

<<最受欢迎的凉拌菜>>

图书基本信息

书名：<<最受欢迎的凉拌菜>>

13位ISBN编号：9787538176360

10位ISBN编号：7538176365

出版时间：2012-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：陈连生

页数：191

字数：200000

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>

## <<最受欢迎的凉拌菜>>

### 内容概要

凉拌菜是美食中不可或缺的一部分，凉拌菜不仅爽口、易于制作，而且能最大限度地保存蔬菜的营养，更加绿色健康。

在生活节奏日益加快的今天，来一盘制作简便而又美味清爽的凉拌菜，不失为一种极好的选择。

本书从实际生活出发，首先介绍了凉拌菜的特点、烹制方法及操作要点等，并根据普通大众的常用食材，按素菜、肉类、水产等分类介绍原料相关的营养知识、烹饪窍门，并配以多道菜例，读者可以一目了然地了解食物的食疗作用及制作要点，此书可操作性强，将家常凉拌菜一网打尽，能让读者在最短的时间内做好一道营养、爽口、开胃家常凉菜。

## <<最受欢迎的凉拌菜>>

### 作者简介

陈连生

曾历任北京南来顺饭庄经理、书记，北京翔达投资管理有限公司副总经理，同时兼任宣武区饮食行业协会和烹饪协会常务副会长兼秘书长，后被选为中国烹饪协会清真专业委员会成员。

曾参与编写《清真菜典集锦》、《京城锁谈》、《宣南饮食文化》等图书，2009年其作品《北京小吃》出版。

2005年被中国烹饪协会授予“全国餐饮业优秀企业家”称号，2012年再次被中国烹饪协会授予“餐饮60年终身成就奖”，常年担任北京电视台和北京广播电台的讲座嘉宾，是创办北京知名企业吐鲁番餐厅的总经理。

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

## 书籍目录

对凉拌菜的认识.....	10
什么是凉拌菜.....	10
可以生吃的蔬菜.....	10
不宜生食的蔬菜.....	11
须焯水后才可食用的蔬菜.....	11
凉拌菜的特点及要求.....	12
凉拌菜的装盘方法.....	13
装盘的6种方法.....	13
常见凉拌菜调味汁的配制方法...	14
凉菜的拌制方法.....	17
做凉拌菜的注意事项.....	18
卤水的配制.....	19
卤水的分类.....	19
卤水的特点.....	19
红白卤的制作过程.....	19
制作红白卤过程中的注意事项.....	20
配制卤水的注意事项...	22
卤水的保存.....	22
沙拉的制作要点.....	23
各种调味酱的做法.....	23
制作沙拉的注意事项...	24
蜜制莲藕.....	37
柠汁莲藕.....	37
白菜.....	38
储存白菜妙法.....	38
吃白菜忌多去外帮.....	38
果汁白菜心.....	38
朝鲜辣白菜.....	39
五彩泡菜.....	39
一品白菜丝.....	39
红油白菜梗.....	40
虾米拌白菜.....	40
白菜心拌茴香苗.....	40
茄汁泡菜.....	41
炝拌白菜梗.....	41
美味白菜.....	41
菠菜.....	42
如何选购菠菜.....	42
菠菜去涩妙方.....	42
八宝菠菜.....	42
油炝菠菜.....	43
凉拌干丝菠菜.....	43
金沙菠菜.....	43
花生.....	44
如何让花生米不生虫...	44

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

花生忌生吃.....	44
辣椒圈拌花生米.....	44
菠菜老醋花生.....	45
豆腐干拌花生米.....	45
香卤三豆.....	45
五香花生.....	46
陈醋花生.....	46
水煮花生.....	46
白萝卜.....	47
萝卜越冬保鲜法.....	47
如何去除白萝卜的异味.....	47
广东泡菜.....	47
泡萝卜条.....	48
风味萝卜皮.....	48
泡菜双拼.....	48
拌萝卜黄豆.....	49
萝卜拌豆苗.....	49
四川泡菜.....	49
心里美萝卜.....	50
凉拌心里美萝卜的窍门.....	50
心里美萝卜的选购窍门.....	50
花生米拌萝卜皮.....	50
炆拌萝卜块.....	51
拌萝卜皮.....	51
糖拌心里美.....	51
胡萝卜.....	52
如何选购胡萝卜.....	52
什锦泡菜.....	52
冰爽泡菜.....	53
泡三丝.....	53
滇味泡菜.....	53
大头菜.....	54
炆拌大头菜.....	54
凉拌三丝.....	54
芥蓝.....	55
怎样选购芥蓝.....	55
冰封芥蓝.....	55
芥蓝拌核桃仁.....	55
爽口芥蓝.....	56
芥蓝腊肉.....	56
芥蓝黄瓜拌豆芽.....	56
菜花.....	57
如何选购白菜花.....	57
如何选购西蓝花.....	57
泡菜花.....	57
凉拌西蓝花.....	58
萝卜拌双花.....	58

