

<<家常熏卤菜>>

图书基本信息

书名：<<家常熏卤菜>>

13位ISBN编号：9787538447507

10位ISBN编号：7538447504

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张恩来 编

页数：159

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>

## &lt;&lt;家常熏卤菜&gt;&gt;

## 前言

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。

”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前、的多多益善到现在的注重营养和健康……为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。

本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。

书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。

书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

## <<家常熏卤菜>>

### 内容概要

本书不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，还精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更是针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。”

家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

<<家常熏卤菜>>

作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国

## &lt;&lt;家常熏卤菜&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜食用菌 姜汁豇豆 腊味白菜卷 四喜辣白菜 辣白菜 酸辣白菜 雪菜嫩豆瓣 雪菜花生仁  
 酸辣泡菜 鲍汁扣花菇 豉香平菇 椒香瓜条 五味黄瓜 蚝油扒四宝蔬 糟香茭白 卤菜卷 泡椒  
 四季豆 辣油瓜皮 黄酱茄花 咖喱菜花 糖醋黄瓜 花生黄瓜丁 酱香腰豆 美极尖椒圈 虎皮尖  
 椒 糟香玉兰 糖醋莴笋 浓香坛菜 香糟笋尖 酱味香菇 酱香洋葱牛肉 双色木耳 橙汁南瓜  
 甜辣萝卜干 酱焖茭白 酸辣萝卜卷 葱香大肠 蚝汁平菇 油辣佛手笋 鲜香小萝卜 酸萝卜条  
 酱烧冻菌 蚝油北菇 甜酱茄子 开胃酸菜 酱萝卜条 醋香山药 糖蒜 茭白双菇 酱味三冬 茶  
 树菇乳鸽畜肉 烟熏脆耳 酱香肘子 酱卤猪蹄 麻香牛肉干 东坡肘子 荷包肚 蛋黄猪肚 家常  
 酱牛腱 香卤猪腰 酱焖肉饼 酱卤羊蹄 孜然兔腿 葱香大排 猪四宝 卤水金钱肚 咖喱牛肉  
 赛狗肉 熏烤兔 过桥子排 卤水牛腩 五香牛肉 糖熏兔肉 醉腰丝 蒜泥羊排 五香酱羊蹄 香  
 薰寸骨 香糟猪肘 酱汁牛腿肉 五香牛腱 酒香羊脊肉 香浓羊腿 口味兔 五香熏驴肉 蛋皮牛  
 肉卷 千层猪耳 酱香大肠 酱味牛筋 红油金钱肚 盐水排骨 麻辣肘花 五香酱肉 香熏猪手  
 酒醉排骨 走油蹄膀 酱焖羊里脊 麻香牛腱 生酱羊肉 酱香羊排 贵妃酱牛肚 柱侯牛腩 酱焖  
 牛蹄筋 酱烧肥肠 糖醋排骨 红油猪舌 麻辣凤眼肝 黄酱肉皮 豆酱焖牛腩 千层狗肉 茶香  
 猪心 京葱耳丝 酥香酱羊腿 熏烤羊腿 椒油猪腰片禽蛋豆制品 香熏鹌鹑蛋 浓香子鸡块 油鸡  
 盐水鸡 烤小雏鸡 酱香子鸡 椒麻鸡 盐水鸭肝 茶叶熏鸡 熏子鸡 樟茶鸭 秘制酱香鸭 五  
 香鸡腿 秘制酱香鸡 酱鸡腿 酱香鸡肉卷 啤酒鸡卷 葱油卤鸡 乡下卤草鸡 蒜香子鸡 茶香子  
 鸡 熏拌鸭肠 香熏鸡胗 卤香鸡爪 酱胗仁 盐水胗肝 蛋黄鸡腿卷 蚝油凤爪 白云凤爪 麻辣  
 鸡腿 酱香鸭 蛋黄鸭卷 红酒凤翅 酱卤鸭 酱油板鸭 松花熏鸡腿 红曲酱鸭 老卤鸭脯 原汁  
 鸭肝 满堂金钱 香熏鸭肠 香卤鸭舌 五香凤爪 酒糟鸭信 双味鸭腿掌 吴王贡鹅 白切肥鹅  
 卤水鹅掌翅 虎皮蛋 酱焖鸡翅 香辣鸭舌 神仙蛋 茶香乳鸽 盐水鸭胗 潮汕酱卤鹅 酱味香酥  
 鸡 酱爆鸡丁 五香豆腐皮 酱香鸭心 酒香豆干 卤鸭片 酥香鸭块 酱香豆腐 酱汁豆腐 糟香  
 鸡蛋 兰花豆腐干 素鸡 脆皮乳鸽 茶叶蛋 五香熏蛋 鲍汁酱鹅肝 鸭肉蛋卷水产 豉椒酱甲鱼  
 酱墨鱼仔 茶香墨鱼丸 酱焖泥鳅 酱香青鱼块 姜汁螺片 五味鱿鱼 酒醉河蟹 红酒螺片 清  
 酒鲍鱼 舟山泥螺 酱汁墨鱼 生卤海螺 淡糟香螺片 酱汁海螺 豆酱鲤鱼 高山茶香虾 酱汁鲍  
 鱼片 香糟鱼脯 口味唆螺 五香酥鲫鱼 生熏带鱼 酱汁鳗鱼 脆梅熏河鳗 生熏花蛤 葱酥鲫鱼  
 酱香鳊背 生熏大黄鱼 盐卤虾爬子 烟熏鲳鱼 熏烤河鳗 酱烧鲈鱼 冰花姜汁蟹 酒糟大蛭  
 家常比目鱼 酱香海参 五香熏青鱼 酱汁焖黄鱼 手撕泥鳅 五香熏鱼 干香鳗鱼 辣味田螺 豆  
 酱牡蛎 酥香鲫鱼 盐水基围虾 竹网茶香蛙 清香海螺 麻辣泥鳅 香熏偏口鱼 酱味泥鳅 酱卤  
 青虾 香熏大海虾 姜汁海蜇卷 酱香螃蟹 老醋卤三鲜 香豉酱牛蛙

