

<<营养美味家常菜大全集>>

图书基本信息

书名：<<营养美味家常菜大全集>>

13位ISBN编号：9787502374716

10位ISBN编号：750237471X

出版时间：2012-9

出版时间：科技文献出版社

作者：曹广泉 编

页数：207

字数：300000

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>

## <<营养美味家常菜大全集>>

### 内容概要

《科技文献：营养美味家常菜大全集》由烹饪大师曹广泉担纲主编，根据中央电视台“天天饮食”栏目10年顾问的工作经验，结合多年的烹饪实践，总结出家常菜烹调最需要掌握的技巧，以及最受欢迎的家常菜品，集结成此书。

本书按照巧手烹调、凉菜、热菜、主食、汤羹、时令养生、零食饮品小吃等章节分类，方便检索。所列举的1000余道菜品都是百姓最爱吃的菜，餐馆点菜谱率最高的菜，对健康最有好处的菜，而且食材家常、做法简单易学，是居家必备的家常食谱。

<<营养美味家常菜大全集>>

作者简介

曹广泉，国家级餐饮业一级评委，高级营养师。

曾任中央国家机关烹饪协会常务理事，1999～2008年担任中央电视台“天天饮食”栏目烹饪总顾问、菜谱撰稿，中央电视台“天天饮食丛书”编委、撰稿。

曾先后在中央电视台“生活”栏目、“少儿成长在线”栏目，北京电视台“生活”栏目，江苏电视台“天下事”栏目，担任评委、做客嘉宾。

<<营养美味家常菜大全集>>

书籍目录

巧手烹调·兼顾美味与健康

大厨讲解20种健康烹调法

拌

煮

炆

泡

蒸

炖、卤和酱

余

烩

焖

清炒、滑炒、小炒、抓炒

水炒

煸炒

烧

汤爆、水爆

醋熘

让菜肴更好吃、更健康的调味秘诀

鲜嫩食材尽量少用调味品

季节不同，调味有别

巧用高汤烹制菜品味更鲜

素菜荤做滋味更浓

煎炸类食物要烹制前调味

炖煮类菜品加酸性调料

水淀粉与其他调味品要分开

难入味的材料怎样调味

食材入锅前的调味：腌渍

食材入锅时的调味

烹制过程中的逐步调味

哪些菜适合出锅前调味

使用番茄酱一定要用油炒

使用咖喱粉也要用油炒

烧煮肉类常用香辛料

糖要在盐之前入锅

用盐调味要分早晚

盐的其他调味妙用

各种油的使用

酱油调味要讲究时间

几种酱的妙用

醋和柠檬汁的调味妙用

使用味精、鸡精注意事项

巧用牛奶调味

大葱调味的妙用

妙用生姜调味

巧用蒜调味

<<营养美味家常菜大全集>>

虾皮调味的妙用  
用肉桂调味的妙方

## &lt;&lt;营养美味家常菜大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：麻辣肚丝 材料：鲜猪肚4克、青椒5克。

调料：料酒、葱段、姜块、盐、辣椒油、白糖、蒜泥、花椒粉、味精各适量。

做法：鲜猪肚用粗盐揉搓，去除表层黏液，反复洗净，放入清水锅中，加料酒、葱段、姜块煮熟，捞出冷却后切丝，放入盘中备用。

青椒洗净，去蒂、子，切丝，入沸水中焯一下，捞出过凉，沥干，放在肚丝上，加盐、辣椒油、花椒粉、白糖、蒜泥、味精拌匀即可。

川味口条 材料：猪口条（即猪舌）3克、黄瓜1根。

调料：卤水、红油、芝麻各适量。

做法：将猪口条刷洗干净，把猪食管口的一小撮猪毛刮除，放入沸水锅浸泡2分钟，捞出后再用刀将猪口条上的舌苔刮剖干净，然后用清水洗净，晾干。

猪口条放入卤水锅中卤煮约3分钟，然后熄火浸泡，待汤汁稍凉即可捞出切片。

黄瓜洗净，切成丝，铺于盘底，将猪口条片码放在上面，淋上红油和芝麻，食用时拌匀即可。

盐水猪肝 材料：鲜猪肝3克、红椒5克。

调料：盐、辣椒酱各适量。

做法：鲜猪肝去筋膜，洗净，入沸水中焯一下，捞出，沥干凉凉。

锅置火上，加入适量水和盐煮沸，将猪肝放入，先用大火煮沸，再转小火卤煮至熟。

将红椒洗净，切丝，与辣椒酱拌匀。

将卤好的盐水猪肝切片，摆盘中，浇上拌好的红椒丝、辣椒酱即可。

水晶皮冻 材料：净猪肉皮5克。

调料：食用碱、醋、葱段、姜块、盐、味精、大料、花椒各适量。

做法：净猪肉皮放锅中煮熟，捞出凉凉，用1%的热碱水和1%的热醋水的混合液进行搓洗，直至肉皮洁白，再用清水冲洗两遍，然后改切成细条。

猪肉皮条加入清水内，将葱段、姜块、大料、花椒用纱布包成料包，一同放入锅中，先用大火煮沸，再用小火熬煮2小时。

撇去浮沫，取出料包，加盐、味精搅匀，将肉皮条连汤倒出，放入冰箱中冷却。

食用时取出，切成小块，根据个人喜好用调料拌匀即可。

酸辣牛百叶 材料：牛百叶1克。

调料：香菜段、植物油、香油、料酒、盐、味精、胡椒粉、干红辣椒丝、葱段、姜片、蒜片、大料、水淀粉各适量。

做法：牛百叶洗净，入沸水锅内加葱段、姜片、大料煮熟捞出，过凉后切成细丝，放入盘中备用。

锅内放植物油烧热，投入蒜片，放入干红辣椒丝、葱段、姜片翻炒几下，烹入料酒，再放入盐、胡椒粉、味精调味，加入香菜段，用水淀粉勾芡，淋香油，出锅，浇在牛百叶丝上即可。

<<营养美味家常菜大全集>>

编辑推荐

《营养美味家常菜大全集(名厨指导版)》编辑推荐：会做饭不等于懂得科学烹调，看一下《营养美味家常菜大全集(名厨指导版)》的做饭方法，你就会发现有很多习惯会损失食物的营养素。其实，科学烹调很简单，比如用淘米水洗菜能去除残留农药，蔬菜现切现做、大火快炒，可减少维生素的损失……

<<营养美味家常菜大全集>>

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>