第一图书网, tushu007.com

<<巧做100例牛羊肉-营养百味No.5>>

图书基本信息

书名：<<巧做100例牛羊肉-营养百味No.5>>

13位ISBN编号：9787536681590

10位ISBN编号：7536681593

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

字数：25000

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

内容概要

吃出健康，吃出美味！
“营养百味”让你做自己的家庭营养师！
本书为系列之一，为你提供100例美味营养的牛羊肉佳肴，巧手妙招，让滋补的牛羊肉变成你每天都想吃的美味。
　　科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。
“营养百味”是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。
本书为系列之一，教你做100例营养美味的牛羊肉佳肴，书中列出了每道菜肴所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！
还有“贴心小提示”告诉你健康饮食生活的小窍门！
科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！

书籍目录

醇美营养牛肉　滑熘牛里脊　果味牛里脊　椒盐牛里脊　茶香牛肉　干煸牛肉丝　红烧牛腩　牛腩蔬菜汤　咖喱牛腩　南瓜牛脯盅　卤牛腱　陈皮牛腱　萝卜牛腱煲　越南蒜烧牛腱　金针菇烧肥牛　肥牛饭　白灼肥牛　牛骨汤面　蒜香牛肋排　白烩小牛肉　松仁酱烧牛舌　酸瓜烩牛舌　葱烧牛筋　蚝汁烧牛肚　夫妻肺片　鲜美滋补羊肉　鲜美滋补羊肉　孜然羊肉　它似蜜　芙蓉羊肉　羊肉蒸丝瓜　红枣枸杞炖羊腩　酥炸羊腩　咖喱羊腩盅　南姜羊腩　鸡汤炖羊腱　风味羊腱　栗子焖羊腱　番茄炖羊腱　麻辣羊肉炉　手把羊肉　当归玫瑰羊肉煲　蒜香羊排　羊肉抓饭　清汤羊肚　龙枣羊心　羊肝排叉　牛肉类　茄汁牛肉饼　麻辣牛肉　酸菜牛肉汤　五香辣味牛肉汤　火锅里脊片　辣子牛肉丁　糖汁牛肉　炒牛肉松　蒸牛肉卷　生拌牛肉丝　桂圆牛腩汤　奶油烩牛腩　啤酒焖牛腩　玉米粒煨牛腩　三鲜牛腩　红烧牛腩萝卜　五香牛腩　豆豉牛肉　蔬菜粉蒸牛肉　桂花牛肉　拌牛腱　丝瓜牛腱汤　焦熘牛腱　锅酥牛腱　家常肥牛　冬笋炒肥牛　香面炒牛肉　百合肥牛　橘香肥牛　炖牛尾　沙锅牛尾　番茄牛尾汤　沙锅炖牛肉　枸杞牛肉　白果烧牛肉　炖牛蹄　煮牛舌　枸杞牛鞭汤　鱼香牛肝　牛肝炒豌豆　豉椒牛百叶　炸牛脑　羊肉类　秘制羊肉卷　红糟羊肉　油泼羊肉　木耳羊肉片　羊肉虾仁烧豆腐　核桃仁烧羊肉　　菠萝羊肉　软炸羊肉　滑熘羊里脊片　醋熘羊肉　子姜炒羊肉丝　羊腩烧豆角　当归羊腩羹　参附煨羊腩　蔬菜羊腩　胡萝卜烧羊腩　沙茶羊腩煲　真味烧羊腩　红糟羊腩　法国烤羊肉　羊肉丸子熬冬瓜汤　芝麻羊肉　焦烧羊腱　蜜枣蒸羊肉　羊肉粉　香卤羊腱　茄汁羊腱鸡块　红烧羊肉　烤羊肉　辣味红酒烤羊排　木瓜炖羊肉　一品酱羊肉　锅烧羊肉　淮杞炖羊肉　韭菜炒羊肝　沙锅羊头　油爆羊肚　扒羊肉条　沸腾羊肉　葱爆羊肝肾　全羊汤　卤拌羊肚丝　附录　附录1：牛肉的选购、烹调、储存　附录2：羊肉的选购、烹调、储存

