

《餐中随意下饭菜》

图书基本信息

书名：《餐中随意下饭菜》

13位ISBN编号：9787503832741

10位ISBN编号：7503832746

出版时间：2003-1

出版社：中国林业出版社

作者：刘自华

页数：194

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

《餐中随意下饭菜》

内容概要

绿色厨房，家庭时尚；合理烹调，吃出健康；菜肴未做，调料备齐；荤素搭配，美食良方；先洗后切，营养无伤；蔬菜焯炒，时间勿长；锅热油温，味无异常；绿色菜蔬，酱油慎放；小火炖肉，大火熬汤；原料原汤，原料原味；味精后放，反而味美；巧拌凉菜，味汁后放；活鱼软烧，鲜味更佳；增鲜解腻，黄酒烹放；碘盐做菜，调法得当；生拌小菜，每餐一拌；荤食素菜，油勿多放；粗纤维菜，每周宜食；巧食火锅，烫涮有别；铁锅不宜煮莲藕。

《餐中随意下饭菜》

书籍目录

司厨小常识

1 大蒜烧黄鳝

2 沙茶烧黄鳝

3 京酱炒肉丝

4 青蒜酱爆肉

5 家庭回锅肉

6 青圆蒸肥肠

7 沙茶烧肥肠

8 酱汁烧鲜笋

9 孜然炒鲜鱿

10 红汗焖凤爪

11 桃仁炒鸡丁

12 夏果炒西芹

13 肉末酱炒粉

14 川椒水芥丝

……

章节摘录

书摘 宫保墨鱼仔 (3人份)制作此菜需要20分钟名厨心得 墨鱼仔，市场有售，应以较鲜者为佳，开水稍烫，否则菜有腥味；辣椒要用温火温油炒出香味；调味宜浓，味汁宜厚，旺火快炒，一气呵成，切勿呈“汤汤水水”样。用料 1. 墨鱼仔350克，鲜绿菜椒2只，干红辣椒5只，葱姜蒜共60克。 2. 黄酒1汤匙，老抽1茶匙，白糖1茶匙，醋1茶匙，鸡精1茶匙，精盐1茶匙，胡椒粉1/2茶匙，水淀粉1汤匙。制作 1. 墨鱼仔收拾干净，中间切开，放入沸水中稍烫，捞出，控干水分；菜椒去籽切成菱形片；干红辣椒去籽切小节；葱姜蒜剥净表皮，切片；将黄酒、老抽、白糖、醋、鸡精、精盐、胡椒粉和水淀粉依次放入碗中，对汁调匀。 2. 锅烧热，放入烹调油适量，干红辣椒下锅，炒出香味，放入菜椒、葱姜蒜炒出香味，放入墨鱼仔，烹入对好的汁，旺火炒熟即可。特点 此菜以较鲜的“小墨斗鱼”为主要原料，佐以“宫保味汁”合制而成；色泽清新，红亮宜人，口感脆嫩，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭下饭少有之美味。名厨心得红汁烧茄子 (3人份)制作此菜需要15分钟 烧茄子人们并不陌生，但要想得其真味并不容易。茄子要用热油炸至深红色，切勿有“硬心”；汤汁不宜过多，抱汁亮油。切勿呈“汤汤水水”样。用料 1. 鲜嫩茄子750克，水发香菇6只，葱姜蒜共60克。 2. 黄酒 汤匙，老抽1茶匙，白糖1汤匙，鸡精1茶匙，精盐1茶匙，胡椒粉1/2茶匙，水淀粉1汤匙。制作 1. 茄子削净表皮。切成大厚片，用刀在其一面适当深度切割花刀，改切大块，放入热油锅中炸至色泽深红，捞出。挤干油；香菇洗净切片；葱姜蒜剥净表皮。切片。 2. 锅烧热。放入烹调油适量，葱姜蒜、香菇同放锅中。煸炒出香味，烹入黄酒、老抽，添入开水1/2杯，放入茄子、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，烧透，勾入水淀粉。烧稠即可。特点 此菜以鲜嫩茄子为主要原料，佐以“红烧味汁”合制而成；色泽红亮，汁浓味醇，口感细嫩，咸鲜回甜。醇香可口。食之不腻，为家庭下饭少有之佳肴。 烧肉炖粉条 (3人份) 制作此菜需要15分钟名厨心得此为传统民间美食，但要想做得味美也并不容易。肉要带皮，五花为佳，汤汁宜浓，小火烧熟；粉条烧制时不宜过长，即透为宜，否则口不筋道。用料 1. 带皮五花肉350克，红苕粉条100克，葱姜蒜共60克，八角1只，五香粉量茶匙。 2. 黄酒1/3杯，红糖1汤匙，鸡精1汤匙，精盐1/2汤匙，胡椒粉1/2茶匙。制作 1. 将猪肉刮洗干净，切成小块，放入沸水中稍烫，捞出，用清水漂洗干净；粉条用温水泡软；葱姜蒜剥净表皮，切片。 2. 锅烧热，放入烹调油适量，将红糖、猪肉、葱姜蒜、五香粉、八角同放锅中，旺火煸炒，待其红烂化，肉呈红亮之色、出香味时，烹入黄酒，添入开水量杯，放入精盐、鸡精、胡椒粉，小火烧扒，放入红苕粉条烧匀即可。特点 此菜以带皮五花猪肉为主要原料。佐以红苕粉条合制而成；色泽红亮，汁浓味厚，肉质酥香，粉条筋道，咸鲜可口，醇香不腻，为家庭下饭十分味美之佳肴。 豆角炒黄花 (3人份) 制作此菜需要15分钟名厨心得 豆角在这里特指四季豆，切丝，用沸水稍烫，其色更绿，嫩中显脆；鲜黄花市场有售，要用开水烫过；蒜味要浓一些；菜要旺火快炒，一气呵成，切勿呈“汤汤水水”样。用料 1. 四季豆150克，鲜黄花400克，大蒜瓣6只。 2. 黄酒1汤匙，白糖1茶匙，鸡精1茶匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙。制作 1. 收拾干净，放入沸水中稍烫，捞出，控干水分；大蒜剥净表皮，切片。 2. 四季豆、黄花、黄酒、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，旺火炒匀即可。特点 此菜以鲜嫩四季豆为主要原料，一. 佐以鲜黄花合炒而成；色泽清新，黄绿分明，口感脆嫩，咸鲜清淡，醇香味美，食之不腻，为家庭下饭少有素食之佳肴。……

《餐中随意下饭菜》

媒体关注与评论

书评绿色厨房，家庭时尚；绿色，为大自然所固有，返朴归真已成为新世纪人们崇尚的饮食观念，绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品、绿色粮食、绿色蛋奶双无公害、无污染，对人体健康有益，集美食美味营养健康于一体，更为人们所青睐。家庭司厨的实践告诉我们，书中介绍的司厨小常识都是在我们家庭厨房以外能够做到的。然而，绿色的烹饪原料购回家后，家庭司厨是否能够采取与之相适应的烹调方法来做菜呢？许多人是很难完全做到的，起码有相当一部分以老年人为感师的家庭不能完全做到，因为他们大多还是以经验做菜，这些经验是数十年养成的持家习惯，很难更改。从这一角度来看，虽然我们购回的是绿色食品，但是，我们的司厨观念却没有转变过来，依旧是按“习惯而做”，那么，从饮食的结果来看，依然达不到“绿色”的效果。所以已往的司厨习惯，无疑是要改变的。

.....

《餐中随意下饭菜》

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：www.tushu000.com