

# 《蒸煮炖》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546403809

## 内容简介

蒸、煮、炖都是有着悠久历史的烹饪方法。传说三千多年前的商朝名相伊尹，就曾运用蒸法，做出“熟而不烂，甘而不浓，淡而不薄，肥而不腻”的美味佳品。由阿文编著的《蒸煮炖》通俗易懂，图文并茂，为所有的初学者和想做出美味菜肴的朋友提供了很好的样板和教材。各种蒸、煮、炖的方法，比方说清蒸、粉蒸、旱蒸等各种蒸法，都有很详细的介绍。蒸、煮、炖根据材料的不同，会有不同的口感和味道。拿蒸来说，蒸水蛋滑嫩可口，粉蒸肉则糯软嫩香。煮和炖也是如此，尤其是炖，讲究汤浓味美，不同食材的味道都要尽入汤中。

## 目录

第一章功夫“蒸”，营养还是“蒸”的好一、蒸法不同，品质各异 1. 按技法

2. 按蒸汽的使用方法

3. 按蒸制菜品的具体方法及风味特色二、“蒸”功夫的5个关键点 1. 选用新鲜的原料  
2. 重视初加工 3. 好刀工很重要 4. 火候最关键 5. 调好味，味才美三、小秘诀让“蒸”

更好味四、“蒸”营养75例素菜类素三蒸剁椒肉松蒸茄子开水白菜冬瓜酿莲子清蒸萝卜丸清蒸百合酿苦瓜剁椒蒸芋头蒜蓉丝瓜蒜蓉蒸大白菜奶油蒸地瓜鲜什菌蒸豆腐梅菜虾仁蒸豆腐一品豆腐营养豆皮卷青椒蒸香干猪肉类腌腊肉土豆粘腊味合蒸芋头蒸排骨糯米蒸排骨粉蒸肉蒜蓉蒸排骨荷叶蒸肉丸荷香糯米骨荷叶饼扣肉竹香骨瘦肉木瓜汤小米椒蒸猪脚牛羊类蒸牛百叶农家蒸腊黄牛肉双色扣羊排蒸牛筋古法扣羊腩鸡鸭禽蛋类剁椒鸡块香蒸胡须鸡蚝油蒸家鸡茄香鸡鼓汁蒸凤爪鸡汤荷包蛋膏蟹蒸蛋芙蓉蒸蛋石灰水蒸土鸡蛋三色蒸水蛋海鲜蒸鸡蛋鲫鱼蒸水蛋沙白蒸水蛋海鲜河鲜类清蒸鱼剁椒蒸鱼头腊八豆蒸鳝鱼蒜蓉蒸石头鲍鱼开胃鲷头鱼清蒸大海星斑柠檬香茅蒸乌头鱼姜丝乌梅蒸草鱼鼓汁石斑鱼鼓汁蒸山鳗鼓汁蒸西江钳鱼雪里红蒸带鱼清蒸太阳鱼浏阳蒸火焙鱼霸王鱼脯麒麟蒸仓鱼咸鸡蛋蒸鲩鱼美味鱼鳍虾蟹其他类极品蒸大虾蒜蓉蒸龙虾金银蒜粉丝蒸大元贝娃娃菜蒸干贝圆筒荷香蒸田鸡清蒸大闸蟹主食类灌汤包叉烧包葱花卷窝窝头双色馒头第二章鲜味

