

<<海鲜肉类食谱500款>>

图书基本信息

书名：<<海鲜肉类食谱500款>>

13位ISBN编号：9787807660989

10位ISBN编号：7807660988

出版时间：2009-1

出版时间：安缘 广东旅游出版社 (2009-06出版)

作者：安缘

页数：190

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>

<<海鲜肉类食谱500款>>

前言

随着人们生活水平不断提高，现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。

海鲜味美、营养价值高，是人体获得所需蛋白质、矿物质和其他维生素、微量元素的好途径。

肉类美食，以其“煎、炒、焖、蒸、炸”等多样化的烹饪方法和丰富营养受到大众喜爱。

为了满足众生的口腹之需，本书特地精选7300款生猛海鲜极品和200款肉类美食，配有精美的图片以及简明扼要的制作说明，让你足不出户就能和家人一同分享到那些只有在高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上眼可望而口难尝的美味佳肴。

本书古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法简单易学，省时快捷，最适合对美食挑剔的你。

## <<海鲜肉类食谱500款>>

### 内容概要

《海鲜肉类食谱500款》特地精选7300款生猛海鲜极品和200款肉类美食，配有精美的图片以及简明扼要的制作说明，让你足不出户就能和家人一同分享到那些只有在高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上眼可望而口难尝的美味佳肴。

《海鲜肉类食谱500款》古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法简单易学，省时快捷，最适合对美食挑剔的你。

## &lt;&lt;海鲜肉类食谱500款&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 海鲜极品鱼类清蒸石斑鱼火腿蒸石斑淮杞石斑汤鱼跃龙门红斑吐白玉黑椒鳗鱼珧柱鳗鱼羹陈皮蒸鳗鱼西芹炒鳗鱼柳凤凰鲈鱼卷清蒸鲈鱼香菇鲈鱼酥香生鱼卷赤小豆冬瓜生鱼汤新春“愉快”生炊鲈鱼鲜菇炒生鱼片芥兰生鱼片苹果生鱼汤五柳鲈鱼香蛋脆鲈鱼金针云耳蒸福寿鱼支竹焖鲈鱼芫荽鲈鱼片汤豆腐焖鲈鱼尾香菇福寿鱼豆瓣蒸鲤鱼黄豆焖鲷鱼福寿鱼羹沙爹银丝鲤鱼红豆焖鲤鱼椒葱焗鱼云咸菜鲷鱼茄子鲷鱼腩菜胆鱼头汤砂仁鲫鱼汤时菜豆腐鲫鱼汤梅菜蒸鲷鱼糖醋鲫鱼榨菜汤浸鲫鱼梅酱鲛鱼饼潮州翅古式蒸鲛鱼黑枣鲍鱼椒盐爆中虾虾仁海参羹生菜鲛鱼球汤梅菜鲳鱼黑豆红枣塘虱汤酿鲛鱼凉瓜塘虱汤红焖塘虱咸菜塘虱蒜子鱼鼓汁蒸鱼鱼肉土豆泥玛瑙苏眉粟米汁煎三文鱼银鱼炒鸡蛋清蒸鲷鱼煎银鱼三葱烧鲚鱼西柠蒸乌头鱼红烧鲤鱼发菜榆耳羹鱼香茄子炸丁香鱼咸鱼烧肉咸鱼煎薯饼椒盐带鱼烧带鱼赛蟹肉椒盐橡皮鱼香酥鱼排串烧白鳝松鼠黄鱼海鲜紫菜沙律酸辣盘龙鳝杞子黄鳝虾爆黄鳝蒜子焖大鳝金菇炒黄鳝麻辣田鸡腿椒盐泥鳅银芽炒鳝丝酿泥鳅泡椒河鳗芡实淮山泥鳅汤红糟海鳗葡萄鱼虾蟹类清蒸龙虾三色龙虾番茄虾饼雀巢明虾丁冬笋爆黄鳝条油爆虾球腰果虾球晶莹翡翠粉丝草虾煲发菜鸳鸯卷蒜蓉开边虾新春团圆小鱼花生椒盐侷虾蓝度太牢虾竹笙虾丸汤鸡蛋蒸蟹鼓汁蒸鲳鱼海鲜汤饭西兰花带子烩三鲜煨田螺翡翠明珠玉液琼盅青豆虾仁凉拌虾仁杞子醉虾蒸虾饼虾仁豆腐茄汁虾饼炸虾丸虾仁青豆角烩四宝黑椒蒜蓉烟蟹双色虾仁蟹肉扒鲜菇蟹肉燕窝生炊蟹肉蟹肉虾球蟹肉扒西兰花鲜果炒虾球啤酒蒸蟹鱼烩蟹柳荔枝虾球姜葱炒蟹三丁烩虾仁玫瑰酥虾仁蟹扒珍珠笋芦笋虾卷鲜花带子烩金银带子西芹虾球核桃虾仁凤肝虾球菜心酿蟹钳蟹肉扒翅粉丝煲螃蟹熘虾腰香芒沙律虾一品鲜虾菜琼花虾仁汤贝类蟹黄烩海参发菜烩珧柱清汤蛤蜊肉红烧鲍鱼芙蓉鲍鱼鲍鱼螺煲鸡汤人参鲍鱼汤洋葱烩香螺西兰花带子油泡鲜带子珧柱蒸蛋香菇珧柱烩豆腐珧柱扒节瓜白灼香螺片珧柱白玉冬瓜珧柱炖田鸡红烧响螺酿蛤蜊五味焗响螺紫菜蚶肉甜椒熘鲜贝油泡螺球木耳海螺汤香菇蒸蛤蜊凉瓜焖蛤蜊蛤蜊炒蛋爆蛤仁豌豆蛤蜊蚝鼓熘豆腐蚝油金菇烩生蚝蚝鼓煎蛋串烧鲜蚝节瓜蚝鼓排骨汤熘蚶仔豆腐鲜蚶面线汤海带蚝鼓汤凉拌海蜇马蹄海蜇汤萝卜海蜇皮芙蓉海底松珧柱萝卜球上汤贵妃蚌丝瓜蚬仔虾仁烘蛋金针烩沙虫沙虫炒菜胆韭黄炒沙虫爆炒蛭子鲜炒竹蛭鼓汁鲜竹蛭蒜蓉蒸贵妃蚌鼓汁炒青口酥炸青蚝卷酸辣青口椒盐鲜贝蚶子羹鱼香蚬肉原汁酸辣蚬洋葱炒蚌肉发菜蚌肉银杏烩鲜贝姜汁鲜贝芙蓉螺肉双仁鲜贝发菜蚝鼓猪手煲家常鲜贝芦笋蛤蜊炒香螺片栗子焖蛤蜊五味蛤蜊凉拌蜆皮鸡丝碧绿蚝鼓沙虫冻炒赤贝蛭肉糊酿鲜蛭三丝拌蛭蛋黄鲜蛤蜊肉宁波摇蚶清蒸扇贝炸蛎黄竹笙扒鲍翅鲍翅节瓜盅清蒸鲍鱼其他海味七彩鱼翅白扒鱼翅蟹黄烩鱼翅鱼翅烩海参鸡翼焖鲍鱼红烧海参红烧乌参酿海参第二篇 肉类美食

