜

韩国泡菜

蓑衣黄瓜

爆腌珊瑚黄瓜卷

<<天天饮食十年典藏>>

黄瓜炆黄豆芽

黄瓜拌海带

花生酱拌黄瓜

甜酸黄瓜

冬瓜拌锦丝

蜜汁凉瓜卷

五味苦瓜

蜂蜜凉瓜

桂花凉瓜粉皮

凉拌苦瓜丝

拌菠萝银粉

菠萝拌青瓜

凤梨银耳

3 15道营养菌豆

合和鸿禧四宝蔬

杂拌豆腐丝

小葱拌豆腐

皮蛋豆腐

麻酱豆腐

麻辣豆干

蒜薹香干

芝麻盐拌腐竹

腐竹拌牛蹄筋

炆腐竹鲜蘑

腐竹茄条

腐竹拌菠菜

冬笋炆黄豆芽

海米拌银芽

醉酒豆芽

银耳拌豆芽

炆拌绿豆芽

胡萝卜拌银芽

豆芽拌洋葱

双蛋炆蜜豆

果蔬芸豆

麻酱拌扁豆

香椿芽拌蚕豆

蒜泥蚕豆

川北凉粉

芦荟芝麻凉粉

拌凉粉

4 32道解馋畜禽

水晶肉

九味白肉

白肉拌木耳

酱油香肉

香葱腱子肉

<<天天饮食十年典藏>>

肉丝拉皮
蛋皮肉卷
凉粉拌腰花
生拌腰片
豇豆炆猪腰
开胃腰条
醉腰片
木耳拌腰花
香肠芹菜沙拉
苹果脆皮肠
韩式拌杂菜
海带芦笋拌牛肉
配餐：心形小饼
炆拌牛肉丝
三鲜拌牛腱
苦瓜拌牛肉
银芽牛肉丝
葱油牛蹄筋
麻辣蹄筋
洋葱拌牛蹄筋
艳丽小拌
卤味牛筋
肉丝凉粉拌百叶
清凉白切鸡
香椿鸡丝
梅酱拌鸡片
香煎鸡肉沙拉
清香鸡丝黄瓜
五香鸡肉
鸡丝拌菜心
黄花拌鸡丝
红油萝卜鸡丁
凉拌小公鸡
酸沙凤爪
五香酱鸡爪
翡翠凤爪
客家成鸡爪
泡椒凤爪
沙拉球
杭椒松花
嫩姜洋葱拌松花
皮冻拌蛋白
双蛋拌时蔬
5 28道鲜美水产
拆冻鲫鱼
三文鱼慕思
三文鱼沙拉

<<天天饮食十年典藏>>

风生水起
烟熏三文鱼
芦笋拌虾仁
金钩西芹
虾仁炆菜花
香葱海米
粉丝虾米野菜
海米菠菜
拍黄瓜
水晶虾冻
菜心脆虾
椿头拌大虾
白灼小龙虾
拌三鲜
蒜泥拌鱿鱼
拌鱿鱼丝
苹果味鱿鱼丝
白灼鱿鱼花
鱿丝拌腐皮
三丝炆花枝
海鲜水果沙拉
芥末扇贝
萝卜干拌鲜贝
冰沙北极贝
菠菜扇贝
陈醋全家福
陈醋双脆
凉拌五丝
香菜拌海蜇

章节摘录

插图：1凉拌菜必备常识凉拌菜的烹调要点凉拌菜鲜美脆嫩，清新爽口，原料可荤可素。

凉拌菜的原料，常用的有蔬菜、果品、禽畜肉类、蛋类、鱼类及加工食品。

制作一款关味可口的凉拌菜并不困难，但必须注意以下几点：1．蔬菜最好是新鲜的。

有些蔬菜在冰箱里放了一段时间后，会失去本身甘甜的滋味和脆嫩的口感，营养成分也会有一定的损失。

2．拌制凉菜要干净卫生。

拌凉菜时，应用干净的筷子拌，不要用手拌；肉一定要先煮熟煮透，切肉的刀和案板也要和切生食的分开。

夏天制作凉拌菜时最好加些醋和蒜调味，既可使菜肴味道鲜美，又具有杀菌功效。

3．刀工要美观整齐。

比如切条，条的长短要相等；切片，片的薄厚要均匀；切块，块的大小要一致。

这样食材既易入味，外观又好看。

另外，需要氽烫的食材最好切得薄、细一些，如此入沸水能立刻烫熟，不致氽烫过久，使口感变差。

4．菜色要避免单一。

比如白菜丝拌海蜇，宜加上海米，使白、黄、绿三色相间，令人赏心悦目；小葱拌豆腐，看上去清淡爽口，再淋上少许香油，就色香俱佳了。

5．对原料进行加工时要注意火候。

蔬菜以焯至五六成熟为好；煮肉类食物时要用小火，慢慢将肉煮至熟烂，使之充分入味。

6．食物要沥干或抹去水分后再切，或加入调料拌制。

如果食物留有过多水分，会令菜肴的味道变淡。

7．凉拌菜最好随吃随拌。

这样既可保持水分，又能最大限度地保存食物中的营养。

<<天天饮食十年典藏>>

媒体关注与评论

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。

于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

——中央电视台社教节目中心副主任，《天天饮食》栏目总监制

<<天天饮食十年典藏>>

编辑推荐

《天天饮食十年典藏：家常凉拌(普及版)》：CCTV1金牌栏目蔬果，菌豆，畜禽，水产，各类凉拌，一学就会。

经典菜品汇聚，名厨现场献计！

《天天饮食》十年名主持：董浩、那威、刘仪伟、侯军、汪洋……

<<天天饮食十年典藏>>

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>