

<<家常炆拌菜>>

图书基本信息

书名：<<家常炆拌菜>>

13位ISBN编号：9787802313347

10位ISBN编号：7802313341

出版时间：2008-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：吴杰 主编

页数：259

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>

## <<家常炆拌菜>>

### 内容概要

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常炆拌菜》。

炆与拌的烹调方法是家庭厨房较常用的烹调方法之一，做法简便，省时节能，成菜以其鲜亮的色泽、脆嫩的口感、鲜香的口味、精美的造型而成为家庭餐桌中不可替代的冷盘菜肴。

本书共精选300款营养丰富、搭配合理、清爽脆嫩、色美味鲜且适合广大家庭学习制作的美味营养家常炆拌菜，其中有久负盛名的传统菜，也有流传广泛的创新菜，且南北东西风味兼顾。并以简洁的文字、生动的笔法，对每款菜肴的用料配比、制作方法、器皿的搭配、花色的点缀以及个别菜肴的上桌注意事项、品尝注意事项等，均做了具体的说明和阐述。

## <<家常炆拌菜>>

### 作者简介

吴杰，华艺烹饪学校副校长，烹饪讲师，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)。

曾在全国烹饪大赛中获金牌。

多年来专注于饮食文化研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，并创新设计了数百例风味菜肴及面点。

先后主编出版了

## &lt;&lt;家常炆拌菜&gt;&gt;

## 书籍目录

炆菜的技巧拌菜的技巧糖醋白菜丝辣白菜干豆腐拌白菜心虾仁炆白玉什锦白菜丝肉丝拌菜心糖醋蜆皮白菜丝京糕菜心海带丝拌娃娃菜蚝油凉拌娃娃菜口蘑炆菜心芥末菜心红椒拌翠油凉拌豆干油菜松仁拌油菜甜杏仁拌油菜鲜味油菜心油菜拌蛋皮椒麻甘蓝芥炆甘蓝三丝甘蓝卷酸辣甘蓝糖醋甘蓝鲜味圆白菜炆菠菜心姜汁菠菜炆菠菜干豆腐芥末银丝菠菜麻酱拌菠菜多宝拌菠菜凉拌菠菜糖醋菠菜炆海米茼蒿蚝油翠柳麻酱拌茼蒿蒜拌茼蒿火腿肠拌茼蒿炆拌芹菜炆芹菜花生米金针拌芹菜牛肉丝拌芹菜脆芹拌腐竹芹菜拌海蜇鲍汁三丝芹菜炆芹叶酸辣芹菜叶炆口蘑西芹蚝香西芹香油西芹百合炆腰花芦笋炆兔肉芦笋凉拌芦笋辣拌双笋蒜茸芦笋核桃仁拌芦笋翠笋拌玉蘑炆拌芥蓝香辣芥蓝盐水芥蓝虾油玉翠红油芥蓝香菇炆翠笋辣拌莴笋丝凉拌蒜茸笋丝芥末莴笋鲜味莴笋糖醋莴笋炆拌莴苣叶多宝拌笋叶葱油笋叶炆松仁西兰花姜汁西兰花香辣西兰花海米拌西兰花蒜拌西兰花麻油拌双花蒜拌西兰花茎炆菜花海带结芥末菜花红果拌菜花奶油菜花泥虾皮拌香椿炆拌花生椿芽辣味香椿蛋糕丁拌香椿香椿拌豆腐凉拌香椿腐竹炆拌蕨菜炆拌蕨菜狗肉丝芥末拌蕨菜凉拌鸡丝蕨菜蚝油蕨菜拌豆干炆拌刺嫩芽肉丝拌刺嫩芽姜醋刺嫩芽海米拌刺嫩芽椒段刺嫩芽松仁刺嫩芽炆虾仁韭菜烤鸭丝拌韭菜核桃仁拌翠韭金丝拌翠韭海参丝拌韭菜火腿肠拌韭薹鱿丝拌韭薹油豆腐丝拌韭薹蚝油鸡丝拌韭薹椒炆空心菜辣拌空心菜凉拌空心菜双色拌空心菜双鲜拌空心菜炆拌兔肉苋菜猪心拌红苋海蜇拌苋菜大田螺拌苋菜蒜茸苋菜碎椒炆雪菜黄豆拌雪里蕻雪菜拌豆腐香辣雪里蕻海米拌雪菜豆干拌腌雪菜黄豆拌马兰马兰拌香干凉拌莲花白葱椒炆茭白椒炆香菇茭白葱油茭白毛豆拌茭白虾仁拌茭白炆藕片麻香莲藕片双椒拌嫩藕.....

## &lt;&lt;家常炆拌菜&gt;&gt;

## 章节摘录

炆菜的技巧炆，是厨房里较常用的烹调方法之一，适用于一般鲜、活的动物性原料或时令蔬菜。是将原料加工成丝、条、片、丁、花刀块等形状，经焯水或过油后捞出，沥去水或油，趁热加入具有较强挥发性物质的调味品，如花椒油、花椒面、芥末油、芥末、胡椒粉等，使这些调味品的气味炆入原料中的烹调方法。

成菜特点是鲜香脆嫩，清爽利口，多用作冷盘。

最常用的炆法有三种。

- 1.将原料加工成丝、条、片、丁、花刀块等形状，下入沸水锅中焯透捞出，沥去水，趁热加入花椒油、胡椒粉、麻油及其他调味品，拌匀，使味炆入原料内而成菜。
- 2.将原料加工成丝、条、片、丁、花刀块等形状（一般不用上浆），下入烧热的植物油中，用大火加热过油，使原料迅速熟透，再加入花椒油、花椒面等炆制调味品，迅速翻炒，使汤汁沾裹在原料上入味而成菜。
- 3.将生原料洗净，直接加入酒及其他调味品拌匀炆制成菜。

炆制菜肴制作简便，但做到鲜香脆嫩，色泽鲜亮，除须掌握娴熟的炆制方法之外，还要注意以下事项。

1.炸制花椒油时，花椒粒入锅时锅内油温不能过高，火不能过大，要采用小火浸炸的方法，使花椒的芳香充分渗于油中。

2.芥末的调制也很有讲究。

要将芥末加温开水搅拌均匀成糊状，封严盖子，在常温下闷制2小时左右，使其充分酶解，才能散发出强烈的辛辣气味。

<<家常炆拌菜>>

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>