第一图书网, tushu007.com

<<家常菜精选1288例 II 创意>>

图书基本信息

书名：<<家常菜精选1288例 II 创意版>>

13位ISBN编号：9787501963096

10位ISBN编号：7501963096

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业

作者：傅培梅 编

页数：256

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我国著名营养学家李瑞芬审定推荐！
精心挑选1000道美味佳肴，巧妙设计200种变化料理，专家推荐80套健康配餐，倾情附赠8大方面厨事诀窍。

作者简介

傅培梅，以台湾，傅培梅三个字几乎与中国菜中，从播放最早，历史最悠久并为人所熟知的《家庭食谱》到《傅培梅时间》等美食电视节目，一直是广大观众学习烹饪厨艺的最佳选择。
多年来傅培梅女士一直为弘扬中国烹调艺术不遗余力，共出版了50多本中文、英文及日文食谱，发行遍及

书籍目录

图谱部分
蔬菜篇
糖醋圆白菜
香菇炒圆白菜
清蒸圆白菜
红葱圆白菜
培根炒圆白菜
奶油白菜
海米白菜
清蒸西兰花
番茄炒菜花
芥汁西兰花
辣炝菜花
香菇炒油菜
椒麻油麦菜
香菇烧黄瓜
海米黄瓜排
番茄豆腐
番茄烧丝瓜
海苔烧丝瓜
金钩丝瓜
香菇烧苦瓜
木耳炒苦瓜
葱开银萝
蒸萝卜
辣炒萝卜干
菊花茄子
鱼香茄子
雪笋炒蚕豆
荠菜冬笋
炒竹笋
干煸鲜笋
肉末鲜笋
黑胡椒毛豆
水煮毛豆仁
酸菜炒毛豆
毛豆八宝酱
干煸四季豆
素肉炒豇豆
宫保魔芋
红烧魔芋
芝麻牛蒡
桂花甜藕
脆炒土豆丝
香烧土豆丝

素虾仁
什锦素烩
炒三白
煮南瓜
剥皮辣椒
炒虾酱空心菜
蒜蒸苋菜
素炒黄花菜
素炒蒿子秆
芥蓝双鲜
辣烹银芽
菌豆篇
铁板豆腐
家常豆腐
麻婆豆腐
锅贴豆腐
客家酿豆腐
红烧豆腐
酱瓜肉片豆腐
鱼露豆腐
脆炸嫩豆腐
虾仁扒豆腐
泡菜豆腐锅
冬菜豆腐肉饼
虾仁豆腐蒸蛋
鸡刨豆腐
三鲜豆腐脑
肉酱豆腐卷
黄豆烧海带结
清蒸臭豆腐
油豆腐炒黄豆芽
百叶素卷
豆腐皮炒雪菜
酥皮豆腐卷
香酥豆腐松
麻辣豆鱼
炒素鸡丝
红烧烤麸
成味豆花
烤香菇
鲜菇总汇
罗勒蘑菇
白果香菇卷
烤培根金针菇
油焖双菇
鲜菇炒生菜
香菇炒黄瓜

四季鲜菇包
畜肉篇
糖醋排骨
豉汁排骨
葱串排骨
成酥排骨
橙汁肉排
香卤肉排
无锡肉骨头
咕噜肉
红焖肉
酱肉
荔浦扣肉
走油扣肉
滚筒肉
蜜汁叉烧肉
红米酱肉
红烧肉片
墨鱼红烧肉
梅干菜烧肉
青蒜炒五花肉
炒木樨肉
回锅肉
蚝干鱿鱼蒸猪肉
面酱蒸肉
脆炒黄瓜肉片
蒸三片
孜然肉片
酸白菜肉片
蒜苗炒腊肉
香卤五层肉
百叶酱瓜肉
椒盐佛手肉
银纸松子肉
蒜泥肉片
洋葱梅花肉
咖喱洋葱炒肉片
莴笋肉片
软炸里脊
鱼香肉丝
肉丝炒双脆
芥蓝肉丝
辣炒梅菜肉丝
京酱肉丝
泡菜猪肉粉丝
大头菜炒肉丝
客家小炒

小炒肉
豆酱剑笋
酱瓜肉末
肉末竹笋
雪菜肉末
玉米肉末
蚂蚁上树
韭菜薹炒肉末
木耳小炒
酱瓜蒸肉
蛋黄肉
醋熘丸子
南炒猪肝
火爆腰花
葱油腰花
粉丝肚条
酸菜肚丝
麻辣猪肚
芹菜炒肚丝
菠萝脆皮大肠
清蒸猪蹄
香菇烧蹄筋
蚝油牛肉
中式牛排
香蒜肋眼牛排
黑胡椒牛柳
香根牛肉丝
干煸牛肉丝
青椒牛肉丝
红烧牛肉
粉蒸牛肉
水煮牛肉
黄焖牛肉
葱爆牛肉
滑蛋牛肉
红烧牛腩煲
椒麻牛肉丁
腌鲜椒炒牛肉
泡菜牛肉
沙茶牛肉
广式回锅牛小排
啤酒牛肉
清蒸牛腩
纸包牛肉
咖喱牛腩
沙茶牛肚
辣炒牛肚

