

<<煮炖焖888例>>

图书基本信息

书名：<<煮炖焖888例>>

13位ISBN编号：9787506490269

10位ISBN编号：7506490269

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书 编著

页数：144

字数：164000

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>

## <<煮炖焖888例>>

### 前言

中华上下五千年，饮食文化源远流长。

食物和饮食是所有文化的基石，是民族特性最可靠的象征之一。

中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久文化。

具体来说，它在讲究“色、香、味”俱全的同时，还创造出多种多样、变化无穷的烹饪技法，包括蒸、炒、炸、煮、炖、焖、烧烤、卤熏等。

煮适用于体积小、材质软的原料，所制食品口味清鲜、美味。

煮的时间比炖的时间要短。

炖是一种先用大火煮沸，然后转成中小火长时间烧煮的烹调方法，不仅能炖出食材的鲜美滋味，还可暖身驱寒、温润滋补，给肠胃和身体一份温暖。

焖所制食品的特点是酥烂、汁浓、味厚，技法分为红焖、黄焖、酱焖、原焖、油焖，质感以原料柔软酥嫩为主。

本书对煮、炖、焖的烹调手法作了详细的介绍，并精选了全国各地的煮、炖、焖菜肴，可谓是南北东西口味兼顾。

全书分为四章，分别为基础知识篇、美味煮菜篇、滋补炖品篇、可口焖菜篇，让家庭主妇、烹饪爱好者用不同的烹调手法玩转同种食材，烹制出色香味美的菜肴。

本书的烹调技法以图文并茂的方式，旨在把各种南北美味的菜式以生动形象的方式传递给读者。

另有“温馨提示”、“营养功效”两项附加知识点，让读者全面了解和掌握菜肴。

本书老少皆宜，只要你热爱烹饪，就可以在本书中获得无穷乐趣！

## <<煮炖焖888例>>

### 内容概要

《家常美味888系列：煮炖焖888例》不仅仅介绍“煮”、“炖”、“焖”这些家庭厨房常用的基本烹饪技法，而且汇集了众多实例供读者进行实际操作，让您在学会制作某款菜品的同时，逐步掌握相关的烹饪技法。

方便读者朋友们开阔做菜思路，真正成为一名烹饪高手。

<<煮炖焖888例>>

作者简介

犀文图书，以出品生活图书为主业，是一家集图书策划、创意、编撰、制作和销售于一体的成长型文化企业。

近年来以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性独树一帜，并得到业界的认同和赞许。

<<煮炖焖888例>>

书籍目录

Part1 基础知识篇

- 8 煮菜课堂大讲解
- 9 健康生活新“煮”张
- 10 “煮”妇技巧全掌握
- 12 炖菜课堂大讲解
- 14 炖菜的花花世界
- 16 分清体质喝对汤
- 19 焖菜课堂大讲解
- 20 肉菜嫩化的方法

Part2 美味煮菜篇

- 22 海带煮瘦肉
- 22 黄豆煮蘑菇
- 23 泡椒煮鱼腩
- 23 西红柿煮黄豆
- 24 冬菇煮白菜
- 24 猪肉节瓜环
- 25 酸菜煮草鱼
- 25 花生煮猪蹄
- 26 酸菜煮猪血
- 26 浓汁煮苋菜
- 27 虾干浸丝瓜
- 27 菠菜煮鱼片
- 28 苦瓜木耳鱼丸煲
- 28 西湖醋鱼
- 29 杂锦海鲜煲
- 29 芙蓉玉米粒
- 30 油菜冬菇
- 30 香菇青菜汤
- 31 毛血旺
- 31 韭菜猪血汤
- 32 紫苏田螺
- 32 鸡汤西洋菜
- 33 陈皮猪蹄
- 33 木瓜煮猪蹄
- 34 板栗煮白菜
- 34 鱼丸煮苦菜
- 35 火腿煮鱼丸
- 35 鹅肠煮菜心
- 36 金汤煮金针菇
- 36 盐水煮虾蛄
- 37 紫菜牛肉羹
- 37 金沙西洋菜
- 38 鲮鱼汁芋头芥菜
- 38 南瓜煮黄沙蚬
- 39 泰式椰菜花

