

<<猪牛羊肉家常菜>>

图书基本信息

书名：<<猪牛羊肉家常菜>>

13位ISBN编号：9787538450750

10位ISBN编号：7538450750

出版时间：2011-2

出版时间：吉林科技

作者：张奔腾//张恩来

页数：255

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>

## <<猪牛羊肉家常菜>>

### 内容概要

张奔腾，张恩来的《猪牛羊肉家常菜》向你介绍了猪、牛、羊肉的原料知识及烹调方法，将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，以彰显其价值。

本书以家庭常用的食材为构架，以原料性质为分类方式，在讲解原料营养分析、食疗功效、放心选购、安全储存、烹调应用、烹调提示及实用偏方的同时，按照不同原料的特性，分别推荐5-22款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。

希望本书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南，使您的生活更加快乐安逸！

## <<猪牛羊肉家常菜>>

### 作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。

1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。

2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。

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烹饪方面的书籍。

2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

## <<猪牛羊肉家常菜>>

### 书籍目录

畜肉面面观  
畜肉的营养价值  
新鲜畜肉的选购  
怎样鉴别脏腑类的质量  
畜肉质量巧鉴别  
畜肉保存方法大全  
掌握肉品烹饪时机的技巧  
腐败变质畜肉对人体的影响  
畜肉切制小诀窍  
煮肉的技巧  
切熟肉的窍门  
去冻肉异味的技巧  
去除家畜内脏异味方法  
畜肉类制品鉴别要点  
常喝骨头汤能抗皱防衰老  
畜肉食用禁忌  
猪肉的烹饪知识  
猪肉的主要部位及应用  
去猪肉异味的技巧  
炖猪肉的技巧  
炖肉时中途不宜加凉水  
为什么炖肉时要放适量蔬菜  
炒猪肉的技巧  
炸制猪肉小窍门  
去腰子臊腥的技巧  
炒猪腰子的技巧  
巧刹猪大骨  
巧炒猪肝的技巧  
烤猪排小窍门  
去猪毛的窍门  
去肥肉腻味的技巧  
巧吃肥肉有益健康  
吃肉皮的技巧  
烹制猪爪的技巧  
怎样腌制咸肉  
牛肉的烹饪知识  
排酸牛肉  
牛肉的主要部位及应用  
炒牛肉的技巧  
牛肉腌渍需加糖  
烧牛肉不缩的技巧  
炖牛肉的技巧  
怎样才能做好“啤酒焖牛肉”  
食用牛肉宜忌  
羊肉的烹饪知识

<<猪牛羊肉家常菜>>

羊肉的主要部位及应用

大补防寒吃羊肉

食用羊肉有窍门

吃火锅涮羊肉应注意的事项

去羊肉膻味的技巧

其他畜肉的烹饪知识

狗肉有哪些滋补作用

为啥“三伏”天要喝狗肉汤

狗肉烹调秘诀

为啥带皮狗肉比不带皮狗肉香

食用狗肉应注意的问题

熟狗肉为什么要撕成丝吃

马肉小常识

兔肉的突出特点

兔肉虽好冬季少吃

兔肉的烹调应用

阿胶的特殊功效

美味鹿肉营养多

PART 1猪肉

PART 2牛肉

PART 3羊肉

PART 4其他

## &lt;&lt;猪牛羊肉家常菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：消费者在购买鲜畜肉时，首先要看经营者是否具有相关的合法手续（营业执照、卫生许可证），所经营的畜肉是否加盖有检疫验讫印章和持有检疫证明。

掌握畜肉品质鉴别的简易方法也会有帮助，以下三点可供参考。

注水畜肉的鉴别：一般正常的新鲜畜肉肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白，表面微干，不粘手；而注水后的畜肉表面有水淋淋的亮光，注水过多时，水会从肉上往下滴落。

割下一块畜肉放在盘子里，稍待片刻就会有水分渗出来。

用卫生纸或吸水纸贴在畜肉上用手紧压，等纸湿后揭下来，用火柴点燃，若不能燃烧，则说明畜肉中注了水。

病死畜肉的鉴别：病死猪肉是指病猪肉或非正常宰杀的猪肉，这种猪肉一般不能食用。

病死猪肉皮肤一言肉保存方法大全刚买回的鲜畜肉用浸过食用醋的湿布包裹起来，可保鲜一昼夜不变质。

把调好的芥末面和鲜畜肉放在盘子里，然后连盘子置于密封的容器内（如高压锅），可保存整日不变质。

把鲜畜肉浸泡在煮沸后冷却的花椒盐水中可保鲜2~3天。

将畜肉切成大小均匀的长条块或方块，在畜肉表面涂上少许蜂蜜，再用绳子把畜肉串起来，挂在通风处，可存放一段时间，肉味会更加鲜美。

把畜肉切成1厘米厚的片，放入沸水中焯烫一下，捞出晾凉后涂上少许精盐，装入容器内，用纱网封口，放在通风阴凉处，热天也可保存一星期左右。

将鲜畜肉收拾干净，放入高压锅中，上火蒸至排气孔冒气，然后扣上限压阀端下，可保存2天不变质。

将鲜畜肉煮熟，趁热放入刚熬好的猪油里，可保存较长时间不变质。

用葡萄糖溶液对鲜畜肉进行喷雾处理，可保鲜1个月以上。

将畜肉切成肉片，铁锅内加入适量的油用旺火煎，煎好的肉片上常有出血点或充血痕，颜色发暗，脂肪呈黄或红色，肌肉无光泽，用手指按压后，其凹部不能立即恢复。

囊虫病肉的鉴别：米猪肉即是指患囊虫病的死猪肉。

这种肉对人体危害很大，不能食用。

识别方法是：囊包虫呈石榴状，寄生在肌纤维（瘦肉）中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方。

用刀子将肌肉上切开，一般厚度1厘米，长度20厘米，每隔1厘米切1刀，切4~5刀后，在切面上仔细查看，如发现肌肉上附有石榴子一般大小的水泡状，即是囊包虫。

火烧热，然后将肉片放入锅中煸炒至肉片变色、盛出，晾凉后放入冰箱冷藏室里，可贮藏2~3天。

把煮好的畜肉放入冰箱冷藏室内，一般可维持5天的新鲜度，放入冷冻室可保存2~3周，存放时要封装好，最好将畜肉浸在肉汁中同时冷冻，否则肉中水分消失会变得又干又硬。

鲜畜肉用双层塑料袋或铝薄纸包裹好，放入冰箱冷冻室，可保存半年。

如果是畜肉的罐头制品，一定要放在冰箱冷藏室中保存。

一般畜肉罐头，如肉松等开罐后，保存期约10天，但不要放在冷冻室，以防肉质变差。

## <<猪牛羊肉家常菜>>

### 编辑推荐

《猪牛羊肉家常菜》：生鲜超市，细节指南。

<<猪牛羊肉家常菜>>

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>