

<<上海风味素点>>

图书基本信息

书名：<<上海风味素点>>

13位ISBN编号：9787543685819

10位ISBN编号：7543685817

出版时间：2012-8

出版时间：青岛出版社

作者：樊定宣

页数：111

字数：100000

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>

## <<上海风味素点>>

### 内容概要

《素食也营养：上海风味素点》以新鲜蔬果代替荤腥食材，为北方点心灌注全新的生命。主要内容包括：冷水面、烫面、发面、水晶面、油皮油酥（酥皮）、凉拌土豆丝、豉椒爆豆干、芝麻牛蒡丝、三杯海龙根等。

<<上海风味素点>>

书籍目录

美味第一步

冷水面

烫面

发面

水晶面

油皮油酥（酥皮）

鲜蔬高汤

清蒸香菇

清爽开胃菜

凉拌土豆丝

上海火靠苦瓜

双冬烩烤麸

豉椒爆豆干

芝麻牛蒡丝

三杯海龙根

鲜脆卤花生

蒸品好美味

竹荪淮山卷

.....

<<上海风味素点>>

章节摘录

版权页： 插图： 芝麻牛蒡丝 原料：1熟白芝麻100克，牛蒡300克，姜末少许，柠檬汁少许 调料：1素蚝油1大匙，砂糖1大匙，香菇精1小匙，高汤1大匙 2香油1小匙 做法：1牛蒡去皮切细丝，泡在加有少许柠檬汁（或盐）的冷水中，以免氧化变黑。

2锅中入适量蔬菜油烧热，将沥干水分的牛蒡丝放入油锅氽炸，捞起沥油，备用。

3另起油锅，下姜末爆香，接着放入调料，以中火拌炒均匀，再放入牛蒡丝，以小火炒至汤汁收干。

4淋上香油，撒上白芝麻拌匀，起锅装盘即可。

大厨小窍门1 氽炸和氽烫一样，时间都不宜过久，油温亦不可过高（约120℃），食材入锅后约30秒即可起锅。

炸之前水分要完全沥干，可以将食材铺在干毛巾上卷起，吸干水分。

一般来说，花生油较耐温，适合用来高温油炸或炒菜；而橄榄油较不耐温，适合用来凉拌或快速拌炒。

2 水煮容易让牛蒡丝的甜分流失，油炸则可让其保持水分及甜分。

牛蒡不能用工具刨成丝，否则会破坏其纤维，造成营养素流失。

## <<上海风味素点>>

### 编辑推荐

上海的素点素以精巧、细腻闻名，广受欢迎。

《素食也营养:上海风味素点》以新鲜蔬果代替荤腥食材，为北方点心灌注全新的生命。

《素食也营养:上海风味素点》教您从最基础的面团做起，一步一步引导您不断进阶。

开胃菜、蒸品、面食，让您成为点心高手。

<<上海风味素点>>

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>