## &lt;&lt;煮炖焖888例&gt;&gt;

- 39 金汤菜花
- 40 白玉西兰花
- 40 湖南腊肉鸳鸯花
- 41 四色芙蓉蛋
- 41 猪肝枸杞叶汤
- 42 皮蛋豆腐汤
- 42 美极鱿鱼筒
- 43 豆酱煮黄鱼
- 43 萝卜丝煮鲫鱼
- 44 鸡骨草猪胰
- 44 冬瓜羹
- 45 节瓜虾米粉丝煲
- 45 西红柿豆腐鱼尾汤
- 46 西红柿牛肉煮黄豆
- 46 鸡汤荷兰豆羹
- 47 水煮毛豆
- 47 水煮豆腐豆芽
- 48 泰式绿豆芽
- 48 蛋丝玉米羹
- 49 水煮鱼片
- 49 海带冬瓜紫菜汤
- 50 甘薯糖水
- 50 奶香板栗露
- 51 银耳银杏羹
- 51 茶香猪蹄
- 52 南北杏煮猪肺
- 52 浮皮三丝羹
- 53 金针菇牛肉片
- 53 四季豆牛柳
- 54 牛肉乌冬面
- 54 牛肉清圆汤
- 55 水煮牛肉丸
- 55 木瓜羊肉汤
- Part3 滋补炖品篇
- 57 黄豆炖生肠
- 57 莲藕炖排骨
- 58 玉米炖大骨
- 58 五圆炖鹌鹑蛋
- 59 萝卜炖牛腩
- 59 淮杞炖鱼腩
- 60 杏仁炖鸭块
- 60 苦瓜炖花蟹
- 61 酸菜炖大肠
- 61 大骨炖萝卜
- 62 眉豆炖鸡翅
- 63 苦瓜炖猪蹄
- 63 粉葛炖大骨

## &lt;&lt;煮炖焖888例&gt;&gt;

- 64 冬瓜炖水鸭
- 64 雪梨炖瘦肉
- 65 木瓜炖银耳
- 65 木瓜炖雪蛤
- 66 青苹果炖芦荟
- 66 红枣木瓜炖鲜奶
- 67 白及川贝炖雪梨
- 67 银耳炖樱桃
- 68 淮圆党参炖鸡爪
- 68 何首乌土豆炖猪蹄
- 69 百合莲藕炖母鸡
- 69 清炖柠檬羊腩汤
- 70 海底椰玉竹炖脊骨
- 70 柚子杏仁炖乌鸡
- 71 山药炖猪胰
- 71 四果炖鸡
- 72 苹果炖生鱼
- 72 玉竹百合炖海鱼
- 73 白菜胆金针炖猪肺
- 73 黑豆玉竹炖虾仁
- 74 薏米桂圆炖脊骨
- 74 萝卜陈皮炖羊肉
- 75 红糖炖燕窝
- 75 燕窝炖银耳
- 76 玉米须炖蚌肉
- 76 白果莲子炖乌鸡
- 77 黄芪板栗炖牛肉
- 77 天门冬炖猪肉
- 78 无花果炖猪蹄
- 78 姜醋炖牛肚
- 79 蛤蚧虫草炖瘦肉
- 79 花生茴香炖牛肉
- 80 白果炖猪脬
- 80 冬菇炖鱼翅
- 81 虫草西洋参炖乌鸡
- 81 莲子薏米炖猪脬
- 82 天麻炖骨髓
- 82 珍珠炖猪尾
- 83 黄芪炖牛肉
- 83 茶树菇炖龙骨
- 84 天麻炖猪脑
- 84 淮杞炖乌鸡
- 85 决明枸杞炖鲍鱼
- 85 杜仲炖羊肉
- 86 红枣炖乌鸡
- 86 三仁炖香菇
- 87 川贝炖鹧鸪

