

<<精编家常美食1000样>>

图书基本信息

书名：<<精编家常美食1000样>>

13位ISBN编号：9787504855343

10位ISBN编号：7504855340

出版时间：2012-3

出版时间：农村读物出版社

作者：朱太治，双福 主编

页数：264

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>

<<精编家常美食1000样>>

内容概要

吃，美食就在这里；学，厨艺就在这里！

朱太治、双福主编的《精编家常美食1000样：肉类美食》为“家常美食1000样系列”之一，精选以牛肉、羊肉、猪肉、兔肉、鹿肉等肉类为主要原料的美食千余种，每种均配以彩图，步骤详细，易学易做，营养丰富，鲜香适口。

<<精编家常美食1000样>>

书籍目录

- Part 1 猪肉美食
- Part 2 猪杂美食
- Part 3 牛肉美食
- Part 4 羊肉美食
- Part 5 兔肉美食
- Part 6 家常食材小常识

<<精编家常美食1000样>>

章节摘录

版权页：插图：四川三鲜火锅 原料 白菜心、熟鸡肉、熟火腿片、平菇、口蘑等各适量，鸡汤2000毫升，色拉油50克，精盐、胡椒粉、蘸料（芝麻酱、蒜泥、辣椒油、鲜酱油调成）各适量。

制作：1.将白菜心和平菇洗净后撕成大片，口蘑洗净，鸡肉切成均匀的薄片。

2.炒锅注油烧至五成热，放入白菜心和平菇翻炒几下，再放入鸡肉和火腿炒匀，加入精盐、鸡汤和胡椒粉煮沸。

3.倒入火锅内，下各种涮料即成。

小贴士 2.烹调白菜时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养素的大量流失。

3.大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒，否则烫得太软太烂就不好吃了。

4.将剁好的白菜馅用纱布包严，均匀地放置在洗衣机的甩干筒内，开启后1分钟左右即可取出，省时省力，效果又佳。

日式酸梅火锅 原料：1.猪肉、水发香菇、虾、红椒、生菜等各适量，日本出汁（由鲣鱼煮成，超市有售）1000毫升，酸梅6粒，醋、豉油、葱花各少许。

制作：1.猪肉切片氽水，香菇去蒂洗净，虾剪去须、爪，红椒洗净切块，生菜洗净撕开。

2.日本出汁、酸梅、醋、豉油放点燃的火锅中煮开，再放入香菇、虾及猪肉片。

3.待火锅再沸，加入红椒、生菜，最后撒上葱花即成。

小贴士 1.猪肉要斜切。

猪肉的肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后会变得凌乱散碎；而斜切，可使其不破碎，吃起来又不塞牙。

2.猪肉烹调前莫用热水清洗，因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在15℃以上的水中易溶解，若用热水泡洗就会散失很多营养，同时口味也欠佳。

3.猪肉应煮熟，因为猪肉中有时会有寄生虫，如果生吃或加热不充分，食用后可能会在肝脏或脑部寄生绦虫。

4.肉丝切好后放在小苏打溶液里浸一下再炒，特别酥松可口。

<<精编家常美食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>