第一图书网, tushu007.com

<<蒸煮炖>>

图书基本信息

书名：<<蒸煮炖>>

13位ISBN编号：9787546403809

10位ISBN编号：7546403804

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代出版社

作者：阿文　编著

页数：89

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

蒸、煮、炖都是有着悠久历史的烹饪方法。
传说三千多年前的商朝名相伊尹，就曾运用蒸法，做出“熟而不烂，甘而不浓，淡而不薄，肥而不腻”的美味佳品。

由阿文编著的《蒸煮炖》通俗易懂，图文并茂，为所有的初学者和想做出美味菜肴的朋友提供了很好的样板和教材。
各种蒸、煮、炖的方法，比方说清蒸、粉蒸、旱蒸等各种蒸法，都有很详细的介绍。
蒸、煮、炖根据材料的不同，会有不同的口感和味道。
拿蒸来说，蒸水蛋滑嫩可口，粉蒸肉则糯软嫩香。
煮和炖也是如此，尤其是炖，讲究汤浓味美，不同食材的味道都要尽入汤中。

书籍目录

第一章功夫“蒸”，营养还是“蒸”的好
一、蒸法不同，品质各异
1．按技法　2．按蒸汽的使用方法　3．按蒸制菜品的具体方法及风味特色
二、“蒸”功夫的5个关键点
1．选用新鲜的原料　2．重视初加工　3．好刀工很重要　4．火候最关键　5．调好味，味才美
三、小秘诀让“蒸”更好味
四、“蒸”营养75例
素菜类
素三蒸
剁椒肉松蒸茄子
开水白菜
冬瓜酿莲子
清蒸萝卜丸
清蒸百合
酿苦瓜
剁椒蒸芋头
蒜蓉丝瓜
蒜蓉蒸大白菜
奶油蒸地瓜
鲜什菌蒸豆腐
梅菜虾仁蒸豆腐
一品豆腐
营养豆皮卷
青椒蒸香干
猪肉类
腌腊肉土豆粘
腊味合蒸
芋头蒸排骨
糯米蒸排骨
粉蒸肉
蒜蓉蒸排骨
荷叶蒸肉丸
荷香糯米骨
荷叶饼扣肉
竹香骨
瘦肉木瓜汤
小米椒蒸猪脚
牛羊类
蒸牛百叶
农家蒸腊黄牛肉
双色扣羊排
蒸牛筋
古法扣羊腩
鸡鸭禽蛋类
剁椒鸡块

香蒸胡须鸡
蚝油蒸家鸡
茄香鸡
豉汁蒸凤爪
鸡汤荷包蛋
膏蟹蒸蛋
芙蓉蒸蛋
石灰水蒸土鸡蛋
三色蒸水蛋
海鲜蒸鸡蛋
鲫鱼蒸水蛋
沙白蒸水蛋
海鲜河鲜类
清蒸鱼
剁椒蒸鱼头
腊八豆蒸鳝鱼
蒜蓉蒸石头鲍鱼
开胃鲴头鱼
清蒸大海星斑
柠檬香茅蒸乌头鱼
姜丝乌梅蒸草鱼
豉汁石斑鱼
豉汁蒸山鳗
豉汁蒸西江钳鱼
雪里红蒸带鱼
清蒸太阳鱼
浏阳蒸火焙鱼
霸王鱼脯
麒麟蒸仓鱼
咸鸡蛋蒸鲩鱼
美味鱼鳍
虾蟹其他类
极品蒸大虾
蒜蓉蒸龙虾
金银蒜粉丝蒸大元贝
娃娃菜蒸干贝
圆筒荷香蒸田鸡
清蒸大闸蟹
主食类
灌汤包
叉烧包
葱花卷
窝窝头
双色馒头
第二章鲜味“煮”，美食新“煮”张
一、煮法不同，鲜香有别
二、必须掌握的3个“煮”要诀

三、新“ 煮 ”义78例
素菜类
节瓜煮高汤
丝瓜香菇汤
什菌煲
芋头煮豆苗
上汤芥菜
胡萝卜煮百合
水煮脆笋
咸蛋黄煮南瓜
蜜汁莲藕
金针生地莲藕汤
高汤煮腐皮
太阳蛋煮菠菜
水煮千张
水煮空心菜
冬笋文蛤煮豆腐
猪肉类
客家猪肉汤
排骨藕汤
玉米煲排骨
白果猪肚煲
海参煮猪肉丸
参芪枸杞猪肝汤
桂参大枣猪心汤
黄精苁蓉骶骨汤
白菜粉丝氽丸子
凉瓜青煮爽肉
青菜丸子汤
牛羊肉类
番茄红薯牛肉汤
鸡汤煮蹄筋
萝卜牛腩煲
咖喱煮牛筋腩
水煮羊肉
羊排沙锅
冬瓜羊肉汤
酸菜全羊汤
原味羊肚汤
鱼羊汤
美味香菇羊蹄煲
牛肠牛肚锅
牛肉莲子红枣汤
其他畜肉类
五香驴肉
狗肉火锅
禽类