## &lt;&lt;家常熏卤菜&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：卤的操作要领卤制菜的色、香、味全由卤汁决定，因此，第一次卤制原料的新卤汁，应先熬煮30分钟以上，使各种香料味复合，并融入卤汁中，才能下入原料。

依据色泽，卤汁可分为红卤汁及白卤汁两种。

另外，还有多种根据不同原料需求和各地特色的卤汁制法，调料配比不同，口味等也因地而异。

卤的操作程序先以多种香料为主加水调制卤汁—原料经初加工后放入卤汁中—用旺火烧沸—转小火慢煮至熟—捞出、冷却、改刀、装盘(或离火浸至酥烂待凉，再捞出、改刀、装盘)。

原料放入的顺序许多原料同时卤制，能使卤汁集结和融合多种食材的风味，使成品更加味美有特色。

但要视原料的种类、性质、大小来决定放入卤汁的先后顺序。

如牛肉质地较硬，不易熟烂，应最先放入，猪肉次之，接着为鸡肉、海鲜、豆类及蔬菜类等。

掌握好卤制的火候卤汁需先用小火煮滚出味，然后再放入材料，盖上锅盖后续用小火焖卤，使卤汁保持在微滚状态，这样才能避免材料外熟里生。

卤制时要随时将材料上下翻动，使原料受热均匀，特别是红卤汁，可在锅底垫上葱段或竹筷子，以防粘锅糊底。

熄火后，卤熟的材料可以浸泡在卤汁中，让卤汁的味道慢慢渗入食材中，使口味更加浓郁好吃。

## <<家常熏卤菜>>

### 编辑推荐

《家常熏卤菜(详步图解版)》：300款精选家常菜，600幅步骤分解示意图，13亿中国人健康饮食的新选择。

营养美味，好学易做，一看就会。

<<家常熏卤菜>>

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>