

<<最爱吃的家常肉菜>>

图书基本信息

书名：<<最爱吃的家常肉菜>>

13位ISBN编号：9787506495172

10位ISBN编号：7506495171

出版时间：2013-4

出版时间：中国纺织出版社

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>

<<最爱吃的家常肉菜>>

前言

## <<最爱吃的家常肉菜>>

### 作者简介

国明，国家高级西点师。

文怡美食生活馆培训总监国明，不美、不in、不青葱，70后“煮妇”一枚。

爱美食、迷烘焙、恋冰品，流连于厨房、餐桌和美食课堂，往返于超市、菜场和各式材料小店。

一分一毫算计着过日子，每时每刻享受着小生活。

曾出版《纯天然健康手工面包》、《自创独一无二的美味饼干》、《人人都爱的经典蛋糕配方》、《人人都能学会的超赞甜点》等多本畅销书。

现任文怡美食生活馆培训总监、首席烘焙讲师，时尚生活杂志烘焙类专栏撰稿人，国家高级西点师。

国明的美食专题博客“国明的下午茶时光”，记录一个普通主妇的美食生活。

登录新浪微博，加关注“国明姐”，就可以跟她直接交流美食心得啦！

## <<最爱吃的家常肉菜>>

### 书籍目录

(一) 烹肉必知的基本术语6 (二) 肉类的部位挑选和使用方法8 (三) 做好肉菜的常用调料14 (四) 高汤是做肉必备提味搭档16 (五) 好吃肉小秘诀18 猪肉——味道最香最滋补 蒜泥白肉22 鱼香肉丝24 京酱肉丝26 回锅肉28 木须肉30 锅包肉32 爆三样34 水煮肉片36 家常红烧肉38 菠萝咕咾肉40 蜜汁叉烧肉42 红烧狮子头45 糖醋排骨48 荷叶粉蒸排骨51 蒜蓉果酱烤肋排54 蒜香猪排饭56 卤肉饭58 香辣卤猪蹄60 酱肘子62 鸡肉·鸭肉——细嫩味美花样多 口水鸡66 宫保鸡丁68 歌乐山辣子鸡70 小鸡炖蘑菇72 大盘鸡74 咖喱鸡块76 三杯鸡78 香橙鸡柳80 牛肉·羊肉——强身补益各有所长 酱牛肉94 黑椒牛柳96 家常烧牛肉98 酸汤肥牛100 扒牛肉102 红酒牛排104 葱爆羊肉107 红焖羊肉108 它似蜜110 烤羊棒骨113 烧羊肉116 手抓孜然羊排118 清蒸鲈鱼122 水煮鱼125 酸汤鱼128 剁椒鱼头130 避风塘虾132 腰果虾仁134 柠檬蒜蓉虾136 油焖大虾138 红烧带鱼141 咖喱蟹143 酱爆鱿鱼146 五香熏鲑鱼148 鱼·虾——备受推崇的健康肉 豉汁蒸凤爪82 蒜蓉蜜汁烤翅84 照烧鸡腿饭86 板栗烧鸭88 卤鸭翅90 附录：特别好味——在家享用人气美食 麻辣香锅151 馋嘴蛙155 麻辣兔丁156

## <<最爱吃的家常肉菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：1鸡脯肉洗净，从中间片成两半，去除多余的筋膜，用刀背或松肉锤将肉拍松，有筋膜的地方拍得力气大些，最好让筋膜之间断裂，这样能让肉质更细嫩（图1）。

2鸡肉中加入盐、白胡椒粉、料酒、泡打粉、鸡蛋清，用手抓拌均匀，然后加入淀粉裹匀，最后倒入植物油拌匀，腌渍20分钟左右（图2）。

3将柠檬汁和橙汁混合均匀，再加入盐、白糖、水淀粉，搅拌均匀调成碗汁。

4不粘锅煎锅内倒入少量植物油，油温热后放入鸡脯肉片，中火煎2~3分钟，一面变金黄色后翻面，再煎2~3分钟后夹出（图3）。

5将煎好的鸡肉片用吸油纸吸干多余的油，切成约1厘米宽的条状，即成鸡柳（图4）。

6将煎锅清洗干净，再次加热后倒入碗汁，用小火边加热边不断搅拌，等汁浓稠后倒入鸡柳继续搅拌，待汤汁浓稠、裹住鸡肉条即可（图5、图6）。

做法 1切掉鸡爪的指甲，然后将整个鸡爪对切成两半；红辣椒切成小圈；蒜切片。

2锅中倒入水，大火加热，放入鸡爪，倒点白醋和10克白糖（图1），水沸后煮出血污，捞出洗净沥干水分，用厨房纸巾将鸡爪擦干。

3炒锅中倒入植物油，六成熟时将鸡爪放入炸到鸡爪颜色金黄即可捞出，准备好锅盖，一旦有油溅出立即盖上，防止烫伤（图2）。

4将炸好的鸡爪泡入凉水（夏天用冰水）浸40分钟，捞出沥干水分。

5炒锅倒入少许植物油，油热后下入蒜片、红辣椒圈和豆豉炒出香味，然后加入鸡爪，翻拌均匀，加入老抽、生抽、蚝油、白糖、白胡椒粉、料酒、盐调味和上色，最后滴入香油拌匀（图3）。

6将鸡爪连同汤汁一起倒入容器内，然后加入适量淀粉拌匀，放入高压锅，上汽后蒸20分钟，蒸好后撒少许葱花即可（图4）。

## <<最爱吃的家常肉菜>>

### 编辑推荐

《国明的美食课堂:最爱吃的家常肉菜》编辑推荐：继一系列精美的烘焙图书之后，国明老师用近1年的时间为爱吃肉肉的童鞋们精心打造出了经典肉菜大全。

从菜式的选择、做法讲解和配图都非常用心。

看着一道道熟悉的美味肉肉，小编和同事们都垂涎不已，纷纷挑选自己最爱的照做，解馋是不用说了，每个人的成就感都大大滴！

<<最爱吃的家常肉菜>>

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>