

<<喷香炖肉>>

图书基本信息

书名：<<喷香炖肉>>

13位ISBN编号：9787538152937

10位ISBN编号：7538152938

出版时间：2008-1

出版时间：辽宁科技

作者：李明欣,杨跃祥

页数：96

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>

## <<喷香炖肉>>

### 内容概要

炖肉怎样才能醇香喷味美呢？

炖猪肉时，可放入少许山楂一起炖煮，不仅可增加营养成分，而且肉的味道也会更加鲜美醇厚；炖牛肉时放少许茶叶，肉质易酥烂；炖骨汤时，可放入醋，这样可使骨头里的营养成分充分溶解到汤水中。

另外，炖肉时，最好后放盐，否则肉不易烂。

若想使汤味鲜美，可加冷水用小火慢炖，这样肉中的营养物质才能更好地渗入汤汁中。

如果炖煮时加入在营养上能起到互补作用的食材，则滋补功效更大。

现代人的工作繁忙，常常无暇顾及美味与营养的平衡。

为了给忙碌现代人的生活增添色彩，本书采用烹饪中最简单的方法——炖，制作出100多道营养又美味的佳肴。

全书共分为猪肉类、牛、羊肉类，鸡、鸭、鹅肉类和海鲜类四个部分，每道菜的炖法皆总结多年“实战”的经验，并添加了烹饪的美味小常识，力求使每道菜的烹调方法简单易学，并且炖煮出的菜肴醇厚飘香。

<<喷香炖肉>>

书籍目录

PART 1 肉香四溢、软烂不柴 猪肉类佳肴 红烧肉 毛氏红烧肉 东坡肉 梅干菜焖肉 土豆粉皮炖肉 白萝卜炖肉 板栗炖肉 木瓜白果炖肉 猪肉炖白果 猪肉炖海带 双果炖肉 红烧猪蹄 啤酒炖猪蹄 花生炖猪蹄 红烧猪肘子 香芋排骨煲 白萝卜排骨煲 红烧排骨 山药炖排骨 药膳排骨 骨头炖冻豆腐 花生猪尾煲PART 2 香浓入味 滑嫩多汁 鸡、鸭、鹅类好菜 蘑菇炖鸡 菠萝烧鸡 栗子烧鸡 麻油鸡 啤酒鸡 清汤鸡 人参鸡 腰果焖鸡 火腿炖鸡 大补药乌鸡煲 红烧鸡腿 啤酒鸡翅 山楂炖鸡翅 葱焖鸡翅 花生鸡爪煲 香菇炖鸡爪 陈皮炖鸭 炖老鸭 薏米冬瓜炖鸭 笋干炖老鸭 红烧鹅 红烧鹅掌PART 3 口感多变 营养丰富 牛、养肉类珍馐PART 4 鲜味满分 满足脾胃 海鲜类美食

<<喷香炖肉>>

章节摘录

插图：

<<喷香炖肉>>

编辑推荐

《健康滋补系列6:喷香炖肉100锅》由辽宁科学技术出版社出版。

<<喷香炖肉>>

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>