

<<健康家常菜>>

图书基本信息

书名：<<健康家常菜>>

13位ISBN编号：9787538142310

10位ISBN编号：7538142312

出版时间：2005-1-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王海威

页数：184

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>

## <<健康家常菜>>

### 内容概要

《健康家常菜》包括：三丝肉卷、椒盐蹄膀、青椒炒肥肠、五香排骨、板栗红烧牛肉、干烧四季豆、咸鱼烧肉、洋葱炒猪肝、清炖狮子头、荷叶粉蒸肉、三鲜牛蹄筋、串炸里脊肉……等等，吃出健康吃出美。

<<健康家常菜>>

作者简介

王海威，黑龙江人，大专文化。

高级士官、高级烹饪技师、中国烹饪名师、现任北京新八珍酒楼总经理，国家级评委、职业技能竞赛裁判员。

1982年入行，师从中国烹饪大师张汝才先生，曾任班长、司务长、总参甲八号院行政总厨、全国第五届烹饪大赛监理长、“满汉全席电视擂台赛”评委等职，他所经营的企业在第五届全国烹饪大赛上夺得团体金奖。

他技术全面，技艺精湛，曾多次在国内外及全军烹饪大赛中获奖，他设计的“中餐西吃宴席”、“石烹五补鲟龙筵”、“新八珍华筵”多次受到党和国家领导人的好评。

## &lt;&lt;健康家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

肉类菜制作技巧三丝肉卷椒盐蹄膀青椒炒肥肠五香排骨板栗红烧牛肉干烧四季豆咸鱼烧肉洋葱炒猪肝清炖狮子头荷叶粉蒸肉三鲜牛蹄筋串炸里脊肉锦绣牛肉丝牛肉炖西红柿羊排炖冬瓜红枣炖牛肉猪手炖土豆牛尾炖萝卜猪排炖三鲜羊排炖鲫鱼沙锅酥肉沙锅丸子沙锅白肉酸菜粉沙锅蹄筋沙锅四喜丸子什锦火锅全家福火锅酸菜白肉火锅辣妹子排骨乳香炆牛肚咸蛋黄肉松风味腰花风味牛肉小炒肉夹馍羊排焖饺子香辣阿凡提羊排小炒肚丝新年开门红风味烩菜扒糕扒肉豆腐脆皮羊肉卷南瓜江米肉鲍汁扒猪手三色肚丁稻香扎羊腩鸡汁牛筋核桃肉卷美味啤酒骨密瓜牛柳粒虎皮蛋卤肉回味驴肉鸽蛋烧肉孜然牛板筋豆豉香肉泡椒芙蓉骨红焖排骨风味串香兔酸菜嫩腰花酸菜猪手娇子牛肉香辣烤大排鲜椒仔排乐山手抓骨茶菇小香肉粽香牛腩鲜椒牛蛙长寿牛柳竹林蒸蛙腿白果烩羊肾铁板牛柳松仁酱爆兔飘香百叶椒香猪手莲花扣香肘鸿福羊腿口口香美蛙腿干椒爆风肉翡翠马蹄肉饼泡椒牛蛙国宴狮子头开胃兔花双豆烧仔排余白肉血肠牛肉炖黄花菜酥肉炖白菜干豆腐五花肉炖宽粉油爆肚仁沙锅牛肉牛丸炖胡萝卜回锅肉油泼香肉海带炖猪蹄干煸肉丝油爆肉条油塌肉片焦熘肉段酸辣腰卷油爆里脊花葱爆三样辣爆肉丁鱼类菜制作技巧鲫鱼炖豆腐鱼头宽粉炖豆腐沙锅鱼头清汤鱼面海参扒鱼肚御膳小炒芙蓉全蟹辣味鲜鱼片家常烧鱼条茶香银雪鱼什锦炸鱼卷果味芝麻鱼蒜香多春鱼美味盐水鳊鱼虾片炒鱼朱窝头小黄鱼红烧鱼肚档油淋鲩鱼豆香扒鱼头香柠煎鱼片豉汁蒸鲈鱼家常焖黄花鱼糟香带鱼烧汁鲈鱼家常烧鱼干炸鱼块清蒸草鱼红烧鱼清蒸武昌鱼西湖醋鱼松鼠鱼生炒鱼片抓