

<<好生活百事通>>

图书基本信息

书名：<<好生活百事通>>

13位ISBN编号：9787501984558

10位ISBN编号：7501984557

出版时间：2012-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：徐振刚

页数：239

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>

## <<好生活百事通>>

### 内容概要

本书内容简介：菜品丰富，家常百味，做法简单，一学就会，刀工详解，技压群雄，主要包括1000道经典家常菜、1000道特色佳肴、800条贴心提醒、80种黄金搭配、8大类食材等内容。

## 作者简介

徐振刚，国家高级技师，国家职业技能鉴定高级考评员，国家一级评委，入选中华当代名厨录、中国名人录，中华优秀人才大典，1997年北京市名菜名点评比第一名，1999年第四届全国烹饪大赛金牌得主，并荣获全国优秀厨师称号，2005年第五届世界烹饪大赛金牌得主，擅长燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参等高级珍品、养生官府菜及宫廷菜的制作。

曾多次组织国内部队、政协等大型宴会，为银行、政府、部队高级官员及国家领导人主厨。在餐饮和厨房的行政管理、成本核算、人员培训、人员配备及厨房设计等方面也颇有造诣。

书籍目录

PART 1 清爽可口之凉菜篇

制作凉菜的小窍门

种类多样, 制作有方

巧搭材料, 重在刀工

巧配调料, 重在调味

色彩巧配, 五味俱全

蔬菜类

泡椒佛手丝

冰镇苦瓜

糖醋芥蓝

香卤什锦蔬菜

碧绿莴笋丝

豆芽黄瓜丝

果味辣白菜

麻酱拌四季豆

老醋花生

肉类、禽蛋类

蒜泥白肉

什锦鸡丝

肉丝黄瓜

肚丝粉皮

五香猪肝

黄瓜拌鸡丝

什锦金针菇

酒味鸭胗

香芒鸡丝冻

野山椒凤爪

黄瓜鸭掌

猪皮芝麻冻

香卤脆耳

秘制凤翅

老坛子

口水鸡

山椒醉鸡翅

腰花拌双笋

农家肚片

夫妻肺片

茶香鹌鹑蛋

腐竹拌牛蹄筋

水产类

什锦鱼丝

怪味鲫鱼

酱汁鲜鱿卷

凉拌蛭子

胡萝卜海带条

<<好生活百事通>>

水晶虾仁  
韭段蛭子  
拌什锦鱿鱼  
陈醋螺头拌菠菜  
海鲜什锦沙拉

PART 2 滋味绝佳之小炒与焖烧

小炒与焖烧的注意事项

炒前洗锅是关键  
炒菜方法需掌握  
调味时机、用量需谨慎  
酱汁焖烧的烹饪方法

红烧重在盐与糖

蔬菜类

清炒素什锦  
牛蒡炒芦荟  
莴笋炒山药  
咖喱香辣双花  
芦荟紫甘蓝炒百合

蚝油西红柿时蔬

椒荷烧土豆

成蛋黄炒南瓜

红椒雪菜炒粉皮

胡萝卜炒菠菜

核桃仁炒韭段

黄花菜炒香菇

核桃蚝油生菜

银耳炒菠菜

椒丝炒藕片

炒三丁

洋葱炒南瓜

茭白炒杭椒

菠萝茄汁炒茭白

川椒炒姜芽

苦瓜炒黑木耳

冬瓜萝卜炒尖椒

黄瓜炒皮蛋

苦瓜炒荸荠

甜玉米炒西红柿

蒜片茄块

青椒炒瓜皮

蜜橘炒小瓜

青椒南瓜炒蛋

四季豆炒山药

香辣皮丝炒雪菜

熏干柿椒炒百合

咖喱豌豆炒魔芋

酱烧茄条

<<好生活百事通>>

素烧三圆

海带烧丝瓜

肉类

酸豇豆炒肉末

肉碎韭香炒木耳

双椒鸡丝

四季豆炒肥牛

什锦竹香牛柳

香芹炒牛肉

蒜薹炒猪腰

辣豆瓣炒鸡杂

回锅肉

胡萝卜冬笋炒肉

芽菜肉末煨四季豆

四季豆炒粉丝

皮蛋肉丝

洋菇豆腐炒肉丁

南瓜肉丁

海带肉丝

风味小炒

客家小炒肉

爆炒猪肝

葱爆牛肉

熏肉四季豆

银芽炒三丝

肉末焖茄子

炒麻辣牛筋

葱爆羊肉

萝卜烧牛肉

红烧牛腩

泰式烧牛腩

柠香里脊肉

红烧狮子头

三色香菇肉

鱼香蹄花

梅菜五花肉

莲藕烧肉

红烧排骨

梅汁排骨

香甜荔枝鸡

木耳黄花鸡

卤鸡翅

.....

PART 3 营养健康之蒸菜篇

PART 4 营养均衡之汤羹篇

PART 5 五谷杂粮之香粥篇

PART 6 创意百变之煎、炸、烤、涮篇



## 章节摘录

版权页：插图：在日常生活中，凉菜一直都是家常菜中必不可少的菜肴之一，也是材料比较容易处理、制作方法较为简单的菜色之一。

一般来说，常见的凉菜主要分为冷制冷吃和热制凉吃两种做法。

其中最为典型的代表是拌、腌等，其为冷制冷吃法；而卤、冻、酥、熏、白煮等即为热制凉吃的主要方式。

拌是指将生料或熟料加工成丝、条、片、块等，再加入调味品进行拌制的烹调方法。

腌是指将食材浸入调味卤汁中，或以调味品涂浸、拌和，以便排除食材内部的水分，使食材入味的方法。

卤是指将食材放入配好的卤汁中熬煮，以增加食物的香味和色泽的热制方法。

烹制时，将食材放入卤汁中用大火煮沸，再用小火烧煮至原料渗透卤汁为止。

虽然大多数凉菜的制作过程和方法都简单易学，但是仍有很多不可忽视的小窍门和小方法，喜欢厨艺的朋友们仍要细心学习。

凉菜所需的材料一定要新鲜，如果是蔬菜，则需用清水进行多次冲洗，尤其要注意其凹陷处和沟边处的污垢一定不能疏忽；待蔬菜清洗干净后用沸水氽烫一下即可；若为肉菜，在用清水洗净后一定要煮熟煮透。

对于要切的菜，还要注意刀和案板的清洁度，可用沸水冲洗以便于高温消毒。

另外，切生肉和蔬菜的案板和刀具最好分开，以免细菌相互感染。

当然，材料在刀工处理上也是做好一道美味凉菜的重要环节，一个好的刀工，不仅可以使菜品更加整齐美观，也可以使其更加入味。

制作凉菜最关键的步骤在于调味，这也是菜肴美味必不可少的环节。

常用的凉菜调料包括：盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、香菜等。

其中，葱、蒜、姜不仅有提香提鲜的功效，还起到杀菌消毒的作用。

凉菜调味时，一般要看食材和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等口味的要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性酌量、适时地使用，不可随意进行搭配。

好的凉拌菜最忌讳的就是菜色单一了，而红、黄、绿等色彩上的巧妙搭配，则可使菜品显得更加生动，耐看，从而促进食用者的食欲，在视觉和味觉上都会是一种冲击。

例如，拌白肉时可加点蒜末、红辣椒末，既解腻又生香，使白肉肥美醇，岂不妙哉！



编辑推荐

《好生活百事通:简单易做家常菜2888例》由中国轻工业出版社出版。

#### 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>