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

西蓝花拌木耳.....	58
青椒拌菜花.....	59
辣拌西蓝花.....	59
西蓝花拌笋尖.....	59
土豆.....	60
如何选购土豆.....	60
土豆去皮三妙法.....	60
辣拌土豆丝.....	60
炝拌土豆丝.....	61
芦笋拌土豆.....	61
金糕土豆泥.....	61
山药.....	62
山药的烹饪窍门.....	62
蓝莓山药.....	62
桂花山药.....	62
苦苣.....	63
苦苣的选购与保存.....	63
甘蓝拌苦苣.....	63
一品健康菜.....	63
凉拌苦苣.....	64
苦苣拌鲷鱼片.....	64
苦苣拌鲜核桃仁.....	64
蕨菜.....	65
干蕨菜的煮发窍门.....	65
双椒拌蕨菜.....	65
凉拌蕨菜.....	65
凉粉、粉皮.....	66
如何选购凉粉.....	66
五彩拉皮.....	66
川北凉粉.....	66
荸荠.....	67
凉拌荸荠.....	67
酒酿荸荠.....	67
木耳.....	68
巧洗脏木耳.....	68
泡发木耳妙法.....	68
凉拌野生木耳.....	68
养生小拌菜.....	69
双蔬拌木耳.....	69
木耳百叶.....	69
豆腐.....	70
豆腐如何保鲜.....	70
巧用蒸盘洗豆腐.....	70
皮蛋花生拌豆腐.....	70
卤汁豆腐.....	71
韩式拌豆腐.....	71
小葱拌豆腐.....	71

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

咸蛋黄拌豆腐.....	72
皮蛋豆腐.....	72
香椿拌豆腐.....	72
八珍豆腐.....	73
汉堡豆腐.....	73
凉拌豆腐干.....	73
豆腐皮.....	74
凉拌豆腐皮.....	74
豆皮春卷.....	74
蘸酱蔬菜.....	75
巧拌豆腐皮丝.....	75
东北老虎菜.....	75
苦瓜.....	76
苦瓜的选购技巧.....	76
如何去除苦瓜的苦味...	76
苦瓜泡菜.....	76
冰镇苦瓜.....	77
苦瓜拌桃仁.....	77
清爽苦瓜.....	77
腐竹.....	78
鉴别腐竹真假的窍门...	78
腐竹的泡发技巧.....	78
辣乳拌腐竹.....	78
腐竹拌口蘑.....	79
炅腐竹.....	79
凉拌腐竹丝.....	79
马齿苋.....	80
如何保持马齿苋的翠绿.....	80
凉拌马齿苋.....	80
黄花菜.....	81
干黄花菜的泡发妙招...	81
如何去除鲜黄花菜的毒素.....	81
凉拌黄花菜.....	81
香菜.....	82
如何贮存香菜.....	82
香菜拌牛肉.....	82
凉拌香菜虾皮.....	82
银耳.....	83
如何辨别银耳的质量优劣.....	83
葱白拌双耳.....	83
绿豆芽.....	84
如何选购豆芽.....	84
发绿豆芽忌时间长.....	84
海带拌银芽.....	84
鸡丝拌豆芽.....	85
鱼香银芽.....	85
红油豆芽.....	85