炒鱼片浇汁鱼松仁鱼米海味全家福翡翠鱼片辣烧元鱼酥炸虾丸番茄虾仁萝卜丝鲫鱼汤干烹刀鱼盐水河虾清蒸鲟鱼干菜炒鳗脯葱烧海参葱焖鲫鱼芝麻带鱼爆墨鱼卷鸭黄炒龙虾炸虾球荸荠炒鳝片青蒜炒猪肝沙锅鱼头豆腐清蒸鳊鱼清蒸大闸蟹家常脆鳝虾仁锅巴炒鳝丝油爆青虾豌豆炒虾仁干烧鲳鱼泡豇豆鱼片豉香螃蟹泡椒基围虾青豆烧鳝鱼面香鱼荷香甲鱼香瓜鸟鱼片川椒炒蟹酸汤梅花参泡苦瓜烧带鱼鲜椒鳝段椒汁多宝鱼花椒浸肉蟹虾仁烩蚕豆红粉鳝丝藿香鳊鱼泰式龙虾仔吊锅鱼杂虾盏白玉风味相思鱼江南麻辣鱼脆皮小塘菜葱椒嫩鱼片满堂红扇贝宫保开边虾贴饼子炖小鱼八瓜鱼炖宽粉家炖小黄花一品鲤鱼酱爆活鱼条醋椒鱼酸菜鱼禽蛋菜制作技巧料烧鸭油爆双脆虎皮鸡蛋咸蛋黄炒南瓜香椿头炒鸡蛋香酥鹌鹑熘松花蛋鲜菱炒鸡脯菊花鸡丝荷叶粉蒸鸡香菠鸭舌毛豆米烧仔鸡菠萝麒麟鸭油淋仔鸡银鱼煎蛋野笋老鸭煲黄瓜炒鸡杂鸡茸烩鹌鹑蛋秘制三宝川椒宫保鸡魔芋烧鸭鱼香酥鸭方泸州鸡蛋互啄鸭辣味醋熘鸡板栗鸡翅煲银铂纸包鸡酱爆核桃鸡松仁鸡排盘香鸡仁野生菌炖乌鸡小炒鹅肠紫金香葱烤火鸡腿鱼香鸭方西芹炒鸡柳酒香辣子鸡鱼香脆皮鸡啤酒香鸡排韭菜鸡丝卷八宝鸡蛋鲜百合花煎蛋沙姜炊水鸭XO酱白菇炒鸡丁蒜香凤软骨菠萝咕咯鸡药膳花雕鸡牡丹花芙蓉鸡片豆豉生煎鸡松仁生菜乳鸽松口蘑烩鸭腰翡翠鸡粥汽锅香糟鸭沙锅鸡香酥鸡腿锅贴鸡滑熘鸡球白扒酥鸡麻油鸡块脱骨香酥鸡酒焖松子鸡火腿烩鸭掌风味生炒鸭红汤脆肠椿芽烘蛋红色牙签凤衣啤酒鹅肠山椒鸭脯玫瑰掌中宝海椒脆肝时蔬菜制作技巧木瓜长寿羹杏仁鸡丝蕨菜双菇黄瓜香肉末小白菜泡椒芥兰竹荪四宝蔬瑶柱火腿扒冬瓜豆豉鲮鱼烧鲜藕鲜淮山炒西芹酒香冬瓜排罗汉上素鸡汁仙人掌杞子百合鲜蚕豆海皇炳南瓜银锡烧汁茄子蟹黄栗子扒菜心花菇扒菜心碧绿什生菌西芹百合炒芦荟金卷炒木耳土豆焖茄子日式烧汁豆腐迷你南瓜盅手撕银粉野菌一品钵干锅熏笋子干锅干豆角干锅胡豆干锅萝卜蚝油素扣肉鱼香素扣肉香酱爆五丁田园烩南瓜双色酿青椒桂花糯米藕蟹粉扒豆腐河蚌豆腐芦笋香干炒肉丝香芋蒸咸肉蒜苗烧肉火腿炒蚕豆清炒五丝.....

<<健康家常菜>>

章节摘录

原料：鲜兔肉350克，辣椒节50克，花椒10克，豆瓣酱20克，香辣酱30克，姜片15克，蒜片10克，盐、味精、鸡精、料酒、香油、花椒油、熟芝麻、葱花、干淀粉各适量，鸡蛋清1个，色拉油适量。

制作方法：（1）将兔收拾干净，剁成小块，加入料酒、盐、味精、姜、葱腌渍入味，然后用牙签逐一穿成串。

（2）锅至火上，注入色拉油烧至四成油温，下入穿好的兔串（拍上一层干粉），微火慢炸，待兔串呈金黄色时捞起沥油。

（3）锅留底油烧热，放入辣椒节、花椒炒香，加豆瓣酱、香辣酱、姜片、蒜片翻炒出香味，放入兔肉串、味精、鸡精、料酒、香油、花椒油调味，翻均匀起锅装盘，撒上熟芝麻、葱花即成。

特点：外酥里嫩，麻辣适口。

提示：肉块大小要均匀，炸时油温不要过高，油温高了肉炸不透，还易糊。

<<健康家常菜>>

编辑推荐

《健康家常菜》：吃出健康吃出美，吃出营养吃出味。

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>