

<<卤肉炖菜超简单>>

图书基本信息

书名：<<卤肉炖菜超简单>>

13位ISBN编号：9787534450099

10位ISBN编号：7534450098

出版时间：2012-10

出版时间：江苏美术出版社

作者：洪明照, 李健荣, 蔡政勋 著

页数：93

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>

<<卤肉炖菜超简单>>

内容概要

谁说卤肉就只能卤出卤肉饭、卤蛋、海带和豆腐豆干呢？

本书特别邀请了3位在中式、日式、西式料理领域中，相当专业又有经验的料理厨师，各自设计了既经典又简单的卤肉炖菜，好吃的口感加上简单的做法，绝对颠覆你对卤肉或炖菜的刻板印象。而且还要告诉你炖卤的好吃秘诀，教你如何正确选择爆香材料，才能让你的卤肉炖菜呈现出地道的风味，相信会让你在炖煮的过程中享受到蕴含在色、香、味中的无穷快乐！

<<卤肉炖菜超简单>>

作者简介

洪明照：台湾财梅杨国中分校中餐技艺课程教师，桃园永平工商餐饮管理科教师李健荣；曾任职于台湾西华饭店、圆山饭店、欧华饭店。

曾出版《厨房必备调味酱》《我爱吃咖喱》《西餐料理精选》蔡政勋：擅长日式料理，曾为厨艺总监

<<卤肉炖菜超简单>>

书籍目录

- 我爱炖肉卤菜
- 炖卤的好吃秘诀
- 爆香材料中日西式大不同
- 保存与加热的技巧
- PART 1 中日家常卤肉炖菜
 - 中式炖肉卤菜的调味料
 - 灵魂酱料 酱油的挑选
 - 茶梅冰糖卤猪脚
 - 笋丝梅干爇肉
 - 啤酒猪脚
 - 甘蔗卤爇肉
 - 白菜狮子头
 - 花生炖猪脚
 - 芋头烧小排
 - 东坡肉
 - 红糟卤小排
 - 可乐黑糖卤肉
 - 鱼鲞烧肉
 - 黄豆烧肉
 - 酒香杏鲍菇卤肉
 - 川味卤牛腱
 - 茶树菇嫩鸡
 - 红烧牛腩
 - 花椒鱿鱼卤肉
 - 腐乳花豆卤牛腩
 - 果汁牛腩
 - 贵妃牛腩
 - 茶香鸡腿
 - 药膳羊肉
 - 咖喱酒酿炖菜
 - 干锅烧小卷
 - 臭豆腐肥肠
 - 胡椒香醋卤鸡翅
 - 咖喱排骨炖土豆
 - 鲑鱼头荒煮
 - 纤鸡筑前煮
 - 日式马铃薯炖牛肉
 - 北海道海鲜炖菜
 - 冲绳风猪肉角煮
- PART 2 西式家常卤肉炖菜
 - 西式炖卤菜的调味料&香料
 - 鸡高汤的制作
 - 瑞典炖牛肉丸
 - 普罗旺斯炖菜
 - 白酒奶油烩鸡

<<卤肉炖菜超简单>>

白豆烩牛肚
马赛海鲜炖煮
阿尔萨斯炖猪脚
家乡炖咖喱羊肋
匈牙利炖牛肉
英格兰炖羊肉
白酒蕃茄炖贻贝
普罗旺斯炖鸡
希式柠檬炖肉
黑豆炖海鱼
法式甘蓝菜卷
罗宋炖牛肉
勃根地红酒炖牛腩
猎人式风味炖鸡
红酒炖羊膝
米兰式炖里肌
西班牙炖肉

<<卤肉炖菜超简单>>

章节摘录

版权页：插图： Ingredient 材料 猪绞肉300克 大白菜1 / 2棵 荸荠（马蹄）3粒 嫩姜10克 葱1根 蒜4粒
Seasoning 调味料 盐1小匙 酱油1大匙 细砂糖1小匙 白胡椒粉1 / 2小匙 香油1小匙 米酒1大匙 市售高汤罐1 / 2罐（约200毫升）水150毫升 蚝油1大匙 酱油1大匙 Cooking Method 做法 1猪绞肉加入调味料A中的盐后，用手搅拌摔打至呈有黏性的状态。

2加入剩余的调味料A及荸荠末、姜末、蒜末混拌均匀后，再加入葱花拌匀。

3均分成4等份后，用手将其塑成圆球状，即为肉丸。

4取油锅加热至油温170 后，放入肉丸油炸至外表定型且呈金黄色后，捞起沥干油分，备用。

5取锅放入少许油（分量外）后，放入葱段以小火爆香后，捞除。

6再将大白菜放入做法5的锅中拌炒至软。

7取出大白菜铺放在砂锅中，再放入做法5炸好的肉丸。

8再放入所有调味料B以大火煮至滚沸。

盖上锅盖，转小火续煮约20分钟至肉丸入味即可。

Ingredient 材料 带皮猪五花肉600克 姜20克 八角3粒 葱1根 蒜3粒 Marinade木腌料 酱油2大匙 米酒1大匙 白胡椒粉少许 Seasoning 调味料 酱油200毫升 绍兴酒3大匙 冰糖2大匙 水1200毫升 Other水其他材料 草绳6根 香菜叶少许 Cooking Method 做法 1带皮猪五花肉用草绳以十字形的方式绑紧。

2放入腌料中腌渍至上色。

3荐放入滚水中氽烫至外观变色定型后，取出沥干水分。

4取汤锅，先将葱绿铺在锅底后，再放入猪五花肉，备用。

5取锅放入少许油（分量外）后，放入姜片、蒜、葱白以中小火爆香。

6再放入所有调味料、八角煮滚后，倒入做法4的汤锅中。

7再以小火煮约1小时使猪五花肉入味即可盛盘，并以香菜叶装饰。

<<卤肉炖菜超简单>>

编辑推荐

<<卤肉炖菜超简单>>

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>