

<<拌出清爽>>

图书基本信息

书名：<<拌出清爽>>

13位ISBN编号：9787536461611

10位ISBN编号：7536461615

出版时间：2007-3

出版时间：四川科技

作者：李小兵

页数：96

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>

<<拌出清爽>>

内容概要

拌是常用的一种冷菜烹调方法。

选用嫩、脆新鲜原料，经煮、蒸后改切为丝、片、丁、块等形状后拌制。

种类繁多，制作方便，味型多样，菜式灵活，口味清爽，颇受欢迎。

制作凉拌菜，可分为生拌和熟拌两种。

生拌是将原料经过刀工处理后，加入各种调味品调拌均匀。

生拌多用于嫩脆新鲜的植物性原料，这些原料大多可生吃，如胡萝卜、黄瓜、白萝卜、莴笋等。

熟拌是将制熟的原料，经加工处理之后用调料拌匀。

熟拌用料广泛，如猪腰、牛肚、猪肝、菇、笋、蚕豆、鸭、鸡等。

熟拌料加工有炸、煮、烧、氽等，之后再行拌制。

凉拌菜肴用油有讲究，很少用动物油，一般用植物油（菜子油、花生油、芝麻油、大豆油）经过炼熟冷却后使用，成菜后伴有特殊的油香。

经刀工处理的原料，也要经冷却后再加工。

凉拌菜的原料，生料熟料均要求新鲜，并讲究刀工、摆拼和操作卫生。

凉拌的炸制原料，一般应先码味，控制其咸淡和色泽的深浅。

油炸程度要均匀，符合外酥内嫩，外脆内熟要求。

血腥异味较重的原料，氽水时应加入姜、葱等调味品。

氽水的水要多，动作要快。

不同原料应将分别水煮，以免串味、污染。

掺清水或鲜汤要一次加足，以淹没原料为度。

用温水下的原料，汤开后打去浮沫，煮制中不加水，一气煮好，不要闪火，水以沸而不腾为佳。

煮好的原料应泡在清水中或用湿纱布盖上，避免变色和水气蒸发。

凉拌菜肴先以复合味的标准，在器皿内调制定型味汁后，再进行拌味。

拌法有三种 1拌味汁：方法是把按要求调配好的味汁加入切好的原料中拌匀、装盘即成。

例如，“麻辣鸡块”、“花仁拌兔丁”、“椒麻肚丝”、“拌三丝”等。

2淋味汁：其方法是将事先调成的味汁在走菜时淋于菜上即可上桌，由客人自拌自吃。

例如“凉拌白肉丝”、“麻酱笋尖”、“棒棒鸡丝”、“豆芽拌鸡丝”等。

3蘸味汁：用法是将事先调成的味汁，将入碟内，走菜时，伴菜肴一起上桌，由进餐者挟起片料在味碟中蘸味汁自食。

例如，“玻璃肚头”带四味碟（即怪味、椒麻味、红油味、白油味），即是此种吃法。

<<拌出清爽>>

书籍目录

凉粉白肉醉腰花蒜泥肚片椒麻脆肚丝麻辣牛筋藿香牛毛肚拌兔丁荞面鸡丝竹笋剁椒鸡凉拌鸡块笋花嫩
鹅肠侧耳根拌鱼丝萝卜丝拌鱼皮椒麻墨鱼仔橙汁豆腐吉祥三宝鱼香酥豌豆奇味苦瓜时蔬十八鲜家乡米
凉粉清拌里脊丝蒜泥白肉芥菜白肉片酱拌猪耳银针耳丝腰花拌笋尖腰花拌双笋腰片拌生菜贡菜腰片冲
菜拌腰花清拌猪胜芥末肚丝干豇豆拌肚丝烧辣椒拌肚条豆瓣舌片侧耳根拌猪蹄干拌牛肉拌牛肉凉拌牛
毛肚芥末双脆红油环喉剁椒金钱肚椒麻毛肚鲜辣牛舌夫妻肺片小米椒拌羊头皮椒香兔洋葱拌鸡鸡丝银
针鸡丝拌粉皮沙姜白切鸡鸡丁青豆西芹拌鸡丝菠萝拌鸭块鸭血嫩鹅肠芥末鸭掌豆瓣鹅肠烧青椒拌鹅肠
草鱼拌豆腐凉拌鱿鱼鲜果拌虾仁螺肉拌菠菜蚬尖菠菜怪味鱼肚葱油海螺泡菜拌鲜海参青笋拌鱿鱼丝甜
椒拌海鲜黄瓜北极贝凉拌豆干麻酱豆腐黄瓜拌腐皮清拌腐竹果味辣白菜萝卜丝拌蜇皮拌海蜇皮葱茸竹
蒜鸡松拌茄子青椒皮蛋烧拌冬笋小葱拌蕨菜柠檬拌白菜凉拌冬瓜片拍黄瓜鸡汁拌茄子时蔬拌粉丝凉拌
苦瓜拌海带芽凉拌四季豆糖醋萝卜花生仁拌卷心菜芦笋色拉凉拌菠菜凉拌秋葵凉拌牛蒡凉拌魔芋木姜
油拌双耳剁椒拌黄瓜柠檬汁脆藕肉末拌海带烹饪小知识烹饪原料搭配表

<<拌出清爽>>

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>