第一图书网, tushu007.com

<<爱吃排骨100例>>

图书基本信息

书名：<<爱吃排骨100例>>

13位ISBN编号：9787536681576

10位ISBN编号：7536681577

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

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

<<爱吃排骨100例>>

内容概要

《爱吃排骨100例》中列出了每道菜所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！
还有"贴心小提示"告诉你健康饮食生活的小窍门！
科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！

<<爱吃排骨100例>>

书籍目录

木瓜烧排骨　洋葱猪排　红葱排骨　可乐排骨　萝卜烧排骨　香橙排骨　蒜蓉排骨　香煎牛小排　黑椒牛排　沙茶排骨　葡汁小羊排　香辣排骨焖土豆　木耳豆角焖排骨　香菇焖排骨　黄焖排骨　茄汁焖排骨　香辣羊蝎子　糖醋排骨　椒盐排骨　香炸排骨　生炒豉椒骨　京都排骨　照烧猪肋排　烤羊排　乡村烤小排　美式烤肋排　葱香烤排骨　梅酱排骨　咖喱酱排骨　啤酒酱排骨　草莓酱排骨　无锡酱排骨　酱香腔骨　洋葱蒸排骨　豉汁排骨　排骨蒸南瓜　苦瓜扣排骨　鲜菇蒸排骨　荷叶排骨　芋头排骨汤　肉骨汤面　意式土豆排骨汤　黄豆排骨汤　金针排骨汤　栗子烧小排　麻辣排骨　麻辣大排　五香脆皮排骨　花生辣味排骨　豉椒排骨段　芙蓉排骨　陈皮排骨　豆苗烧排骨　芝麻排骨　素炒小排骨　锅贴排骨片　肉骨茶　酥香排骨　五香脆皮排骨　香油排骨　炸焖排骨　花椒排骨丁　软炸虾仁排骨　干炸排骨　西式炸排骨　泰式排骨　炸金丝骨　意式炸猪排　烤牛小排　照烧羊排　五香烤牛排　果味烤小排　美式烤牛排　葱香烤羊排　排骨炒年糕　腐乳土豆肉排　咖喱牛小排　酱汁牛小排　红薯扣酱骨　酸甜果味排骨　香煎排骨　酱香煎小排　黑椒羊排　沙茶排骨　红洒煎羊排　醋香排骨　土豆煲排骨　番茄炖排骨　南瓜煎牛排　鲜虾煎牛排　平菇焖排骨　苦瓜焖排骨　排骨焖芋头　木耳焖排骨　金针菇焖排骨　鸡蛋焖排骨　红薯焖排骨　排骨焖香椿　干豆角焖排骨　白萝卜焖排骨　橙汁酱排骨　辣酱排骨　黄酒酱排骨　甜面酱排骨　叉烧酱排骨　黄酱大骨　花生酱排骨　沙茶酱排骨　海鲜酱排骨　酱香羊羯子　山药蒸排骨　番茄蒸排骨　排骨蒸木瓜　芋头蒸排骨　金针蒸排骨　玉米排骨汤　鲜鱿排骨汤　海带排骨汤　黄豆排骨蔬菜汤　茶树菇排骨汤　香菇排骨沙锅　何首乌排骨汤　金针红枣排骨汤　百合芦笋炖排骨　排骨豆花　花生煲排骨　准山红枣排骨汤　凤爪猪骨汤　山药排骨盅　排骨粥　附录　附录1：排骨的种类与口感　附录2：如何选购排骨　附录3：烹调美味排骨小秘诀