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

海带.....	86
洗海带的好方法.....	86
如何泡发海带.....	86
妙煮海带.....	86
凉拌海带.....	86
粉丝.....	87
如何选购优质粉丝.....	87
冬夏季的粉丝泡发法...	87
酸辣粉丝.....	87
拌粉丝.....	87
百合.....	88
如何选购优质干百合...	88
发干百合的技巧.....	88
青椒拌百合.....	88
五彩百合.....	88
豇豆.....	89
如何挑选豇豆.....	89
巧妙存放豇豆.....	89
辣味干豇豆.....	89
葱烤豇豆.....	90
风味豇豆.....	90
凉拌豇豆.....	90
姜汁红豇豆.....	91
蒜蓉豇豆.....	91
麻酱豇豆.....	91
番茄.....	92
沸水去番茄皮.....	92
糖拌番茄.....	92
酱冻番茄.....	92
卷心菜.....	93
巧选卷心菜.....	93
怎样去除卷心菜的异味.....	93
辣拌卷心菜.....	93
红油泡菜.....	94
豆芽拌紫甘蓝.....	94
川味紫甘蓝.....	94
蘑菇.....	95
巧洗蘑菇.....	95
温糖水泡干蘑菇妙法...	95
尖椒拌口蘑.....	95
巧拌三丝.....	96
泡椒猪肚菇.....	96
美味滑子菇.....	96
什锦金针菇.....	97
红油秀珍菇.....	97
子姜拌杂菌.....	97
炝拌金针菇.....	98



## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

爽口小鲜蘑.....	98
拌金针菇.....	98
芝麻金针菇.....	99
红油金针菇.....	99
油浸香菇.....	99
皮蛋.....	100
皮蛋不宜储存在冰箱里.....	100
切皮蛋的技巧.....	100
水晶皮蛋.....	100
皮蛋拌尖椒.....	101
姜汁皮蛋.....	101
黄瓜小皮蛋.....	101
迎宾皮蛋.....	102
烧青椒拌皮蛋.....	102
红油皮蛋.....	102
竹笋.....	103
如何鉴别冬笋的优劣... ..	103
巧选春笋.....	103
鲜笋如何保存.....	103
竹笋拌土鸡.....	103
辣拌竹笋.....	104
擂笋子.....	104
山野笋尖.....	104
红油笋尖.....	105
金针笋干.....	105
江南手剥笋.....	105
茼蒿.....	106
凉拌茼蒿.....	106
姜汁茼蒿梗.....	106
辣椒.....	107
辣椒应先去蒂再清洗... ..	107
切辣椒时如何做到不刺眼.....	107
巧解辣椒汁入眼.....	107
扒红椒.....	107
凉拌虎皮椒.....	108
泡青红椒.....	108
彩椒鸡丝.....	108
毛豆.....	109
如何煮出色泽艳丽的毛豆.....	109
雪菜拌毛豆.....	109
香糟毛豆.....	110
盐水毛豆.....	110
凉拌毛豆.....	110
冬瓜.....	111
如何挑选冬瓜.....	111
半个冬瓜巧保存.....	111
橙汁冬瓜.....	111

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

油菜.....	112
炝拌小油菜.....	112
花生油菜.....	112
蚕豆.....	113
干蚕豆如何轻松去皮...113	
糖醋蚕豆.....	113
香油蚕豆.....	113
荷兰豆.....	114
如何选购荷兰豆.....	114
拌荷兰豆.....	114
炝拌腰花.....	132
温拌腰花.....	132
三椒腰片.....	132
麻味腰片.....	133
醉腰花.....	133
泡腰花.....	133
猪皮.....	134
水晶皮冻.....	134
酱肉皮.....	134
猪肝.....	135
巧洗猪肝法.....	135
莴笋拌猪肝.....	135
凉拌猪肝.....	135
猪蹄、猪肘.....	136
快速除猪蹄毛垢妙法...136	
水晶肴肉.....	136
青瓜拌肘花.....	137
太白拌肘.....	137
酱肘花.....	137
水晶肘花.....	138
香辣美容蹄.....	138
五香肘花.....	138
鸡肉.....	139
鸡肉巧贮存.....	139
巧去鸡腥味.....	139
鸡丝凉皮.....	139
水晶鸡冻.....	140
特色浇麻鸡.....	140
飘香手撕鸡.....	140
蒜蓉拌荷兰豆.....	114
黄豆.....	115
如何选购黄豆.....	115
凉拌黄豆.....	115
板栗.....	116
如何选购板栗.....	116
生板栗去衣窍门.....	116
糖水栗子.....	116

