

<<好吃易做大众菜>>

图书基本信息

书名：<<好吃易做大众菜>>

13位ISBN编号：9787501980246

10位ISBN编号：7501980241

出版时间：2011-4

出版时间：轻工

作者：阿朵

页数：159

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>

## <<好吃易做大众菜>>

### 内容概要

有这样一些菜品，它真的很好做，不需要你的烹饪基础，不需要你听都没听过的食材，不需要五种以上的调料……本书帮你找到这些菜品，并去掉麻烦的烹饪步骤和学不会的烹饪技巧，把最简易的做法，呈现在你面前。

也许你听过这些菜品的名字，也许你尝试做过，但不够美味，都没有关系。

只要你按照书中的做法，不用预习和复习，轻轻松松几分钟，就可以把美食端上桌！

凉菜、热菜、主食、汤、粥、饮品，一个都不少！

本书用详尽的讲解，清晰的分部操作图和贴心的入厨经验，引导你轻松做出美味佳肴。

## <<好吃易做大众菜>>

### 作者简介

阿朵：资深自由撰稿人，长期从事健康、美食、美容等生活类图书的创作。曾在跨国保健品护肤品和孕婴用品公司工作多年，在从新新煮妇升级为新妈妈的过程中，开始回归家庭，乐于不断探索料理菜肴的趣味，并从中感受生活中平静的幸福。

<<好吃易做大众菜>>

书籍目录

凉菜

- 1 蜜酿菠菜墩
- 2 杂拌油菜
- 3 油麦菜蛋卷
- 4 椒油四脆
- 5 甜美萝卜
- 6 三彩拌凉粉
- 7 清爽凉拌菜
- 8 豆豉柚子皮
- 9 火腿拌银芽
- 10 日式芥末墩
- 11 蒜蓉黄瓜
- 12 凉拌豆皮
- 13 红油双丝
- 14 新味花生
- 15 芥辣金针菇
- 16 麻辣肉
- 17 盐水猪肝
- 18 白切牛肉
- 19 鸡丝大拉皮
- 20 五香椒麻鸡
- 21 姜汁皮蛋
- 22 芥香海蜇丝
- 23 多味海带
- 24 意式蔬菜沙拉
- 25 清新火龙果船
- 26 缤纷雪山
- 27 香橙蜜瓜
- 28 奶诱芋泥
- 29 糖水山药
- 30 红酒醉雪梨

热菜

- 31 醋溜白菜
- 32 火腿煲娃娃菜
- 33 冬季素三宝
- 34 上汤菠菜
- 35 韭香银芽
- 36 香芹炒熏干
- 37 雪菜焖金豆
- 38 韩式酱茼蒿
- 39 腰果全素
- 40 手撕卷心菜
- 41 奶香紫甘蓝
- 42 椒盐玉米
- 43 豆香圣女果

<<好吃易做大众菜>>

- 44 西红柿炒蛋
- 45 蟹腿冬瓜
- 46 红烧茄子
- 47 糖醋藕片
- 48 蒜蓉西兰花
- 49 香菇烧菜花
- 50 金黄西葫芦
- 51 清爽西葫芦
- 52 咖喱土豆
- 53 尖椒土豆丝
- 54 蜜奶土豆
- 55 珍菌红枣羹
- 56 蟹味金菇碧绿卷
- 57 蘑菇小炒
- 58 熊掌豆腐
- 59 麻婆豆腐
- 60 味噌日本豆腐
- 61 椒盐豆腐墩
- 62 蛋滑豆角丝
- 63 五花肉小炒
- 64 腐乳焖烧肉
- 65 水煮肉片
- 66 鱼香肉丝
- 67 淮山瘦肉煲
- 68 香酥猪扒
- 69 锅塌里脊
- 70 柚汁酸甜里脊
- 71 蒜蓉酿排骨
- 72 清炖排骨
- 73 橙香小排
- 74 冰糖原汁猪蹄
- 75 火爆腰花
- 76 腊味西兰梗
- 77 香芒虾蓉酿火腿
- 78 牛肉香芹
- 79 黑椒牛柳
- 80 茄汁牛腩
- 81 火爆牛肉
- 82 洋葱爆羊肉
- 83 酸甜鸡肉
- 84 豆豉爆鸡丁
- 85 鸡丝炒银芽
- 86 可乐鸡
- 87 豆酱酿琵琶腿
- 88 辣炒鸡肝
- 89 三鲜蒸蛋羹
- 90 金银饼

<<好吃易做大众菜>>

- 91 时蔬蛋卷
- 92 酸菜鱼头
- 93 红烧带鱼
- 94 五彩虾球
- 95 鲜虾粉丝煲
- 96 柠檬凤尾虾
- 97 日式白灼虾
- 98 海味圆子
- 99 蟹子扒海参
- 100 韩式辣炒鱿鱼

