

<<巧做海产及豆制品-厨艺露一手>>

图书基本信息

书名：<<巧做海产及豆制品-厨艺露一手>>

13位ISBN编号：9787533735760

10位ISBN编号：7533735765

出版时间：2006-9

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：唐建华

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>

## <<巧做海产及豆制品-厨艺露一手>>

### 内容概要

这是套简约、实用型丛书。

全套6册，每册精选42个菜成一册，目录上附有菜品照片，显得精致简约，图文并茂，所费有限。

其中介绍的菜品的制作原料易于购买，书中涉及的烹调原料，如鱼、虾、蟹、鸡、鸭、蛋、乳、猪肉、牛肉、蔬菜、豆腐、食用菌等，在任何一个地方的农贸市场、商场超市里都能买到；二是制作简捷，针对性强。

在编写时，作者充分考虑到家庭烹调的条件，选择那些制作简易又有特点的菜、那些不专务外表而能保持真味好吃的菜成书，每菜都标注原料的数量，说明制作的方法，喜好由人。

全套6册，合则家庭烹调的基本方面皆有，可令佳肴美味层出不穷；分则各自成篇，任凭所好，选其中二三册，或五六册亦可，只求实用，让自己做得应手，吃得开心即可。

本书是其中的《巧做海产及豆制品》一册。

本书简约、实用：目录上附有菜品照片，精致简约，图文并茂，所费有限；其中介绍的菜品的制作原料易于购买，书中涉及的烹调原料，在任何一个地方的农贸市场、商场超市里都能买到；制作简捷，针对性强。

适合各位喜爱厨房活动的读者阅读。

<<巧做海产及豆制品-厨艺露一手>>

书籍目录

糖醋煎带鱼麻辣带鱼绉纱鲈鱼苦瓜鲈鱼汤葱油燕尾鲳洋烧马鲛樱桃鲑鱼丁辣椒海鳗条雪菜小黄鱼香西  
烙蛤蜊蛤肉烩豆腐含笑香螺白炒鲜竹蛭蛭肉糊珊瑚花枝片雪菜墨鱼丝五味花鱿鱼葱烧海参烩海参滑炒  
鸡丝蜇头葱油海蜇海鲜豆腐海蜇拌豆腐麻婆豆腐炸豆腐丸子三美豆腐扒冻豆腐软炒豆腐芹黄拌干丝辣  
子干丁雪菜百叶(千张)腐竹黄焖鸡沙锅腐竹虾仁烩腐皮腐皮腰片汤金钩玉柱鸡丝掐菜红烧豆泡豆云蹄  
筋炒雪花泥蚂蚁上树酸辣粉丝汤

## <<巧做海产及豆制品-厨艺露一手>>

### 章节摘录

书摘糖醋煎带鱼 主料：大带鱼一尾(约600克)。

调料：葱，姜，蒜末，绍霸，米醋，白糖，盐，酱油，食用油《多指植物油，余同)各适量。

制作 1.将带鱼抹去两面鱼银鳞，在挖鳃时连同鱼内脏一起拉干净(不破鱼肚)，清水冲洗干净，用干毛巾抹去水分，斩去鱼头鱼尾，中段肉斩成长短相等的段，在两面肉上横楔直刀纹，刀深至大骨，每隔1厘米楔1刀。

2.将带鱼加少许盐、酱油抹匀腌渍片刻。

3.炒锅放旺火上烧热，加食用油烧至150℃时，带鱼投入热油里先煎一面呈金黄色，再翻身煎另一面，煎好后滗去煎油，加葱、姜、蒜末和绍酒、酱油、米醋、盐、白糖(糖醋味菜不宜加味精)、清水适量烧沸后，改用中小火烧至卤汁黏稠时，淋油晃动炒锅，将鱼拖入盘中即可。

特点：颜色枣红有光泽，卤汁粘稠，酥香浓郁，入口肥蜜。

操作提示：要选择体宽、肉厚、新鲜的带鱼；楔刀纹必须横楔，否则制品因刀纹不清而不美观。

小贴士：每100克可食带鱼中含蛋白质16.3~18.1克，脂肪38~7.4克。

钙11~24毫克，磷160~201毫克；还含有多种维生素。

中医认为，带鱼味甘性平、温，有滋补强壮、和中开胃、补虚泽肤之功效，对病后体虚、乳汁不足、外伤出血等症具有一定疗效。

其油补而不腻，有养肝作用。

吉称带鱼是发物，过敏体质者慎用。

麻辣带鱼 主料：带鱼一尾(约600克)。

配料：香菜20克。

调料：葱，姜，蒜；精盐，酱油，白糖，醋，绍潘，干辣椒，花椒，食用油各适量。

制作： 1.香菜摘下叶片、洗净；葱姜蒜分别洗净、切末；干辣椒洗净切段；花椒洗净待用。

2.剪开带鱼腹腔去除内脏，里外洗净，切成长约4厘米的段，放入盘中，均匀地抹上精盐稍加腌渍。

3.锅内倒入油烧热，放入带鱼段，将两面煎至金黄色，盛入盘中；锅内留少许油继续烧热，爆香干辣椒、花椒和葱、姜、蒜末，加入酱油、白糖、醋煮沸，放入带鱼拌匀，盛出，撒上香菜即可。

特点：色泽诱人，香气扑鼻。

操作提示：带鱼切段大小一致；小油锅煎时，火不可太猛，以免把带鱼皮煎焦。

小贴士：带鱼的脂肪含最高于一般鱼类，最多为不饱和脂肪酸，这种脂肪酸碳链较长，具有降低胆固醇的作用、带鱼还含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用。

常食带鱼有补益心脏、养肝补血、泽肤养发等功效。

患有疥疮、湿疹等皮肤病或皮肤过敏者应慎食。

P1-2

<<巧做海产及豆制品-厨艺露一手>>

编辑推荐

本书简约、实用：目录上附有菜品照片，精致简约，图文并茂，所费有限；其中介绍的菜品的制作原料易于购买，书中涉及的烹调原料，在任何一个地方的农贸市场、商场超市里都能买到；制作简捷，针对性强。

适合各位喜爱厨房活动的读者阅读。

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>