

<<煎烤卤酱菜>>

图书基本信息

书名：<<煎烤卤酱菜>>

13位ISBN编号：9787543669086

10位ISBN编号：7543669080

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

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>

## <<煎烤卤酱菜>>

### 内容概要

《煎烤卤酱菜》中有168道美味菜肴、58个健康忠告、42条烹调技巧。其中主要有煎出脆爽好味道、港式煎藕合、煎酿鲜番茄、香煎甘笋饼、煎土豆饼、冰花水煎包、生煎五花肉、香煎小排、黑椒煎肥牛饼、柠汁可乐煎鹅脯等。

## &lt;&lt;煎烤卤酱菜&gt;&gt;

## 书籍目录

1 煎菜类 煎出脆爽好味道 港式煎藕合 煎酿鲜番茄 香煎甘笋饼 煎土豆饼 冰花水煎包 生煎五花肉 香煎小排 黑椒煎肥牛饼 香煎美国牛仔骨 法式煎羊排 黑椒煎小嫩鸡 柠汁可乐煎鹅脯 咖喱煎鹅脯 煎荷包鹌鹑蛋 煎封鲜带鱼 煎刀鱼 泰椒银鳕鱼 美极焗鲜虾 煎蚝油凤尾虾 牡蛎苦瓜煎蛋 香煎澳带 煎鲍鱼 煎焗鲍鱼

2 烧烤类 烤出焦香美味 烧烤食材的选择 常见的可用于烧烤的食物 蒜香烤茄子 烤土豆 豉汁酿苦瓜 番茄百花盏 蚝油芥蓝 老少平安 炭烤韭菜 烤玉米 烤地瓜 烤香菇 香辣微波肉串 咸蛋蒸肉饼 红烧肉 沙茶烤肉串 香菇鲜肉盏 京酱肉丝 微波自制猪肉松 微波腱子肉 酱肉蒸蛋 炭烤五花肉 炭烤猪肉串 酱汁烤猪排 洋葱猪排一 豉汁排骨 炭烤猪腰 火焰嫩牛肉 炭火烤兔腿 蜜汁烤麻香鸡块 玉米笋鸡丝 盐焗鸡 酱爆鸡丁 炭烤鸡脖 锡纸焗滑鸡 微波烧鸡翅 印尼咖喱鸡翅 微波鸡心 炭烤鸡胗 干烧鲤鱼 微波炉烤黄花鱼 炭烤鳝鱼 炭烤鲫鱼 炭烤干鱼 明炉烤鱼件 微波烧带鱼 油焖大虾 微波虾排 盐焗基围虾 微波炉烤活虾 微波烤虾 酱 炭烤海肠 海鲜串串烧 烘烤泡泡海鲜 烤鱿鱼头 烤奶油蟹 微波蛤蜊 微波炉烤海瓜子 烘烤大海螺 明炉烤夏贝 蒜香烤青口 火焰烧扇贝 炭烤牡蛎

3 卤菜类 卤水的调制 卤水藕 卤海带 麻仁卤菜根 卤猴头菇 茄汁卤黄豆 糟卤绿豆芽 卤水豆腐 卤豆腐皮 五香豆腐干 香卤豆干 香卤素鸡串 卤水花生米 卤水花腩 美味卤水锅 卤五花肉 卤香辣排骨 卤味猪腱 卤水猪皮卷 东北卤猪手 川卤猪蹄 香卤猪耳 卤味猪舌 卤水猪尾 卤猪肝 风味盐水猪肝 卤水猪肚 卤猪大肠 卤猪心 风味卤猪肚 炆拌牛肉 卤菠萝牛腩 卤水牛展 风味手撕牛肉 卤味牛筋 卤水金钱肚 秘制脆皮羊肉 卤兔腿 熏卤兔腿 茶香鸡 卤仔鸡 麻香鸡 盐水黄鸡腿 卤鸡腿 蜜香凤爪 贵妃鸡翅 卤水鸡翅 橙香卤水鸡翅 广味香卤鸡翅 香卤鸡心花 卤水鸡蛋 卤鸭翼 香糟鸭下巴 卤鸭 川蜀鸭舌 卤水鸭胗 风干鸭脖 麻辣鸭脖 卤水鸭舌 卤鸭肠 麻辣鸭肠 卤水鹅头 卤水鹅掌 五香鹅肠 风味手撕鸽 香糟黄鱼 糟香小黄花鱼 卤水鱿鱼 卤水墨鱼 日式卤墨鱼 糟香带鱼 卤青虾

4 酱菜类 酱出好菜的必胜要诀 酱排骨 酱猪蹄 酱猪肘 酱蘑菇筋 酱猪耳卷 陈皮酱牛肉 手撕牛板筋 酱牛蹄 酱羊排 酱鹿肉 酱驴肉 酱鸡架 茶熏酱鸡脖 咖喱酱乳鸽 酱鸭腿 酱带鱼 五香酱熏鱼 酱八带 酱香螺

## <<煎烤卤酱菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：将锅洗净，揩干后烧热，然后放油，轻轻转动锅，使锅内四周都有油。待油烧热时，将鱼放入。

煎至鱼皮呈金黄色时再翻动即可。

如果油还未热就放鱼，就很容易使鱼皮粘在锅上。

将鱼洗净后（大鱼切成块状）。

薄薄地裹一层面粉。

待锅里油热后，将鱼放入，煎至表面呈金黄色时翻煎另一面。

这样煎出的鱼完整不粘锅。

将鸡蛋打入碗中搅匀，放入洗净的鱼或鱼块，裹匀一层蛋汁，然后再放入热油锅中煎，这样煎出的鱼不会掉皮。

将锅洗净擦干烧热，用鲜姜在锅底涂上一层姜汁，然后放油烧热，再将鱼放入煎制，这样煎出的鱼也不会粘锅。

如何煎牛排 首先，锅要烧得非常热，这样牛排下锅时，高温会迅速把肉的表面封住，让鲜美的汁留在里面。

煎牛排可以用植物油，也可以用黄油，条件允许最好是用橄榄油。

因为不是炸，所以油不用太多，薄薄一层就可以。

牛排一般有二分熟、五分熟、八分熟和全熟，全凭煎的时间长短。

最后再加盐和黑胡椒粉（盐要最后放，以免把肉里的汁吸出，影响肉的鲜嫩度）。

还有一种方法是先把牛肉腌制一下入味再煎。

将蒜末、姜末、半碗老抽、半杯红葡萄酒、少许蜂蜜、少许辣椒粉和黑胡椒粉调和成汁，把牛排放入腌制2小时左右。

如果有时间提前准备，可以把牛排浸过汁后用保鲜膜包起来，放在冰箱里冷藏一夜。

第二天再做，效果会更好。

<<煎烤卤酱菜>>

编辑推荐

《煎烤卤酱菜》由青岛出版社出版。

<<煎烤卤酱菜>>

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>