主食

- 101 茄汁蛋包饭
- 102 香橙饭
- 103 港式煲仔饭
- 104 葱爆牛肉饭
- 105 宫保鸡丁饭
- 106 蛋炒饭
- 107 蟹味滑蛋饭
- 108 创意手卷
- 109 葱油凉面
- 110 榨菜肉糜面
- 111 炸酱面
- 112 劲辣鸡丝面
- 113 四色炒面
- 114 意大利肉酱面
- 115 猪肉白菜饺子
- 116 鲜虾云吞

汤

- 117 海米萝卜汤
- 118 香菇豆腐鲜笋汤
- 119 银芽翡翠养胃汤
- 120 韩式大酱汤
- 121 清炖排骨汤
- 122 当归红枣排骨汤
- 123 猪肝薏米汤
- 124 茄汁牛肉汤
- 125 鸡肉土豆汤
- 126 清炖乌鸡汤
- 127 黑豆乌鸡汤
- 128 浓香鲫鱼汤
- 129 鱼片萝卜汤

粥

- 130 大米粥
- 131 雪耳二米粥
- 132 芹菜百合粥
- 133 杞菊黑芝麻粥
- 134 红豆薏米粥

<<好吃易做大众菜>>

- 135 私家南瓜粥
- 136 红薯玉米甜粥
- 137 家常鲜肉粥
- 138 猪肝菊花粥
- 139 雪耳莲子糖水
- 140 当归姜枣红糖水
- 饮品
- 141 清咽莲藕雪梨汁
- 142 芒果酸奶
- 143 韩式柚子茶
- 144 香浓纯豆浆
- 145 蜂蜜杏仁豆浆
- 146 养血补钙上品豆浆
- 147 玫瑰下午茶
- 148 枸杞甜叶菊饮
- 149 蓝色夏威夷
- 150 自由古巴

## &lt;&lt;好吃易做大众菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：轻轻松松做好大众菜 关于调料 1.盐 除了最常见的用来增加咸味，还可以调成淡盐水浸泡蔬菜水果，起到杀菌、保鲜、防腐等作用。

2.糖 用来增加甜味，常用的有白糖、红糖、冰糖等。

白糖质地绵软、细腻，可以用于各种菜肴中，少量添加还可替代味精，起到提鲜的作用；红糖甜度、杂质和水分都比白糖高，具有补血、破淤等功效，特别适合产妇、儿童及贫血者使用；冰糖有补中益气、和胃润肺、止咳化痰的作用，多用于汤粥或饮品中。

3.食用油 是在制作食品过程中使用的，分为动物性和植物性两类。

动物性食用油有黄油、猪油等；植物性食用油有花生油、玉米胚芽油、葵花子油、大豆油和橄榄油等。

日常烹饪时常用的是植物性食用油，应在避光、密封、低温、防水的环境中储存。

4.酱油 用来增加咸味和颜色。

因着色不同，分为生抽和老抽。

生抽颜色较淡，味道较咸，一般用于凉菜或炒菜；老抽是加入了焦糖色，呈棕褐色并带有光泽，味道浓郁，一般用于给菜品上色。

5.醋 用来增加酸味，常用的有陈醋、白醋和米醋等。

陈醋是酿成后存放较久的醋，醋味醇厚；白醋酸味较重，可制作需要酸味重且保持淡雅色泽的菜品。

6.味精、鸡精 用来增鲜，主要成分为谷氨酸钠，凉菜、炒菜、做馅、做汤等都可使用。

鸡精则是一种复合调味品，它是在味精基础上，加入助鲜剂、盐、糖、鸡肉粉、辛香料、鸡味香精等成分加工而成的。

7.料酒 用来去腥除腻和增加鲜味。

在制作肉类菜品时，用料酒腌制会儿，可起到去腥入味的效果；而在烹制过程中加入，同样有去腥提香作用。

红酒、啤酒等其他酒类调料，具体用法在文中详细说明。

8.酱类 甜面酱是用面粉、水和盐为原料制成的，可直接蘸食，也可作为调味料。

豆瓣酱是用蚕豆、盐和辣椒等原料酿制而成的，口味成香。

番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，用来添酸、增色、助鲜、加香，一般不直接入口。

番茄沙司是番茄酱加糖、盐在色拉油里炒熟而成的，可以直接加在菜品中食用。

芝麻酱是把芝麻磨成粉末调制而成的，可以直接食用或者作为凉拌调料。

沙拉酱是植物油、蛋黄和醋，再加上调味料和香辛料等调制而成的，有千岛酱、蛋黄酱、沙拉酱和沙拉汁等多个品种。

此外，还有花生酱、蒜蓉辣酱、黄辣酱、香辣酱、韩国辣酱、韩国大酱、味噌酱等，具体用法在文中详细说明。



## <<好吃易做大众菜>>

### 编辑推荐

《好吃易做大众菜》用详尽的讲解，清晰的分部操作图和贴心的入厨经验，引导你轻松做出美味佳肴

<<好吃易做大众菜>>

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>