

## <<最受中国人喜爱的色拉>>

### 图书基本信息

书名：<<最受中国人喜爱的色拉>>

13位ISBN编号：9787533157401

10位ISBN编号：7533157400

出版时间：2011-6

出版时间：山东科学技术出版社

作者：史蒂文·惠勒

页数：251

译者：祝凤英

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>

## <<最受中国人喜爱的色拉>>

### 内容概要

不管是作为小吃，还是作为正餐；不论是作为配菜，还是作为节庆日特别的佳肴，《最受中国人喜爱的色拉》提供了适宜所有场合的色拉食谱，应有尽有，既有生菜，又有熟菜，所使用的食材品种更是丰富（各种蔬菜、面点、米粟、鸡鸭鱼肉和水果），使做成的每一道色拉美味十足，令人垂涎欲滴，留恋难舍。

愿《最受中国人喜爱的色拉》中的一页页色拉食谱，化作餐桌上的一道道色拉美食，带给你无尽的幸福、温馨和健康。

## <<最受中国人喜爱的色拉>>

### 作者简介

作者：（英国）史蒂文·惠勒 译者：祝凤英

## <<最受中国人喜爱的色拉>>

### 书籍目录

食材介绍 生拌配菜色拉 熟菜配菜色拉 主菜色拉 节庆日色拉 水果色拉

## <<最受中国人喜爱的色拉>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 鳄梨 鳄梨肉质爽滑细腻，具有黄油的口感，可用于多种蔬菜色拉的制作，最有名的当数鳄梨色拉。

鳄梨还可单独作为主菜之前的开胃品，配以少许的油醋汁或者一勺柠檬蛋黄酱，亦或简单在上面淋些柠檬汁，再撒上点盐增强口感。

胡萝卜 应选择较细、较嫩、口感较甜的胡萝卜，无论是生的或熟的胡萝卜，都可增强色拉的色彩和口感。

芹蒂 芹菜常用于制作色拉。

芹菜要足足生长一年，才能酝酿出其浓郁醇厚的味道。

制作华道夫色拉，要选用脆嫩无丝的芹菜茎，最好配以熟火腿、苹果和核桃。

芹菜还可作为生拌蔬菜色拉的食材。

西葫芦 西葫芦俗称茭瓜、笋瓜、冬瓜等，口感微苦，因此在与其它嫩蔬菜制作什锦色拉时，要先将西葫芦用开水煮熟。

西葫芦煮熟后肉质滑嫩，适合与番茄、茄子、甜椒（又名菜椒、灯笼椒）和洋葱搭配。

西葫芦也可作为生拌蔬菜色拉的食材，只是为了口感甜些，要选用幼小的西葫芦。

黄瓜 黄瓜常用于制作色拉，可作为聚会或酒宴上的一道菜，亦可作为一道家常菜。

黄瓜最宜用于制作口味浓郁的蔬菜色拉。

小茴香 小茴香的一种是球茎茴香，又名意大利茴香，看上去像粗壮的芹菜头，具有浓郁的茴香味道。

为避免茴香味过于浓郁，在加入色拉之前，可先将茴香用沸水烫制约6分钟。

大蒜 南美、亚洲和地中海国家的人们口味较重，口感浓郁的大蒜因而在这些国家的烹饪中是不可或缺的。

大蒜味道过辣过浓郁，很容易盖过其他烹饪材料的味道，同时大蒜又是蔬菜色拉的重要原料，因而在烹饪或制作色拉的过程中使用大蒜时要非常细致：一种方法是将蒜瓣切块，用切面在盛色拉的容器内壁轻擦，以释放淡淡的蒜香；另一种方法是将几块蒜瓣拍碎，储存在橄榄油瓶中，以减弱过于浓郁的蒜味，待制作色拉时，只需加入少许融入了蒜香的橄榄油提味即可。

四季豆 四季豆的品种不胜枚举，全部都适于制作蔬菜色拉。

为了很好保留嫩四季豆（幼四季豆）的甜味，先将嫩四季豆在沸水中煮制6分钟，然后立即捞出，用冷水冲洗，这样可保留嫩四季豆清新脆甜的口味，且色泽鲜亮。

四季豆是尼斯色拉（番茄、青辣椒、煮鸡蛋、金枪鱼或其他鱼加上四季豆、橄榄等做成的色拉）必不可少的食材，也是理想的生拌蔬菜色拉的食材，适合拌辣番茄酱吃。

蘑菇 蘑菇可生吃亦可熟吃，有许多种蔬菜色拉都因加入了蘑菇原料而更显丰盛。

平油菇口感滑腻，有野生的也有培植的；白蘑菇产地广泛，供应充足，通常是切成薄片，与其他蔬菜生拌做成色拉。

栗蘑看起来像白蘑菇，只是比白蘑菇味道稍微浓郁些。

## <<最受中国人喜爱的色拉>>

### 编辑推荐

《最受中国人喜爱的色拉》教你轻轻松松学做色拉，尽享制作的每一步，200多道食谱，200多次令人垂涎。

不管是作为小吃，还是作为正餐；不论是作为配菜，还是作为节庆日特别的佳肴，愿《最受中国人喜爱的色拉》中的一页页色拉食谱，化作餐桌上的一道道色拉美食，带给你无尽的幸福、温馨和健康。

<<最受中国人喜爱的色拉>>

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>