

《超市生鲜家常拌菜》

图书基本信息

书名：《超市生鲜家常拌菜》

13位ISBN编号：9787538437577

10位ISBN编号：7538437576

出版时间：2008-4

出版社：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾 编

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《超市生鲜家常拌菜》

内容概要

《家常拌菜》将拌菜的基础知识、适用范围、操作程序、技术要领、调味汁的配制方法等均加以详细叙述，食用时可蘸汁生食、跟碟现拌、热烹凉食，各俱风味。在筵席中，拌菜担负着“先声夺人”的重任，令人望而生津，增进食欲。其鲜艳的质感，多变的口味以及巧妙的搭配和美学艺术都是必不可少的。

拌菜可用的调料应有尽有，但多为复合口味。《家常拌菜》依据原料性质分为“蔬菜”、“豆制品、食用菌”、“畜肉”、“禽蛋”、“水产品”等五大类，精选了近400款清新、爽口的营养拌菜，图文并茂，既有传统美食，又有创新佳肴。

《超市生鲜家常拌菜》

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院高级研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《家常食疗菜典》、《快乐厨房》、《生鲜超市家

《超市生鲜家常拌菜》

书籍目录

1 蔬菜 萝卜 老醋三脆 酱萝卜 生拌萝卜皮 虾子萝卜条 三色椒油萝卜丝 麻酱素什锦
辣椒萝卜皮 酸萝卜条 黄瓜 糖渍卷心菜黄瓜 拌黄瓜 酸八宝菜 蒜拌黄瓜 糖醋黄瓜
辣油瓜皮 红汁黄瓜 粉皮黄瓜 酸辣黄瓜 凉拌黄瓜 炅黄瓜条 五味黄瓜 黄瓜芹菜
金针蘑拌黄瓜 花生米拌黄瓜 白菜 果味辣白菜 清拌海米三丝 麻辣白菜 油炅酸白菜
素拌三丁 麻酱拌白菜 辣白菜 蔬菜丝沙拉 香脆三丝 农家手撕菜 四川泡菜 橙汁
白菜 剁椒大白菜 花生米 炅拌肉松花生米 五香花生 翻砂花生 琥珀花生 老醋花生
蒜泥花生仁 怪味花生 肉酱花生米 茄子 麻酱茄子 椒油茄子 鸡松拌茄子 凉拌茄泥 蒜
泥茄子 苦瓜 葱油苦瓜 凉拌苦瓜 五味苦瓜 银杏苦瓜 菠萝苦瓜 冬瓜 海米炅冬瓜
芥菜 芥菜拌香干 拌辣菜丝 芥菜粉丝 苦苣 肉丝拌苦苣 相思苦苣 牛肉丝拌苦苣
茭白 洋姜茭白拌拉皮 油炅茭白 菠菜 芥末菠菜 芥末拌合菜 芝麻菠菜 姜汁菠菜
凉拌菠菜 小白菜 口蘑椒油小白菜 生菜 大地丰收 拌生菜 生菜色拉 卷心菜 麻辣卷心
菜 花生仁拌卷心菜 凉拌卷心菜丝 芥蓝 白灼芥蓝 冰镇芥蓝 豆芽 陈皮豆芽 淋汁三丝
蹄筋拌豆芽 绿豆芽拌粉丝 椒油豆芽菜 清拌银芽 茼蒿 生焯茼蒿 松仁茼蒿 凉拌
茼蒿 竹笋 炅拌竹笋 红袖笋丝 香糟竹笋尖 糟汁冬笋 茼蒿 糖醋茼蒿 拌双笋 海米拌
茼蒿 蒜泥茼蒿 刨花青笋 莲藕 梅苏拌藕莲 藕拌蕨菜 蚕豆 香椿拌蚕豆 咸菜泡豆
瓣 香葱拌蚕豆 豇豆 姜汁豇豆 红油豇豆丁 凉拌豇豆 豆角 麻汁豆角 麻酱豆角 荷
