

<<家庭凉拌菜800例>>

图书基本信息

书名：<<家庭凉拌菜800例>>

13位ISBN编号：9787504461155

10位ISBN编号：7504461156

出版时间：2008-5

出版时间：中国商业出版社

作者：胡明 编

页数：234

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>

<<家庭凉拌菜800例>>

内容概要

在饮食习惯方面，凉菜是筵席的开场菜，是宴会的前奏曲。

凉菜适应于刚入席时恭谦平和的场面，使宾客在宴会高潮出现之前有一个适应过程。

凉菜是饮酒交谈时的上乘菜肴。

在制作方面，凉菜可在餐前提前制作，不像火候菜那样煎炒烹炸争分夺秒，能缓和烹制热菜时的紧张气氛。

生食的制作方法也最为简便。

在复杂的生活里，来点简约，犹如热天里来点清凉剂。

如今，凉拌菜的吃法越来越普遍，尤其是在炎热的夏季，人变得懒洋洋没有胃口的时候。

一盘盘色彩艳丽、清凉开胃的凉拌菜，可让人食欲大增。

凉拌菜可根据各人口味选材，或荤或素，也可荤素搭配。

制作亦繁简由人，可即拌即吃，也可多做点分量，供多餐享用。

凉拌菜成分更是少不了蔬菜、菌类、豆制品，这更加符合现代人要求油脂少、天然养分多的健康概念，不论男女老幼，都适合食用。

祝愿人们健康合理地享用凉拌菜——吃出美味，吃出健康。

<<家庭凉拌菜800例>>

书籍目录

凉拌菜知识 一、卫生——凉拌菜制作的头等大事 二、什么蔬菜适合凉拌 三、美味凉拌菜的“拌制标准” 四、凉菜的五大烹饪技法 五、油温判断法 第一章 畜肉类菜肴 一、猪肉 蒜泥白肉 镇江肴肉 腊肉 椒麻肉片 九味白肉 杏干肉 炅里脊丝 糟炅肉丝 沙茶白肉丝 予姜肉丝 糖醋排骨 豆豉排骨 烟熏排骨 卤小排 茄汁排骨 椒盐排骨 杏仁排骨 果味排骨 叉烧肉 酱肘花 水晶肘 卤猪蹄 卤猪头肉 冻猪手 广味白卤猪手 香酱猪手 糟猪脚爪 酱扎蹄 麻辣猪尾 姜汁腰片 炅腰花 麻辣腰花 酸辣腰片 酱猪肝 麻酱肝片 红汤肝片 酿猪肚 沪香罗汉肚 风味小肚 松仁小肚 芥末肚仁 红油肚丝 咖喱肚丝 葱油肚条 白切肚片 萝卜干拌肚丝 干豇豆拌肚丝 芹黄拌肚丝 麻辣耳丝 红油耳片 椒麻舌片 卤口条 拌肉皮丝 水晶桂花皮冻 冻黄豆 卤肥肠 青椒黄喉丝 二、牛肉 牛肉干 凉拌牛肉 软酥牛肉 陈皮牛肉 灯影牛肉 麻辣牛肉条 奄五香牛肉 咖喱牛肉 酥炸牛肉串 芝麻牛排 干拌牛筋 麻辣牛筋 四味黄喉卷 蒜茸黄喉丝 芥末牛百叶 蒜泥牛百叶 红油牛肚领 干拌牛肚 椒麻毛肚 糊辣牛肚梁 椒茸拌牛头 红油牛头肉 怪味拌肺片 蒜泥牛舌 夫妻肺片 三、羊肉 凉拌羊肉丝 麻辣羊头肉 白切羊肉 芝麻羊肉丝 干拌羊肉 绿豆芽拌羊肉丝 香酥羊肉 炸羊肉串 烤羊腿 手抓白条 京葱羊糕 沾羊蹄 椒茸羊肚 蒜泥羊肝 冻羊糕 四、狗肉 酱汁狗肉 酱狗肉 