

<<家常100例卤味熟食-营养百味No>>

图书基本信息

书名：<<家常100例卤味熟食-营养百味No.11>>

13位ISBN编号：9787536681651

10位ISBN编号：7536681658

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

字数：25000

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>

<<家常100例卤味熟食-营养百味No>>

内容概要

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。

本书为系列之一，教你做100例营养美味的卤味熟食，书中列出了每道食物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！

吃出健康，吃出美味！

“营养百味”让你做自己的家庭营养师！

本书为系列之一，为你提供100例营养美味的卤味熟食，卤一卤、切一切、拌一拌，原来营养美味也可以这么简单！

<<家常100例卤味熟食-营养百味No>>

书籍目录

4种常用基本卤汁 美味畜肉 卤猪肉 卤猪蹄 卤肘子 花生猪蹄 豆干肉丝 香卤肉丸 炖卤肉
 臊 卤牛肉 卤牛蹄筋 卤羊肉 卤猪肠 针菇拌肚丝 卤猪耳朵 卤猪舌 卤牛百叶喷香禽蛋 卤
 鸡腿 卤鸭 卤鸡爪 卤鹅翅 卤鸭翅 卤香鸡杂 卤蛋 卤鸡脖 淋卤鸡心 卤鸭肠 芹菜拌鸭肠
 卤鸭胗 卤鹌鹑蛋醇香水产 香卤兔腿 香卤田螺 卤鱿鱼 白卤虾丸 五香卤鱼清香素食 卤海
 带 卤汁茄子 卤豆干 卤味花生米 凉拌卤菜头 菠菜拌豆干熟食再加工 家常肠旺 韭薹炒肚丝
 酸菜焖大肠 番茄焖牛腿家畜 卤猪头肉 卤里脊 卤猪肝 卤猪尾 卤猪心 香卤排骨 卤猪肚
 酱拌猪耳朵 椒麻猪肝 香酱炒卤肉 冰糖肘子 可乐猪蹄 五香猪肚 芝麻牛肉 卤牛肚 卤蜂
 窝肚 椒麻牛肚 红油牛肚片 卤蹄筋 麻辣牛蹄筋禽蛋 脆皮鸡腿 麻香鸡胗 手撕鸡 三色鸡丝
 卤翅中 状元卤味 香酥鸡柳 姜黄鸡 五香翅尖 香卤鸡腿 怪味鸡 盐水鸭 香糟鸡杂 麻辣
 鹅肝 心心相印 卤鸭心豆干 卤鸭胗 香卤鹅头 卤鹅血 鹅肉韭菜切盘 甘草卤鸡蛋 茶香鹌鹑
 蛋 香炸鹌鹑 五香鸽水产 美味香八带 淋汁卤鱼肚 海陆双卤 芝麻鱿鱼脖子 熏鱼 轻卤皮
 皮虾 南卤醉虾 章鱼卤 甜不辣 腌蛤蜊素食 卤香菇 茼蒿拌百叶 松柏长青 盐水毛豆 卤黄
 豆 手拌云丝 香炸卤臭干 卤兰花干素鸡 蜜汁豆干 葱油腐竹 金汁苦瓜 卤虎皮豆腐熟食再加
 工 烂焖肉 五香肉臊 回锅肉 肉袋烧饼 梅菜扣肉 酸菜肚丝 蒜炒猪舌 酒酿蒸门条 五香蹄
 花 鱼香蹄花 黄豆蹄尖 红焖肘子 脆皮肥肠 烩茄肠 金葱肠肚 双椒牛腱 五香牛肉豆下 小
 黄瓜拌鸡柳 鸡柳拌西芹 卤蛋沙拉附录 附录1：制作卤味汁的常用原材料 附录2：制作美味卤汁
 的小秘诀 附录3：卤水的保存方法

<<家常100例卤味熟食-营养百味No>>

章节摘录

书摘脆皮鸡腿 【材料】鸡腿2个 【调料】葱、姜、蒜、泡辣椒、白糖、米醋、料酒、水淀粉、干红辣椒、花椒、面粉、小苏打、干淀粉、色拉油各适量 做法 1鸡腿肉上的骨头剔除，然后在鸡腿肉上打花刀，往鸡腿肉上抹上料酒、花椒、干红辣椒、姜、葱、盐腌制20分钟。