兰豆 荷兰豆脆黄喉 雪豆 姜汁雪豆 糖豆 茴香豆 四季豆 蒜泥四季豆 姜汁四季豆
拌金米豆 黄豆 油酥黄豆 黄豆杂拌 黄豆酥海带 芹菜 海米炅芹菜 爽口西芹 酸辣芹
菜 香干芹菜拌凤衣 花生仁拌芹菜 炅芹菜 山药 凉拌山药火龙果 香椿芽 香椿嫩芽 山野菜
爽口山野菜 马齿苋 凉拌马齿苋 桔梗 腌拌桔梗 西红柿 田园飘香 南瓜 橙汁南瓜 马兰
头 拌马兰 辣椒 淋酸红椒 木耳菜 芝麻酱拌木耳菜 豌豆苗 蚝汁拌豆苗 毛豆 咸鱼拌
毛豆 青菜 拌青菜 西兰花 西兰双花2 豆制品·食用菌 豆腐 麻酱豆腐 玛瑙拌豆腐
烫豆腐 小葱拌豆腐 三鲜拌豆腐 葱油豆腐 皮蛋豆花 椿芽拌豆腐 凉粉 榨菜凉粉
什锦凉粉 豆干 拌豆干葱丝 西芹拌香干 兰花豆干 拌豆腐干丝 酱干豆腐丝 木耳 葱油
拌双耳 凉拌仿海蜇 香葱炅木耳 凉拌银耳 黑白双脆 双色木耳 蘑菇 草菇伴双花
麻辣鲜蘑 蒜泥蘑菇 兰花拌金菇 双鲜拌金菇 芥末金针菇3 畜肉 猪尾 酱猪尾 猪皮 麻
辣皮丝 彩虹猪皮冻 猪肘子 香糟猪肘 水晶肘花 麻辣拌肘花 水晶肘子 猪舌 香卤猪
舌 红油猪舌 猪心 茶香猪心 拌猪心片 凉拌赛狗肉 猪肠 卤水大肠 猪腰 腰花拌双
笋 椒油拌腰片 醉腰丝 麻酱腰花 猪耳 腊八蒜泡脆耳 千层耳 京葱拌耳丝 老坛香
红油猪耳片 猪头肉 凉切咸猪头 大白菜拌猪头肉 卤猪头肉 猪肉 蒜泥白肉 酱猪肉 拌五
丁 潮州冻肉 肉丝拉皮 凉拌什锦肉丝 芥末薄片 五香酱肉 猪肚 拌双脆 五彩拌肚
丝 芥蓝冻拌肚 红油猪肚片 椒油肚丝 拌鸡冠肚头 甘菊猪肚 芥末猪肚丝 芥味白肚片
毛豆肚丁 硝肉猪肚 猪蹄 卤猪蹄 猪蹄筋 红油猪蹄筋 猪肝 麻辣凤眼肝 猪肝拌菠菜
羊眼 香葱拌羊眼 羊腰 蕨香嫩腰丝 葱油羊腰片 羊耳 凉拌羊耳丝 羊杂 葱拌羊杂 羊脸
蒜香羊脸 羊头 双椒羊头肉 羊排 蒜泥羊排 羊肝 孜然羊肝 羊心 麻辣羊心 羊舌 葱香羊
舌 羊肉 冻粉拌羊里脊 手把羊肉 羊肚 红油羊肚 蒜泥羊肚 五彩羊肚丝 牛肉 麻辣牛
头肉 蒜蓉白切牛脯 瓜条牛肉丝 生拌鸡蛋牛肉 灯影牛肉丝 麻香牛肉干 美极胸口拌茼蒿
凉拌香菜牛肉 生拌牛肉 生菜牛肉 怪味牛肉 香辣手撕肉 干拌牛肉 卤牛腱 腱子肉拌黄
瓜 五香牛腱子 牛鞭 卤牛鞭 牛蹄 拌牛蹄 牛筋 酱牛筋 红油牛蹄筋 酱牛蹄筋 麻辣
牛板筋 手撕牛板筋 牛百叶 夫妻肺片 麻辣鸳鸯百叶 葱油魔芋百叶 姜葱牛百叶 芥末
牛百叶 炅拌牛百叶 红油牛百叶 白灼牛百叶 牛肚 瓜丝金钱肚 红油金钱肚 三彩拌肚
丝 风味拌三丝 芥末牛肚丝 香辣牛肚 小葱拌牛肚 牛舌 醋椒浸牛舌 牛心管 芥辣心
管 牛肝 麻辣牛肝 牛杂 榨菜拌牛杂 牛耳 脆香牛耳丝 红油牛耳4 禽·蛋 鸡肉 香
糟鸡 椒麻鸡 洋葱拌鸡 玫瑰手撕鸡 口水童子鸡 姜葱手撕鸡 姜丝鸡块 香焗红油
鸡 白鸡 三丝拌糟鸡 蒜泥白切鸡 怪味鸡块 麻香手撕鸡 辣酱手撕鸡 冻粉拌鸡丝
五彩拌鸡粒 粉皮拌鸡丝 棒棒鸡丝 怪味鸡丝 拌鸡丝 鸡丝苜蓝 鸡脯松花卷 盐
水鸡翅 银针拌鸡丝 三丝糟鸡腿 鸡胗 酱鸡杂 西芹鸡胗 香葱拌鸡胗 盐水胗肝

