第一图书网, tushu007.com

<<风味家常小炒>>

图书基本信息

书名：<<风味家常小炒>>

13位ISBN编号：9787508250069

10位ISBN编号：7508250060

出版时间：2009-3

出版时间：金盾出版社

作者：董国成　主编

页数：162

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

<<风味家常小炒>>

内容概要

这是一本专门介绍家常小炒的菜谱书。
本书精选了300余款家庭经常食用的美味营养菜肴，具体介绍了每款菜肴的用料配比、制作方法、口味特点、制作要点及营养功效。
本书内容丰富，科学实用，易学易做，非常适合广大读者阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<风味家常小炒>>

书籍目录

一、畜肉类　鱼香肉丝　干炸里脊　糖醋里脊　生煸辣肉　熘肉段　椒盐五花肉　红烧肉　家常回锅肉　铁板五花肉　肉片炒双色　回锅肉　木樨肉　鲜肉丸子　椒盐排骨　回锅排骨　番茄炒排骨　菠萝排骨　麻辣猪小排　玉兰猪肺　煨烧大肠　辣子大肠　蒜仔大肠　蒜香大肠　椒麻滑猪腰　泡菜腰花　油爆双花　爆炒腰花　熘肝尖　脆椒猪肝　蒜仔炒猪肝　青椒炒肚丝　双椒爆猪肚　发丝毛肚　腊味合蒸　煎炒腊肉　老干妈煸双腊　腊肉彩椒　回锅腊肠　果味牛肉　香辣牛肉丝　蚝油牛柳　蒜仔牛柳　……二、水产类三、家禽类四、蔬菜豆制品类

第一图书网, tushu007.com

<<风味家常小炒>>

章节摘录

一、畜肉类　　泡菜腰花　　【原料】猪腰400克，泡菜75克，鲜香菇30克，玉兰片40克。

【调料】色拉油750克(实耗不多)，精盐6克，味精8克，红干椒12克，葱末、蒜末各2克，绍酒8克，花椒油5克，水生粉少许。

【制作】①将猪腰片去腰臊，洗净，切十字花刀，再切成小块，调入绍酒2克、水生粉、精盐2克，去异味。

泡菜、玉兰片、香菇治净，均切成丁备用。

②净锅上火，倒入色拉油，烧至四成热，下入猪腰滑至卷起成熟，捞起控净油，待用。

③锅内留底油，下人葱末、蒜末、红干椒爆香，下入泡菜丁、玉兰片丁、香菇丁煸炒，再下入猪腰块，调入味精、余下的精盐和绍酒迅速翻炒均匀，淋入花椒油，起锅装入盘内即可。

【口味特点】猪腰较脆，香辣突出，与众不同。

【特别提示】因猪腰有异味，所以在制作前要用绍酒码一下，使其去除异味，成菜才会鲜美。

【营养功效】具有补肾健腰、益中气的功效。

油爆双花　　油爆双花　　【原料】猪腰300克，鱿鱼200克，青椒30克。

【调料】色拉油45克，精盐8克，味精4克，绍酒l0克，葱粒、姜粒各3克，花椒油8克，水生粉6克。

……

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