

<<最想学会的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<最想学会的家常菜>>

13位ISBN编号：9787506492218

10位ISBN编号：7506492210

出版时间：2012-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：周子钦

页数：127

字数：214000

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>

## <<最想学会的家常菜>>

### 内容概要

《最想学会的家常菜》包含160道好吃好做的菜品，有海鲜菜品、美味凉拌菜、烧烤铁板菜肴、鲜香小炒、面饭汤品等。还特别附有常见水产如鱼、蟹、虾、贝类的处理方法，以及常见的水产的产季和适合的烹饪方法。

## <<最想学会的家常菜>>

### 作者简介

周子钦，现任台湾三重基隆活海鲜餐厅顾问，五股农会“中餐烹调班”教师，五股社会大学“中餐烹调班”教师，五股社会大学“中国料理班”教师。

<<最想学会的家常菜>>

书籍目录

海鲜处理基本功

调味酱汁制作

常备配料处理法

常见食材图鉴

Part 1

鲜活料理

红烧罗非鱼

红烧牛仔鱼

红烧鱼唇

糖醋红目鲢

糖醋黄鱼

三杯三文鱼

三杯鱿鱼

椒盐红

椒盐沙

椒盐海香菇

干煎白鲳鱼

干煎乌鱼子

干煎黄鸡鱼

宫保孔雀蛤

宫保蟹腿肉

辣炒螺肉

麻辣乌鱼膘

麻辣鱿鱼

豆瓣鳕鱼

蚝油兰花蚌

蚝油鳝鱼

酥炸比目鱼

酥炸鱼头

酥炸田鸡

清蒸红斑

清蒸长尾鸟

清蒸龙虾

清炒虾仁

清炒海菜

凉拌牡蛎

凉拌墨鱼

鲈鱼汤

虱目鱼肚汤

麻油腰花

参桂炖甲鱼

Part 2

沙拉冷盘

旗鱼生鱼片

五味鲍鱼

<<最想学会的家常菜>>

明虾沙拉  
凉拌海蜇皮  
鱼子沙拉  
凉拌小鲍鱼  
凉拌干贝唇  
咸蚬仔  
苦瓜沙拉  
芦笋沙拉  
凉拌鱼皮  
白斩鹅肉  
Part 3  
火烤&三杯  
&铁板料理  
烤牛小排  
烤羊小排  
五香咸猪肉  
烤三文鱼  
烤秋刀鱼  
烤味噌鱼  
烤凤螺  
烤鲜虾  
烤鱿鱼  
烤虾仁丝瓜  
三杯田鸡  
三杯鱿鱼  
三杯肥肠  
三杯竹笋  
三杯猪肚  
三杯鸡  
三杯竹鸡  
三杯下巴  
铁板牛柳  
铁板豆腐  
铁板鳕鱼  
铁板牡蛎  
铁板蟹肉  
铁板羊肉  
铁板虾仁  
铁板鱿鱼  
铁板鸡柳  
铁板鸵鸟肉  
Part 4  
热炒料理  
丁香花生  
炒鳝糊  
煎虱目鱼肚  
炸水晶鱼

<<最想学会的家常菜>>

糖醋鲷鱼片  
豆酥鳊鱼  
宫保鳊鱼  
豆酱罗非鱼  
青蒜炒鲈鱼  
荫豉鱼肚  
生炒墨鱼  
炒三鲜  
西芹双脆  
宫保鱿鱼  
客家小炒  
干烧白虾  
凤梨虾球  
姜丝鱿鱼  
盐酥龙珠  
椒盐田鸡  
红烧田鸡  
蒜泥牡蛎  
荫豉牡蛎  
酥炸牡蛎  
塔香炒蛤蜊  
炒蚬仔  
炒雪螺  
炒海瓜子  
炒螺肉  
盐酥虾  
盐水虾  
炒蟹腿  
桂花蟹  
空心菜牛肉  
葱爆牛肉  
京都排骨  
椒盐排骨  
蛤蜊丝瓜  
麻油川七  
爆炒咸猪肉  
糖醋里脊  
芹菜炒脆管  
青蒜腊肉  
姜丝大肠  
脆皮肥肠  
五更肠旺  
麻油猪肝  
麻油双腰  
沙茶羊肉  
宫保鸡丁  
腰果鸡丁

