

<<农村生活小窍门>>

图书基本信息

书名：<<农村生活小窍门>>

13位ISBN编号：9787544508285

10位ISBN编号：7544508285

出版时间：2009-03-01

出版时间：长春出版社

作者：肖军

页数：105

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>

<<农村生活小窍门>>

内容概要

《农家书屋工程书系：农村生活小窍门（3）》收录了智慧选购篇、烹调准备篇、巧手烹制篇。

<<农村生活小窍门>>

书籍目录

智慧选购篇烹调准备篇巧手烹制篇

<<农村生活小窍门>>

章节摘录

巧手烹制篇 **一、嫩炒肉丝、肉片法** 炒肉片、肉丝忌放水炒，那样肉质会韧老，肉片或丝会卷缩。

应先将肉片或肉丝切好放入器皿中，加入蛋清、盐、绍酒、抓捏有粘感时放入淀粉拌匀，倒入放油的热锅中，不停翻动，当肉由红变白时即成，肉质松嫩可口。

二、炒每道菜之间应刷锅的道理 炒菜不刷锅对健康危害极大。因为锅内的残汁经过加热变焦，转化成一种叫苯并（ α ）芘的化学物质，是极强的致癌物。变焦的蛋白还可产生 γ 一氨基酸衍生物，它的致癌作用比黄曲霉素作用更强。因此，炒菜不刷锅一旦成为习惯，就会使人食入大量致癌物，极易导致癌症的发生。

三、巧除家禽血腥 宰杀鸡、鸭若血未放净，烧煮后肉色发黑，并有腥味。这样，只要用清水浸漂至白净再烹制即可。

四、炖鸡不宜先放盐 炖鸡如果先放盐，会直接影响到鸡肉、鸡汤的口味、特色及营养素的保存。

这是因为鸡肉含水分较高，有的高达65% - 90%。而食盐具有脱水作用，如果在炖制时先放盐，使鸡肉在盐水和咸汤中浸泡，组织中的细胞水分向外渗透，蛋白质被凝固，鸡肉组织明显收缩变紧，影响营养向汤中溶解，妨碍汤汁的浓度和质量，使炖熟后的鸡肉变硬、变老，汤无香味。

因此，炖鸡时正确放盐方法是，将炖好的鸡汤降温至80 - 90 时，再加适量的盐，这样鸡汤及肉质口感最好。

五、老鸡速烂妙法 杀老鸡之前，先灌一汤匙食醋，然后再杀。煮时用文火慢炖，就会烂得快些。

把老鸡浸泡在加醋的水中2小时，再用文火煮，肉就会变嫩。

在煮鸡的锅里放半两黄豆与老鸡同煮，可使鸡肉易烂。

炖老鸡时，放几粒凤仙花籽或3-4只山楂，可加快熟烂速度，省火省时。

六、老鸭易烂法 1.将老鸭肉放在加有醋的水中浸泡2小时，再用慢火炖，肉易烂，且能返嫩。

2.取一块猪胰，切碎后与老鸭同煮，容易酥烂，而且汤鲜入味。

3.炖老鸭时，在锅里放几颗螺蛳同炖，会使老鸭炖得酥烂；如果加入几片火腿肉或腊肉，更能增加鸭的鲜味、香味。

.....

<<农村生活小窍门>>

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>