

<<最爱吃的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<最爱吃的家常菜>>

13位ISBN编号：9787543689831

10位ISBN编号：7543689839

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>

<<最爱吃的家常菜>>

书籍目录

Part1美味家常菜（家常菜制作攻略）（凉菜拌吃有讲究）（凉菜制作技法）（凉菜常用调料）（什么是“炒”）（小炒的基本技法）（不同食材的汆烫和过油技巧）（煲汤巧用水）（家常煲汤小窍门）（这样烹调更美味）（白菜）芥末白菜墩 白菜心拌海蜇皮 爽口泡菜 酸辣白菜丝 韩国泡菜 开阳白菜 香菇白菜 烩白菜三丁 板栗烧白菜 白菜焖大虾 干贝蟹肉炖白菜 西芹白菜枸杞汤 白菜豆腐汤 白菜荸荠汁（油菜）炆拌小油菜 芝麻油菜 鱼香油菜 菜心扒猪血 香菇扒油菜 蟹肉小油菜（菠菜）蒜泥菠菜 菜蜇头 海米猪肝拌菠菜 拌菠菜 香油芹菠菜 菠菜拌蛋皮 胡萝卜菠菜拌肉丝 银耳炒菠菜 菠菜烧肝片 奶汁菠菜 牡蛎炒菠菜 菠菜煮田螺 清汤猪肝菠菜 菠菜疙瘩汤 菠菜蛋汤（芹菜）凉拌芹菜叶 芹菜拌香干 爽口西芹百合 芹菜拌花生米 虾仁炒芹菜 香芹炒鸡蛋 红椒炒芹菜 百合炒香芹 芹菜炒玉米笋 大枣芹菜汤 西芹炒鸡脯肉 芹菜炒干张（莴笋）炆拌琥珀笋 剁椒炆双笋 凉拌莴笋丝 酸辣登天双丝 辣油莴笋 莴笋拌鲈鱼片 莴苣竹笋 笋片嵌桃仁 糖醋笋条 鲜笋肉片 莴笋炒腰花 猪蹄炖莴笋 樱桃香菇莴笋 鲜虾莴笋汤（芦笋）芦笋莲珠 芥油芦笋 芦笋拌茄块 凉拌芦笋一 芦笋扒冬瓜 芦笋烧虾仁 鲜虾芦笋 芦笋瘦肉汤（萝卜）葱油萝卜丝 爆腌萝卜皮 珊瑚萝卜 回锅萝卜 红焖萝卜 海带萝卜炖羊肉 白萝卜丝汤 萝卜羊肉汤 白萝卜海带汤 萝卜鲤鱼汤（胡萝卜）胡萝卜拌合菜 温拌胡萝卜 胡萝卜肉末豆腐 胡萝卜炒蛋 炸胡萝卜盒 西蓝花炒胡萝卜 胡萝卜炖猪肉 胡萝卜煮蘑菇 胡萝卜煲田螺（苦瓜）虾仁拌苦瓜 泡苦瓜 煎酿苦瓜 苦瓜焖鸡翅 蚝油豆豉苦瓜 苦瓜炒猪肝 泰汁煮双瓜 赤豆苦瓜煮棒骨 苦瓜红焖兔块 苦瓜炖猪蹄（豆芽）冬笋炆黄豆芽 醉酒豆芽 糖醋黄豆芽 猪血豆芽煲 韭菜炒绿豆芽 豆芽蛤蜊瓜皮汤（茄子）酱拌茄子 慧仁大蒜拌茄子 大蒜烧紫茄 蒸茄子 茄子烧马蹄 酱爆茄子（番茄）糖拌番茄 菠菜番茄拌肉丝 番茄炒鲜贝 番茄炒鲜蘑 山药炒番茄 番茄烧菜花 番茄虾仁 永结同心 番茄鳊鱼泥 番茄煮牛肉 番茄炖牛肉 番茄木耳鸡肝汤 双菇番茄紫菜汤 番茄土豆炖牛肉（莲藕）柠檬藕片 麻辣藕片 绿豆藕合 白云藕片 糖醋藕条（黄瓜）蛋丝拌黄瓜 蓑衣黄瓜 黄瓜炆黄豆芽 麻辣黄瓜 甜酸黄瓜 青瓜炒肉片（豆腐）小葱拌豆腐 麻酱豆腐 辣子拌豆腐 奶汁豆腐 海参扒豆腐 虾仁酿豆腐 木耳豆腐汤 苦瓜炖豆腐 白菜豆腐汤 羊杞豆腐汤（猪肉）卤水花腩 九味白肉 蒜泥拌白肉 香菇炒肉 酱汁烤猪排 黄花菜炒肉丝 米粉蒸肉 回锅肉 冬瓜肉丸汤 木耳瘦肉汤 猪皮木耳汤 芦笋瘦肉汤（猪腰）木耳拌腰花 生拌腰片 银杏腰花 凉粉拌腰花 山药炒猪腰 火爆腰花 枸杞腰片汤 功夫腰花（猪肚）香菜拌肚丝 红油猪肚丝 红小豆炖猪肚 鸡腿菇拌猪肚 竹笋爆肚皮（猪耳、猪肝）土豆丝拌双脆 千层云耳拌双脆 猪耳拌黄瓜 麻辣双耳 香卤猪耳 卤猪肝 香菇黑木耳炒猪肝 春笋炒肝 猪肝豆腐汤

