第一图书网, tushu007.com

<<美味蘑菇菜>>

图书基本信息

书名：<<美味蘑菇菜>>

13位ISBN编号：9787543669093

10位ISBN编号：7543669099

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 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

《美味蘑菇菜》是最爱家常菜系列，美味、健康、营养268道营养餐，166道美味菜肴、46个健康忠告、56条烹调技巧，图文并茂具有实用性，趣味性和可操作性于一体，方笔流畅、图片精美是居家做菜的好帮手。

第一图书网, tushu007.com

<<美味蘑菇菜>>

书籍目录

常吃菌菇类有益健康 常见菌菇类食材简介 如何鉴别有毒蘑菇 香辛料——蘑菇烹调好伴侣 巧做凉菜 凉拌平菇 洋葱黄瓜拌香菇 辣味泡香菇 干煨香菇 芥末金针菇 金针菇拌辣椒 魔芋黄瓜拌金针菇 双鲜拌金菇 双仁拌草菇 酒香杏鲍沙拉 鸡腿菇拌猪肚 尖椒酱鸡菇 松柳菇拌鸡胗 冰镇三宝 鸡片木耳 老醋木耳 芥味木耳 木耳莴笋拌鸡丝木耳西瓜皮 凉拌木耳 凉拌银耳 银耳拌豆芽 美味热菜巧手做 平菇扒鸽蛋 油酥蘑菇 生炒蘑菇 炭烤平菇 蘑菇萝卜炖五花肉 三鲜蘑菇 鲜菇炒鲈鱼肉 鲜蘑扁豆 蘑菇丝瓜枸杞熘肉片 软炸鲜蘑 海肠炒多菌菇 菇椒炒虾 清炒香菇 松子香蘑 桃仁香菇 掐菜香菇 冬菇烧菜花 栗子炒香菇 番茄炒香菇 胡萝卜双冬炒芥菜 干煸菇豆 香菇炒黄花菜 樱桃香菇 扒肉条 香菇油菜 香菇里脊 香菇黑木耳炒猪肝 香菇鸡块 鸡肉烩香菇 什锦素炒 三丝金针菜 红烧金针菇 金针菇炒松仁 金针肉丝香菇 金针菇爆肥牛片 金针菇鸡丝 金针仔鸭 杭椒金针菇浸肥牛 家常炒金针菇 炒鲜蘑 口蘑鹑蛋红烧肉 口蘑烧白菜 口蘑鲜豌豆 口蘑菜心 口蘑烧冬瓜 软炸口蘑 笋香双菇 口蘑鸡腿焖土豆 草菇扒豆腐 草菇烧菜心 芹菜草菇炒墨鱼 双菇银鱼蒸蛋 茶树菇烧排骨 鹅肝酱茶树菇 香卤猴头菇 海味杏鲍菇 鲍汁杏鲍菇 鸡腿菇炒螺片 芥蓝烧鸡腿菇 咖喱烧鸡腿菇 鸡腿菇烧蹄筋 滑菇炒小白菜 松蘑炒五花肉 灵芝菇炒螺片 蚝皇素鲍鱼 肉末木耳 茶树菇炒木耳 扇贝炒木耳 银耳炒菠菜 煲汤秘诀 蘑菇丝瓜汤 丝瓜平菇瘦肉汤 清汤平菇 玉米蔬菜汤 鲜菇蛋汤 蘑菇炖鸡 奶油蘑菇花蛤汤 排骨平菇汤 鲜蘑腐竹汤 平菇炖鸡翅 平菇鲫鱼汤 奶汤素烩 什锦平菇汤 番茄酱炖蘑菇 平菇猪肉汤 蘑菇烩鸡柳 香菇萝卜汤 香菇红枣汤 油菜香菇汤 猪蹄瓜菇汤 莲藕竹荪冬菇汤 杜仲冬菇煲猪腰 竹荪冬菇萝卜汤 杏桂银耳冬菇汤 什锦鲜菇汤 香干二菇汤 香菇土豆炖肉 香菇炖鸽 豆角炖金针菇 金针菇蛋汤 金针猪蹄煲 明虾白菜杂菌汤 杂菌腊肉白菜锅 黄豆芽口蘑汤 咖喱口蘑炖鸡 草菇牛肉羹 白蘑素什锦汤 口蘑嫩鸭汤 口蘑牛肉雪豆汤 草菇番茄汤 草菇汤 上汤奶白菜 酥肉烩杂菌 野山菌火锅 油菜豆腐鸡菇酱汤 皮蛋什锦菇汤 虾贝烩杂菌 茶香乳鸽汤 清汤紫菜烩猴头蘑 浓汤猴头菇 猴头菇珧柱炖螺头 兔肉山珍汤 杏鲍菇蛋花汤 虾蛎杏鲍莼菜汤 小鸡炖松蘑 松茸蘑豆腐汤 松菇豆腐汤 虫草灵菇炖黄鱼 腐竹黑耳汤 木耳豆腐汤 扁豆木耳冬瓜汤 银耳猪肝汤 风衣雪耳汤 银耳豆腐汤 银耳甲鱼汤 美味双耳 红豆双耳汤 双耳炖老母鸡 小鹌鹑银耳蘑菇汤 银耳鸡蛋羹 银耳枸杞汤 爱心小贴士 金针菇的清洗方法 鸡肉如何去腥 金针菇的挑选与保存 如何选购银耳 如何选购五花肉 香菇晒干维生素D更丰富 如何泡发干香菇 金针菇促进智力发育 竹笋和芦笋的区别 滑子菇的营养功效 如何挑选松蘑 如何挑选新鲜扇贝 菠菜烹制前要焯水 平菇如何清洗 煲汤五“忌”常食竹荪好处多 银耳的营养价值 牛肝菌的营养功效 煲汤的火候如何控制 鸡腿菇的营养功效 兔肉如何去腥 松蘑南北区别 白灵菇的营养功效 煨汤的要点 干木耳保存注意事项 煲汤的“三煲四炖”

