

<<大众家常凉菜>>

图书基本信息

书名：<<大众家常凉菜>>

13位ISBN编号：9787543657847

10位ISBN编号：7543657848

出版时间：2009-10

出版时间：青岛出版社

作者：爱心家肴美食文化工作室 编

页数：304

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>

## <<大众家常凉菜>>

### 内容概要

“大众美食1000”系列是专门为普通老百姓设计的一套家常食谱。这些食谱选用了日常生活中常见的食材，采用比较简单的方法烹制而成，一般读者都能学会和制作成功。

书中附有烹调方法、食材的选购处理及营养功效的介绍，还有只需更换食材、调料或烹调方法，即能变成一道新菜的“新口味”小提示，一菜变多菜，让本套丛书的内容更丰富，使用更方便，18元的超低价格也是我们献给广大读者的一片爱心。

## &lt;&lt;大众家常凉菜&gt;&gt;

## 书籍目录

凉拌妙招 爱上凉拌菜 凉拌小菜,有益身体健康 凉拌菜中宜添加姜、蒜 生吃蔬菜的保健功效  
 凉拌的基本技法 凉拌菜的调制要点 精卤水的调制清香素菜 蔬菜类 白菜 珊瑚白菜  
 新口味:珊瑚卷心菜 果汁白菜心 金丝白菜 麻酱拌白菜心 新口味:麻酱拌  
 卷心菜 龙禧金银丝 新口味:糖醋金银丝 芥末白菜墩 泡菜鱼丝 海带拌  
 白菜 卷心菜 花生拌卷心菜 炆拌卷心菜 新口味:酸辣卷心菜 爽口泡菜  
 生菜、甘蓝 炆拌生菜 芝麻酱拌生菜 紫甘蓝拌掐菜 红油甘蓝 生拌五  
 样 什锦凉拌 干鱿双色甘蓝 菠菜 芥末拌菠菜 凉拌菠菜蛋皮 菠菜拌  
 藕片 菠菜麻油拌粉丝 海米拌菠菜 腐竹拌菠菜 菠菜拌蛋皮 菠菜松  
 新口味:菠菜拌粉丝 菠菜麻油拌芹菜 红油芹菠菜 脆椒拌菠菜 芹菜 菠  
 菜松 新口味:酸辣三丝 花生芹菜 爽口西芹 芝麻芹菜段 凉拌芹菜叶  
 糖醋桃仁嫩芹 核桃仁拌芹丝 芹菜拌香干 虾干拌西芹 肉丝拌芹菜  
 香椿 香椿拌黄豆芽 芥蓝、芥菜 冰爽脆芥蓝 新口味:酸辣芥蓝条 芥菜雪  
 泥 马齿苋、龙须菜 凉拌红苋菜 凉拌马齿苋 新口味:凉拌芥菜 蒜泥红油  
 马齿苋 凉拌龙须菜 油麦菜、油菜 生拌油麦菜 新口味:酸辣油麦菜 芝麻  
 油菜 新口味:芝麻白菜心/辣拌油菜 茼蒿 生拌茼蒿 薄荷 清口薄荷 山  
 菜 拌芥菜松 拦芥菜松 芥末黄花菜 蜇皮拌木耳花 姜丝拌天葵 凉  
 拌苏子叶 老醋拌苦菊 果仁云峰菜 酸辣拳头菜 萝卜 糖醋萝卜苗 萝  
 卜咸菜 香醋泡菜丝 糖醋红缨萝卜 糖醋心里美 果酱红萝卜 新口味:番  
 茄酱红萝卜 白萝卜 蒜泥海蜇白萝卜丝 凤梨水萝卜 胡萝卜 家常拌胡萝卜  
 胡萝卜拌银芽 香菜双丝 温拌胡萝卜 新口味:酸辣胡萝卜 番茄 番茄  
 拌三丝 凉拌番茄 荷花番茄 什锦番茄 土豆 土豆鲜蘑沙拉 山药  
 百合拌山药 凉拌山药丝 藕 藕拌黄花菜 椒油藕片 酸梅藕片 糖醋藕  
 花 珊瑚藕 白糖拌山楂藕丝 凉拌藕片 甜酸辣泡藕 嫩姜拌脆藕 蒜薹  
 糖醋蒜薹 蔬菜菜篮 茭白 红片花菜 炆拌双花 甜椒菜花 辣椒油拌双花 洋  
 葱 翡翠茭白 椒油炆茭白 葱油茭白 苦瓜 豆芽拌洋葱 什锦小菜 丝瓜  
 五味苦瓜 果酱捞凉瓜 凉拌苦瓜丝 黄瓜 辣椒丝瓜 黄瓜 甜酸黄瓜  
 巧手泡瓜条 凉拌三丁 清拌黄瓜 辣黄瓜 蔬菜沙拉 果蔬沙拉 大丰收  
 黄瓜炆黄豆芽 木耳黄瓜 香辣黄瓜 花生酱拌黄瓜 古法拌黄瓜 蒜蓉拌黄  
 瓜 姜汁黄瓜 黄瓜拌绿豆芽 黄花菜拌黄瓜 菌豆类 水果、其他类喷香肉菜鲜香水产厨  
 艺一点通

## <<大众家常凉菜>>

### 章节摘录

**爱上凉拌菜** 凉拌菜主要使用生料或焯后晾凉的熟料。根据原料性质和成品要求，改刀成丝片、条、丁、块等形状，辅以各种调味料拌制而成。常见的调味料有酱油、醋、蒜泥、香油等，也有根据口味不同，拌以姜汁、辣椒面、芝麻酱、芥末、白糖等。

凉拌菜的原料要求：必须是新鲜的蔬菜、质地嫩脆的动物性原料或动物的内脏。

拌菜的特点：操作简单，成品鲜嫩，清淡爽口。

**凉拌小菜，有益身体健康** 在各种小菜中，凉拌菜无疑是最常见的。

营养学家研究表明，生吃蔬菜能够最大限度地保存菜里面的营养。

蔬菜中含有的某些生物活性物质，在遇到55℃以上温度时，内部性质就会发生变化，丧失其保健功能。

此外，蔬菜中还含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。

但这种物质不耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。

所以，日常生活中，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃，尽量减少营养的流失。

## <<大众家常凉菜>>

### 编辑推荐

《大众家常凉菜（大众普及版）》中有150种常见易取的食材，150条好用的厨房小窍门，600道爽口家常凉菜，100种轻松变换的新品味。

<<大众家常凉菜>>

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>