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

核桃仁.....	117
选购核桃的窍门.....	117
老醋拌鲜核桃仁.....	117
香椿苗拌桃仁.....	117
西瓜皮.....	118
酸辣瓜皮.....	118
爽口西瓜皮.....	118
其他凉拌蔬菜类.....	119
香干马兰头.....	119
凉拌藕带.....	119
南瓜冻.....	119
凉拌薄荷.....	120
水晶红果.....	120
蜜渍圣女果.....	120
拌鹿角菜.....	121
赛香瓜.....	121
珊瑚萝卜.....	121
蘸酱菜.....	122
芥末墩.....	122
杏仁豆腐.....	122
第3部分肉菜凉拌	
爽嫩香	
猪肉.....	124
猪肉的食用宜忌.....	124
夏天猪肉巧保鲜.....	124
老醋泡肉.....	124
蒜泥白肉.....	125
川西白肉.....	125
美味猪精肉.....	125
猪舌.....	126
如何选购猪舌.....	126
口耳肉.....	126
糟香门腔.....	126
猪耳.....	127
泡猪耳.....	127
卤味猪耳.....	127
香干拌猪耳.....	128
大刀耳片.....	128
豆芽拌耳丝.....	128
猪肚.....	129
如何鉴别猪肚的质量优劣.....	129
猪肚洗涤二窍门.....	129
泡椒猪肚.....	129
凉粉肚丝.....	130
麻辣肚丝.....	130
黄瓜拌猪肚.....	130
猪腰.....	131

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

如何选购猪腰.....	131
除猪腰腥臊三妙法.....	131
醋泡腰花.....	131
口水鸡.....	141
白切鸡.....	141
桃仁鸡卷.....	141
鸡爪.....	142
让鸡爪顺利脱骨的小窍门.....	142
泡椒凤爪.....	142
盐凤爪.....	143
滇味辣凤爪.....	143
山野凤爪.....	143
鸭肉.....	144
鸭肉巧贮存.....	144
麻辣膀丝.....	144
辣拌盐水鸭.....	145
蛋黄鸭卷.....	145
酱板鸭.....	145
鸭肝.....	146
盐水鸭肝.....	146
泡菜拌鸭肝.....	146
鸭舌.....	147
五香卤鸭舌.....	147
真味鸭舌.....	147
自制酱鸭舌.....	148
子姜拌鸭舌.....	148
酱汁鸭舌.....	148
鸭肫.....	149
鸭肫的保存方法.....	149
乳瓜拌鸭肫.....	149
香椿苗菊花拌鸭肫.....	149
牛肉.....	150
巧存牛肉.....	150
巧切牛肉.....	150
极品牛头肉.....	150
牛肉拌苦瓜.....	151
白切牛肉.....	151
农家肉拌菜.....	151
五香酱牛肉.....	152
麻辣牛肉.....	152
河南黄牛肉.....	152
风味麻辣牛肉.....	153
酱牛肉黄瓜.....	153
手撕牛肉.....	153
牛百叶.....	154
烤椒百叶.....	154
泡椒牛百叶.....	154

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

红油百叶.....	155
川汁牛百叶.....	155
家常牛百叶.....	155
牛蹄筋.....	156
蹄筋的泡发方法.....	156
凉拌牛蹄筋.....	156
蒜味牛蹄筋.....	156
羊肉.....	157
巧除羊肉膻味五法... ..	157
凉拌羊头肉.....	157
羊杂.....	158
烹调动物内脏须放蒜... ..	158
剁椒羊肺.....	158
葱拌羊肚.....	158
凉拌羊杂.....	159
凉拌羊肚.....	159
凤眼羊肝.....	159
鹿肉.....	160
鹿肉食用宜忌.....	160
酱香鹿肉.....	160
驴肉.....	161
烹饪特别提示.....	161
驴肉拌万年青.....	161
老汤酱驴肉.....	161
其他凉拌肉类.....	162
芥末鸭掌.....	162
卤鹅掌.....	162
卤鹅翅.....	162
卤大肠.....	163
哈尔滨红肠.....	163
卤水拼盘.....	163
川椒羊肚.....	164
五福拼盘.....	164
麻辣牛肚.....	164
泡猪尾.....	165
卤水鸭肫.....	165
贡菜雀胗.....	165
夫妻肺片.....	166
潮式卤水拼盘.....	166
韩式烤鹅脯.....	166
第4部分水产凉拌	
鲜爽滑	
鱿鱼.....	168
鱿鱼如何处理.....	168
小苏打巧洗鱿鱼干.....	168
小葱辣拌鱿鱼丝.....	168
油泼鲜鱿蘑菇.....	169

