第一图书网, tushu007.com

<<家常菜>>

图书基本信息

书名：<<家常菜>>

13位ISBN编号：9787501974559

10位ISBN编号：7501974551

出版时间：2010-2

出版时间：轻工

作者：“ 家常美食丛书 ”编写组

页数：216

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

最常吃、最经典的家常美食，最全面、最深入的菜品解析，营养知识，烹饪技法，厨事窍门，集权威专家与身边百姓共同的智慧，倾力打造出让你一学就会的家常菜谱！

<<家常菜>>

书籍目录

PART 1 畜肉篇　糖醋排骨　粉蒸排骨　豉汁排骨　家常红烧肉　毛氏红烧肉　叉烧肉　东坡肉　梅干菜扣肉　粉蒸肉　冰糖肘子　糖醋里脊　软炸里脊　滑熘里脊　青椒炒肉片　咕咾肉　蘑菇肉片　熘肉片　木樨肉　肉片焖扁豆　香菇肉片　回锅肉　农家小炒肉　萝卜干炒腊肉　锅包肉　蒜苗肉丝　榨菜肉丝　京酱肉丝　春笋炒肉丝　鱼香肉丝　腰果三丁　酱爆肉丁　辣子肉丁　蚂蚁上树　肉末豆腐　雪菜肉末　肉末榄菜四季豆　肉末豇豆　冬瓜氽丸子　035清炖狮子头　醋熘丸子　客家酿苦瓜　九转大肠　熘肝片　火爆腰花　粉丝肚条　花生炖猪蹄　红烧猪蹄　黄焖牛肉　番茄焖牛肉　啤酒焖牛肉　咖喱牛腩　炖牛肉　酱牛肉　黑椒牛柳　水煮牛肉　清蒸牛肉　干煸牛肉丝　红烧牛肉　土豆烧牛肉　芫爆百叶　手抓羊肉　清炖羊肉　孜然羊肉　萝卜炖羊肉　山药羊肉汤　葱爆羊肉PART 2 禽肉篇　三杯鸡　醉鸡　板栗烧鸡　粽叶粉蒸鸡　纸包鸡　辣子竹笋鸡　东安鸡　成都子鸡　番茄鸡块　芦笋鸡块　冬笋鸡片　芙蓉鸡片　滑熘鸡片　冬笋鸡丁　宫保鸡丁　五彩鸡丝　鸡丝拉皮　榛蘑炖鸡　一品气锅鸡　可乐鸡翅　蜜汁鸡翅　奶酪烤鸡排　香辣鸡胗　银耳鸡畛　棒茶鸭　姜母鸭　子姜爆鸭　冬菜蒸鸭　香酥鸭子　青椒炒鸭片　银芽火鸭丝　蒜苗炒鸭丝　炒鸭肠　羊肚菌乳鸽汤　洋参乳鸽汤　沙锅杏鲍菇煲白鸽PART 3 水产篇　水煮鱼　清蒸鲈鱼　糖醋鲤鱼　西湖醋鱼　豆瓣鱼　酸菜鱼　红烧鱼块　熘鱼片　油浸鲈鱼　干烧鲫鱼　干炸小鲫鱼　　松子鱼　清蒸武昌鱼　剁椒鱼头　松鼠鳜鱼　糖醋带鱼　干炸带鱼　红烧平鱼　鳕鱼排　家常烧黄鱼　侉炖黄鱼　豉汁蒸白鳝　油焖大虾　生靠大虾　番茄焖虾　炸河虾　白灼基围虾　枸杞醉虾　椒盐皮皮虾　腰果虾仁　清炒虾仁　油焗蟹　清蒸螃蟹　避风塘炒蟹　香辣蛏子　海杂拌儿　洋葱炒小鱿鱼　韭菜墨鱼仔　辣炒香螺　生炒螺片　蒜蓉粉丝蒸扇贝　葱烧海参　PART 4 蔬菜篇PART 5 豆蛋篇PART 6 菌菇篇附录

章节摘录

插图：猪肉是中国人最主要的肉类食品。
因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。
猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。
猪肉可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。
宜：适宜阴虚不足、头晕、贫血、老人燥咳无痰、大便干结、以及营养不良者食用。
忌：湿热偏重、痰湿偏盛、舌苔厚腻之人，忌食猪肉。
1.猪肉要斜切，猪肉的肉质比较细、筋少，如横切，炒熱后易变得凌乱散碎，如斜切，即可使其不破碎，吃起来又不塞牙。
2.猪肉烹调前莫用热水清洗，因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在15度以上的水中易溶解，若用热水浸泡就会丧失很多营养，同时口味也欠佳。
优：鲜猪肉脂肪洁白有光泽，肌肉呈均匀红色，表面微干或稍湿，但不粘手，弹性好，指压凹陷立即复原，具有猪肉固有的鲜、香气味。
正常冻肉呈坚实感，解冻后肌肉色泽、气味、含水量等均正常，无异味。
劣：注水猪肉脂肪呈灰白色或淡灰、淡绿色，肉表面有水渗出，手指触摸肉表面不粘手。

编辑推荐

《家常菜》：权威营养专家，烹饪大师，精明主妇联合奉献。
最常见的食材、最家常的做法，好学易做的经典美食，百吃不厌！
营养分析烹饪技法厨事窍门吃出健康品出美味为都市白领提供最倾心的美食享受

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