

<<经典家常烧肉>>

图书基本信息

书名：<<经典家常烧肉>>

13位ISBN编号：9787501970049

10位ISBN编号：7501970041

出版时间：2010-1

出版时间：轻工

作者：《经典家常烧肉》编写组 编

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>

<<经典家常烧肉>>

内容概要

不求菜式的杂和多，但求菜式的家常与经典。

“现代人·经典家常菜”丛书从“家常”“基础”入手，从原料和原料加工说起，最家常的菜式、最基础的做法一一详解，拿一本精美的小书，轻松调理菜饭汤水，照顾好家人的肠胃和身体。

10元定价，精彩呈现。

“现代人·经典家常菜”由热爱美食、热爱烹饪的、热爱生活的人们写作完成。

实践出真知，书中款款美味佳肴活色生香，都是我们寻常人家爱吃的常吃的菜式，健康、美味、解馋、不贵！

简单阅读，轻松入厨。

动静之间，畅想快乐。

“现代人·经典家常菜”丛书首先推出《经典家常川味小炒》《经典炒饭烩饭》《经典家常烧肉》《经典家常肉小炒》四册，本本不俗、页页精彩。

<<经典家常烧肉>>

书籍目录

PART 1 明明白白吃肉 猪肉 猪肉的营养 猪肉的挑选 猪肉的部位 健康提示 牛肉
 牛肉的营养 牛肉的挑选 牛肉的部位 健康提示 羊肉 羊肉的营养 羊肉的挑选
 羊肉的部位 健康提示 鸡肉 鸡肉的营养 鸡肉的挑选 鸡肉的部位 健康提示
 鸭肉 鸭肉的营养 鸭肉的挑选 鸭肉的部位 健康提示 鹅肉 鹅肉的营养 鹅
 肉的挑选 鹅肉的部位 健康提示 烧肉之前的准备 炊具 必备调味料 家常烧肉技
 法PART 2 家常美味烧肉76道 烧肉炖肉 家常红烧肉 鲜笋红烧肉 苏式红烧肉 腐乳烧
 肉 芽菜烧肉 干笋烧肉 烧樱桃肉 毛氏红烧肉 咖喱猪肉块 红烧猪排骨 冰糖
 肘子 红香猪蹄 红烧猪蹄筋 红烧牛肉 土豆烧牛肉 冬笋烧牛肉 番茄青笋烧牛肉
 牛肉红烧白萝卜 番茄煨牛肉 黄焖牛肉 焖烧牛肉 啤酒焖牛肉 酥牛肉 红油
 牛肉 扒牛肉 小碗红汤牛肉 炖牛肉 番茄炖牛肉汤 红酒炖牛肉 红烧牛脯 咖
 喱牛脯 辣白菜炖牛脯 红烧羊肉 黄酒干烧羊肉 胡萝卜烧羊肉 手抓羊肉 红烩羊
 肉 大蒜煨羊肉 煨羊肉汤 红焖羊肉煲 清炖羊肉 红白萝卜炖羊排 口蘑焖羊腿
 红烧鸡块 香菇烧鸡块 板栗烧鸡 红烧鸡爪 可乐鸡翅 红烧啤酒鸭块 红烧竹笋
 鸭块 辣烧鹅肉 豆腐干烧鹅肉 蒸肉 粉蒸肉 醪糟粉蒸牛肉 东坡肉 小烧肉
 清蒸牛肉 豌豆米粉肉 圆白菜肉卷 香糟扣肉 金银扣肉 霉干菜扣肉 芋头蒸肉
 拿手扣羊肉 扣烧牛肉 清蒸丝瓜排骨 蒸肘子 蒸猪蹄 什锦猪蹄锅 酱卤肉 酱
 牛肉 酱猪肉 酱羊肉 叉烧肉 卤水猪蹄 卤猪肠 盐水鸭肝

<<经典家常烧肉>>

章节摘录

PART 1 明明白白吃肉 猪肉 猪肉是餐桌上重要的肉类食品之一。

由于猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，经过烹调后肉的味道特别鲜美。

猪肉的营养 猪肉的营养非常全面，除了蛋白质、脂肪等主要营养成分外，还含有碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸等。

猪肉的不饱和脂肪酸和人体必需脂肪酸易于被人体消化吸收，这一点为牛羊肉所不及。

猪肥肉部分和瘦肉部分差别较大，一般来说，肥肉中脂肪含量高，约占37%，多吃容易导致高血脂和肥胖。

猪肉中的蛋白质大部分集中在瘦肉中，而且瘦肉中的血红蛋白可以起到补铁的作用，能够预防贫血。

动物原料中的血红蛋白比植物原料中的更好吸收，因此，吃瘦肉补铁的效果要比吃蔬菜好。

由于猪肉的纤维组织比较柔软，还含有大量的肌间脂肪，因此比牛肉更容易被消化吸收。

中医认为，多吃猪瘦肉有滋阴润燥的作用，对热病伤津、燥咳、便秘等疾病都有一定的食疗效果。

摄取量：成年人每天摄取80~100克猪肉就能满足需要。

猪肉的挑选 到市场买猪肉时，可以根据肉的颜色、外观、气味等判断出肉的质量。

1. 优质的猪肉脂肪白而硬，且带有香味。

肉的外面往往有一层稍显干燥的膜，肉质紧密，富有弹性，手指按压后凹陷处立即复原。

2. 不太新鲜的猪肉肉色较暗，缺乏光泽，脂肪呈灰白色；肉表面带有黏性，稍有酸败霉味；肉质松软，弹性小，轻压后凹处不能及时复原；肉切开后表面潮湿，会渗出浑浊的肉汁。

<<经典家常烧肉>>

编辑推荐

大火滚开，文火烧卤 花椒大料葱姜蒜一样不能少 轻松生活 生活可以很隆重，也可以很简单 可以很粗放，也可以很细微 但无论如何要轻松，不能太累

<<经典家常烧肉>>

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>