

<<爽口凉拌菜800例>>

图书基本信息

书名：<<爽口凉拌菜800例>>

13位ISBN编号：9787530435366

10位ISBN编号：7530435361

出版时间：2007-6

出版时间：北京科技

作者：雨田

页数：244

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>

## <<爽口凉拌菜800例>>

### 内容概要

为提高人们的生活质量，丰富百姓餐桌，我们编写了“百味厨房丛书”。书中的每道菜均列出详细的材料、调料、制作方法，还有贴心小提示。您只要按照书中的方法操作，就可以在自家的厨房中为自己和亲人作出道道营养丰富、美味可口的佳肴。

## &lt;&lt;爽口凉拌菜800例&gt;&gt;

## 书籍目录

一、肉类  
 白肉连锅汤三丝汤肉片汤什锦奶汤红豆肉汤肉片清汤酥肉奶汤砂锅白肉砂锅杂烩肉丝粉汤酥豆肉丝汤紫菜肉片汤罗宋排骨汤醋椒三片汤砂锅三鲜汤黄瓜肉片汤锅巴肉片汤肉丝榨菜汤玻璃肉片汤黄芪瘦肉汤肉片番茄汤栗子瘦肉汤草菇肉片汤双瓜肉片汤木耳肉片汤核桃肉片汤双冬肉丝汤肉丝鸡蛋汤腰片里脊汤丝瓜肉片汤山药肉片汤荷叶瘦肉汤老姜肉片汤鸭梨瘦肉汤里脊三片汤猪肉豆瓣汤虾仁肉片汤莲米里脊汤海参肉片汤苦瓜肉丝汤干贝瘦肉汤雪菜肉丝汤米兰土豆汤肉片冻豆腐汤榨菜里脊片汤肉丝酸菜粉汤罗汉果瘦肉汤紫菜荸荠肉丝汤莲藕里脊肉片汤春笋豆芽肉片汤双豆百合瘦肉汤青红萝卜瘦肉汤芝麻薏米肉片汤黄花豆腐肉片汤青豆笋丝肉片汤冬瓜海米肉丝汤拆骨肉白菜粉汤双冬豆腐肉丝汤冬笋梅菜肉丝汤韭菜豆腐肉片汤蒸肉末汤肉茸番茄汤三冬肉茸汤金球银丝汤清汤氽丸子珍珠丸子汤蓬蒿丸子汤金陵丸子汤冬菜肉饼汤荤素狮子头白菜肉丸汤砂锅狮子头丸子鲫鱼砂锅豆芽冬菜肉饼汤木瓜排骨汤海带排骨汤大排蘑菇汤双仁排骨汤冬瓜排骨汤豆芽排骨汤淡菜排骨汤板栗排骨汤煎肉丸豆腐汤白萝卜脆排汤排骨红小豆汤玉米排骨汤薯仔排骨汤排骨莲藕汤白果花生排骨汤洋参山药排骨汤生姜猪肘汤莲藕猪脚汤黄豆猪蹄汤三鲜蹄筋汤蹄肚双冬汤通乳猪蹄汤花生仁蹄筋汤肝膏汤猪肝汤肝片汤猪肚汤氽肝尖汤大肠奶汤清汤肚丝砂锅下水氽银肺汤烧舌尾汤番茄肝膏汤猪肝菠菜汤猪肝粉丝汤竹笋肝膏汤马蹄猪肺汤杏仁猪肺汤.....

二、禽蛋类  
 三、水产海鲜类  
 四、蔬菜类  
 五、豆制品类  
 六、食用菌类  
 七、果蔬类  
 八、其他类

<<爽口凉拌菜800例>>

章节摘录

**漂浮薄片汤** 净桂鱼肉150克，水发竹荪75克，豌豆苗40克，料酒5克，精盐8克，味精6克，胡椒粉1克，鸡蛋清2个，面粉8克，鸡汤适量。

1. 将鱼肉切成3.5厘米长、2厘米宽、0.2厘米厚的片，放入大碗内，加入料酒、精盐、味精、胡椒粉拌匀，略腌。

2. 将竹荪去两头，切成长3.5厘米的段，洗净沙质，用开水焯一下，挤干水分和鸡汤同时下锅，再加入精盐、味精、胡椒粉，待汤烧开后，放入豌豆苗，起锅盛入汤碗内。

3. 将鸡蛋清放入碗内搅成蛋液，放入面粉打成高丽糊；将鱼片蘸匀高丽糊，逐片放入开水锅内烫熟后捞出，投入盛有竹荪、豌豆苗的汤碗内即成。

色雪白，鲜嫩，软滑。

**冬菇桂鱼汤** 鲜桂鱼500克，净鲜冬菇片100克，火腿丁30克，鲜虾仁30克，精盐3克，料酒10克，味精2克，葱末、姜末各10克，淀粉、清汤各适量，花生油250克（约耗50克）。

1. 将桂鱼去鳞、鳃、内脏，鱼身两侧划花刀；虾仁洗净，挑去沙线，调入精盐，用淀粉搅匀上浆。

2. 将炒勺置火上，倒入花生油烧热，放入虾仁，划散后控油。

3. 勺内留底油烧热，放入桂鱼煎至两面微黄，烹料酒，放入葱末、姜末稍焖，加入适量清汤，调入精盐、味精，用旺火烧开，撇去浮沫，放入冬菇、虾仁、火腿，待鱼汤浓白时，勾薄芡，起勺盛入汤碗即成。

鱼肉鲜嫩，汤白味浓。

**酸辣鱼头汤** 胖头鱼鱼头（约500克），春笋50克，香菜30克，精盐4克，料酒15克，味精3克，醋15克，胡椒粉2克，葱段、姜片各10克，花生油50克，清汤适量。

1. 将鱼头洗净，一劈两块，加精盐、料酒腌15分钟；春笋切片；香菜择洗干净，切段。

2. 将炒勺置火上，放花生油，烧至七成热时下鱼头，煎至两面稍黄捞出，控油。

3. 勺内留底油烧热，放入葱段、姜片，炝出香味后加入清汤，放盐、料酒、味精、醋、春笋、鱼头，用旺火烧开，撇去浮沫，转中火炖20分钟，放入胡椒粉调好口味，起锅盛入汤碗，撒上香菜末即可食用。

汤白味鲜，酸辣适口。

.....

<<爽口凉拌菜800例>>

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>