<<上海风味素点>>

图书基本信息

书名:<<上海风味素点>>

13位ISBN编号: 9787543685819

10位ISBN编号:7543685817

出版时间:2012-8

出版时间:青岛出版社

作者: 樊定宣

页数:111

字数:100000

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

<<上海风味素点>>

内容概要

《素食也营养:上海风味素点》以新鲜蔬果代替荤腥食材,为北方点心灌注全新的生命。 主要内容包括:冷水面、烫面、发面、水晶面、油皮油酥(酥皮)、凉拌土豆丝、豉椒爆豆干、芝麻 牛蒡丝、三杯海龙根等。

<<上海风味素点>>

书籍目录

美味第一步

冷水面

烫面

发面

水晶面

油皮油酥 (酥皮)

鲜蔬高汤

清蒸香菇

清爽开胃菜

凉拌土豆丝

上海火靠苦瓜

双冬烩烤麸

豉椒爆豆干

芝麻牛蒡丝

三杯海龙根

鲜脆卤花生

蒸品好美味

竹荪淮山卷

.....

<<上海风味素点>>

章节摘录

版权页: 插图: 芝麻牛蒡丝原料:1熟白芝麻100克,牛蒡300克,姜末少许,柠檬汁少许调料:1素蚝油1大匙,砂糖1大匙,香菇精1小匙,高汤1大匙2香油1小匙做法:1牛蒡去皮切细丝,泡在加有少许柠檬汁(或盐)的冷水中,以免氧化变黑。

- 2锅中入适量蔬菜油烧热,将沥干水分的牛蒡丝放入油锅汆炸,捞起沥油,备用。
- 3 另起油锅,下姜末爆香,接着放入调料,以中火拌炒均匀,再放入牛蒡丝,以小火炒至汤汁收干。
- 4 淋上香油,撒上白芝麻拌匀,起锅装盘即可。

大厨小窍门 1 汆炸和汆烫一样,时间都不宜过久,油温亦不可过高(约120),食材入锅后约30秒即可起锅。

炸之前水分要完全沥干,可以将食材铺在干毛巾上卷起,吸干水分。

- 一般来说,花生油较耐温,适合用来高温油炸或炒菜;而橄榄油较不耐温,适合用来凉拌或快速拌炒
- 2水煮容易让牛蒡丝的甜分流失,油炸则可让其保持水分及甜分。
- 牛蒡不能用工具刨成丝,否则会破坏其纤维,造成营养素流失。

<<上海风味素点>>

编辑推荐

上海的素点素以精巧、细腻闻名,广受欢迎。

《素食也营养:上海风味素点》以新鲜蔬果代替荤腥食材,为北方点心灌注全新的生命。 《素食也营养:上海风味素点》教您从最基础的面团做起,一步一步引导您不断进阶。 开胃菜、蒸品、面食,让您成为点心高手。

<<上海风味素点>>

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