<<海鲜肉类食谱500款>>

章节摘录

咸菜鳊鱼材料：鳊鱼1段（约500克），咸酸菜30克，干葱3粒，红辣椒1个，葱1根、糖、五香粉、胡椒粉、酱油、生粉、鸡粉各适量。

做法：将鳊鱼剖好，刮去肚内污渍，用盐略擦，冲净，抹干水。

用刀把鱼切件。

将拌匀的糖、五香粉、胡椒粉、酱油涂匀鱼身，放冰箱内腌2小时以上，取出。

放在厚纸巾上。

咸酸菜用清水冲净，泡浸在水中片刻，捞起，切幼条，再泡浸片刻，沥干水分，用中火烘3分钟，上碟备用。

干葱去衣，切片。

红椒去籽，切丝。

葱洗净，切段。

烧滚适量油，把鱼件放入，炸至金黄，捞出沥干油。

倾去部分油，爆香干葱、红椒，下咸菜翻炒片刻，加入糖、鸡粉、胡椒粉、清水，用中火煮5分钟，放入鱼件略煮，用生粉水勾芡，下葱段即可。

茄子鳊鱼腩材料：鳊鱼腩500克，茄子500克，姜2片，葱1根，胡椒粉、生粉、磨豉酱、香油、盐、糖、鸡粉各适量。

做法：将茄子切去头，隔行削皮，斜切厚件，泡浸在水中。

鱼腩去鳞，刮去肚内的污渍，冲净，抹干水，用盐、胡椒粉涂匀。

姜片拍松。

葱去根，洗净。

切段。

烧热油锅，下鱼腩煎至金黄色，上碟备用。

洗净锅，下油，爆香姜片，放入茄子，翻炒片刻，加入磨豉酱、香油、盐、糖、鸡粉，用中火煮约5分钟。

把鱼腩放入锅内，用中火再煮8分钟至熟烂，用生粉水勾芡，下葱段即可。

<<海鲜肉类食谱500款>>

编辑推荐

《海鲜肉类食谱500款》是安缘编著的，由广东旅游出版社出版。

<<海鲜肉类食谱500款>>

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>