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

酸辣鱿鱼卷.....	169
潮式咸鱿鱼.....	169
螃蟹.....	170
吃螃蟹要除四样东西... ..	170
螃蟹巧料理.....	170
盐重皮蟹 .....	170
虾.....	171
巧去虾仁腥味二法.....	171
巧取虾仁三法.....	171
韭菜拌虾仁.....	171
鱼腥草拌鲜虾球.....	172
丝瓜苗拌鲜虾仁.....	172
跳水鲜虾.....	172
墨鱼.....	173
如何清理墨鱼.....	173
金菇墨鱼仔.....	173
腐乳墨鱼仔.....	173
海螺.....	174
毛豆拌香螺.....	174
黄瓜榄菜拌螺肉.....	174
蛭子.....	175
如何让蛭和蛤存活数天.....	175
发蛭干的技巧.....	175
香糟蛭子.....	175
芹菜拌蛭子.....	175
海蜇.....	176
使海蜇皮变脆的窍门... ..	176
防止海蜇皮风干.....	176
莴笋火腿拌海蜇.....	176
老醋蜇头.....	177
凉拌海蜇.....	177
汤泡海蜇头.....	177
鲫鱼.....	178
鲜鱼的辨别方法.....	178
鲫鱼冻.....	178
黄鱼.....	179
巧取黄鱼内脏.....	179
巧去黄鱼腥味.....	179
酒香黄鱼.....	179
草鱼.....	180
辨别污染鱼四妙法.....	180
红油鱼块.....	180
鱼皮.....	181
鲨鱼皮的泡发技巧.....	181
酸辣鱼皮.....	181
其他凉拌水产类.....	182
辣拌明太鱼.....	182

## &lt;&lt;最受欢迎的凉拌菜&gt;&gt;

鲢鱼冻.....	182
香醉银蚶.....	182
凉拌石花菜.....	183
冰爽三文鱼.....	183
巧拌海藻.....	183
银鱼拌果仁.....	184
萝卜苗拌丁香鱼.....	184
醉鱼.....	184
第5部分家常沙拉	
巧制作	
田园沙拉.....	186
蔬果沙拉.....	186
酸奶沙拉.....	186
什锦沙拉.....	187
三文鱼沙拉.....	187
鹌鹑蛋圣女果沙拉.....	187
什锦蔬果沙拉.....	188
巧手大拌菜.....	188
清爽沙拉.....	188
苹果虾球沙拉.....	189
番茄生菜沙拉.....	189
水果沙拉.....	189
西瓜爽.....	190
火腿鸡蛋蔬菜沙拉.....	190
大拌菜.....	190
鲜虾芦笋沙拉.....	191
黄瓜花生沙拉.....	191
圣女果水果沙拉.....	191

## <<最受欢迎的凉拌菜>>

### 编辑推荐

凉拌菜具有取料广泛、操作方便、原料鲜嫩、口味清爽的特点，有大酸大辣、咸酸、甜酸等之分，能很好地保存主料、辅料的营养成分。

《最受欢迎的凉拌菜》由陈连生主编，本书按照食材种类介绍了各种凉拌菜的做法；同时讲解了各种食材的选购、保存及烹饪等方面的小窍门。

不仅介绍了凉拌菜的基础知识，包括凉拌菜的特点及要求，凉拌菜的装盘方法、拌制方法，以及如何做卤水、沙拉等，而且依次介绍了素菜、肉菜、水产品、家常沙拉等不同种类的凉拌菜，是一部非常实用的菜谱画册。

漂亮写实的参考图片，简单方便的制作方法，会令你萌发亲自下厨的强烈冲动。

当亮丽的色彩吸引着大家的眼球，妙不可言的味道刺激着大家的味蕾，亲戚朋友对你的烹饪手艺啧啧称赞时，你会由衷地感叹：太感谢这本书了！



<<最受欢迎的凉拌菜>>

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>