

<<美味家常菜>>

图书基本信息

书名：<<美味家常菜>>

13位ISBN编号：9787543667204

10位ISBN编号：7543667207

出版时间：2011-10

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室

页数：160

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>

## <<美味家常菜>>

### 内容概要

本书汇集了上千款美味易做的家常菜肴，能极大地丰富您家的餐桌。

“新口味”是本书的最大看点，就是利用同一种食材，运用不同的烹饪方法；或用同样的烹饪方法，换以不同的食材烹制出新的菜肴。

教您举一反三，变化创造出更多、更可口的菜肴。

天天新口味，天天新生活。

<<美味家常菜>>

书籍目录

1 烹饪小窍门

- 凉拌菜的调制要点
- 凉拌菜巧切配、调味
- 炒菜时要把握放盐的时机
- 炸的5种技法
- 煲汤五忌
- 煲汤应怎样加水
- 煲汤应煲多长时间

2 蔬菜类

凉菜

珊瑚白菜

(新)珊瑚卷心菜

龙禧金银丝

(新)糖醋金银丝

(新)金丝白菜

炝拌生菜

(新)炝拌卷心菜

菠菜松

(新)菠菜拌粉丝

凉拌菠菜蛋皮

(新)腐竹拌菠菜

(新)菠菜香油拌芹菜

糖醋三丝

(新)酸辣三丝

柴把芹菜

(新)花生芹菜

凉拌马齿苋

(新)凉拌芥菜

(新)凉拌红苋菜

生拌油麦菜

(新)酸辣油麦菜

芝麻油菜

(新)芝麻白菜心

(新)辣拌油菜

红油甘蓝

(新)干鱿双色甘蓝

麻辣莴笋

(新)辣油莴笋

糖醋笋条

(新)糖醋藕片

蓑衣黄瓜

(新)香辣黄瓜

五味苦瓜

(新)果酱捞苦瓜

荷花番茄

<<美味家常菜>>

(新)什锦番茄

凉拌山药丝

(新)凉拌苦瓜丝

红片花菜

(新)甜椒菜花

嫩姜拌脆藕

(新)白糖拌山楂藕丝

什锦小菜

(新)豆芽拌洋葱

蔬菜沙拉

(新)果蔬沙拉

翡翠茭白

(新)葱油茭白

(新)椒油炆茭白

热菜

百合白菜

(新)百合西芹

清炒广东菜心

(新)清炒油麦菜

(新)清炒五彩丝

时蔬天妇罗

(新)香炸酥山菜

酸辣卷心菜

(新)糖醋卷心菜

春日合菜

(新)鲜蘑菠菜

莲子炒雪菜

(新)豆瓣炒雪菜

鱼香空心菜

(新)辣炒空心菜

茼蒿小豆腐

(新)清炒茼蒿

荷塘小炒

(新)炒双鲜

蒜薹炒双菇

(新)蒜薹炒肉丝

咖喱双花

(新)咖喱土豆块

黄花木耳炒蛋

蕨菜土豆条

(新)桂花土豆

酱烧茄条土豆泥

(新)蒜香土豆泥

烫干丝

(新)香菜炒豆干

(新)尖椒炒豆干

豉椒油笋豆

<<美味家常菜>>

蒸什锦  
 煎酿苦瓜  
 肉片木耳炒蛇瓜  
     (新)韭菜鸡蛋炒蛇瓜  
 嫩姜炒丝瓜  
     (新)清炒丝瓜  
 西葫芦炒海米  
     (新)冬瓜海米  
 炸洋葱圈  
     (新)脆皮洋葱  
 椰汁素烩  
 干煎酿青红椒  
 素炒鱼香肉丝  
 芹菜腐皮丝  
     (新)芹菜腐竹  
 黄秋葵炒口蘑  
     (新)青菜心炒口蘑  
 汤煲  
     干白菜豆腐酱汤  
         (新)大白菜素汤  
     翡翠白玉汤  
         (新)莲子银耳菠菜汤  
     菠菜蛋汤  
     芥菜枸杞汤  
         (新)咸蛋芥菜汤  
     海米雪里蕻汤  
         (新)牛肉雪里蕻汤  
     白萝卜海带汤  
         (新)海带排骨汤  
     萝卜香菇汤  
         (新)萝卜豆腐汤  
     番茄玉米汤  
         (新)番茄绿茶汤  
     番茄海带汤  
         (新)番茄皮蛋汤  
         (新)番茄豆腐羹  
     山药百烩汤  
         (新)山药枸杞汤  
     南瓜蔬菜汤  
         (新)南瓜蒜蓉汤  
     黄瓜蛋汤  
         (新)黄瓜墨鱼汤  
         (新)黄瓜淡菜汤  
     丝瓜煮虾仁  
         (新)丝瓜海鲜汤  
     莲子冬瓜汤  
         (新)红枣莲子汤