茶香狗肉 椒盐狗肉 香辣狗肉 五、兔肉 凉拌兔丝 鱼香兔丝 蒜泥兔丁 青椒拌兔丝 红油兔丁 陈皮兔丁 花仁拌兔丁 怪味兔肉 五香熏兔 酱兔 五香兔头 六、其他 五香酱驴肉 酱拌驴肉 酱鹿肉丝 梅干鹿肉 怪味鹿肉 麻辣蜗牛 五香冷蜗牛 油炸知了 油烹蝉猴 油炸蚕蛹 第二章 禽蛋类菜肴 一、鸡肉 葱油鸡丁 广柑鸡丁 怪味鸡丝 豆豉鸡条 香糟鸡 啤酒冻仔鸡 椒麻鸡丝 白斩鸡 口水鸡 棒棒鸡丝 麻辣手撕鸡 红油鸡块 辣子鸡条 蚝油鸡 芥末鸡 五香蒸鸡 香桃煽鸡 东江盐焗鸡 白片鸡 盐水金钱鸡 醉鸡 湖南风鸡 柱侯浸鸡 茄汁焗鸡 咖喱酱鸡块 蕨粉红袍鸡 折耳根拌鸡块 青豆鸡卷 桃仁鸡翅 红油鸡翅 香辣凤翅 酱鸡脖 鱼香凤爪 玫瑰凤爪 鼓汁凤爪 泡椒凤爪 盐水肫 卤肫仁 二、鸭肉 盐水鸭 米熏鸭 五香酱鸭 泡椒盐水鸭 酱鸭 虫草鸭子 樟茶鸭子 腊鸭 麻辣鸭块 红糟鸭块 菠萝鸭卷 沙茶鸭片 桃仁鸭片 芹黄鸭条 子姜拌鸭丝 香辣鸭丝 鸭丝拌粉皮 熏鸭丝拌掐菜 酱鸭膀 冻鸭翅膀 麻辣鸭脖 酒醉鸭肝 椒麻鸭肝 盐水鸭肝 冻鸭掌 芥末鸭掌 椒麻鸭掌 水晶鸭舌 香糟鸭舌 酱鸭舌 醉鸭舌 卤汁肫花 凉拌鸭肠 麻辣鸭肠 三、其他 芝麻鹅肝 豆瓣鹅肠 米椒拌鹅肠 辣味卤鹅头 五香鹌鹑 椒盐鹌鹑 炸卤仔鸽 糟香乳鸽 啤酒鸽 烤火鸡 四、蛋类 五香茶蛋 虎皮鸡蛋 卤蛋 五香熏蛋 火腿蛋卷 香糟鹅蛋 高邮咸鸭蛋 姜末松花蛋 第三章 水产类菜肴 第四章 蔬菜类菜肴 第五章 菌藻类菜肴 第六章 豆制品菜肴 第七章 干果类菜肴

<<家庭凉拌菜800例>>

章节摘录

凉拌菜知识一、卫生——凉拌菜制作的头等大事凉拌菜不仅味美色鲜、清凉爽口，而且营养丰富，故深受人们欢迎。

凉菜基本是凉吃，所以在卫生这一点上，它比任何菜都来得紧迫。

因此，做凉拌菜时应注意以下几点：1. 做凉拌菜一定要挑选新鲜蔬菜，要用清洁的水多冲洗几遍，对沟凹处的污垢要抠挖干净。

菜洗净后，用煮沸的水烫几分钟，捞出后即可切制。

切凉拌菜的刀和案板，最好也应用开水冲烫消毒，不能用切生肉和切其他未经烫洗过的刀来切凉拌菜，否则，前面的清洗消毒工作等于白做。

2. 做拌凉菜时，应用干净的筷子，不要用手拌。

一般凉拌菜可加点葱、蒜、姜末和醋，既可以调味，又起杀菌消毒作用。

3. 做凉菜时，肉一定要先煮熟煮透，切肉的刀和案板也要和切生肉、生菜的刀、板分开。

4. 做凉拌菜时应吃多少做多少，拌好的菜一次吃完，剩余的凉拌菜易变质。

二、什么蔬菜适合凉拌适合凉拌的蔬菜有些共同点：如气味独特清新，口感清脆有劲，可生食，或仅以热水氽烫就能散发香气。

适合生食的蔬菜：可生食的蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩口感，因加热会破坏养分及口感，通常只需洗净即可直接调味拌食，如大白菜、圆白菜、小黄瓜等。

