

<<就爱吃排骨>>

图书基本信息

书名：<<就爱吃排骨>>

13位ISBN编号：9787807408895

10位ISBN编号：7807408898

出版时间：2012-6

出版时间：上海文化出版社

作者：萨巴蒂娜 编

页数：197

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>

## <<就爱吃排骨>>

### 内容概要

本书是《美食堂》系列图书的第五本，以排骨以及各种肉类食材中紧挨着骨头的部位为主要选材的食谱类图书。

越是挨着骨头的肉就越好吃，相信每一个老饕都深谙此道。美味的筋骨肉类，对人们永远是一个不变的诱惑。本书就将猪骨、牛骨、羊骨、禽类以及筋头巴脑的筋骨一起，总结出80道足以让你吃到爽的诱惑美味。

这80道菜中，不仅仅是肉类，更有十余道排骨伴侣穿插其中。为了你的健康，也不要只顾吃肉，这些菜式就是缓解油腻、分解脂肪的能手。

<<就爱吃排骨>>

作者简介

萨巴蒂娜

前IT白骨精，后改行进入传媒领域，现任《都市丽人·美食堂》执行主编，只做国内最好的美食杂志和丛书。

出版过20多本国内最畅销的美食食谱，写过小说《厨子的故事》，散文《美味关系》。

最好的销售成绩是在2007年度当当网美食类图书销量排行榜上占据了前15名的11名。

热爱美食媒体这个行业，为之服务终生亦不悔。

<<就爱吃排骨>>

书籍目录

猪骨最香

- 椒盐排条
- 湘味芋头排骨煲
- 韭菜炒豆芽
- 海带结焖肘子
- 蒜香烧排骨
- 土豆烧排骨
- 排骨年糕
- 南瓜粥
- 桂花小排
- 小米椒炒拆骨肉
- 豉汁排骨煲仔饭
- 腐乳排骨
- 橙汁拌翠衣
- 酱焖大骨
- 南瓜小排盅
- 酒香排骨
- 蜜橙小排
- 芹菜炒藕丝
- 八角酱排骨
- 蜜汁叉烧
- 粉蒸排骨
- 豉椒蒸排骨
- 凉拌茄子
- 牛蒡排骨煲
- 秘制酱肘子

.....

- 牛骨最韧
- 鸡鸭最嫩
- 筋头巴脑
- 庖丁的刀
- 最佳调味汁酱伴侣
- 搞定排骨的十八般武艺
- 结束语

## &lt;&lt;就爱吃排骨&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：蒜香羊排 我宁愿等它一天一夜 什么？

腌一天一夜？

那么长时间？

其实根本不是怕时间长，而是怕自己等不及吧。

小心腌制的时候，就被这股四处乱窜的香气把自己的口水逗出来，大家都是成年人，这时候还流哈喇子就太难看了。

淡定些！

为了明天的那一口，等这一天一夜很值得。

做法 1 羊排在清水中泡净血水后冲洗干净；大蒜拍松、去皮；土豆去皮、洗净，切成小块，洋葱洗净，切成细丝备用。

将洗净的羊排用刀尖在上面戳几个约筷子粗细的洞，密度不用很大。

2. 将花椒在案板上用擀面杖略微擀一下，不用很碎，压散就可以。

将花椒和海盐一起放在锅里，中小火加热炒匀，过一会儿你会闻到椒香味，这时候将其盛出抹在羊肋排上，先腌制1小时。

3 然后将洋葱、香菜、姜、蒜全部洗净切成碎末，用料酒、鸡粉、生抽将羊排抹匀，均匀地撒上洋葱、香菜、姜末、蒜末，将羊排放入密封容器中密封，放入冰箱中冷藏腌制一夜。

4 取出腌好的羊排，将其轻轻拍打使其略松弛后，撒入孜然粒、辣椒粉和现磨黑胡椒碎，再次腌制2小时左右。

5 烤箱预热至190℃，用锡箔纸将羊排、土豆包好放入烤盘中烤制40分钟，然后取出，去掉锡箔纸后，再次放入烤箱，提升温度至210℃，再次烤制30分钟左右（中间取出翻面）即可。

Tip5 因为羊肉有一段膻味，所以一般来讲，羊肉的腌制时间都比别的肉要长一些，而且香辛料用的更多，用于中和它的腥膻味。

由于这道菜使用的腌料大多是带有香辛味道的食材而非调味料，所以腌制的时间也会相对长一些。

## <<就爱吃排骨>>

### 编辑推荐

《就爱吃排骨》编辑推荐：生活在速食时代的我们，已经很难享受到真正既美味又健康的美食了，尤其是快节奏的现代生活，让人们不得已而远离厨房，也似乎在无形中远离了家，以及那份在家独有的快乐与温馨——烹饪美食。

萨巴蒂娜，久居饮食传媒界的美食专家，爱吃好吃会吃，曾出版过20多本国内畅销美食食谱，颇具人气。

此次，作者精心编制了这套美食堂系列，就是要向更多的人传播和共享美食的快乐。

而这本《就爱吃排骨》作为系列之一，则是专门为美食达人与“恋家族”准备的贴心食谱，荟萃了几十道最经典的各类排骨菜式，为适应现代人的快节奏，作者精简了烹制过程，配合最简洁凝练的语言和亮眼的插图，使读者可以立即掌握烹饪诀窍，同时，作者匠心独运，又特别搭配了十余道经典素菜，专为解肉食之油腻，荤素搭配，更显营养。

立即动手，在你的家人朋友面前闪亮一次你的厨艺吧！

<<就爱吃排骨>>

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>