## &lt;&lt;美味家常菜&gt;&gt;

薏苡仁冬瓜汤

(新)夏令三冬汤

(新)荷叶冬瓜汤

## 3 菌豆类

## 凉菜

银耳拌冬瓜

(新)银耳拌黄瓜

腊肠炒荷兰豆

(新)炸荷兰豆

黑木耳拌豆芽

(新)老醋木耳

(新)木耳西瓜皮

泡椒芸豆

(新)麻酱拌芸豆

香椿芽拌蚕豆

(新)蒜泥蚕豆

鱼香山豆角

麻酱拌豆角

(新)麻辣拌四季豆

麻酱豆腐

(新)皮蛋豆腐

肉松拌豆腐

(新)香葱拌豆腐

香辣豆腐丝

(新)杂拌豆腐丝

凉拌粉丝

(新)酸辣粉丝

## 热菜

酥糊四季豆

(新)芸豆炒肉

干煸芸豆

(新)干煸黄豆芽

银芽炒三丝

(新)银芽炒香菜

(新)银芽炒鸡丝

腊肉酿豆腐

锅贴豆腐

麻辣豆腐

(新)卤水豆腐

锅贴萝卜豆腐

炒素鳝丝

(新)油酥蘑菇

香菇炒番茄

(新)香菇炒豆苗

嗷嗷灵芝菇

软炸口蘑

翠芹炒油腐皮

## &lt;&lt;美味家常菜&gt;&gt;

- (新)香干芹菜
- 桂花干贝
- (新)蛋花蟹柳炒腐竹
- 素小炒
- 四神斋素鸡
- 黄豆芽蘑菇汤
- (新)奶油蘑菇汤
- (新)蘑菇豆腐汤
- 培根奶油蘑菇汤
- 莲藕竹荪冬菇汤
- 白蘑田园汤
- (新)草菇青菜汤
- 清汤蘑菇
- (新)浓汤猴头菇
- 三丝汤
- (新)肉香三丝汤
- 家庭自制豆浆
- (新)成豆浆
- 豆芽口蘑汤
- (新)黄豆芽紫菜汤
- 泰山豆腐花
- (新)四丝汤
- 日式豆腐
- (新)酸辣日式豆腐
- 长寿豆腐羹
- (新)三鲜豆腐羹
- 竹笋豆腐汤
- (新)茯苓豆腐汤
- 牛肝菌玉丝汤
- (新)杂菌汤
- 腐竹木耳汤
- (新)腐竹瓜片汤
- 4 畜肉类
- 凉菜
- 水晶肉
- (新)水晶肴蹄
- (新)水晶皮冻
- 菊心手撕肉
- (新)腱子蜇头
- 蒜泥拌白肉
- (新)红油白肉
- 九味白肉
- 喜报三元
- 酱排骨
- (新)酱猪蹄
- 花城白云猪手
- (新)泰汁脆猪手

<<美味家常菜>>

卤猪肝

(新)卤猪花肠

(新)卤猪头肉

肚里明白

(新)水晶皮冻

凉粉拌腰花

五香牛肉

川酱卤牛腱

(新)卤酱千层耳

葱油牛蹄筋

(新)麻辣蹄筋

椒油口蘑蹄筋

椒油牛百叶

风味牛百叶

(新)凉拌牛百叶

四色冰羊肉

(新)胡萝卜拌羊肉

(新)粉皮拌羊肉

拌羊杂

(新)拌羊肠

京葱拌羊脸

(新)京葱拌羊肚

热菜

酱爆双丁

五花醋卤茄

猕猴桃炒肉丝

(新)龙须菜炒肉丝

腰果肉片

樱桃开花

豌豆仁炒肉末

(新)雪菜毛豆炒肉末

熏干西葫芦炒五花

七彩蒜苗小炒肉

南瓜炒肉丁

(新)青豆炒肉丁

.....

5 禽蛋类

6 水产类

## &lt;&lt;美味家常菜&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：煲，就是用文火煮食物，慢慢地熬。

煲可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。

煲汤被称作“厨房里的工夫活”，并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹调时间长，有些耗工夫。

煲汤时火不要过大，开锅后用小火慢慢地熬，火候掌握在汤小滚的状态即可。

煲汤有五忌：一忌中途添加冷水，二忌早放盐，三忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，四忌过早过多地放入酱油，五忌让汤汁大滚大沸。

煲汤应怎样加水首先应加冷水，这样肉类原料的外层蛋白质才不会马上凝固，里层蛋白质也可以充分地溶解到汤里，汤的味道才鲜美。

加水量是煲汤的关键。

研究发现，将原料与水分别按1：1、1：1.5、1：2等不同的比例煲汤，汤的色泽、香气、味道大有不同，结果以1：1.5时最佳。

对汤的营养成分进行测定，此时汤中氨态氮（该成分可代表氨基酸）的含量也最高，甚至高于用水较少时。

这是因为，水的加入量过少，原料不能完全被浸没，反而影响了汤中营养成分的浓度。

随加水量的增加，汤中氨态氮被稀释后浓度会有所下降。

但是，汤中钙、铁的含量以原料与水为1：1的比例时为最高。

还须注意的是，煲汤时应一次加足冷水，忌中途加冷水。

因为正加热的肉遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤就失去了应有的鲜香味。

<<美味家常菜>>

编辑推荐

《天天新口味365:美味家常菜》：新做法 新品味 好口福

<<美味家常菜>>

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>