

# 拌出清爽



[拌出清爽\\_下载链接1](#)

著者:李小兵

出版者:四川科技

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787536461611

制作凉拌菜，可分为生拌和熟拌两种。生拌是将原料经过刀工处理后，加入各种调味品调拌均匀。生拌多用于嫩脆新鲜的植物性原料，这些原料大多可生吃，如胡萝卜、黄瓜、白萝卜、莴笋等。熟拌是将制熟的原料，经加工处理之后用调料拌匀。熟拌用料广泛，如猪腰、牛肚、猪肝、菇、笋、蚕豆、鸭、鸡等。熟拌料加工有炸、煮、烧、汆等，之后再进行拌制。

凉拌菜肴用油有讲究，很少用动物油，一般用植物油【菜子油、花生油、芝麻油、大豆油】经过炼熟冷却后使用，成菜后伴有特殊的油香。经刀工处理的原料，也要经冷却后

再加工。凉拌菜的原料，生料熟料均要求新鲜，并讲究刀工、摆拼和操作卫生。

凉拌的炸制原料，一般应先码味，控制其咸淡和色泽的深浅。油炸程度要均匀，符合外酥内嫩，外脆内熟要求。

作者介绍:

目录:

[拌出清爽](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[拌出清爽](#) [下载链接1](#)

书评

---

[拌出清爽](#) [下载链接1](#)