

<<家庭小炒500款>>

图书基本信息

书名：<<家庭小炒500款>>

13位ISBN编号：9787807660972

10位ISBN编号：780766097X

出版时间：2009-1

出版时间：广东旅游

作者：张甜甜

页数：212

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>

## <<家庭小炒500款>>

### 内容概要

烹饪是食者与自然界的桥梁，古语有云：“食无定味，适口者珍。

”美食的真正内涵在于食材的普通和食者的广泛认同。

将常用食材的鲜美滋味，以健康科学的烹调方式牵引出来，这种“原味呈现”的精神乃烹调之灵魂。本书就是采用常见的大众食材，以美味为核心，以健康科学的烹调方式为原则，教您做出令食者齿颊留香、赞不绝口的美味佳肴，满足餐桌上每一张挑剔的嘴。

“清中求鲜，淡中求美”，这是一本健康、美味的私家菜谱。

本书精挑细选数百例经典菜肴，款式涵盖各类名菜、美点、靓汤。

老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，经典实用。

本书提及的所有材料均属易得之物，做法亦简便易行。

遵此法，则以往那些可望而口难尝的美食便可从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

<<家庭小炒500款>>

书籍目录

蔬菜类 八宝素菜 清甜马蹄泥 五丝白菜卷 金瓜银杏 金钱夹心冬瓜 金钩四季豆 金钱冬瓜  
厚菇芥菜 百花白玉卷 绣球白菜 云腿护国菜 原盅冬瓜丸 蒜泥花生仁 罗汉上素 珧柱白菜  
鱼香平菇 罗汉斋 龙须茄子 白果腐竹煲肚膶 发菜鸳鸯卷 冬笋螺片带子 松翠玉带子 干贝白  
玉 虾子冬笋 鱼味菜饼 发菜榆耳羹 伴水芹香艳 素炒三丝 麻辣鲜冬菇粉皮 腊味炒椰菜 酿  
节瓜 肉松扒茄子 肉丝炒芥菜 生菜炒圆蹄 鼎湖上素 原盅萝卜丸 鱼香茄子 回锅素片 韭菜  
花炒肉丝 肉蓉榄菜烩竹笋 干贝萝卜丁 烟肉炒椰菜 焖三仙菜胆 鱼头茄子煲 腊味炒芥兰 带  
子西兰花 红萝卜彩椒带子 海参扒芽菜 金丝银丝炒青口 如意上素 .....水产类禽肉类禽蛋类菌  
豆类美味靓汤甜品小吃

<<家庭小炒500款>>

章节摘录

油泡田鸡腿材料：净田鸡腿500克，茺荑50克，马铃薯片100克。

调味料：湿生粉50克，尾油50克，蒜米50克，绍酒、鱼露各25克，麻油、味精、红椒粒、胡椒粉各适量，上汤100克。

制法：马铃薯去皮切薄片，用清水洗净，再浸漂几次晾干。

起油锅把薯片炸至金黄色，用碟盛起，加入少许盐、味精拌匀，放置在碟的两端。茺荑放在薯片旁。

下油用文火把蒜米炒香呈金黄色，用碗盛起，加入味精、鱼露、胡椒粉、红椒粒、麻油、湿生粉、上汤等做成碗芡。

起油锅，田鸡腿加入湿生粉拌匀，走油至熟后捞起，铲净油锅，把田鸡腿倒回锅略炒。溅绍酒。

倒入芡汁抛锅，加尾油上碟即可。

辣味生菜牛腩肉材料：牛腩肉600克，西生菜300克，蒜蓉1汤匙，姜粒1茶匙，葱粒2茶匙，豆瓣酱2汤匙。

调味料：糖1茶匙，镇江醋2茶匙，酱油1茶匙，麻油少许。

制法：西生菜洗净，沥干水。

牛腩肉放入开水中煮几分钟，捞出洗净。

用1汤匙油爆香豆瓣酱，放入盐1茶匙，加入适量清水，放入牛腩肉，用中火煮1小时，取出冷却，切薄片，牛腩肉汁留用。

用1汤匙油爆香剩余的豆瓣酱、姜粒、蒜蓉，加入牛腩肉汁、牛腩肉、调味汁同煮约1小时至牛腩肉软透，用适量生粉水勾薄芡，撒上葱粒。

西生菜用油盐水煮熟，捞出，盛碟上，将牛腩肉放上面便可供食。

<<家庭小炒500款>>

编辑推荐

《家庭小炒500款》是张甜甜编著的，由广东旅游出版社出版。

<<家庭小炒500款>>

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>