韭黄牛肚丝
葱爆羊肉
炒羊肚丝
尖椒烧羊肠
禽蛋篇
水产篇
凉菜篇
汤羹篇
主食篇
详解部分
蔬菜篇
菌豆篇
禽蛋篇
水产篇
凉菜篇
汤羹篇
主食篇

章节摘录

插图：菠萝脆皮大肠材料：猪大肠500 克，菠萝片150 克。
调料：大红蜇醋60 克，蜂蜜25 克，白糖50 克，盐、姜片、葱段各5克，加饭酒20 克。
做法：1猪肥肠洗净，放入锅中加水、盐、姜段、葱片、加饭酒煮至九成熟捞出，沥干水分，切成条状。
2锅中放入色拉油烧至六成热，下肥肠炸至金黄色，皮脆，盛出控油；将菠萝片放在盘中，上面放上脆皮肥肠。
3将大红蜇醋、蜂蜜、白糖加热收汁浇在脆皮肥肠上面即可。
提示炸大肠前，要将其水分擦干，否则炸出的皮不脆。
清蒸猪蹄材料：猪蹄1只。
调料：1当归1片，料酒15 克，高汤（去油大骨或鸡腿汤）4杯　　2盐少许，姜丝15 克。
　　3辣椒末、葱花、醋各15 克，酱油30 克，白糖、香油各5克，盐少许。
做法：1将已剁成小块的猪蹄用滚水氽烫，去除血水，捞出后用冷水冲凉。
2洗净的猪蹄放入锅中，加5杯水煮10 分钟，捞出冲凉后用大量冰块和冰水浸泡半小时。
3将冰镇过的猪蹄沥干水分，置入大碗中，加进调料1，入锅蒸至猪蹄约八分烂（约50 分钟）。
4猪蹄汤内加入盐、姜丝调味，食用时用调料3 蘸猪蹄享用，再喝猪蹄原汤。
提示猪蹄斩块时，先从猪蹄的中间纵向劈开，再横向切成均匀的块，注意要从骨节缝隙间处下刀。
62畜肉篇材料：嫩牛肉300 克，芥蓝200 克，胡萝卜30 克。
调料：1酱油10 克，料酒、水淀粉各15 克，白糖、小苏打各少许　　2葱段、姜片、白糖各5克，蚝油30 克，料酒15 克，盐少许，香油数滴。
做法：1牛肉逆纹切成薄片，加入调料1，抓拌一下，腌30 分钟；芥蓝择好，烫软，捞出冲冷水，沥干，切段；胡萝卜洗净，切片。
2锅内放油烧热，放入牛肉片，用大火过油炒至八成熟，沥油。
3锅内另放油烧热，炒芥蓝、胡萝卜片，加少许盐和白糖调味，淋少许料酒烹香，盛出、沥干汤汁。
4锅内留底油将葱段和姜片爆炒至香，放入牛肉、胡萝卜片、芥蓝，再倒入蚝油，以大火快速炒匀，淋入香油即可。
提示蚝油是用蚝（牡蛎）与盐水熬成的调味料，有“ 海底牛奶 ”之称。
蚝油牛肉材料：蹄筋450 克，肉馅100 克，香菇5朵，芹菜20 克。
调料：蒜末、葱花、料酒、水淀粉各15 克，酱油20 克，白糖、盐、胡椒粉、香油各少许，淀粉适量。
做法：1将蹄筋切成两段，每段再由中间叉开处切成两半，全部用水烫煮1分钟，捞起；肉馅用少许淀粉及酱油抓拌一下；香菇泡软、去蒂，打斜切片；芹菜择好，切丁。
2锅内放油烧热，先将肉馅炒散，再加入香菇片、蒜末和葱花炒香，加入蹄筋，再淋入料酒、酱酒、白糖、盐、胡椒粉及适量水，用中小火烧透（约5分钟）。
3再加热后，淋入水淀粉使汤汁黏稠，滴入香油，撒下芹菜丁翻匀即可提示猪蹄筋发泡方法：将干蹄筋整个泡在温冷油中，慢慢加温，见其开始缩弯时，淋入少量清水，使其爆发（盖好锅盖以免溅出），重复淋水动作四五次，见脚筋已涨大即捞到水盆内，浸泡到涨大、够软为止。
香菇烧蹄筋中式牛排材料：嫩牛肉450 克，西兰花100 克。
调料：1酱油、淀粉、油各30 克，水45 克，小苏打少许。
　　2盐少许。
　　3料酒、白糖各15 克，番茄酱、辣酱油各30 克，盐少许，水100 克，水淀粉适量做法：1牛肉逆纹切成约1厘米厚、6厘米长大小的大块，用刀背拍剁使肉质松嫩；碗中调好调料1（油除外），放入牛排仔细抓拌均匀，使肉吸收腌料，最后加入油再抓拌，腌约2小时。
2西兰花洗净，掰成小朵，用热水烫过，捞出后冲凉，再用少许油炒过，加盐调味，盛出、沥干水分，排在盘中3煎锅内放油烧热，将牛排煎至九分熟，盛出，油倒出，倒入调好的调料3 煮滚，当芡汁浓稠后，放入牛排拌匀，再煮一滚即可入盘。
提示拍一拍牛肉，这样做是为了破坏肉的纤维，使烹调好的肉更加软嫩不硬。

