

<<快炒海鲜>>

图书基本信息

书名：<<快炒海鲜>>

13位ISBN编号：9787538147933

10位ISBN编号：7538147934

出版时间：2006-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张松碧

页数：47

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>

<<快炒海鲜>>

内容概要

海鲜饭店中的热炒料理，不仅鲜香有味，而且余味无穷。

热炒料理总是能使人兴致高昂、胃口大开，本书介绍了大火快熟的33道平价海鲜店快炒，每道菜配有材料、调味料、详细做法介绍，并有精美的实物图片和快炒诀窍相附，一定让你的厨艺大增，成为海鲜高手。

海鲜饭店中的热炒料理，不仅鲜香有味，而且余味无穷。

你想自己在家也能做出这样的海鲜美味吗？

本书介绍了33道大火快炒的海鲜美食，精美的图片配上简明的文字说明，还有快炒小秘笈，给喜爱海产的你摩拳擦掌、大试身手的机会。

你，还在等什么呢？

<<快炒海鲜>>

书籍目录

序 生猛海鲜,大火快炒 走!上市场活鱼快炒 盐酥下巴 川蒜烧鱼 蜜汁鱼柳 干烧鳊鱼 三杯鱼肚
红椒鲑鱼 炸银鱼 酱油煎鱼 鲜鱼汤示范 味噌鲑鱼头汤 白鲳米粉汤 姜丝鱼头汤 蒸鱼示范 树子
蒸鱼快炒 炒蟹贝 避风塘炒蟹 蟹肉海鲜羹 酱爆青蟹 盐酥虾 炒胡椒蟹 姜葱炒花蟹 啤酒茄汁虾
干烧虾仁 五味炒虾 虾仁锅巴 酸辣墨鱼 炸油条虾 宫保鱿鱼 芹香鱿鱼 白灼双鱿 蒜酥炒鲜贝
炒黄金蚬 辣炒螺肉 豆豉牡蛎 炒蛤蜊 炸蚝酥

<<快炒海鲜>>

章节摘录

书摘材料 小黄鱼3条,小辣椒10支,大蒜10瓣,蒜末2小匙,葱末1大匙,高汤2杯。

调味料 A料:姜末1小匙,辣豆瓣酱2大匙,盐2小匙,糖1大匙,酱油2大匙。

B料:辣油适量。

C料:淀粉水1大匙。

D料:醋3小匙。

做法 1 小黄鱼洗净,去鱼嘴、内脏及鳃;辣椒洗净,去蒂切段;大蒜去皮,切去头、尾备用。

2 锅中放入6大匙油烧热,放入大蒜、蒜末及辣椒段炒香(图1),加入A料拌匀(图2),放入小黄鱼及高汤煮至滚开,转小火焖煮约10~15分钟,焖煮过程中要不时翻面,煮至鱼熟透后(图3)盛起装盘。

3锅中剩余的焖鱼汁加热,放入葱花及B料略煮,加入C料勾芡,最后淋入D料,即可起锅,浇淋在鱼身上即可。

快炒备忘 黄鱼的肉质鲜嫩,适合清蒸,如为油煎的话,油量需放多些,以免将鱼肉煎散。

P13插图

<<快炒海鲜>>

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>