《超市生鲜家常拌菜》

菊花鸡胗 鸡心 淋卤鸡心 鸭肉 七彩冻鸭丝 酱汁鸭条 红油鸭脯 卤鸭片 菠萝青椒
凉拌鸭 水晶鸭子 鸭肝 盐水鸭肝 鸭掌 芥末鸭掌 风味舌掌 鸭肠 芋茎拌鸭肠 鹅肉
潮汕卤鹅 白切肥鹅 卤鹅翅 鸽子 青菠拌红鸽 松花蛋 烧辣椒皮蛋 青椒皮蛋 姜
汁松花蛋 子姜皮蛋 双椒拌松花 鸡蛋 生菜鸡蛋沙拉5 水产品 海蜇 萝卜丝拌蜇皮
白菜心拌蜇皮 鸡丝拌海蜇 拌海蜇皮 金钩凉瓜拌海蜇 潮式拌海蜇 泰式海蜇 珊瑚齿蜇头
麻油蜇头 温拌蜇头 糖醋蜇头 陈醋蜇头 海螺 拌海螺 陈醋螺头拌菠菜 姜汁螺片 生
卤海螺 麻油螺片 白灼田螺片 原汁海螺 香葱拌螺头 海参 葱丝拌海参 薯丝拌海参
泡菜拌海参 虾 蜜瓜海鲜船 香芒沙律大龙虾 松茸拌虾仁 明虾沙律 芥末虾仁 炆虾片
白菜拌虾干 碧玉虾仁 虾仁佛手瓜 虾干双色莲白 酒醉基围虾 盐水卤虾 木瓜沙律虾
芥末冰草虾 盐水小河虾 生卤青虾 鱼肉 冰拌鱼丁 拌菜生鱼 白灼鱼片 瓜姜拌鱼丝 拌
鱼丝 姜拌鱼丝 烟鲳鱼 鱼皮 椒油蒜泥鱼皮 蟹 仿生沙律蟹 生卤河蟹 酒醉河蟹 虾爬
子 姜汁虾虎 盐卤虾爬子 八带鱼 葱拌八带 墨鱼 卤水墨鱼 拌墨斗鱼 鱿鱼 拌鱿鱼丝
葱拌笔管鱼 毛蚶 香葱拌毛蚶 蛭子 三丝拌蛭子 姜汁蛭子 蛎黄 拌蛎黄 蛤蜊 香菜拌
蛤蜊 大蒜菠菜拌蛤仁 海蚶 茭白拌海蚶 海带 凉拌海带 黄豆拌海带 海带拌粉丝 桔味
海带丝 拌海带根 海藻 酸辣冰海藻

《超市生鲜家常拌菜》

章节摘录

插图;

《超市生鲜家常拌菜》

编辑推荐

《家常拌菜》由吉林科学技术出版社出版。用最简单的方法，达到最快的速度，用最简单的原料，突出最纯粹的本味。超市原料细化成菜，简便速查。中国著名烹饪大师、营养专家倾力打造。选超市分类细化原料，拌营养美味家常好味。

《超市生鲜家常拌菜》

精彩短评

- 1、不错不过我是南方人有些菜式口味不太对
- 2、一直没有看到专门介绍凉拌菜的书，今天终于见到了，还不错，不知道老公会不会喜欢。
- 3、全彩页，纸很好，印刷清楚，绝对正版，跟我从书店看到的一样。就是书页底部发黄了，看着就是库存很久没人买啊，其实这书不错，卓越比书店便宜不少。

《超市生鲜家常拌菜》

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：www.tushu111.com