2 腌制鸡腿时，以2：1的比例把面粉和干淀粉，搅拌成面糊，再加少许小苏打、色拉油。

3 把腌制好的鸡腿放入蒸锅里蒸5分钟，鸡腿蒸好后，将熟鸡腿肉放入面糊里裹均匀然后下油锅炸，鸡腿炸成金黄色时，捞出改刀切片装盘。

4 锅内倒油，爆香葱、姜、蒜，再放泡辣椒、盐、糖、料酒、醋，翻炒后，勾芡，将汁浇到鸡腿肉上即可。

麻香鸡胗 【材料】鸡胗15个 【调料】八角4个，香油、辣椒、花椒、味精、冰糖、盐、料酒、酱油、蚝油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量 做法 1鸡胗洗净，焯水备用。

2 锅中放入调料和水，小火煮沸，放入鸡胗卤煮至熟。

3 捞出鸡胗冷却，切片装盘，淋上香油和辣椒油拌匀即可。

贴心小提示 1. 鸡胗吃起来清脆爽口，可以淋点辣椒油或拌点小黄瓜。

2. 鸡胗内一定要刮干净再食用。

手撕鸡 【材料】小柴鸡半只 【调料】酱油，蚝油各3大匙，葱2根，姜2片，料酒、糖各1大匙，胡椒粉少许 做法 1鸡洗净，抹干水分，涂上酱油，放入热油中炸上色捞出。

2 另用2大匙油爆香葱、姜，焦黄时捞出去，再加入料酒1大匙、蚝油3大匙、糖1大匙、胡椒粉少许、清水3杯烧开，放入柴鸡，改小火煮20分钟，取出晾凉。

3将肉撕下，去皮、去骨后撕成条状，排入盘内，将剩余的汤汁淋入少许即可。

贴心小提示 柴鸡肉较富弹性，若只用半只，要选用带胸骨的那一边，以免鸡胸肉遇热紧缩，口感干涩。

三色鸡丝 【材料】生鸡脯肉250克、鲜韭黄80克、鲜红椒25克、鸡蛋清1个 【调料】油、水淀粉、姜丝、料酒、盐、味精、白胡椒各适量 1鸡脯肉洗净，沥干水分先片成0.3厘米厚的大薄片，再顺丝切成细丝，放入碗内，加盐、蛋清、水淀粉上浆；韭黄洗净，沥干水分，用刀切成3厘米长的段；红椒洗净去蒂去子，切成3厘米长丝。

2 锅中倒入色拉油烧至120℃时，将鸡丝下入锅中，迅速用竹筷划散避免相互粘连，断生时倒入漏勺沥油。

3 锅内倒油烧热，倒入姜丝、红椒丝、韭黄、盐、鸡丝、料酒、白胡椒、味精炒匀，勾少许芡汁，淋少许油起锅装盘即可。

卤翅中 【材料】鸡翅中6个 【调料】八角4个，花椒、味精、冰糖、盐、料酒、酱油、蚝油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量 做法 1鸡翅中洗净，焯水备用。

2 锅中放入调料和水，小火煮沸，放入鸡翅中用小火焖煮至熟。

3 鸡翅中捞出沥汁，冷却装盘即可。

贴心小提示 1. 有爱吃辣椒的吃的时候可淋辣椒油。

2. 鸡翅脂肪含量低，热量低，纯蛋白质含量较高。

状元卤味 【材料】豆干300克、香菇6朵、鸡肝1块 【调料】蒜头5个，油2大匙，葱2根，姜1片，红砂糖、酒各1大匙，香油1/2小匙，辣椒1/2个，酱油1/2杯 做法 1将所有材料分别洗净，鸡肝切块；豆干切块；香菇切丁备用。

2 锅内倒少许油烧热，爆香葱、蒜末、辣椒、姜片，放入香菇片拌炒均匀，再加入3杯水煮沸。

3 加入所有调料熬煮10~15分钟，加入鸡肝、小豆干卤至入味即可。

贴心小提示 鸡肝含蛋白质、磷、铁，能补血，促进脑发育，可预防贫血、佝偻病等。

P59-61

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>