章节摘录

书摘啤酒焖牛腩　【材料】牛腩500克、扁豆100克　【调料】盐2匙，啤酒2瓶，白胡椒粉、鸡精各1匙，面粉、黄油各少许，香叶1片　做法　1将牛腩洗净，切成块，用盐、胡椒粉、面粉拌匀入味；扁豆切去两头。
　2锅中放油烧热，下牛腩块煸透，然后倒入啤酒，加盐烧开，再改用小火焖约1小时至肉烂。
　3炒锅中放入黄油烧热，下扁豆、盐、鸡精煸透，再倒入牛腩锅中煮片刻即可。
　贴心小提示　只用啤酒炖，不要加水，否则会影响菜的口味。
啤酒活血、开胃和帮助消化，对高血压、心脏病、胃肠功能紊乱和神经衰弱等病人的健康恢复有帮助。
　　玉米粒煨牛腩　【材料】牛腩400克，鲜玉米粒适量，番茄、洋葱、胡萝卜各1个　【调料】蒜瓣3瓣，盐2匙，胡椒粉、奶油、辣椒粉各1匙，香叶1片，鸡汤适量，百里香、白葡萄酒、黄油各少许　1将牛腩洗净，切块，用盐、胡椒粉、辣椒粉拌匀；番茄用开水烫一下，撕去皮，切碎；洋葱、蒜瓣均切末；胡萝卜切成与玉米粒同样大小的丁；在奶油中加进白葡萄酒调匀成奶油沙司。
　2煎锅放入黄油烧热，下洋葱末、蒜末炒出香味，放入牛腩煎至两面黄亮，烹入白葡萄酒焖10分钟，加百里香、香叶、番茄丁、胡萝卜丁，放鸡汤用小火焖50分钟至牛腩熟烂，再加入玉米粒、奶油和少量白葡萄酒，焖至肉烂。
　3将牛腩装入盘中，盖上玉米粒即可。
　　五香牛腩　【材料】牛腩500克　【调料】五香桂皮、姜、葱各少许，酱油、糖各2匙，酒1匙　做法　1牛腩洗净，切成小块，锅烧热后下油，爆香牛腩，加入酒、五香桂皮及水，旺火烧开后再改用小火烧至熟透，取出。
　2将锅重新烧热放油，下姜葱爆香，再放入牛腩、酱油、糖、料酒及煮牛腩的汤，烧开后转中火，并不断翻动，直至卤汁收干，便可食用。
　贴心小提示　1．可以直接购买熟牛腩，再进行加工，味道也很好。
　2．食用时，可搭配一些蔬菜或爽口凉菜。
　　豆豉牛肉　【材料】牛腱1个、豆豉适量、鸡蛋1个、大蒜3瓣　【调料】姜片、黄酒、小苏打粉、干淀粉、葱段、水淀粉各少许，盐2匙，白糖、鸡精各1匙，清汤适量　做法　1将牛腱洗净，切成薄片，用小苏打粉和盐拌匀；鸡蛋清和干淀粉同放入碗中搅匀，放入牛腱片抓上劲；豆豉、大蒜分别洗净，剁成细末。
　2炒锅中倒入油，烧至五成热，下牛腱片、姜滑油至熟，倒入漏勺沥油。
　3原锅留底油，下蒜末、豆豉末煸炒出香味，加入葱段略炸，下黄酒、清汤、盐、白糖、鸡精，用水淀粉勾芡，倒入牛腱片、姜片，迅速颠锅炒匀，然后出锅装盘即可。
　　蔬菜粉蒸牛肉　【材料】牛腱1个、米粉适量、胡萝卜2个、土豆1个、蒜苗少许　【调料】葱少许、姜少许、红辣椒3根、盐2匙、甜面酱2匙、酱油2匙、料酒少许、胡椒粉1匙、水淀粉少许　做法　1牛腱切方丁，放凉水中泡1小时，捞出控干水分；胡萝卜、土豆去皮，均切成与牛腱大小相同的丁，用开水焯熟。
　2将控好水分的牛腱倒盘中，加盐、料酒、辣椒、酱油、葱、姜、甜面酱拌匀，腌40分钟左右，再拌上蔬菜丁和米粉。
　3蒸笼上铺干净且不见明水的纱布，将牛肉蔬菜米粉均匀撒开，上笼用旺火蒸半小时后，倒入盆中，加适量油拌匀，再装入扣碗上笼蒸，以肉烂为准。
　4蒸熟后倒入汤盘中，淋上原汤、酱油、水淀粉制成的芡汁，撒蒜苗末、胡椒粉即可。
　　桂花牛肉　【材料】牛腱1个、鸭蛋1个、荸荠5个、水发香菇6朵　【调料】葱丝、干淀粉、黄酒少许，清汤适量，白糖、生抽各2匙，鸡精1匙　做法　1将牛腱肉洗净，切成细丝，放入碗中，加黄酒略拌，用干淀粉抓匀；水发香菇洗净，去蒂，切丝；荸荠洗净，切丝；鸭蛋磕入碗中打散。
　2炒锅放油烧至六成热，把牛腱肉丝和鸭蛋液拌匀，并分成几份投入油中炸片刻，立即倒入漏勺沥去油。
　3炒锅留少许底油，下葱丝、香菇丝炸香，投荸荠丝、牛腱肉丝，放适量清汤，加生抽、白糖、鸡

精、黄酒炒匀即可。
贴心小提示 1. 可以用熟牛腱制作此菜。
2. 荸荠清热止渴、利湿化痰。
P56-58

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