生熟食皆宜的蔬菜：这类蔬菜气味独特，口感脆嫩，常含有大量纤维质。

洗净后直接调拌生食，口味十分清鲜；若以热水氽烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损原味，如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带等。

须氽烫后食用的蔬菜：这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以热水氽烫后即可有脆嫩口感及清鲜滋味，再加调味料调拌即可食用，如四季豆、莲藕、山药等。

三、美味凉拌菜的“拌”制标准低油少盐、清凉爽口的凉拌菜，绝对是开胃佐餐的最佳选项。

但如何才能做出爽口开胃的凉拌菜呢？

(1) 选购新鲜材料。

凉拌菜由于多数生食或略烫，因此首选新鲜材料，尤其要挑选当季盛产的材料，不仅材料便宜，滋味也较好。

(2) 事先充分洗净。

菜叶根部或菜叶中附着的砂石、虫卵，要仔细冲洗干净。

(3) 完全沥干水分。

材料洗净或氽烫过后，务必完全沥干，否则拌入的调味酱汁味道被稀释，导致风味不足。

(4) 食材切法一致。

所有材料最好都切成一口可以吃进的大小，而有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比用刀切还好。

(5) 先用盐腌一下。

例如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀，不仅口感较好，调味也会较均匀。

(6) 调味汁要先调和。

各种不同的调味料，要先用小碗调匀，最好能放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

(7) 冷藏盛菜器皿。

盛装凉拌菜的盘子如能预先冰过，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，绝对可以增加凉拌菜的美味。

(8) 适时淋上调味汁。

不要太早加入调味汁，因多数蔬菜遇咸都释放水分，会冲淡调味，因此最好准备上桌时才淋上味汁调拌。

四、凉菜的五大烹饪技法(一) 酥的技法酥是一种冷菜的制作方法，与热菜中的焖、烧有些相似，但比焖、烧加热时间更长。

酥的方法做菜，以醋为主要调味品，以使荤料骨肉酥软，鲜香入味。

<<家庭凉拌菜800例>>

酥菜一般都是将主料放入锅内后，一次加足汤水和调料，盖严锅盖加热，直到烧好才揭锅。

酥菜制成后，不可急于起锅装盘，因为此时主料已经酥烂，稍碰即碎。

应待成菜冷却以后装盘。

酥的烹调方法，适用于制作酥鲫鱼、酥海带、酥藕等冷菜。

(二) 炆、拌的技法炆是把切配好的生料，经过水烫或油滑，加上盐、花椒油拌和的一种冷菜烹调方法。

拌也是一种冷菜烹调方法，操作时把生料或熟料切成丝、条、片、块等，再加上调味料拌和即成。

拌与炆的不同之处，拌制菜以酱油、麻油、醋等为主要调味品，炆制菜不用酱油和醋，而是用花椒油和盐。

拌制用生料或熟料，炆制只能用熟料。

拌制菜的特点是酸辣爽口，炆制菜的特点是清淡鲜香。

制作炆、拌菜，除了掌握热炆、冷拌的要求外，还要求刀法细致，注意清洁卫生，生料拌制，可用高锰酸钾稀释液消毒或沸水烫过。

(三) 腌的技法腌是冷菜的一种制作方法，就是把原料在调味卤汁中浸渍，或用调味品加以涂抹、烂和，使原料中部分水分排出，调料渗入其中，腌的方法很多，常用的有盐腌、糟腌、醉腌。

