

《天天饮食十年典藏》

图书基本信息

书名：《天天饮食十年典藏》

13位ISBN编号：9787543662094

10位ISBN编号：7543662094

出版时间：2010-5

出版社：青岛

作者：《天天饮食栏目组》丛书编委会 编

页数：157

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

《天天饮食十年典藏》

内容概要

《天天饮食十年典藏：家常凉拌(普及版)》内容简介：十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

书籍目录

1 凉拌菜必备常识 凉拌菜的烹调要点 做出健康又好吃的凉拌菜 凉拌菜调味的学问 凉拌菜的基本做法 基础调味汁的制作 家庭制作凉菜常用的烹调法 制作凉拌菜的常用调料 制作沙拉应注意的细节2 开胃蔬菜 凉拌芹菜叶 柴把芹菜 芹菜拌香干 爽口西芹百合 花生芹菜 核桃仁拌芹丝 沙姜芥蓝 爽口芥蓝 酒醉双素 炆拌琥珀笋 剁椒炆双笋 酸辣登天双丝 凉拌莴笋丝 冰爽莴笋 辣油莴笋 油吃麻辣莴笋 糖醋笋条 芥油芦笋 芦笋拌茄块 芝麻双丝海带 卤海带 海带拌白菜 湘味海带 凉拌海带结 葱油萝卜丝 爆腌萝卜皮 珊瑚萝卜 山椒拌白萝卜 糖醋心里美 果酱红萝卜 温拌胡萝卜 雪碧胡萝卜 韩国泡菜 蓑衣黄瓜 爆腌珊瑚黄瓜卷 黄瓜炆黄豆芽 黄瓜拌海带 花生酱拌黄瓜 甜酸黄瓜 冬瓜拌锦丝 蜜汁凉瓜卷 五味苦瓜 蜂蜜凉瓜 桂花凉瓜粉皮 凉拌苦瓜丝 拌菠萝银粉 菠萝拌青瓜 凤梨银耳3 营养菌豆 合和鸿禧四宝蔬 杂拌豆腐丝 小葱拌豆腐 皮蛋豆腐 麻酱豆腐 麻辣豆干 蒜薹香干 芝麻盐拌腐竹 腐竹拌牛蹄筋 炆腐竹鲜蘑 腐竹茄条 腐竹拌菠菜 冬笋炆黄豆芽 海米拌银芽 醉酒豆芽 银耳拌豆芽 炆拌绿豆芽 胡萝卜拌银芽 豆芽拌洋葱 双蛋炆蜜豆 果蔬芸豆 麻酱拌扁豆 香椿芽拌蚕豆 蒜泥蚕豆 川北凉粉 芦荟芝麻凉粉 拌凉粉4 解馋畜禽 水晶肉 九味白肉 白肉拌木耳 酱油香肉 香葱腱子肉 肉丝拉皮 蛋皮肉卷 凉粉拌腰花 生拌腰片 豇豆炆猪腰 开胃腰条 醉腰片 木耳拌腰花 香肠芹菜沙拉 苹果脆皮肠 韩式拌杂菜 海带芦笋拌牛肉 配餐：心形小饼 炆拌牛肉丝 三鲜拌牛腱 苦瓜拌牛肉 银芽牛肉丝 葱油牛蹄筋 麻辣蹄筋 洋葱拌牛蹄筋 艳丽小拌 卤味牛筋 肉丝凉粉拌百叶 清凉白切鸡 香椿鸡丝 梅酱拌鸡片 香煎鸡肉沙拉 清香鸡丝黄瓜 五香鸡肉 鸡丝拌菜心 黄花拌鸡丝 红油萝卜鸡丁 凉拌小公鸡 酸沙凤爪 五香酱鸡爪 翡翠凤爪 客家成鸡爪 泡椒凤爪 沙拉球 杭椒松花 嫩姜洋葱拌松花 皮冻拌蛋白 双蛋拌时蔬5 鲜美水产 拆冻鲫鱼 三文鱼慕思 三文鱼沙拉 风生水起 烟熏三文鱼 芦笋拌虾仁 金钩西芹 虾仁炆菜花 香葱海米 粉丝虾米野菜 海米菠菜 拍黄瓜 水晶虾冻 菜心脆虾 椿头拌大虾 白灼小龙虾 拌三鲜 蒜泥拌鱿鱼 拌鱿鱼丝 苹果味鱿鱼丝 白灼鱿鱼花 鱿丝拌腐皮 三丝炆花枝 海鲜水果沙拉 芥末扇贝 萝卜干拌鲜贝 冰沙北极贝 菠菜扇贝 陈醋全家福 陈醋双脆 锦绣海蜇丝 木耳拌蜇头 海蜇金针菜 蒜泥海蜇白萝卜丝 凉拌五丝 香菜拌海蜇

章节摘录

插图：1凉拌菜必备常识凉拌菜的烹调要点凉拌菜鲜美脆嫩，清新爽口，原料可荤可素。凉拌菜的原料，常用的有蔬菜、果品、禽畜肉类、蛋类、鱼类及加工食品。制作一款关味可口的凉拌菜并不困难，但必须注意以下几点：1. 蔬菜最好是新鲜的。有些蔬菜在冰箱里放了一段时间后，会失去本身甘甜的滋味和脆嫩的口感，营养成分也会有一定的损失。2. 拌制凉菜要干净卫生。拌凉菜时，应用干净的筷子拌，不要用手拌；肉一定要先煮熟煮透，切肉的刀和案板也要和切生食的分开。夏天制作凉拌菜时最好加些醋和蒜调味，既可使菜肴味道鲜美，又具有杀菌功效。3. 刀工要美观整齐。比如切条，条的长短要相等；切片，片的薄厚要均匀；切块，块的大小要一致。这样食材既易入味，外观又好看。另外，需要氽烫的食材最好切得薄、细一些，如此入沸水能立刻烫熟，不致氽烫过久，使口感变差。4. 菜色要避免单一。比如白菜丝拌海蜇，宜加上海米，使白、黄、绿三色相问，令人赏心悦目；小葱拌豆腐，看上去清淡爽口，再淋上少许香油，就色香俱佳了。5. 对原料进行加工时要注意火候。蔬菜以焯至五六成熟为好；煮肉类食物时要用小火，慢慢将肉煮至熟烂，使之充分入味。6. 食物要沥干或抹去水分后再切，或加入调料拌制。如果食物留有过多水分，会令菜肴的味道变淡。7. 凉拌菜最好随吃随拌。这样既可保持水分，又能最大限度地保存食物中的营养。

《天天饮食十年典藏》

媒体关注与评论

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

——中央电视台社教节目中心副主任，《天天饮食》栏目总监制

《天天饮食十年典藏》

编辑推荐

《天天饮食十年典藏：家常凉拌(普及版)》：CCTV1金牌栏目蔬果，菌豆，畜禽，水产，各类凉拌，一学就会。经典菜品汇聚，名厨现场献计！《天天饮食》十年名主持：董浩、那威、刘仪伟、侯军、汪洋.....

《天天饮食十年典藏》

精彩短评

- 1、书的质量很好 内容也不错 还有张光盘 很值
- 2、一点也没有优惠。原价。
- 3、很好，看起来就很美味，排版也很好，很吸引人
- 4、老妈依葫芦画瓢，做了其中介绍的几个，获得家里大小好评！
- 5、不错的书，买给老妈做饭时当参考。
- 6、现在天气热了，想做一些凉菜。于是就买了这一本家常凉拌。很好的一本书，很实用。价格也便宜。

《天天饮食十年典藏》

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