

## <<最爽口的凉拌菜>>

### 图书基本信息

书名：<<最爽口的凉拌菜>>

13位ISBN编号：9787543689725

10位ISBN编号：7543689723

出版时间：2013-1

出版时间：张恕玉、王作生 青岛出版社 (2013-01出版)

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>

## <<最爽口的凉拌菜>>

### 内容概要

《最爽口的凉拌菜》分为最爱凉拌菜、爽口素菜、美味肉菜、鲜香水产等四个篇章，为您量身定制最贴心的饮食方案。

书中还为您提供最实用的厨房小窍门，包括食材的食疗功效、适用人群、选购与储存、食材预处理、烹饪技巧等。

一书入手，下厨无忧。

## &lt;&lt;最爽口的凉拌菜&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 最爱凉拌菜 关于凉拌菜 凉拌小菜有益健康 夏天吃凉拌菜能有效补充维生素 冬季吃凉拌菜能有效预防“上火” 凉拌菜的常用刀法有哪些 调制凉拌菜6要点 调好味是调制凉拌菜的关键 制作凉拌菜常用的调料 凉拌菜的制作方法 凉拌菜常用味汁的制作方法 Part 2 爽口素菜（白菜）爽口泡菜 清拌菜心 金丝白菜 麻酱拌白菜心 果汁白菜心 龙禧金银丝 珊瑚白菜 朝鲜辣白菜 酸辣白菜丝 泡菜鱼丝 酸辣白菜墩 韩国泡菜 拌酸白菜丝（卷心菜）四川泡菜 珊瑚卷心菜 咖喱卷心菜 泡卷心菜墩 炆拌卷心菜 花生拌卷心菜（菠菜）辣拌菠菜 菠菜拌粉丝 双蛋拌时蔬 香油芹菠菜 辣椒炆菠菜 拌菠菜 菠菜香油拌粉丝 菠菜拌海蜇头 菠菜拌蛋皮 菠菜番茄拌肉丝 秋菠皮蛋 虾皮拌菠菜 菠菜拌藕片（油菜）炆拌小油菜 海米拌油菜（黄花菜）拌金针 拌黄花菜（芹菜）清口菜叶 素拌三丝 辣拌野芹 芹菜拌菠菜 海米西芹 花生芹菜（一）花生芹菜（二）火腿拌芹菜 海蜇皮拌芹菜 盐水西芹 冰镇脆香芹 凉拌芹菜叶 柴把芹菜（菜花、西蓝花）炆拌双花 海米炆菜花 腰豆蓝花 海米拌西蓝花 红片花菜（韭菜）凉拌韭薹 红椒拌韭菜 桃仁韭菜 猪肚拌韭黄 酱韭菜（茼蒿）姜汁茼蒿梗 拌生蒿 生拌茼蒿 双仁拌茼蒿 茼蒿豆腐干（油麦菜）花生酱油麦菜 生拌油麦菜（野菜）辣拌姜马扎 炆贡菜 清口薄荷 花生酱海蓬菜 曲菜拌豆腐 蒜泥山菜 特色埭竹菜 蒜拌齿苋 大蒜马齿苋 .....

Part 3 美味肉菜 Part 4 鲜香水产

## &lt;&lt;最爽口的凉拌菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：凉拌菜的制作方法 方法1：拌拌是把生料或熟料切成丝、条、片、块等，再加上调味料拌和而成，是一种凉菜烹制方法。

具体操作过程：1.清洗：选材要新鲜：凉拌菜多数生食或仅经过氽烫，因此首选新鲜材料，若能选择当季盛产的有机蔬菜更佳。

清洗要彻底：菜叶根部或菜叶中常附着沙石、虫卵，要仔细冲洗干净。

水分要沥干：原料中不可留有过多水分，否则会使味道变淡，所以要沥干或抹去水分后再浇上调味汁。

2.改刀：改刀要一致，所有材料宜改刀成大小均匀的形状，而有些新鲜蔬菜可用手撕成小片后拌制，口感会比用刀切还好。

3.浇汁：酱汁要先调和：各种不同的调味料先用小碗调匀，最好能先放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

冷藏盛菜器皿：盛装凉拌菜的盘子可预先冷藏，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，会增加凉拌菜的清爽口感。

适时淋上酱汁：不要太早浇入调味酱汁，因多数蔬菜遇盐都会释放水分，会冲淡调味，因此最好等菜肴准备上桌时再淋上酱汁调拌。

方法2：炆炆是把切配好的生料经过水烫或滑油，加上盐、味精、花椒油或其他调料拌和的一种凉菜烹调方法。

具体操作过程：有些蔬菜需焯过后食用，正如前面所介绍的，并非每一种蔬菜都适合直接生食，有些蔬菜最好放在开水里焯一焯再吃，有些蔬菜则必须烹制熟透后再食用。

举例来说，西蓝花、菜花等蔬菜焯过后口感更好，其丰富的纤维素也更容易被利用；而菠菜、竹笋、茭白等蔬菜因富含草酸，会干扰人体对钙的吸收，也应焯过后再烹制。

此外，大头菜、马齿苋、莴苣等都应焯过之后食用。

方法3：腌腌是凉菜的一种烹调方法，指把原料在调味卤汁中浸渍，或用调味品加以涂抹、拌和，使原料中部分水分排出，使味汁渗入其中。

腌的方法很多，常用的有盐腌、糟腌、醉腌等。

盐腌：把原料放入盐中浸渍或用盐拌和腌渍的方法。

糟腌：把原料经过煮或焯水等预处理后再用盐腌和糟卤、糟油腌渍的方法。

糟腌的食物多属动物性原料，如鸡、鸭、畜肉、水产等。

醉腌：用酒和盐作调料进行腌制的一种方法。

原料一般选用鲜活的虾、蟹或新鲜的肉类，通过酒浸渍一段时间，不用加热，即可食用。

操作要点：制作糟腌菜时，要根据原料的不同确定糟腌的时间。

鲜嫩的原料，加热时间不宜过长，断生即可；质地较老的食材，加热时间则要稍长，煮至刚刚酥软即可。

此外，香糟不可入锅加热，否则会产生酸味，影响风味。

制作醉腌菜，对原材料的新鲜、洁净程度要求尤为苛刻，需特别注意卫生。

凡是遭受了污染的水产品，即便是鲜活的原料，也绝对不可用来腌制。

## <<最爽口的凉拌菜>>

### 编辑推荐

《最爽口的凉拌菜》采用国际流行的大开本，增强了图文的冲击力；配有与菜品相关的各种背景知识，增加了知识的丰富性；分类全面，检索方便，减少了找菜的时间；用料准确，步骤详细，使操作变得更加简单。

<<最爽口的凉拌菜>>

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>