

<<大众菜谱828例>>

图书基本信息

书名：<<大众菜谱828例>>

13位ISBN编号：9787506440219

10位ISBN编号：7506440210

出版时间：2006-9

出版时间：中国纺织

作者：尚锦文化编

页数：223

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>

## <<大众菜谱828例>>

### 内容概要

想要为你的家人做一桌美味可口的家常菜肴吗？

《大众菜谱828例（全彩版）》为你带来大众喜爱的828道家常菜，每道菜均列出详细的材料、调料、制作方法，还有贴心小提示，并配上精美的实物图片，绝对让您一看就想学，一学就精通！

《大众菜谱828例（全彩版）》是尚锦100系列之一，主要介绍了大众喜爱的828道家常菜，每道菜均列出详细的材料、调料、制作方法，还有贴心小提示，并配上精美的实物图片，绝对让您一看就想学，一学就精通！

<<大众菜谱828例>>

书籍目录

畜肉类 糖醋咕咾肉 西兰花回锅肉 芝麻肉条 橙汁肉丝 鸳鸯灯盏 糯米斩肉 珍珠肉圆 麻花炒肉片 荷兰豆炒肉 软熘里脊 白煮肉 咸鱼烧肉 榨菜肉丝汤 干豆角炒腊肉 圆氽汤 香煎猪排 西芹炒腊肉 兰花干烧肉 水晶肴肉 百合炖猪蹄 芙蓉里脊 黄豆焖猪蹄 脆猪蹄 红烧猪蹄筋 玉米煲排骨 荷藕炖排骨 椒盐排骨 冬瓜排骨 瑶柱烧排骨 咸肉河蚌烧青菜 青蒜慈姑炒咸肉 咸肉冬瓜 荷兰豆炒腰花 .....禽肉类  
水产类 蔬果蛋类 豆腐类 粥类

## &lt;&lt;大众菜谱828例&gt;&gt;

## 章节摘录

**书摘糖醋咕咾肉** [原料] 猪上脑肉150克, 青椒片10克, 菠萝块30克 [调料] 干淀粉、水淀粉、番茄酱、白醋、葱段、姜片、蒜、料酒、盐、味精、糖、色拉油各适量 [做法] 1.猪上脑肉洗净, 切成大丁, 用料酒、盐腌渍, 拍干淀粉, 下约160摄氏度的油锅中炸至金黄色, 捞出沥油。  
2.锅留底油, 煸香葱段、姜片、蒜, 加入番茄酱和糖炒透。加水、盐、白醋、味精, 用水淀粉勾芡, 加肉丁、青椒片, 菠萝块翻炒均匀, 装盘即可。

Tips 糖醋味为主, 要少加点盐。

**西兰花回锅肉** [原料] 五花肉200克, 西兰花100克 [调料] 姜片、蒜、葱、豆瓣酱、盐、味精、料酒、色拉油各适量 [做法] 1.猪肉洗净, 加入水中, 放葱、姜片、料酒煮至七成熟, 捞出切成片。

2.西兰花洗净, 切小块, 焯熟。

3.锅放油烧热, 将肉炒出香味、出油后, 加入余下调料炒香, 最后加西兰花炒匀, 装盘即可。

Tips 肉要煮七成熟且要爆炒出油, 口感才好。

**芝麻肉条** [原料] 猪里脊肉150克, 芝麻、鸡蛋各适量 [调料] 干淀粉, 盐, 味精、葱、姜、料酒、色拉油各适量 [做法] 1.猪里脊肉洗净, 切成条, 用葱、姜、料酒、盐、味精腌渍约15分钟。

2.腌好的肉条加蛋液、干淀粉调匀, 沾裹上芝麻。

3.锅中油加热至160℃, 将肉条投入锅中进行炸制, 待熟时捞出装盘即可。

Tips 不可选择熟芝麻; 炸制时不要使芝麻产生焦味。

**橙汁肉丝** [原料] 猪里脊肉200克, 橙汁适量, 芹菜叶少许 [调料] 干淀粉、水淀粉、盐、味精、糖、醋、料酒, 色拉油各适量 [做法] 1.里脊肉洗净, 切丝, 用盐、味精和料酒腌渍。

2.锅中加油, 加热至160摄氏度时, 将肉丝均匀拍上干淀粉后入锅炸至金黄色, 捞出沥油。

3.锅中倒入橙汁, 加糖、醋调和, 用水淀粉勾芡后倒入肉丝, 拌匀装盘, 装饰芹菜叶即可。

Tips 肉丝要预先腌渍。

P12插图

<<大众菜谱828例>>

编辑推荐

想要为你的家人做一桌美味可口的家常菜肴吗？

本书为你带来大众喜爱的828道家常菜，每道菜均列出详细的材料、调料、制作方法，还有贴心的小提示，并配上精美的实物图片，绝对让您一看就想学，一学就精通！

<<大众菜谱828例>>

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>