

<<家常小炒1000样>>

图书基本信息

书名：<<家常小炒1000样>>

13位ISBN编号：9787200062823

10位ISBN编号：7200062820

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会美食营养专业委员会

页数：273

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>

## <<家常小炒1000样>>

### 内容概要

为满足广大读者日益丰富的生活需要，中国烹饪协会美食营养专业委员会组织部分烹饪、营养专家，精心编写了这套“10元家常菜1000样”系列丛书。

除了可口菜肴，从书还辑录了不少厨房小窍门，为读者提升厨艺提供了许多巧妙方法。

为了让饮食更科学、安全，从书还在每一分册后增加了一个附录，归纳整理了生活中不宜混食的各种饮食列表，您可以方便地索引查阅。

本书是丛书之一《家常小炒1000样》，教您学做家常小炒，给您全家美味和健康。

为满足广大读者日益丰富的生活需要，中国烹饪协会美食营养专业委员会组织部分烹饪、营养专家，精心编写了这套“10元家常菜1000样”系列丛书。

本着经济、易学、美味、营养的编写原则，丛书力求菜肴做法清晰明了，菜肴成本不高于10元，菜肴总量不少于1000样，从而最大程度实现丛书的使用价值。

除了可口菜肴，从书还辑录了不少厨房小窍门，为读者提升厨艺提供了许多巧妙方法。

此外，为了让饮食更科学、安全，从书还在每一分册后增加了一个附录，归纳整理了生活中不宜混食的各种饮食列表，您可以方便地索引查阅。

<<家常小炒1000样>>

书籍目录

认识小炒小炒分类做好小炒的诀窍小炒中的烹调术语畜肉小炒喷香猪肉小炒蚂蚁上树酱炒肉末冬菜肉末樱桃肉丁花仁肉丁川味肉丁什锦肉丁黑三剁鱼香碎滑肉莲花肉丝豉椒肉丝鱼香肉丝三鲜肉丝酸菜肉丝粉条双色肉丝红烧蹄筋盐菜回锅肉酱爆肉条炒勺子肉台川肉片滑炒三色肉片蒜炒五花肉片生爆盐煎肉片五花肉炒豆腐泡菜鱼香酥肉鱼香丸子挂霜丸子龙江小炒肉糖醋里脊什锦肉丝酸辣里脊京酱肉丝笋丝炒里脊素炒里脊抓炒里脊丝滑炒里脊丝锅烧大肠软炸里脊椒盐里脊二冬炒肉片芫爆里脊片麻酥里脊橙汁排骨抓炒腰花黄瓜腰花酸辣腰花鱼香腰花火爆腰花爆炒腰花豆苗爆腰花双椒爆腰花双椒韭黄炒腰棚爆三样八宝辣子腰松麻酱腰片生炒猪肝麻辣猪肝荸荠炒猪肝苦瓜炒猪肝洋葱炒肉片韭菜炒猪肝酸菜炒猪肝香菇炒猪肝肉末虾粒菜心炒猪肝泡椒猪肝白油猪肝蒜烧肚条怪味肚丝兰花肚丝芫爆肚仁爆满山红熟炒且十尖.....

## <<家常小炒1000样>>

### 章节摘录

蔬菜含有人体所需的多种营养素，是人们日常饮食中不可或缺的食物。

蔬菜含有多种维生素，其中以维生素C和胡萝卜素最丰富，一般在绿叶蔬菜中维生素C含量最高，胡萝卜素在各种绿色、黄色及红色蔬菜中含量较多。

蔬菜中无机盐含量也十分丰富，如油菜、芹菜富含铁，雪里蕻、苋菜富含钙。

蔬菜中还含有纤维素，虽不被人体消化吸收，但能刺激消化液分泌和肠道蠕动，利于排便，对预防肠癌有一定作用。

食用菌不仅味道鲜美，而且具有高蛋白低脂肪的特点。

许多蘑菇中还含有特殊的化学成分，能降血脂、降血糖，清除细菌、病毒，有的还有抗癌效果。

食用蔬菜最好现吃现买，不宜长期存放：加工时应先洗再切，不要切得太细太碎，炒菜宜用大火快炒，后放盐，以减少各种营养素的损失。

对于含草酸较多的菠菜、雪里蕻菜等，可先用沸水烫熟再炒。

<<家常小炒1000样>>

媒体关注与评论

菜品最丰富，味道最经典，用料最普通，吃法最实惠，窍门最管用，指导最细致，每天一道菜，三年不重样。

<<家常小炒1000样>>

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>