

<<家常炖烩菜>>

图书基本信息

书名：<<家常炖烩菜>>

13位ISBN编号：9787802313330

10位ISBN编号：7802313333

出版时间：2008-1

出版时间：吴杰,吴昊然、 吴杰、 吴昊然 中国中医药出版社 (2008-01出版)

作者：吴杰，吴昊然 著

页数：238

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>

## <<家常炖烩菜>>

### 内容概要

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常炖烩菜》。

炖、烩是中国烹调技艺中最常用的烹调方法，也是广大家庭日常饮食中较常用的烹调方法，适用于制作各种不同原料的菜肴，其成菜色彩美观，营养全面，味道醇香，深受人们的喜爱。

本书首先对炖、烩菜的烹调方法做了详细的介绍，并精选300种精美炖、烩菜肴，其中有久负盛名的传统菜，也有流传广泛的创新菜，且南北东西口味兼顾。

并以简洁的文字、生动的笔法，对每款菜肴的用料配比、制作方法等均做了详细的说明。其不同于国内其他菜谱书籍之处，是把烹调技法的行业术语以通俗易懂的表达方式生动

## <<家常炖烩菜>>

### 作者简介

吴杰，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，高级营养师。曾在全国烹饪大赛中获金牌。

多年来专注于饮食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。

先后出版了《中国著名菜系精选教材》《中国八大菜系名菜精华》等著作150余部。

## &lt;&lt;家常炖烩菜&gt;&gt;

## 书籍目录

炖菜的技巧烩菜的技巧三宝鸡桂圆鸡黄芪炖鸡清炖鸡块虫草炖鸡鲜藕炖鸡白蘑炖鸡块清炖人参鸡番茄炖鸡块土豆干炖鸡块翡翠木耳炖鸡块人参鸡翅炖猴头参枣炖乌鸡三宝炖乌鸡竹鲜炖乌鸡花果炖乌鸡猴头红枣煲乌鸡党参黄芪炖乌鸡枸杞山药炖乌鸡野鸡炖蘑菇野鸡煲芋头野鸡炖鲜蘑野鸡炖土豆木耳炖野鸡香芋炖凤爪黑豆煲凤爪薏仁米炖凤脚杞蓉花生炖凤爪银耳赤豆炖凤爪桂圆红枣煲凤脚炖冬瓜鸭百合炖鸭双冬鸭块银杏炖鸭炖珍珠鸭山药鸭块栗枣炖鸭松茸炖鸭什锦鸭块冬虫夏草鸭三味滋补鸭芡实炖老鸭酸萝卜炖老鸭滑子蘑炖鸭块川味炖鹅香辣鹅块参枣炖鹅番茄炖鹅黑豆炖鹅南瓜炖鹅海带炖鹅块双花炖鹅块玉米炖鹅肉香芋炖鹅块鹅肉炖粉条四季豆炖大鹅鸡腿蘑炖鹅块猴头菇炖大鹅双耳炖鸽枣杞炖鸽虫草肉鸽鹿茸肉鸽花生炖乳鸽鸡纵炖肉鸽桃仁煲肉鸽松蘑炖肉鸽鹿筋炖肉鸽莲桂炖肉鸽木瓜炖肉鸽排骨炖乳鸽扁豆炖乳鸽鸡血藤炖肉鸽黄精山药炖肉鸽砂锅鹤鹑薏米煲鹤鹑人参炖鹤鹑黄精炖鹤鹑菇笋炖鹤鹑鹿肉炖鹤鹑芡实煲鹤鹑菜花炖鹤鹑菇枣炖鹤鹑鹤鹑炖萝卜银耳炖鹤鹑药枣炖鹤鹑猴头炖鹤鹑茄子炖鹤鹑参枣煲鹤鹑红焖肉炖豆角黄豆芽炖猪肉大枣炖猪蹄膀蛤蜊冬瓜炖猪肉苦瓜煲排骨宽粉炖猪排海带山药炖排骨海带玉米炖排骨香菇山药炖排骨双耳枸杞炖排骨彩蔬炖脊骨海带黑豆炖脊骨香干油菜炖脊骨花生炖猪蹄黑豆炖猪蹄桃仁炖猪蹄海带炖猪手双豆腐炖猪手黄豆芽炖猪蹄黑玉米炖猪蹄栗枣炖猪蹄无花果煲猪脚花生炖牛肉萝卜炖牛肉牛肉炖土豆牛肉炖番茄彩豆炖牛腩炖香辣牛肉魔芋炖牛肉豆腐炖牛腩当归大枣炖牛肉桂圆红枣炖牛肉枸杞山药炖牛腩玉翠炖牛筋干贝红薯炖牛筋番茄炖牛蹄筋蚝香南瓜炖牛筋鲜蛤翠瓜炖蹄筋兰花牛鞭参杞炖牛鞭海马炖腰鞭参茸炖牛鞭海带黑豆炖牛鞭三味牛髓海参炖牛髓什锦煲牛髓

## &lt;&lt;家常炖烩菜&gt;&gt;

## 章节摘录

炖菜的技巧放入炖锅内加汤及调料炖制或放入炖器内加调料及汤隔水炖制的烹调方法。

炖适合制作各种不同原料的菜肴，是厨房中最常用的烹饪方法之一。

炖可分为两种方法，即不隔水炖和隔水炖。

1. 不隔水炖是把原料成形后用开水（有的也需要冷水入锅烧开）烫去异味，放入炖锅（最好是陶瓷器皿），再加入汤汁及调料，直接放火上，加盖，运用火力将原料炖至软烂。

炖菜技术比较容易掌握，可以根据不同原料的性质来决定是用冷水焯还是热水焯及炖制时的加水量，如果是不易熟烂、腥膻味较重、血污较多的原料如牛肉、羊肉、鹿肉、猪蹄等均要与冷水同时入锅，水没过原料，在逐渐加热的过程中肉内部的血污及异味慢慢排出，肉质也不会发硬，如果沸水下锅，表面的蛋白质会因骤然遇热而立即收缩凝固，内部的血污和异味不易排出，肉质发硬。

炖制时，这类原料也要相对地多加些水，并要用小火炖制，成菜后要剩有一半或一小半的汤。

有些原料如鸽子、鹌鹑、肉食鸡、鱼等比较容易熟烂，炖制时汤汁可以相对少些。

每款菜炖制时间的长短均要根据原料的性质灵活掌握。

2. 隔水炖是把用开水烫过的原料装入带盖的瓷制或陶制的钵或盆内，加入汤汁及调料，再盖好，放入沸水锅中，大火炖至原料软烂。

隔水炖不能选择较难熟烂的原料，炖之前必须洗净、焯透，保持汤汁清澈，味道纯正。

水锅中的水不能没过装原料的器皿，中途若需要加水，一定要加沸水。

钵内的汤汁因不直接受热不会被（火靠）干，所以汤汁没过原料即可。

<<家常炖烩菜>>

编辑推荐

《家常炖烩菜》由中国中医药出版社出版。

<<家常炖烩菜>>

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>