

<<新编牛羊肉菜>>

图书基本信息

书名：<<新编牛羊肉菜>>

13位ISBN编号：9787508239347

10位ISBN编号：7508239342

出版时间：2006-3

出版时间：金盾出版社

作者：刘白华 编

页数：251

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>

## <<新编牛羊肉菜>>

### 前言

猪肉、牛肉和羊肉，作为人类食物的动物性原料来源的主体，历来为人们所喜食，是人们肉食的首选，它不仅味美可口，而且还给人体健康提供了必需的营养。

近几年来，随着人们生活水平的不断提高和对自身健康的日益重视，大家在日常饮食上越来越注意科学与营养，在肉食上开始倾向于那些“低脂肪、高蛋白”的动物性原料。

与猪肉相比，牛羊肉更富有营养，它含有维持生命、保障健康体魄不可缺少的氨基酸及各种微量元素，被美国著名营养学家萨拉·R·里德曼誉为“甲级动物蛋白质”。

此外，中医认为，常食牛羊肉及其肝脏对人体有补虚助气之功效，是集美食与保健于一身的动物性烹饪原料。

牛肉性味甘、温，有补气养血、健脾、强筋壮骨的作用。

它具有高蛋白低脂肪的优点，每百克含蛋白质20克，比猪肉多11克，还含有较丰富的钙、磷、铁等营养素。

另外，牛的内脏经过加工处理后烹制成菜肴，不仅可饱口福，增食欲，还可滋补身体，具有食疗的功效。

如食牛心可补心，医治健忘，解虚烦；食牛肝有明目、解肝郁急躁和养血调经之效；食牛百叶能消水、解毒、醒酒等。

羊肉味甘，性大热，补虚损，祛寒冷，助阳生精血。

它被越来越多的人所接受，逐渐成为普通家庭餐桌上的主要肉食原料，特别是冬季，一家人围坐在一起，边涮边聊，其乐融融。

羊肉不但可以涮食，也可采用各种烹调方法烹制成美味佳肴。

羊的内脏加工处理后，烹制成菜，不仅味美，而且健体，有很好的食疗功效。

## <<新编牛羊肉菜>>

### 内容概要

本书是一本专门介绍怎样烹制牛羊肉类菜肴的大众菜谱书。

书中以牛肉、羊肉及其头、尾、内脏为主要原料，详细讲述了各种牛羊肉类菜肴的用料配比、制作方法、成菜特点和司厨心得。

全书按原料分为牛肉、羊肉两大类，共有249种。

本书内容丰富，技法可靠，科学实用，易懂好学，非常适合广大家庭阅读使用，也可供餐馆、酒店经营参考。

## &lt;&lt;新编牛羊肉菜&gt;&gt;

## 书籍目录

一、牛肉类 家常烧牛头 红汁烧牛头 蚝油烧牛头 沙茶烧牛头 麻辣拌牛头 怪味拌牛头 牛头一锅鲜 牛头打边炉 蚝油煨牛尾 家常烧牛尾 红汁煨牛尾 萝卜炖牛尾 牛尾烧板筋 清炖牛尾汤 淮杞炖牛尾 牛尾打边炉 牛尾一锅鲜 家常牛脊髓 沙茶牛脊髓 凉瓜牛脊髓 蚝油牛脊髓 酸辣牛脊髓 白汁牛脊髓 家常牛鞭花 红烧牛鞭花 酸辣牛鞭花 杞子牛鞭花 滋补炖牛鞭 凉瓜牛鞭花 蚝油牛鞭花 家常烧牛筋 红汁烧牛筋 葱汁烧牛筋 凉瓜烧牛筋 酸辣牛筋羹 酸菜余百叶 葱油牛百叶 椒茸牛百叶 椒麻牛百叶 三合油百叶 蒜茸牛百叶 自灼牛百叶 青蒜牛百叶 川椒牛百叶 香菜牛百叶 尖椒牛百叶 凉瓜牛百叶 汤爆牛百叶 豆角牛百叶 陈皮牛肚梁 椒麻牛肚梁 凉瓜牛肚梁 豆瓣牛肚梁 怪味牛肚梁 涮食牛肚梁 红油牛肚梁 蚝油金钱肚 椒茸金钱肚 椒麻金钱肚 麻辣金钱肚 红烧金钱肚 蒜茸金钱肚 家常金钱肚 川椒金钱肚 陈皮金钱肚 凉瓜金钱肚 干煸牛肉丝 家常牛肉丝 椒茸牛肉丝 西芹牛肉丝 红枣烧牛腩 牛腩炖香芋 土豆炖牛腱 当归炖牛腩 牛腩打边炉 泡椒烧牛腩 凉瓜烧牛腩 萝卜炖牛腩 川椒炖牛腩 南瓜烧牛腩 玉米烧牛腩 生菜煮牛柳 冬瓜煮牛柳 萝卜煮牛柳 白菜煮牛柳 菜头煮牛柳 蚝油炒牛柳 番茄炒牛柳 豉椒炒牛柳 南瓜煮牛柳 魔芋煮牛柳 豆花煮牛柳 川椒煮牛柳 黑椒炒牛柳 粉皮煮牛柳 面筋煮牛柳 苕粉煮牛柳 干豆腐煮牛柳 牛肉炒尖椒 牛肉炒西芹 牛肉炒凉瓜 牛肉炒南瓜 牛肉炒咸菜 牛肉炒冬笋 牛肉炒芥兰 牛肉萝卜干 牛肉渍酸菜 牛肉炒姜芽 牛肉炒香干 川椒炒牛肉 牛肉炒红根 陈皮烧牛肉 麻辣烧牛肉 香辣烧牛肉 豆豉烧牛肉 米酒烧牛肉 黄酒烧牛肉 甜酱煨牛肉 沙茶煨牛肉 五香烧牛肉 牛肉芹黄面 牛肉辣豆花 牛肉酸豆角 牛肉炒雪菜 牛肉炆泡菜 牛肉水芥丝 牛肉炒榨菜 文火煨牛肉 香芋牛肉煲 牛腩炖板筋 红烧牛板筋 拌夫妻肺片二、羊肉类附录：司厨小常识

## <<新编牛羊肉菜>>

### 章节摘录

**【菜肴特点】** 此菜以煮熟的牛头肉为主要原料，佐以红烧味汁合制而成。色泽红中透亮，口感酥嫩，入口醇香，咸鲜适口，醇香味美，食之不腻，为家庭自食待客之风味佳肴。

**【司厨心得】** 牛头肉市场有售，因其本身是没有什么味道的，所以应与鸡架骨或是鸡翅尖同烧，口味口感才可香浓。

牛头肉更要开水烫过以后才可入菜，切勿菜中食出异味来。

汤汁收稠，切勿成汤汤水水样。

制作此菜需要45分钟。

**【原料】** 煮熟的牛头肉600克，鸡翅尖150克，葱姜蒜共75克，黄酒1/2杯，酱油1汤匙，白糖1茶匙，鸡精1汤匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙。

**【制作】** (1) 牛头肉适当切块，和鸡翅尖同放开水锅中煮透，捞出，用清水漂洗干净。葱姜蒜剥净表皮，切片。

(2) 锅烧热，放入烹调油适量，葱姜蒜下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水1杯，放入牛头肉、鸡翅尖、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，小火烧耙，汤汁收稠即成。

<<新编牛羊肉菜>>

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>