## &lt;&lt;煮炖焖888例&gt;&gt;

- 87 补骨脂炖甲鱼
  - 88 川贝桂圆炖土鸡
  - 88 归芪南瓜炖牛肉
  - 89 白果鸭梨炖鹌鹑
  - 89 小麦眉豆炖淡菜
  - 90 肉桂茴香炖鸽肉
  - 90 淡菜红枣炖兔肉
  - 91 椰子炖乌鸡
  - 91 川贝苹果炖土鸡
  - 92 椰子黄豆炖无花果
  - 92 湘莲萝卜炖牛蛙
  - 93 白果苦瓜炖猪肚
  - 93 椰子麦冬炖田鸡
  - 94 杏仁黄精炖土鸡
  - 94 当归眉豆炖猪尾
  - 95 南杏地虫炖田鸡
  - 95 玉竹南杏炖鹌鹑
  - 96 黄花炖乌鸡
  - 96 山药乌鸡汤
  - 97 人参芡实羊肉汤
  - 97 人参炖鸡爪
  - 98 田七枸杞炖羊肉
  - 98 当归炖鸡腿
  - 99 天冬炖牛筋
  - 99 黄豆炖双肉
  - 100 党参炖三鲜
  - 100 猴头菇炖鸡
  - 101 茴香炖狗肉
  - 101 人参黄芪炖生鱼
  - 102 山药枸杞炖甲鱼
  - 102 豆芽海带炖鲫鱼
  - 103 淮杞炖鳗鱼
  - 103 芡实萝卜炖老鸭
  - 104 罗汉果杏仁炖鸡翅
  - 104 炖牛尾
  - 105 当归牛尾汤
  - 105 当归炖牛鞭
  - 106 山药羊腿汤
  - 106 山茱萸炖羊肉
  - 107 桂圆枸杞炖羊脑
  - 107 瑶柱黄精生熟地
  - 108 炖瘦肉
  - 108 黄鳝煲猪肉汤
  - 109 灵芝强身汤
  - 109 气血双补汤
- Part 4  
可口焖菜篇

## &lt;&lt;煮炖焖888例&gt;&gt;

- 111 黄焖鸡块
- 111 西红柿土豆焖鸡肉
- 112 香菇焖鸡块
- 112 鲜蘑焖冬瓜
- 113 花生焖鸡爪
- 113 红焖鸡翅
- 114 苦瓜焖鸡翅
- 114 黄焖鸭肝
- 115 蒜子焖猪尾
- 115 鲜茄鱼片
- 116 焖三丝
- 116 鲜蘑荷兰豆
- 117 莲子焖猪肚
- 117 葱焖肉段
- 118 海带焖鸡丝
- 118 猪皮大枣焖猪肺
- 119 红白豆腐
- 119 银丝焖红蚧
- 120 奶汁焖紫茄
- 120 萝卜面筋焖鲩鱼
- 121 东风大螺肉
- 121 三色黄鳝
- 122 三元田鸡
- 122 瑶柱三丝
- 123 虾焖墨鱼
- 123 虾仁焖豆腐
- 124 大白菜焖虾仁
- 124 油焖河虾
- 125 虾仁焖玉子
- 125 玉豆焖凤虾
- 126 茶焖大虾
- 126 咖喱虾仁焖茼蒿
- 127 云腿虾丸扒津胆
- 127 香葱焖海参
- 128 虾子海参
- 128 家常焖带鱼
- 129 泡椒烩土鱿卷
- 129 大蒜焖鲑鱼
- 130 笋焖蕨菜
- 130 五香兰花干
- 131 荠菜干丝
- 131 冬菇菜胆
- 132 开水白菜
- 132 雪里蕻冬笋
- 133 煎焖苦瓜
- 133 香辣金针菇
- 134 什锦茄子

<<煮炖焖888例>>

- 134 三鲜花干
- 135 丝瓜焖豆腐
- 135 冬笋香菇
- 136 芋头豆腐
- 136 地三鲜
- 137 松仁茄花
- 137 鲜蘑烧扁豆
- 138 油焖藕丸
- 138 面筋丝瓜
- 139 双冬油面筋
- 139 茭白蚕豆
- 140 白菜焖牛肉
- 140 豆酱焖牛腩
- 141 豆瓣焖羊肉
- 141 罐焖牛肉
- 142 黄豆焖牛腩
- 142 可乐排骨
- 143 板栗焖羊肉
- 143 啤酒焖牛肉
- 144 黄白鸡丁
- 144 龙鱼豆腐

<<煮炖焖888例>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<煮炖焖888例>>

编辑推荐

《家常美味888系列:煮炖焖888例》不仅仅介绍“煮”、“炖”、“焖”这些家庭厨房常用的基本烹饪技法，而且汇集了众多实例供读者进行实际操作，让您在学会制作某款菜品的同时，逐步掌握相关的烹饪技法。

方便读者朋友们开阔做菜思路，真正成为一名烹饪高手。

<<煮炖焖888例>>

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>