第一图书网, tushu007.com

<<爽口小菜>>

图书基本信息

书名：<<爽口小菜>>

13位ISBN编号：9787537721981

10位ISBN编号：753772198X

出版时间：2004-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：李朝霞 编

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《爽口小菜》提供了近200种爽口小菜品种，一改以往的传统编写方法，而按蔬菜和配菜的主要颜色归类编写，以便读者科学选择蔬菜色彩，合理膳食，平衡饮食。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

绿色蔬菜类 芥末(油)拌菠菜 拌卷心菜 麻酱拌豆角 拌莴笋片(丝) 香油拌小葱 麻酱拌黄瓜丝 清拌柿子椒 糖醋拌黄瓜 糖拌芹菜 糖醋拌莴笋 麻酱拌莴笋 凉拌苦瓜 凉拌瓜皮 凉拌葱头 麻酱拌豆角 拌韭菜 蓑衣黄瓜 凉拌三鲜 糖拌酸菜丝 青椒拌干丝 芹菜拌干丝 黄瓜拌拉皮 腐竹拌菠菜 腐竹拌芹菜 菠菜拌粉丝 青菜拌粉丝 黄瓜拌腐丝 黄瓜拌粉皮 海米拌芹菜 椿芽拌虾 海米拌黄瓜 青椒拌皮蛋 ……

章节摘录

书摘榨菜炒肉片原料　猪肉200克，四川榨菜50克，食油40克，酱油15克，葱花5克，姜末10克，味精2克。
制法　先将猪肉洗净切成薄片；榨菜抖去辣椒面，直刀切成小片；把炒锅置旺火上，倒入食油，烧至六成热，将肉片推入，急炒几下，待肉片炒散变深色时，倒入酱油、葱花、姜末翻炒几下，推入榨菜，加入味精，炒透人味即可起锅装盘。
特点咸辣适口，四川风味。
鱼香肉丝原料　水发木耳70克，瘦猪肉200克，泡辣椒末30克，豆油50克，酱油13克，醋10克，白糖20克，精盐4克，葱花20克，姜末15克，蒜片15克，水淀粉20克，鲜汤20克。
制法　将瘦猪肉切成粗丝，盛人碗中，加盐和水淀粉15克调匀；白糖、酱油、醋、精盐、葱花、姜末、蒜片、鲜汤、水淀粉兑在一起成鱼香汁备用；锅上火烧热油，至五成热时，倒入调匀的肉丝，滑散后，下入泡辣椒末，待炒出红色时，再将木耳和兑好的汁倒入，急炒几下即可起锅盛盘。
　特点　色泽红亮，甜成酸辣。
　苹果炒肉片　原料　猪肉200克，苹果150克，色拉油50克，酱油50克，葱花5克，姜丝10克，香油5克，味精3克。
　’制法　将猪肉洗净拉切成片；苹果削去皮、挖去核，洗净，直刀切成薄片。
把炒锅置旺火上，倒入色拉油烧热，炸入葱花、姜丝出味，加入肉片翻炒变色，依次倒人苹果、酱油炒几遍至熟，最后撒上味精，淋人香油装盘即可。
　特点　果肉香醇，风味讲究。
原料肉片炒油菜　油菜300克，猪肉100克，色拉油20克，酱油10克，精盐6克，味精3克，白糖5克，料酒5克，葱末5克，姜末5克。
　制法　猪肉洗净切成小肉片，油菜切成3厘米长的段；锅内放油烧热，下人肉片煸炒，至变色时加入葱姜末炒匀，再放入油菜用旺火炒几下，至半熟，再倒人其余调料翻炒几下即成。
　特点　鲜香嫩绿，特别爽口。
雪里蕻炒肉丝　原料　雪里蕻200克，猪肉150克，猪油20克，酱油8克，精盐4克，料酒5克，白糖3克，味精4克，香油10克，葱花5克，姜末4克，汤50克。
　制法　猪肉切成稍粗的肉丝；雪里蕻洗净，切除疙瘩和针尖，切成3厘米长段，再用开水焯透，捞出控净水；锅内放人猪油烧热，下人肉丝煸炒变色，加入葱、姜、酱油，然后投入雪里蕻炒几下，加入料酒、味精、精盐，放汤，开后放白糖，淋入香油，翻炒均匀即成。
　特点配料合理，味美适口。
龙井虾仁　原料　鲜虾仁300克，龙井茶15克，绍酒少许，熟猪油适量，调味汁适量。
　制法　先将河虾脱壳出仁，用水洗至雪白，然后盛入碗内，用调料拌匀，放置半小时待用；炒锅烧热，用油滑锅后，下熟猪油烧至四成热倒人虾仁，迅速用筷划散，然后倒人漏勺沥去余油；再将虾仁倒人锅中，放高级龙井茶15克连同泡出的茶汁，倒入绍兴酒，翻炒几下，出锅装盘上桌即可。
　特点　色泽艳丽，人口鲜美。
　炒三鲜　原料　鲜虾仁200克，嫩竹笋100克，红柿椒、青柿椒各50克，蛋清半个，味精1克，精盐2克，香油0．5克，色拉油500克(耗油少量)，淀粉适量，葱姜末少许。
　……插图

媒体关注与评论

前言人们常常用馋涎欲滴形容对某种食品的赞美和想品尝的程度。
《爽口小菜》一书试图从读者的心理感受程度上达到这种境地。
爽口是一种味觉，即清爽可口。
是人们对某一菜品的赞赏和评价。
当人们吃的腥荤油腻时，饥渴进食时，久病初愈时……能品尝一盘清爽可口的小菜，该有多么惬意啊!
寒口的感觉，则因人、因时、因地而异。
也就是说，它与人们的饮食生活习惯，季节的寒、暑、冷、暖，地域的差别有着密切的关系。
比如，我国早有“南甜、北咸、东辣、西酸”的饮食习惯。
按照这种饮食习惯，山东人吃辣类调味食品视为爽口，山西人吃醋视为爽口，等等。
选在这本小菜谱里的品种，便尽可能照顾到了我国地广人多，且饮食习惯不同的特点。
爽口小菜也即是清淡利口的小菜。
一般不选用腥荤油腻的原料、辅料。
多选用应时应季的蔬菜、瓜果，鲜活鱼虾，新鲜肉蛋等作原料。
烹调方法也多采用拌菜、炒菜、炝菜等较为简便的操作技法。
因此，具有易记、好学的特点，读者只要展开本书，照样操作，便可学做几样爽心利口的小菜品种了。
畅销于市的北京出版社《登上健康快车》一书中洪昭光教授曾在“健康第一大基石一一合理膳食”里提到健康饮食与“红、黄、绿、白、黑”的食品色彩搭配有关。
本书在编写时，为适应这种科学饮食的时代要求，一改以往按烹饪方法拌、炒、煎、炸……传统编写方法，而按蔬菜和配菜的主要颜色归类编写，以便读者科学选择蔬菜色彩，合理膳食，平衡饮食。
自然这也是一种初步尝试。
赏心悦目，常常与生活中五光十色的颜色有关。
选在这本爽口小菜里的小菜品种特别注意到原料品种的色彩搭配。
如翠绿的黄瓜，红光闪亮的西红柿，雪白的菜花，橘黄的萝卜等原料，配伍成一盘美味佳肴，怎能不令食客闻香见色驻足停留呢。
读者朋友，在这部《爽口小菜》里，编者只是做了“爽口”的半拉子文章，提供了近200种爽口小菜品种，能否让每位读者都享受到爽口清淡的佳肴美味呢，不妨亲自动手，试试如何?
编 者

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