

<<家常豆蛋奶1000样>>

图书基本信息

书名：<<家常豆蛋奶1000样>>

13位ISBN编号：9787200062779

10位ISBN编号：7200062774

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会美食营养专业委员会

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>

<<家常豆蛋奶1000样>>

内容概要

家常豆蛋奶1000样, ISBN : 9787200062779, 作者 : 中国烹饪协会美食营养专业委员会著

<<家常豆蛋奶1000样>>

书籍目录

豆各种豆的营养大豆好营养琳琅满目的大豆制品聪明吃杂豆精美热菜馋嘴荤菜麻婆豆腐烧家常豆腐肉片烧豆腐虾子烧豆腐锅烧豆腐虾仁烧玉子豆腐豆腐烧鱼三虾烧豆腐海蛎烧豆腐家常鸡腿豆腐家乡豆干四样荤素口蘑肉末烧豆泡豆腐泡烧肉炸豆腐丸子蛋黄豆腐肉片炒豆腐牛肉末炒豆腐炒豆腐脑荤素豆腐朱砂豆腐宫爆豆腐荠菜肉末炒豆腐五花肉炒辣菜豆腐腐竹烧肉咖喱笋肉炒干丝尖椒炒干豆腐香干炒肉丝鲜豆腐皮炒青蟹肉鲜豆腐皮炒虾仁桂花素干贝鱼片熘豆腐醋溜双色豆腐脆熘豆腐金丝裹脆丸珍珠豆腐腐皮包黄鱼烩豆腐丁烩什锦豆腐香菇干贝烩豆腐荤素扣肉扬州煮干丝烩鸡丁腐皮豆腐炖大肠肉末炖豆腐白菜豆腐炖肉狗肉炖豆腐豆腐炖羊肉凤爪炖豆腐小黄鱼炖豆腐鲫鱼炖豆腐豆腐炖鱼头炖明虾豆腐豆腐炖海菜三鲜冻豆腐豆干炖肥肠豆干炖香鸽豆泡炖肉东坡豆腐肘五香豆腐百叶节烧肉蒸酿香菇豆腐鱼蓉蒸豆腐蒸豆腐圆子百花蒸豆腐蓬蓬豆腐咸蛋黄蒸豆腐荷包豆腐豆皮肉卷蒸腐皮卷东江瓢豆腐香菇肉馅酿豆腐.....

## <<家常豆蛋奶1000样>>

### 章节摘录

书摘 香菇肉馅酿豆腐食材：南豆腐400克，五花肉、香葱、香菇各适量。

调料：精盐6克，鸡精3克，白糖10克，植物油、香油、生抽、干淀粉各适量。

做法：1.将五花肉、香菇切成丁，香葱切成葱花。

将切好的原料加入盐、鸡精、白糖、香油、少许干淀粉搅拌均匀成馅待用。

2.将豆腐中间挖开一小口，放入肉馅。

3.坐锅点火放植物油，油热放入酿好的豆腐煎熟，再倒入少许生抽、盐、鸡精、白糖、香油推匀，稍煮片刻，倒入调好的淀粉水，待汁浓时出锅装盘。

豆腐酿虾食材：豆腐400克，鲜虾仁100克。

调料：精盐3克，料酒10克，味精0.5克，香油5克，干淀粉5克，湿淀粉15克，鸡蛋清1个，葱5克，姜末3克。

Tips豆腐去咸味做汤时。

不小心加多了盐，若加水补救。

会破坏汤的鲜度，怎么办？可以加入几片豆腐或是西红柿。

这样既不影响汤的口味，又可弱化汤的咸味。

做法：1.豆腐切成长3厘米、宽2厘米的薄片。

2.虾仁剁成泥加蛋清、香油、干淀粉、葱姜末、盐、料酒搅匀成馅。

3.每2片豆腐间抹上虾馅，整齐地码放在盘中，上屉蒸15分钟取出，将汁沥出在小碗内。

4.将沥出的汁倒入炒锅内烧开，用湿淀粉勾流芡，淋香油，浇在豆腐上即可。

酿豆腐食材：豆腐500克，猪肉末200克，胡萝卜20克。

调料：植物油300克(实耗50克)，水淀粉50克，味精1克，白糖5克，精盐5克，香油10克，料酒15克，葱末5克，姜末5克。

做法：1.将豆腐切成稍厚的大片。

锅上火下入油烧八成熟时把豆腐炸成金黄色捞出。

胡萝卜剁成末。

2.猪肉末加水淀粉、味精、盐、香油、葱姜末、料酒、胡萝卜末，拌成馅入味。

3.炸好的豆腐晾凉后，从一端开口，把调好的肉馅摊在开口的豆腐里。

P27插图

<<家常豆蛋奶1000样>>

媒体关注与评论

书评菜品最丰富，味道最经典，用料最普通，吃法最实惠，窍门最管用，指导最细致，每天一道菜，三年不重样。

## <<家常豆蛋奶1000样>>

### 编辑推荐

为满足广大读者日益丰富的生活需要，中国烹饪协会美食营养专业委员会组织部分烹饪、营养专家，精心编写了这套“10元家常菜1000样”系列丛书。

除了可口菜肴，从书还辑录了不少厨房小窍门，为读者提升厨艺提供了许多巧妙方法。

为了让饮食更科学、安全，从书还在每一分册后增加了一个附录，归纳整理了生活中不宜混食的各种饮食列表，您可以方便地索引查阅。

本书是丛书之一《家常豆蛋奶1000样》，教您家常豆蛋奶的营养做法，给您全家美味和健康。

<<家常豆蛋奶1000样>>

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>