

<<家常焖炖菜>>

图书基本信息

书名：<<家常焖炖菜>>

13位ISBN编号：9787538447514

10位ISBN编号：7538447512

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张恩来 编

页数：159

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>

## <<家常焖炖菜>>

### 内容概要

俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。

”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

本书不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，还精选了近300款菜例供您选择习作。

书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更是针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

<<家常焖炖菜>>

作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国

## &lt;&lt;家常焖炖菜&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜食用菌 肉末焖菠菜 荠菜三鲜 小虾炖南瓜 西红柿炖牛腩 家常芋头 古香茄子 茄子焖烧  
 鱼 木耳萝卜炖肉 野山菌炖豆腐 三椒小土豆 蓝花鱼肚 蚝油焖北菇 冬笋鲜菇 酸菜一品锅  
 白蘑炖野鸡 冬瓜炖羊肉 冰糖炖银耳 鲜奶炖烤菠菜盅 咖喱土豆 西蓝花生鱼球 魔芋鳝片 白  
 菜炖八带蛸 萝卜丝炖大虾 汽锅酸菜炖烤鸭 金球上汤津白 海米冬瓜方 油焖苦瓜 三鲜焖白菜  
 大虾炖白菜 韭黄肉丝焖饼 芸豆焖肉片 豆瓣南瓜 甜辣萝卜干 鲜虾干贝炖白菜 干锅萝卜肉  
 雪菜冬笋 甜酱焖茄子 蚝油香菇淡菜 酱焖四季豆 白萝卜炖牛肉 山药焖牛肉 鱼香茄条 丝  
 瓜焖腊肉 三鲜炖山药 雪耳映红莲 油焖茭白 蚝油焖平菇 油焖笋菇 海珍焖青瓜 焖烧四季豆  
 莲藕黄豆焖排骨 蕨菜焖大肠畜肉 红焖牛蹄筋 仙人掌焖蹄筋 生焖羊肉 骨汤炖猪肚 扁豆炖  
 蹄花 红烧肉焖豇豆 仙人掌炖猪手 黄焖牛肉 番茄双参炖牛尾 清炖猪肘 排骨炖萝卜\_花生  
 红枣炖猪蹄 梅汁蹄髈 金银全蹄 牛肉炖干豆角 老酒焖肉 人参木瓜炖猪排 板栗炖排骨 胡萝  
 卜炖牛腩 黄焖羊肉 羊排炖活蟹 香酥焖肉 冰糖猪蹄焖花生 牛腩炖山药 清炖牛肉 啤酒炖牛  
 肉 沙锅炖牛鞭 红焖羊肉 豆酱焖牛腩 腐乳炖牛肉 牛腩炖冻豆腐 牛肚炖冬菇 清炖牛鞭 牛  
 尾炖双蔬 清真满锅香 清汁排骨 清炖羊肉 羊尾骨炖酸菜 胡萝卜炖羊肉 羊排炖海带 蚕豆炖  
 羊蹄 清炖狗肉 罐焖肉 老干妈羊蹄 肉片炖兔肉 清炖兔肉 客家红焖肉 大枣焖肘子 腐竹萝  
 卜焖羊肉 杞子炖牛鞭 陈皮狗肉 羊肉焖栗子 水蜜桃焖排骨 双参炖肉 生焖狗肉 冬笋焖兔  
 番茄胡萝卜炖牛尾 梅菜焖猪手 怀山枸杞炖狗鞭 海带焖牛肉 莲藕焖玉兔 黄焖野兔 火腿炖肘  
 子 藕头炖肘 虫草炖牛鞭 萝卜排骨汤 黄豆炖猪蹄 腐汁羊肉栗 蕨菜肠头汤禽蛋豆制品水产

## &lt;&lt;家常焖炖菜&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：清炖清炖是将原料放入沸水锅内焯一下，去掉血污，再放入炖锅内，加入清水（或汤汁）和调味料，用慢火炖至成熟的一种方法。

清炖是比较常见的炖法，多以一种原料为主，并且不加有色调味料。

用此方法可做清炖排骨、清炖鸡块、清炖乳鸽、清炖乌鸡、炖雏鸡、清炖野鸭、清炖羊尾、清炖牛舌尾、清炖。

炖菜·燥菜有区别在我国许多烹调书籍中，对炖和煨的解释十分相似，都是将原料加入大量的汤水，用旺火烧沸，再用小火或微火经长时间的加热使原料酥烂而成。

炖菜和煨菜都属火功菜，但在实际烹饪操作当中，炖与煨显然是有原则性区别的。

一是炖菜与煨菜两者选料要求不同。

炖菜一般要求选一些原汁原味的鲜嫩的原料。

制作炖羹有窍门炖菜选用畜类、禽类、水产以及部分蔬菜等为主料，加工成大块或整块，不宜切小切细，但对于肉类原料，可以加工成蓉泥，制成丸子状，再制作成菜。

无论是畜肉原料，还是蔬菜、豆制品，制作炖菜时都必须经过焯水等初步熟处理，以清除原料中的血污和异味，保证成品的口味。

为了使牛肉炖得快，炖得烂，往牛肉锅中放点茶叶，很快就可以把牛肉炖烂。

茶叶约为泡一壶茶的量，用纱布包好，放入炖锅中和牛肉同煮即可。

炖猪肉时不宜用旺火，盐也不宜加入过早，更不要在中途加水。

用小火炖猪肉时，放入几粒山楂，不仅肉烂得快，而且还能增鲜。

原料在炖制开始时，可根据情况，先加入葱、姜和料酒之类的调料，主要目的是可以除腥增香，大多不能先放入咸味调味品，特别是不能放盐，如果盐放早了，由于渗透压的作用，会严重影响原料的酥烂，延长成熟时间，只能在炖熟出锅前加入调味（但炖丸子除外）。

## <<家常焖炖菜>>

### 编辑推荐

《家常焖炖菜(详步图解版)》：300款精选家家菜600幅步骤分解示意图，13亿中国人健康饮食的新选择，营养美味，好学易做，一看就会。

<<家常焖炖菜>>

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>