五圆整鸡煲
药材花雕煮鸡腰仔
花雕党参煮鸽子
红枣枸杞土鸡汤
鸽子汤
香葱稻草鸭
甲鱼煲鸡
神仙品天鹅
银杏煮鸭
花胶水鸭汤
海鲜河鲜类
枸杞煮鱼汤
黄豆蛇汤
咸菜煮黄花鱼
丝瓜沙白煮云吞
水煮乌江鱼
豆腐煮黄颡鱼
当归鱼头汤
粉丝煮桂花鱼
萝卜丝煮鲫鱼
辣酒煮花螺
川式水煮鳝鱼
啤酒泥鳅煲
凉瓜青煮手打鱼蛋
水煮鱼
豆腐煮膏蟹
五谷煮鲜鲍
番茄鲍鱼汤
香菇虾仁羹
生蚝牛蒡汤
主食类
青菜猪肉饺
元宝水饺
红烧肉粉
排骨粉
阳春面
龙抄手
菠菜馄饨
皮蛋瘦肉粥
第三章滋补“炖”，“炖”出原汁原味
一、炖法有别，滋味各异
二、炖品烹调的5个要诀
三、滋补、“炖”75例
素菜类
排骨炖油豆角
海带炖豆腐
荠菜豆腐汤

罗汉果冰糖龙眼炖冬瓜
花菇炖竹荪
野生灵芝炖响螺
果类
金银花炖枇杷
红枣木瓜炖鲜奶
南北杏蜜枣炖木瓜
银耳炖木瓜
猪肉类
墨鱼黄花菜炖五花肉
无花果炖瘦肉
洋参双雪瘦肉汤
橄榄木耳炖猪肉
五指毛桃炖龙骨
黄豆猪尾煲
苦瓜干贝炖龙骨
青豆炖排骨
黄芪茯苓炖龙骨
黄豆炖猪手
五花肉炖油豆角
青榄炖猪肺
当归九孔排骨汤
牛羊肉类
葱香蹄筋煲
阿胶炖牛腩
玉米牛尾汤
清炖牛肉
牛鞭姜汤
天麻炖羊头
羊腰滋补汤
老母鸡炖羊胎盘
农家炖羊肉
蘑菇氽羊肉丸
池底参炖羊胎盘
炖羊鞭
其他畜类
滋补当归兔
牛大力炖鹿蹄
红枣鸡肉巴戟天炖鹿尾
巴戟苁蓉炖鹿鞭
鸡肉类
小鸡炖蘑菇
鲜人参炖家鸡
田七花旗参炖老鸡
海马牛大力鹿筋炖老鸡
虫草花炖飞龙
干贝花胶炖老鸡

香菇土鸡汤
菜胆鸡炖鲍翅
人参炖乌鸡
乌鸡汤
冬菇枸杞鸡脚汤
其他禽肉类
虫草花炖水鸭
莲子淮山鸽子汤
橄榄鸽汤
北芪枸杞乳鸽汤
人参水鱼炖老鸽
冰糖燕窝炖鸽肉
鸽吞燕
川贝桔梗炖鹌鹑
地胆头炖老鸭
天麻炖鹧鸪
川贝鳄鱼炖鹧鸪
海鲜河鲜类
田七竹丝鸡炖蛇
得莫利炖活鱼
沙锅鱼头炖鱼丸
香菜鱼片皮蛋汤
老鱼汤炖豆腐
滋补鳝鱼汤
参须枸杞炖白鳝
鲅鱼炖泡菜
土茯苓炖草龟
青榄炖螺头
杜仲炖乌龟
海底椰炖雪蛤
节瓜盅炖鲍翅
上汤节瓜炖花甲王

章节摘录

版权页： 插图： 很多蒸菜，在蒸以前，都要经过初步处理和半成品加工。
如“粉蒸肉”，在蒸前要炒米粉和拌调料，如果这些环节做不好，就会严重影响蒸制后的风味。
3.好刀工很重要 蒸制菜，尤其是蒸制花式菜，还要具有相当好的刀工基础。
如“八宝鸭”，要有娴熟的剔骨技巧，把鸭子全部骨架取出来，连大腿的大骨也要剔掉，还要保持完整的鸭型，不能破一点皮。
如“冬瓜盅”，除了将冬瓜刮皮、切盖、去籽清瓤、合缝处修成锯齿形外，还要运用凸雕或凹雕等雕刻刀法，在冬瓜表面刻出图案花纹。
所有这些，都需要有相当的刀工基础。
4.火候最关键 不同要求的蒸菜，火力的强弱及时间长短都不同。
具体说来有四种情况：第一种是用旺火沸水速蒸。
这种方法适用于质地较嫩的原料，要求质地鲜嫩，只要蒸熟、不要蒸酥的菜肴。
加热时间根据原料性质而定，短的4～5分钟，较长的10～15分钟，最长的20分钟，以断生为度。
如果蒸过头，则原料变老，口感粗糙。
如粉蒸牛肉片、清蒸鳊鱼等。
第二种是用旺火沸水长时间蒸。
凡原料质地老、体形大，而又需要蒸制得酥烂的，应采用这种方法。
蒸的时间长短应视原料质地老嫩而定，一般短的为1～2个小时，长的达3～4个小时。
总之要蒸到原料酥烂为止，以保证肉质酥烂肥香。
如荷叶粉蒸肉、蜜汁火方等。

编辑推荐

《蒸、煮、炖》介绍了蒸、煮、炖都是有着悠久历史的烹饪方法。
传说三千多年前的商朝名相伊尹，就曾运用蒸法，做出“熟而不烂，甘而不浓，淡而不薄，肥而不腻”的美味佳品。

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