章节摘录

版权页： 插图： （7）杏鲍菇 杏鲍菇肉质肥嫩，适合炒、烧、烩、炖、做汤等烹调方法及作为火锅用料，亦适宜西式烹调：也可用来做凉拌菜，口感非常好。
加工后的杏鲍菇口感脆、韧，呈白色或奶黄色，成菜美观。
（8）猴头菇 食用猴头菇要经过洗涤、涨发、漂洗和烹制4个阶段，直至软烂如豆腐时营养才完全析出。
猴头菇宜用高温旺火烧煮。
另外霉烂变质的猴头菇不可食用，以防中毒。
（9）松蘑 松蘑是名贵的野生食用菌，不但风味极佳、香味诱人，而且是营养丰富的食用菌，有“食用菌之王”的美称。
（10）茶树菇 茶树菇最宜与鸡、鸭等各种肉类同烹煮，味道鲜美。
用茶树菇煲汤时，只需放姜（拍烂）和少许盐即可，其他调料勿放，这样煲出的汤清香甘爽。
（11） 银耳又称“白木耳”，无香无味，以柔嫩脆美之口感取胜，历来用作甜菜主料，或用来煮粥、制作点心等。
银耳宜用温水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是那些呈淡黄色的杂质。
（12） 鲜木耳含有毒素，不可食用，须经晒干后泡发使用。
黑木耳以做辅料为主，荤素皆宜，味道异常鲜美。
如何鉴别有毒蘑菇 我们平时食用的菌菇类食材都是食用菌，是无毒的，但是很多自然界中的菌菇是有毒的，人误食了有毒的菌菇会出现脸色发黑、呼吸困难、神智不清，严重的甚至会危及生命。
我们有必要了解一点鉴别有毒蘑菇的常识，防忠于未然。

编辑推荐

《美味蘑菇菜》由青岛出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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