章节摘录

山药排骨盅【材料】山药300克、排骨250克【调料】油、葱段、酱油、香油、醋、白糖、盐、水淀粉、味精各适量l排骨洗净，剁成小块，加酱油、醋、白糖、盐、水淀粉腌制l小时。
2山药去皮，洗净切块。
3取一容器，加入油、葱段，以微波高火加热2分钟，将排骨、山药倒入，覆盖保鲜膜，用牙签扎孔，以高火加热10分钟。
4取出后，加入适量热水、盐、味精，以高火加热20分钟即可。
贴心小提示山药切开时会有黏液，可先用清水加少许醋清洗，这样可以减少黏液。
排骨粥【材料】大米100克、小排骨150克、香菜50克【调料】熟猪油、盐、味精、香油10克、胡椒粉各适量1大米拣去杂物，淘洗干净；香菜择洗干净，切成碎末，备用。
2排骨洗净，剁成2厘米见方的小块，用开水焯烫，去掉血污，捞出控水。
3锅置火上，放水、米和排骨块，旺火烧开，改用中小火熬煮1个半小时，至米烂汤稠，排骨变酥时，加盐和味精。
4食用前，将粥分盛各碗中，淋香油、撒胡椒粉和香菜末，拌匀即可。
贴心小提示排骨含钙丰富，具有补肾益气，健身壮力作用。
排骨的种类与口感一般来说，只要我们提到排骨，指的都是猪排骨。
猪排骨味道鲜美，也不会太过油腻。
猪排骨除含蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。
小排——小排是指猪腹腔靠近肚腩部分的排骨，它的上边是肋排和子排，小排的肉层比较厚，并带有白色软骨。
适合蒸、炸、烤，但是要剁小块。
子排——子排是指腹腔连接背脊的部位，它的下方是五花肉，片下的排骨长达30厘米，呈三角形斜切片状。
子排的肉层很厚，隔着一层薄油还连了一块五花肉，油脂丰厚，肉质是所有排骨中最嫩的，适用于多种烹调方法和口味，只是口感略显油腻。
适合炸、烤、红烧，长度以5～7厘米为宜。
大排——大排是里脊肉和背脊肉连接的部位，又称为肉排，多用于油炸，以肉片为主，但是带着排骨，除了增加分量让肉片面积显得更大外，油炸的时候也会增加大骨特有的香气，这也是炸肉排的特色。
除了油炸，也可以卤大排，但是卤之前要经过煎或快速油炸的程序，作用是封住大骨的血水，免得烹调过程流出，影响肉片和汤汁的色泽。
适合炸、卤，如果炸要切薄一点，如果卤要厚一点。
肋排——肋排是胸腔的片状排骨，肉层比较薄，肉质比较瘦，口感比较嫩，但是因为有一侧连接背脊，所以骨头会比较粗。
由于肋排比较大，所以一些店家会把它分割成腔骨、子排等，让顾客选购。
例如片状的烤肋排，就是选用中段的嫩排。
剁小块后挑出肉层较厚的部分可以用来蒸、炸、红烧，大片的适合烤。
如何选购排骨排骨大致分以上几种，您可以依据自己的喜好和用途来进行选择，但是如今市面上的排骨肉类质量未必全都过关，一些不法商贩利用各种途径对排骨或其它肉类进行“加工”后，我们仍是不能吃到放心的肉类，如果对“加工”后的肉类无法辨别的话，食用后也许会对我们的身体造成一些或轻或重的不必要的伤害。
所以我们在这里为大家提供一些避免选择“加工”后排骨的小窍门，让大家可以买到新鲜的排骨。
l新鲜猪肉排的特征：富有弹性，软中带硬，用手指一压，会很快恢复原状，其肉呈红色。
2挂水猪肉排的特征：弹性差，用手指一压，指印很难或缓慢地消掉，且指间无粘性感，其肉呈白色。

3瘟猪肉排的特征：米猪肉，瘦肉中有黄豆大小、半透明状的小水泡，泡内有米粒样疙瘩。其它病变猪肉，肌肉无弹性，肤上有出血斑点，肉色暗红无光泽，脂肪呈粉色或黄色。

4老母猪肉排的特征：用手捏时，象带有砂粒；毛孔深而大；皮子厚呈黄色、脂肪组织干涩且黄，并与肌肉分离；瘦肉呈污红色，条纹粗糙；排骨骨头粗，弯曲较大。

5死猪肉：一般死猪肉是指猪在还没有杀以前已经死亡，大部分都是小猪。买肉时候注意看一下不要买太小的排骨，而且这样的肉一般也有点水，因为大部分小猪都是非正常死亡或者非人工屠杀死亡。

编辑推荐

科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。
“营养百味”是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。
《爱吃排骨100例》为系列之一，教你做100例营养美味的排骨佳肴。

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