

<<家庭二菜一汤>>

图书基本信息

书名：<<家庭二菜一汤>>

13位ISBN编号：9787534547645

10位ISBN编号：7534547644

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张恩来

页数：316

字数：250000

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>

## <<家庭二菜一汤>>

### 内容概要

今天的晚饭该做什么菜好呢？

您是否为每日三餐的菜式而苦恼呢？

有了这本家常菜点点通，您的一切烦恼都将去光光！

200道经典菜肴，享受日常生活的美妙；100道美味鲜汤，体会滋养天地的奥妙！

更有“技术指导”告诉您时间火候，明确难度；“菜肴变化”指导您天天变新，道道变化；还有小帖士为您点拨操作诀窍，烹调细节……您还等什么呢？

## &lt;&lt;家庭二菜一汤&gt;&gt;

## 书籍目录

春季菜谱 (一) 肘肉黄瓜丝 生煨草头 双菇鸡丝汤 (二) 香糟凤爪 鲫鱼蒸蛋 腿骨竹笋汤 (三) 苦菜拌鸡丝 松仁粟米 青蛤鸭血汤 (四) 小枣烧肉 雨前虾仁 锅巴草菇汤 (五) 蛋煎鲳鱼 蜜汁山药 翡翠羹 (六) 芝麻荠菜松 家常扣肉 蟹黄豆腐羹 (七) 春笋牛肉 田园四素 木耳鲜鱿汤 (八) 香菇蒸鸡腿 五彩山药丝 翡翠腌鲜汤 (九) 菠菜腰花 天下第一菜 三色萝卜球汤 (十) 三丝莴笋卷 泥鳅炖豆腐 西湖莼菜汤 (十一) 脆皮蕨菜卷 蒸鹌鹑蛋 鸡肝汤 (十二) 肉末海参 荠菜春卷 榨菜腐丝汤 (十三) 酱汁蹄膀 醋熘白菜 萝卜丝汤 (十四) 白玉香椿 油爆双花 氽鸡片黄瓜 (十五) 高丽银鱼 芫爆鸡丝 清汤素鱼圆 (十六) 四宝菠菜 小炖肉 荠菜豆腐羹 (十七) 糖醋鱼片 鸭丁四宝 粉皮甩果汤 (十八) 焦熘鹌鹑 高丽澄沙 肉丁黄豆汤 (十九) 樱桃肉 还阳枣 白菜宽粉汤 (二十) 油焖春笋 竹荪鸡块 氽虾蘑海 (二十一) 双虾菠菜 鲜蘑莴笋尖 番茄鲜蛭汤 (二十二) 清水白肉 清蒸鲈鱼 奶汤竹笋 (二十三) 虎皮梳子肉 咸鱼豆腐 酒酿樱桃 (二十四) 鱼腥草蒸鸡 酥炸玉兰 鸭血蕨菜汤

夏季菜谱 (一) 卤猪心 番茄鸡片 百合芦笋奶汤 (二) 荷叶仔鸭 丝瓜炒蛋 冬瓜海带豆瓣煲 (三) 白斩鸡 苦瓜酿肉 平菇豆腐羹 (四) 银针拌鸡丝 荷叶包饭 鹌鹑蛋银耳汤 (五) 辣黄瓜卷 仔萝鸭片 排骨煨藕汤 (六) 白糟肉 面筋酿豆腐 变蛋瘦肉粥 (七) 西芹花生米 鸡丝炒茭白 银鱼豆腐汤 (八) 红油豆腐 烧肉片茄子 氽虾茸菜心汤 (九) 拌肉丝拉皮 煎蒸带鱼 芙蓉口蘑汤 (十) 水晶肘子 西法鸡排 清汤冬瓜燕 (十一) 五彩杏仁 烧酿海参 豆苗血腐汤 (十二) 瓜皮拌双耳 啤酒鸭块 冰糖银耳莲子汤.....

秋季菜谱 冬季菜谱

## &lt;&lt;家庭二菜一汤&gt;&gt;

## 章节摘录

家常扣肉 原料 主料：带皮猪五花肉1大块（约重750克）。

调料：酱油40克，色拉油750克（约耗60克），葱姜末各5克，腐乳汁25克，料酒25克，精盐3克，白糖15克，味精3克，水生粉15克，麻油10克。

制法 1. 把带皮猪五花肉刮洗干净，修整成长方形大块，放入汤锅内煮约30分钟至七成熟，取出趁热在猪皮上抹上酱油15克备用。

2. 净锅置火上烧热，放入色拉油烧至八成热，一手拿着锅盖，一手把猪肉块放油锅内，马上盖好锅盖，待锅内爆破声消失猪肉皮起小泡并呈红色时，捞出肉块。

3. 把炸好的猪肉块晾凉，改刀切成厚约0.7厘米的大片，肉皮朝下码在圆碗里，加上葱姜末、酱油25克，料酒、精盐和白糖，再滗入少许煮肉的汤汁，上蒸笼用旺火蒸约40分钟至熟烂。

4. 将蒸好的肉片扣在盘内，肉汁倒入锅内烧沸，加上味精，去掉浮沫，用水生粉勾芡，淋上麻油，浇在肉片上。

要点 炸猪肉块时油温要高，并且要盖上锅盖，以免锅内热油溅出，发生烫伤事故。

炸好的肉片要晾凉后再切成片，以保持肉片的整齐及美观。

变化 在蒸肉片的大碗里，可以加上梅菜或者切成大块的芋头等，成品则为梅菜扣肉、芋头扣肉。

如果将肉块直接煮熟，可取出切片直接码盘，再淋上由蒜茸、酱油、白糖、辣椒油等调成的味汁而成为蒜茸白肉片。

<<家庭二菜一汤>>

编辑推荐

技术指导：告诉你时间火候，明确难度  
点拨你操作诀窍，烹调细节

菜肴变化：指导你天天变新，道道变化

小贴士：

<<家庭二菜一汤>>

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>