

《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

出版社：青岛出版社

作者：樊定宣

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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。全书以最时尚的饮食潮流，“最洁净”的饮食方式，合理搭配，食素有理，食素营养，食素健康。

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》

精彩短评

- 1、和吃过的老上海小吃基本是一个味道。值得推荐的一本书
- 2、有彩图，纸张质量很好，值得购买。只是为了健康少吃素肉类，少放香菇精等什么化学调料，既然吃素就不要想着肉，吃素肉和和真肉意义一样。
- 3、大幅的彩图，介绍的菜品简单，不生活，分步骤的内容很少
- 4、特喜欢这本书，已经照书做了几款点心！
- 5、身为吃货，最高级别就是自己喜欢什么、想吃什么都信守做来犒赏自己~ 这是我这个吃货的终极目标~！！
- 6、挺好的，好多好点心。
- 7、面对这类和我理念不符的书，我也只能说还行。基本每一道菜都用到了素火腿素羊肉素这素那儿，拿这本书的意义何在，我把普通菜谱书里的肉换成素肉不就行了。三星是给里面的小tips的。
- 8、图片精美，内容详细，很喜欢，再买一本送朋友！

《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：www.tushu000.com