“煮”，美食新“煮”张一、煮法不同，鲜香有别二、必须掌握的3个“煮”要诀三、新

“煮”义78例素菜类节瓜煮高汤丝瓜香菇汤什菌煲芋头煮豆苗上汤芥菜胡萝卜煮百合水煮脆笋咸蛋黄煮南瓜蜜汁莲藕金针生地莲藕汤高汤煮腐皮太阳蛋煮菠菜水煮干张水煮空心菜冬笋文蛤煮豆腐猪肉类客家猪肉汤排骨藕汤玉米煲排骨白果猪肚煲海参煮猪肉丸参芪枸杞猪肝汤桂参大枣猪心汤黄精苡蓉骶骨汤白菜粉丝氽丸子凉瓜青煮爽肉青菜丸子汤牛羊肉类番茄红薯牛肉汤鸡汤煮蹄筋萝卜牛腩煲咖喱煮牛筋腩水煮羊肉羊排沙锅冬瓜羊肉汤酸菜全羊汤原味羊肚汤鱼羊汤美味香菇羊蹄煲牛肠牛肚锅牛肉莲子红枣汤其他畜肉类五香驴肉狗肉火锅禽类五圆整鸡煲药材花雕煮鸡腰仔花雕党参煮鸽子红枣枸杞土鸡汤

鸽子汤香葱稻草鸭甲鱼煲鸡神仙品天鹅银杏煮鸭花胶水鸭汤海鲜河鲜类枸杞煮鱼汤黄豆蛇汤咸菜煮黄花鱼丝瓜沙白煮云吞水煮乌江鱼豆腐煮黄颡鱼当归鱼头汤粉丝煮桂花鱼萝卜丝煮鲫鱼辣酒煮花螺川式水煮鳝鱼啤酒泥鳅煲凉瓜青煮手打鱼蛋水煮鱼豆腐煮膏蟹五谷煮鲜鲍番茄鲍鱼汤香菇虾仁羹生蚝牛蒡汤主食类青菜猪肉饺元宝水饺红烧肉粉排骨粉阳春面龙抄手菠菜馄饨皮蛋瘦肉粥第三章滋补“炖”，“炖”出原汁原味一、炖法有别，滋味各异二、炖品烹调的5个要诀三、滋补、“炖”75例素菜类排骨炖油豆角海带炖豆腐荠菜豆腐汤罗汉果冰糖龙眼炖冬瓜花菇炖竹荪野生灵芝炖响螺果类金银花炖枇杷红枣木瓜炖鲜奶南北杏蜜枣炖木瓜银耳炖木瓜猪肉类墨鱼黄花菜炖五花肉无花果炖瘦肉洋参双雪瘦肉汤橄榄木耳炖猪肉五指毛桃炖龙骨黄豆猪尾煲苦瓜干贝炖龙骨青豆炖排骨黄芪茯苓炖龙骨黄豆炖猪手五花肉炖油豆角青榄炖猪肺当归九孔排骨汤牛羊肉类葱香蹄筋煲阿胶炖牛腩玉米牛尾汤清炖牛肉牛鞭姜汤天麻炖羊头羊腰滋补汤老母鸡炖羊胎盘农家炖羊肉蘑菇余羊肉丸池底参炖羊胎盘炖羊鞭其他畜类滋补当归兔牛大力炖鹿蹄红枣鸡肉巴戟天炖鹿尾巴戟苳蓉炖鹿鞭鸡肉类小鸡炖蘑菇鲜人参炖家鸡田七花旗参炖老鸡海马牛大力鹿筋炖老鸡虫草花炖飞龙干贝花胶炖老鸡香菇土鸡汤菜胆鸡炖鲍翅人参炖乌鸡乌鸡汤冬菇枸杞鸡脚汤其他禽肉类虫草花炖水鸭莲子淮山鸽子汤橄榄鸽汤北芪枸杞乳鸽汤人参水鱼炖老鸽冰糖燕窝炖鸽肉鸽吞燕川贝桔梗炖鹌鹑地胆头炖老鸭天麻炖鹧鸪川贝鳄鱼炖鹧鸪海鲜河鲜类田七竹丝鸡炖蛇得莫利炖活鱼沙锅鱼头炖鱼丸香菜鱼片皮蛋汤老鱼汤炖豆腐滋补鳝鱼汤参须枸杞炖白鳝鲑鱼炖泡菜土茯苓炖草龟青榄炖螺头杜仲炖乌龟海底椰炖雪蛤节瓜盅炖鲍翅上汤节瓜炖花甲王

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)