

<<家庭泡菜100例>>

图书基本信息

书名：<<家庭泡菜100例>>

13位ISBN编号：9787800222566

10位ISBN编号：780022256X

出版时间：1990-12

出版时间：金盾出版社

作者：肖亚成

页数：86

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>

<<家庭泡菜100例>>

前言

泡菜是一种以湿态发酵方式加工制成的浸渍品，为泡酸菜类的一种。

泡菜的制作工艺，是我国悠久而瑰丽的食文化遗产之一。

据美国学者伍德罗夫(J·G·w00dr00f)考证，泡菜制作技术起源于东方，秦始皇时代就有发酵泡菜。

其实，曾纵野在《中国饮馔史》中认为，早在春秋战国以前，我国就已有成熟的泡菜制作技术。

古罗马凯撒大帝、埃及女王均喜食泡菜。

目前在美国家庭中，75%的人每星期至少要吃一次这种食品。

泡菜具有制作容易，设备简单，成本低廉，营养卫生，风味可口，取食方便，不限时令，利于贮存等优点，因此，在我国东北、湖南、湖北、河南、广东、广西、四川、云南、贵州等地民间均有自制泡菜的习惯。

其中，尤以四川省为最，无论城市或乡村，食堂、餐厅以及家庭，泡菜加工极为普遍。

在誉满中外的四川菜系中，泡菜还是其不可分割的组成部分。

1983年在首届全国烹饪名师表演鉴定会上，重庆特级厨师李耀华以“咸菜什锦”技压群芳，跻身全国10名最佳厨师的行列。

他取材中最重要的部分就是泡菜。

专家们评价该款菜格调清心明目，素雅和谐。

泡菜富含乳酸，一般为0.4~0.89，成酸适度，味美而嫩脆，能增进食欲，帮助消化，具有一定的医疗功效。

据试验报道，多种病原菌在泡菜中均不能发育。

例如痢疾菌在泡菜中经3~6小时、霍乱菌1~2小时、伤寒菌1~5小时、肠炎菌2~9小时均能被杀灭。

我国中医也证明泡菜有健胃治痢之功效。

新鲜蔬菜上所沾附的蛔虫卵，在密封的泡菜坛内也会因缺氧窒息死亡。

因此泡菜是一种既有营养又卫生的蔬菜加工品。

<<家庭泡菜100例>>

内容概要

泡菜是一种大众化食品。

它制作容易，成本低，营养好，四季可做，取食方便，深受群众喜爱。

本书介绍了家庭制作泡菜的有关知识和技术，传授了100种泡菜的制作方法，以四川泡菜为主，兼及其他省区，并收入了朝鲜泡菜以及欧美、苏、匈、日本等泡菜品种。

按照书中所述方法，家家户户都能作出品种多样，色香味形俱佳的泡菜。

本书是一本难得的实用生活参考书。

本书适于广大家庭、烹饪爱好者阅读，对专业烹饪工作者、有关专业户和厂家亦具参考价值。

<<家庭泡菜100例>>

书籍目录

第一章 泡菜制作的基本知识 一 容器的识别 二 泡菜盐水的配制及分类 三 调料的搭配 四 蔬菜洗涤和预处理 五 蔬菜装坛方法 六 泡菜盐水的管理 七 泡菜的食用艺术第二章 泡菜主要原料介绍 一 菜品的选择原则 二 主要菜品介绍 三 蔬菜主要营养成分表第三章 典型泡菜谱系 一 四川泡菜 二 朝鲜泡菜 三 武汉泡菜 四 独山泡菜 五 河南泡菜 六 广东泡菜 七 西式泡菜几种常用香料介绍

<<家庭泡菜100例>>

章节摘录

插图：2.菜品原料的选择及要求（1）品种当令各种菜品皆有出新、成熟、衰老期，当它们生长的旺盛时节，不但质地佳美，而且所含营养成分也特别丰富。

由于当令菜品具有上述优点，要搞好泡菜的制作，就应学会和掌握各种菜品的生长节令、品种区分、质地特点，并善择其上品，用于加工。

（2）质地鲜嫩一般应以当日采摘收获的菜品，及时地加工泡制为好。

这样，可以避免因存放过久，菜品的水分丧失，糖分分解，而影响成菜质量。

（3）肉厚硬健 机体组织较薄的菜品，受盐浸渍渗透，易碎烂成渣；遭病虫害或贮存、运输管理不善而发软变质的菜品，若用于泡制，则风味全失。

只有选择肉厚、硬健的菜品，才符合要求。

（4）注重洗涤从市场买来的菜品，往往表皮附着泥沙、微生物、寄生虫。

因此，对用于泡制的菜品应特别注意洗涤。

特别是嫩姜、青菜头之类的芽瓣或皮层裂痕、间隙处藏着不少污物，更要认真、耐心地反复清洗多次，才能洗净。

同时，操作中应注意勿损伤菜品；必要时可用刀削去粗皮、伤痕、老茎和挖掉心瓢后泡制。

<<家庭泡菜100例>>

编辑推荐

《家庭泡菜100例》总印数已达97万册以上 首届金盾版优秀畅销书奖

<<家庭泡菜100例>>

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>