<<最想学会的家常菜>>

麻婆豆腐  
荫豉豆腐  
家常豆腐  
清蒸臭豆腐  
麻辣臭豆腐  
宫保皮蛋  
罗勒煎蛋  
鱼香烘蛋  
咸蛋鲜笋  
咸蛋苦瓜  
培根圆白菜  
炒圆白菜苗  
樱花虾炒圆白菜  
炒山苏  
炒箭笋  
清炒芦笋  
清炒空心菜  
清炒油麦菜  
蚝油鲜菇  
培根西兰花  
Part 5  
面饭汤品  
培根蛋炒饭  
三鲜炒面  
炒米粉  
酸菜肚片汤  
苦瓜排骨汤  
蒜头田鸡汤  
青菜豆腐汤  
蛤蜊汤  
蚵仔汤  
沙锅鱼头  
鲜鱼味噌汤  
鲜鱼姜丝汤  
海鲜羹

## &lt;&lt;最想学会的家常菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：铁板蟹肉 材料 蟹腿肉300克、甘薯粉适量 胡萝卜30克、玉米笋30克、荷兰豆30克 洋葱丝20克、辣椒（切斜片）1个、蒜（去皮切片）5瓣、嫩姜丝10克 调味料 铁板汁（做法见第8页）100毫升、黑胡椒粒1小匙、水50毫升 水淀粉适量、奶油1小匙 准备 1 胡萝卜去皮切片，玉米笋切斜段，荷兰豆摘除头尾及粗纤维。

2 辛香料洗切完成，放入备料桶中：铁板汁做好。

制作 1 蟹腿肉均匀沾裹上甘薯粉，静置3分钟，再放入180 油锅中，以大火炸至外皮金黄，捞起沥干油分：材料 用滚水烫熟，捞起沥干。

2 将铁板放在炉上以大火烧热（约需3分钟）。

3 同时另起油锅，爆香材料，加入调味料 煮滚，放入做法 材料煮滚，以水淀粉勾芡后熄火。

4 将奶油放在烧热的铁板上，待奶油融化，用钳子把铁板夹到木制底座上，再将做法 盛入铁板中即可。

铁板羊肉 材料 羊肉片250克、色拉油1大匙、淀粉1小匙 胡萝卜30克、玉米笋30克、荷兰豆30克 洋葱丝20克、辣椒（切斜片）1个、蒜（去皮切片）5瓣、嫩姜丝10克 调味料 铁板汁（做法见第8页）100毫升、黑胡椒粒1小匙、水50毫升 水淀粉适量、奶油1小匙、酱油1小匙、白胡椒粉1小匙 准备 1 羊肉片加入1大匙色拉油、1大匙水、1小匙酱油、1小匙白胡椒粉、1/2个蛋清（分量外）拌匀，冷藏腌渍入味。

2 其余备料法请参考本页的铁板蟹肉。

制作 将腌过的羊肉片沥干，加入淀粉抓拌均匀，以滑油方式将羊肉片滑至七分熟（做法见第62页），捞起沥干油分：后续做法请依照本页的铁板蟹肉。

铁板虾仁 材料 虾仁250克 胡萝卜30克、玉米笋30克、荷兰豆30克 洋葱丝20克、辣椒（切斜片）1个、蒜（去皮切片）5瓣、嫩姜丝10克 调味料 铁板汁（做法见第8页）100毫升、黑胡椒粒1小匙、水50毫升 水淀粉适量、奶油1小匙 准备 1 虾仁去肠泥后洗净，泡水冷藏备用。

2 其余备料法请参考第66页铁板蟹肉。

制作 虾仁用滚水氽烫至变红，捞起沥干：后续做法请依照第66页铁板蟹肉。

铁板鱿鱼 材料 中等大小的鱿鱼300克 胡萝卜30克、玉米笋30克、荷兰豆30克 洋葱丝20克、辣椒（切斜片）1个、蒜（去皮切片）5瓣、嫩姜丝10克 调味料 铁板汁（做法见第8页）100毫升、黑胡椒粒1小匙、水50毫升 水淀粉适量、奶油1小勺。

准备 1 鱿鱼洗净去薄膜，在内面划上交叉刀纹后切成长条片状，泡水冷藏备用。

2 其余备料法请参考第66页铁板蟹肉。

制作 鱿鱼用滚水氽烫至卷起，捞起沥干：后续做法请依照第66页铁板蟹肉。



## <<最想学会的家常菜>>

### 编辑推荐

《最想学会的家常菜》编辑推荐：图文解说食材处理秘籍，详细剖析常用酱汁配方。

<<最想学会的家常菜>>

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>