第一图书网, tushu007.com

<<营养家常菜精选>>

图书基本信息

书名：<<营养家常菜精选>>

13位ISBN编号：9787508275277

10位ISBN编号：7508275276

出版时间：2012-7

出版时间：金盾出版社

作者：董国成　主编

页数：74

字数：52000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

书中精选了炒菜类、炖菜类、凉菜类、汤类四大类200种菜品，并介绍了每种菜品的详细制作方法、味型、营养分析及需要注意的问题。

作者简介

董国:高级烹饪师，现任青岛风色丽人美食文化管理服务工作室行政总监、执行主编。
从事餐饮业十余年，曾在辽宁大连和山东青岛、龙口等地星级酒店和知名企业，担任厨师长、厨艺总监、行政总厨等职，对菜品创新及中式火锅颇有研究。
先后编著出版了《特色创新菜》、《新编家常小炒》、《新编家常凉拌》、《新编家常汤煲》、《新编过瘾川菜》等美食类图书，并在《中国大厨》杂志发表文章多篇。

第一图书网, tushu007.com

<<营养家常菜精选>>

书籍目录

一、热炒篇
二、炖菜篇
三、凉菜篇
四、汤品篇

章节摘录

版权页： 插图： 辣炒猪肝 原料：猪肝350克，辣椒2个，胡萝卜30克。
调料：大豆油10克，精盐5克，酱油4克，味精2克，葱、姜各4克。
制作 ①将猪肝洗净，切成片。
辣椒洗净，去蒂、子，切成块。
胡萝卜洗净、去皮，切成片备用。
②锅上火，倒入水，下入猪肝氽水至熟，捞起控净水待用。
③净锅上火，倒入大豆油烧热，葱、姜爆香，下入猪肝稍炒，调入酱油，下入辣椒、胡萝卜翻炒，调入精盐、味精炒熟，盛盘即可。
味型：香辣适口，猪肝香醇。
烹制要点：猪肝氽水至熟即可，不要过大防止肉质变老。
吃出营养：猪肝、辣椒、胡萝卜三者搭配成菜具有养肝、驱寒、促进发育等功效。
肝尖炒青椒 原料：猪肝250克，青椒2个。
调料：花生油20克，精盐3克，蚝油5克，鸡精2克，蒜末6克，香油4克。
制作 ①将猪肝洗净，切成片。
青椒洗净，去蒂、子，掰成块备用。
②猪肝用淡盐水浸泡15分钟，捞起洗净控水待用。
③净锅上火，倒入花生油烧热，蒜末炝锅，下入猪肝煸炒至快熟，下入青椒，调入精盐、蚝油、鸡精炒熟，淋入香油，盛盘即可。
味型：咸鲜味美，青椒清脆。
烹制要点：猪肝要用淡盐水浸泡去除部分异味。
吃出营养：猪肝与青椒搭配具有活血、明目、健脾等功效。
家常辣炒鸡块 原料：肉鸡1只，辣椒3个。
调料：色拉油15克，精盐8克，酱油12克，味精3克，葱、姜各5克。
制作 ①将肉鸡宰杀干净，斩成块。
辣椒洗净，去蒂、子，切成块备用。
②锅上火，倒入水，下入肉鸡氽烫，捞起洗净，控水待用。
③净锅上火，倒入色拉油烧热，葱、姜爆香，下入肉鸡煸炒5分钟，调入酱油、精盐、味精翻炒，倒入少许水续炒至熟，下入辣椒炒匀，盛盘即可。
味型：香辣适口，肉质鲜美。
烹制要点：肉鸡要氽水时间长些，防止成菜有腥味。
吃出营养：肉鸡和辣椒搭配具有补虚损、御风寒等功效。
干炒鸡块 【原料】 肉食鸡350克，洋葱半个。
【调料】 花生油10克，精盐4克，蚝油6克，白糖2克。
【制作】 ①将肉食鸡宰杀干净。
洋葱去皮，洗净，切成块备用。
②肉鸡用温水浸泡10分钟，洗净控水，切成块待用。
③净锅上火，倒入花生油烧热，洋葱炝香，下入肉食鸡小火煸炒10分钟，调入精盐、蚝油、白糖续炒至熟，盛盘即可。
【味型】 葱香味浓，鸡肉香醇。
【烹制要点】 肉鸡要用温水泡一会儿，这样成菜口味更加鲜美。
【吃出营养】 肉鸡和洋葱搭配成菜具有益五脏、坚筋骨、活血等功效。

编辑推荐

《营养家常菜精选》图片精美，内容丰富，简单易学，非常适合广大家庭阅读使用。

第一图书网, tushu007.com

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