

<<湘菜集锦.豆制品集>>

图书基本信息

书名：<<湘菜集锦.豆制品集>>

13位ISBN编号：9787535745064

10位ISBN编号：7535745067

出版时间：2006-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：石荫祥

页数：170

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>

<<湘菜集锦.豆制品集>>

内容概要

用豆类（主要是黄豆）做原料制作而成的各种菜肴，富含蛋白质、纤维素等营养成分，是名副其实的养生菜。

本书针对豆制品（主要是豆腐类食品）为原料的各种菜肴，提供了多种多样的烹饪方法，内容丰富，既有冷菜，又有热菜，既有汤菜，又有甜品，既有干锅，又有药膳等等。

语言通俗易懂。

是一本真正适合广大读者参考阅读的厨房必备用书。

针对目前我国居民饮食的营养结构及食物搭配不合理的现象比较突出，优质蛋白质以及某些矿物质和维生素的摄入量多有不足，导致儿童肥胖比例上升，农村儿童发育相对迟缓，中老年人血脂偏高，脂肪肝等“富贵病”发生率上升的状况，调整饮食结构，增加蛋白质、纤维素的摄入量，实有必要。

为此，本人本着挖掘、总结和创新豆腐菜肴的责任，潜心编写了这本豆制品菜菜谱，以飨读者。

尽管豆制品也不是人人都宜吃（如痛风患者就宜少吃或不吃豆制品），但瑕不掩瑜，对大多数食客而言，黄豆及用黄豆制品制作的美味佳肴，仍不失为美食首选。

<<湘菜集锦.豆制品集>>

书籍目录

冷菜类 素火腿 素鸡 素鸭 香卤豆皮捆卷 凉拌香辣豆笋 油炆新蚕豆 火腿青豆 金钩毛豆
 油酥五香蚕豆 怪味蚕豆 糖霜蚕豆 火腿金钩拌新蚕豆 香椿拌豆腐 金钩虾拌豆腐 花生仁拌嫩
 豆腐 芝麻酱拌豆腐 香菜拌豆腐 九味拌豆腐 皮蛋拌豆腐 盐蛋黄拌豆腐 小葱拌豆腐 红腐乳
 卤拌豆腐 韭花拌干丝 火腿拌干丝 银芽拌干丝 子油姜拌干丝热菜类 组庵豆腐 龙眼豆腐 四
 喜豆腐 西施豆腐 三元豆腐 双味豆腐 夹心豆腐 三味豆腐 清汤金鱼豆腐 鸡汁菊花豆腐 鸡
 汁葵花豆腐 鸡汁八宝豆腐 鸡汁如意豆腐卷 白玉藏珠 鸡汁珊瑚豆腐 茄汁腐皮素卷 朝珠腐皮
 素鸭块 九味金钱豆腐 宫保豆腐丁 虾仁烧豆腐 蚝油烧豆腐 寒菌烧豆腐 榆耳烧豆腐 麻辣豆
 腐 家常豆腐 鸡啄豆腐 猪脑髓烧豆腐 锅塌嫩豆腐 冻豆腐烧肉 八宝脆皮豆腐 锅贴豆腐湘白
 莲 锅贴如意豆腐卷 锅贴豆腐鹌鹑蛋 香辣豆腐盒 冻豆腐烧牛蹄筋 瑶柱一品豆腐 虾蛋一品豆
 腐 火腿凤菌一品豆腐 牛茸一品豆腐 珊瑚一品豆腐 翡翠一品豆腐 蟹黄烩干丝 鳅鱼羹烩干丝
 瑶柱烩干丝 虾仁烩干丝 鸡丝烩干丝 肉丝烩干丝 香辣干张皮 韭花干张肉丝 保健五彩丝
 香椿煎豆腐 火腿虾仁煎豆腐 盐蛋黄煎豆腐 肉茸红椒煎豆腐 肉茸腌青菜煎豆腐 脆炸铜锤豆腐
 酥炸葵花豆腐 酥炸黄雀豆腐 酥炸香桃豆腐 焦炸金钱豆腐夹 酥炸腐皮香酥方 糖醋豆腐虾仁
 球 油炸臭豆腐 臭豆腐排骨煲 红煨豆腐狮子头 绣球豆腐丸干锅·药睡·沙锅·火锅类汤
 菜类甜品类

<<湘菜集锦.豆制品集>>

章节摘录

书摘素火腿 原料 1. 主料：豆油皮12张。

2. 调料：葱15克，姜15克，料酒25克，红腐乳卤100克，味精2克，五香粉1.5克，白糖少许，熟芝麻仁50克，香油25克，盐适量。

制法 1. 将葱和姜拍破放入锅内加清水200克，上火熬出香味。

2. 取豆油皮4张，放入葱姜水内浸一下，用湿白布包好浸透。

再将8张豆油皮撕成小块，放在葱姜水内浸一下，用盆装上。

将料酒、红腐乳卤、味精、五香粉、白糖、盐等调料放入锅内烧开，倒入碎豆油皮内，用手搓拌均匀，直到豆油皮变成红色为止，再加入芝麻仁拌匀。

3. 将浸透的豆油皮取出2张相对铺成圆形，另外2张铺成长方形放在中间，再将拌好的碎豆油皮均匀地铺在4张豆油皮的一端，往前卷去，要卷紧，快到尽头时，将两头向中间折过来，再用净白布包紧(越紧越好)，用细绳捆紧，上笼蒸约2小时，取出晾凉，解去绳布，刷上香油，以免干燥。

食用时，切成薄片摆入盘内，淋香油即成。

特点 形似火腿,口味鲜美。

P1

<<湘菜集锦.豆制品集>>

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>