<<最爱吃的家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：煲汤的用水量 煲汤时食材要冷水下锅，用水量通常是食材重量的3~5倍，使食材与冷水一起受热，不用沸水煨汤，也不要中途加冷水。

使材料中的营养物质慢慢溢出，煮出清澈美味的汤。

煲汤不宜使用的4种水 1.静置时间过长的老化水。

这种水细菌很多，煮汤的话，水中细菌不仅容易污染原料，而且煮沸后还会有沉淀物。

2.沸腾太长时间的滚水。

水煮得过久，水中的重金属以及亚硝酸盐含量就会偏高，饮用此类水，会导致肠胃不适、腹泻，严重的甚至会引起机体缺氧。

3.反复多次煮沸的水。

这种水含有较多的亚硝酸盐，不利于人体健康。

同理，做汤应适量，如果做多了，最好吃掉汤中原料，剩余汤汁倒掉，不可重复加热食用。

4.蒸馏水。

蒸馏水属于高纯水，含氧量极少，几乎没有别的物质，绝对不能加热食用。

做汤鲜美小窍门 1.掌握好火候。

奶汤（白汤）要用大火、动物性原料熬制；清汤要用大火煮沸后，转用小火熬煮。

2.加盐要适时、适量。

除了葱、姜、料酒外，不要多加调料，保持鲜香。

3.不要撇油。

浮油能防止汤中的养分、纤维和热能散失。

做汤巧防糊 做汤时，原料极易沉入锅底，受高温而变糊变焦。

如果在放原料前，在锅中放一些猪骨头垫底，可以增加汤中的钙质，还能防止原料焦糊。

汤料应先氽烫再煮 做汤所用的原料，如鱼、鸡、鸭、肉等，必须氽烫以去除腥味、异味和残留的血污。

所以，应先用沸水氽烫，再洗净烹煮，这样会使汤澄清鲜美。

巧煲清汤 要想使煲出来的汤清爽不浑浊，必须用小火熬煮，使汤只开锅不沸腾。

大滚大沸会使汤里的营养物质，如蛋白质分子凝结成许多白色的颗粒，汤汁变得浑浊不清。

让浓汤变清的小窍门 在用排骨、鸡、鸭等原料做汤时，容易出现汤浓油厚的现象。

遇到这种情况时，在汤中加少许鲜鸡血，就可以使汤变清。

做出漂亮的蛋花汤 锅中加水煮沸，将用沸水调匀的藕粉汁或水淀粉慢慢倒入锅中搅拌，待汤沸时将蛋液用小勺舀起，放在水面上，撒入汤中就可以了。

<<最爱吃的家常菜>>

编辑推荐

《最爱吃的家常菜》为您量身定制最贴心的饮食方案，书中还提供了最实用的厨房小窍门，包括食材的食疗功效、适用人群等。

<<最爱吃的家常菜>>

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>