

# 《绝味爽口凉拌菜》

## 图书基本信息

书名：《绝味爽口凉拌菜》

13位ISBN编号：978755374297X

出版时间：2015-6-1

作者：甘智荣

页数：224

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](http://www.tushu111.com)

# 《绝味爽口凉拌菜》

## 内容概要

凉拌菜清爽可口、不仅能开胃解馋更能解酒除腻是适合全家一年四季食用的健康佳肴，本书所选凉拌菜在选材上多以蔬菜、菌类为主，且多采用少油、简单处理的烹饪原则，留住了食材的天然养分，对于吃惯了油腻荤腥的现代人来说，一盘清爽脆嫩的凉拌菜，更是让人有“久旱逢甘霖”的欣喜。不用去餐厅，大师教做凉拌菜，用简单食材拌出丰盛佳肴，搭配各式调料，变幻出酸甜爽辣各式层出不穷的好滋味。

《绝味爽口凉拌菜》收录超过400道经典凉拌菜，轻松易学，滋味多变，搭配30种调汁方法，及做出美味小菜的关键窍门！不管是经典凉菜、开胃拌菜，道道都让人食指大动，胃口大开！

# 《绝味爽口凉拌菜》

## 作者简介

甘智荣

中国烹饪大师，菜品鉴高级顾问，多次参与电视台美食类节目，《顶级厨师》第二季深圳赛区评委，荣获国际食品餐饮博览会大厨奖，荣获环球厨神国际挑战赛银奖，深圳饮食协会名厨委员会专家委员。

从事烹饪工作多年，专业造诣深厚，精通粤、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系美食的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，特别是对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。被多家大型酒店聘任为策划师和技术顾问，担任多所大中专院校专业技术主任及烹饪讲师，创办智荣厨艺网（[www.zhirongcook.com](http://www.zhirongcook.com)）。多年来，培养专业人才成果显著，并长年开设家常菜、家庭厨艺、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程。

## 书籍目录

### 01凉拌常识

- 10 一盘好凉菜的要求
- 12 美味凉菜怎么“拌”
- 14 不同蔬菜的凉拌方法与配料
- 16 拌凉菜的方法对营养的影响
- 18 凉菜的30种调味汁的配制方法
- 20 凉菜拼盘方法
- 21 泡菜的制作技巧

.....

### 02凉拌素菜

- 24 花生拌菠菜
- 24 宝塔菠菜
- 25 姜汁时蔬
- 25 家乡豆角
- 25 菊花豆角
- 26 荷兰豆拌菊花
- 26 凉拌四季豆
- 26 菊花瓣拌四季豆
- 27 彩椒四季豆
- 27 姜汁豆角
- 28 生熟蒜蓉捞荷兰豆
- 28 冰浸芥蓝
- 29 西芹苦瓜

.....

### 03凉拌荤菜

- 144 拌里脊肉片
- 144 香菜肺片
- 145 蒜泥白肉
- 145 酱猪心
- 146 卤猪肝
- 146 猪肝拌黄瓜
- 147 酸菜拌白肉

.....

### 04鲜香水产

- 178 红油带鱼片
- 178 拌河鱼干
- 179 香辣沙丁鱼
- 179 红油鱼块
- 180 酱汁剥皮鱼
- 180 香辣剥皮鱼
- 181 纯鲜墨鱼仔

.....

# 《绝味爽口凉拌菜》

## 精彩短评

1、几个菜挺好看的

# 《绝味爽口凉拌菜》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)