63香蒜肋眼牛排材料：肋眼牛排300 克（或其他喜爱的牛排），大蒜6瓣。
调料：料酒15 克，淡色酱油10 克，粗粒胡椒粉随意，盐、胡椒粉各少许。
做法：1牛排均匀地撒上少许盐和胡椒粉，放置约3分钟；大蒜去皮，切片。
2锅中放油烧热，放入牛排，大火煎黄表面，封住血水，30～40 秒后，翻面再煎，两面都煎黄后，取出，切成长方块。
3同一锅中再加入少许油，把蒜片放入锅中，煎黄后再将牛排放回锅中，拌炒一下，把牛排煎至喜爱的熟度，烹入料酒和淡色酱油，撒下粗粒胡椒粉即可盘装。
提示牛排也可以选择其他部位。
较肥的部分要先切掉。
冷藏牛排要由冰箱中取出略回温。
黑胡椒牛柳材料：嫩牛肉300 克，洋葱100 克，红辣椒2个。
调料：1酱油15 克，水30 克，淀粉5克，小苏打少许。
2盐少许，蒜末15 克。
3酱油15 克，美极鲜酱油5 克，料酒10 克，粗黑胡椒3 克，白糖、盐各少许，高汤或水60 克，水淀粉适量。
做法：1牛肉逆纹切丝，调料1先调匀后放入牛肉，抓拌均匀，腌30 分钟；洋葱洗净，切丝；红辣椒洗净，去蒂及子，切丝。
2锅内放油烧热，放入牛肉过油至九分熟，沥出。
3锅内另放油烧热，炒香洋葱，加少许盐调味，放入红辣椒丝炒数下，一起盛出放在盘中。
4另用适量油炒香蒜末，加入调料3 炒煮至浓稠，放入牛肉丝拌炒一下，盛放在洋葱上即可。
香根牛肉丝材料：嫩牛肉150 克，豆腐干100 克，香菜15 克，红辣椒2个。
调料：葱丝5克，酱油15 克，淀粉适量，盐、香油各少许。
做法：1牛肉逆纹切成细丝，用5克酱油、淀粉、15 克水拌匀腌30 分钟；香菜洗净，取梗部，切成3厘米长的段；豆腐干先横着片切成3片，再切成丝，用滚水烫10～15 秒，盛出，沥干水分；红辣椒去蒂、子，切丝。
2锅内放油烧热，下入牛肉丝快速过油，捞出；仅留1大匙油爆香葱丝，放入豆干丝、辣椒丝、酱油、盐和水2大匙，大火炒匀。
3加入牛肉丝和香菜梗再快炒几下，淋少许香油即可。
提示喜欢牛肉嫩一点的话，可以在腌牛肉时，加少量小苏打粉。
红辣椒和香菜梗的量均可自行增减。

编辑推荐

《家常菜精选1288例2》-新颖创意1000道美味佳肴；详细讲解200种烹饪常识；教你识别80种健康食材；实例演示8大烹饪技法！
您是否为每天做什么菜而烦恼，您是否为不知如何搭配营养套餐而困惑；这年头能吃的、不能吃的，相宜的、相克的名目太繁多了；又想吃得好，又想营养全，还得省时省力，不妨看看这本由美食专家精心推荐的大众菜谱精选。
《家常菜精选1288例2》为竖24开，版式美观大方，查阅方便，信息量大，性价比高，是精选菜谱中之精华，非常适合收藏或馈赠亲友

第一图书网, tushu007.com

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