1. 盐腌。

把原料放入盐水中浸渍或用盐拌和。

经过盐腌的蔬菜原料已入味，并能保持鲜嫩。

如腌黄瓜、腌酸辣菜等。

2. 糟腌。

把原料经过煮或焯水处理后再用盐和糟卤、糟油腌渍。

糟腌的食物，也称糟货，大多在夏季食用，具有清淡爽口、糟香入味的特点。

可供糟腌的多属禽畜类原料，如鸡、鸭、肉、蹄、爪等。

制作糟腌菜肴的要领有三：一是根据不同原料，酌定糟制煮熟处理所需的时间。

鲜嫩的原料，加热时间短些，以断生为好；质地老的原料加热时间长些，以煮到刚酥为止，不可煮得过于酥烂，影响成菜质感。

二是原料在盐腌时略为过咸一点，因为在糟卤中腌泡过，原料还将走失一部分咸味。

三要注意香糟不可加热，否则会产生酸味。

3. 醉腌。

是用酒和盐作调料进行腌制的~种方法。

原料一般选用鲜活的虾、蟹，通过酒浸一段时间，不用加热，即可食用。

制作醉腌菜肴要特别注意卫生，一般受污染的江湖水产品，即使鲜活的原料，也不宜用来腌制。

(四) 卤的技法卤，指的是制作冷菜的一种方法。

把禽畜类原料剖洗干净，放入调制好的卤汁中烧煮成熟，卤汁渗入原料之中，冷却后即成卤制菜。

卤制菜“热做冷吃”，口味鲜香。

调好的卤汁可长期使用，而且越陈越香。

制作卤味食品的原料很多，如鸡、鸭、猪舌、肫肝、豆腐干等是适合卤制的原料。

制作卤菜要配制好卤汁、保存好卤汁：(1) 卤汁配制。

把锅水烧开，放酱油、黄酒、冰糖、精盐、葱、姜、香料袋(内有茴香、桂皮、丁香、草果、肉桂等)，有的还要放入红曲米(装袋)，用文火煮一小时，煮出香味即成，这就是卤汁(卤水)。

(2) 卤的保存。

老卤要妥善保存，不要用手接触卤汁，防止卤汁污染变质。

卤制动物性原料时，煮开时要撇去血沫；卤好后要撇油，还要常常清除锅底的碎骨、渣滓，以防止卤汁腐坏。

(五) 冻的技法冻是制作冷菜的一种烹调法。

此法利用动物类原料中的胶原蛋白经过蒸煮后充分溶解，冷却后能凝结成冻的特点，把适合的原料煮熟后冻制成冷菜。

<<家庭凉拌菜800例>>

冻制的原料一般采用富含胶蛋白的猪肉皮，猪肘、猪爪、鱼、带皮羊肉等。

制作时，把原料放入盛器中加汤水和调味品，上笼屉蒸烂，或放入锅内炖煮熟烂，然后任其自然冷却或放入冰箱内冷却，待结冻后即成。

有些原料含胶量较少，为使其能结冻，也可在原汤中放些琼脂、肉皮冻，使其结冻。

用冻制法还可制作水晶肘子、冻鸡、羊膏等菜肴。

五、油温判断法（1）温油锅：俗称三四成热。

此时油面无青烟、无响声，油面较平静。

原料下锅后，其周围出现少量气泡。

（2）热油锅：俗称五六成热。

此时油面微有青烟，油从四周向中间翻动；原料下锅后，其周围出现大量气泡。

（3）旺油锅：俗称七八成热。

此时油面有青烟，用勺搅动时有响声；原料下锅后，其周围出现大量气泡，并带有轻微的油爆声。

当然，正确鉴别油温后，还必须注意火力大小、原料性质及下料多少三个与油温密切相关的变量，从而加以正确掌握。

<<家庭凉拌菜800例>>

编辑推荐

《家庭凉拌菜800例》中生活实践证明：素食是人类最健康的饮食，如果暂时不能做到全素食，也要在日常饮食中保证以主食为主，荤菜尽量少吃，一餐一荤即可。毕竟，健康很重要！

<<家庭凉拌菜800例>>

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>