

<<快炒师傅教你调味绝招>>

图书基本信息

书名：<<快炒师傅教你调味绝招>>

13位ISBN编号：9787506481120

10位ISBN编号：750648112X

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：吕宏宾

页数：127

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>

## <<快炒师傅教你调味绝招>>

### 内容概要

本书特点：好吃·好学·好味·好做，柴米油盐酱醋茶，平凡生活加点味，辛香爆炒助调味，生活有香更有味，喷香自制调味酱，经济实用更健康，精选特殊调味品，信手拈来家中宝。

## <<快炒师傅教你调味绝招>>

### 作者简介

吕宏宾  
高级烹饪技师  
国家级评委  
北京第三届烹饪大赛 个人金奖获得者  
饭店协会全国烹饪大赛 个人金奖获得者  
从业经验：  
北京五洲大酒店 厨师  
北京天伦王朝饭店 高级主管  
日本札幌菜香楼中餐料理 厨师长  
北京前门都一处餐饮有限公司厨师长

## <<快炒师傅教你调味绝招>>

### 书籍目录

Part 1 家常调味料：柴米油盐酱醋茶，平凡生活加点味

糖 荤菜不腻、青菜不涩

苦瓜焗排骨

糖醋排骨

素炒空心菜

红糖豆腐

竹笋炒香菇

虎皮尖椒

醋 荤菜不腥、素菜脆爽

家常醋焖鱼

醋熘鱼片

醋熘藕片

醋熘牛肉丝

酱油 增成上色、调和调料

栗子烧鸡

红烧冬瓜

鸡腿烧豆腐

韭黄豆干炒肉丝

酱烧鲜鱿鱼

料酒 腥臊扫净、菜香味浓

白萝卜烧带鱼

红酒 异国情韵、别样风味

红酒五花肉

泡椒红酒鸡

啤酒 荤菜鲜香、肉质细嫩

啤酒鸭

豆豉 素菜增味、荤菜添香

豉椒鸡丁

豆豉虾

香油 出锅点睛、香浓味醇

香油鸡

香炒羊肚丝

番茄酱 红润上色、菜味酸甜

西红柿烧牛腩

西红柿烧鲜蘑

茄汁虾球

甜面酱 成甜适口、酱香浓郁

牛肉炒蒜薹

咖喱 异域风情、美味难挡

咖喱鸡翅

蚝油 非油般黏腻、更鲜香

蚝油韭菜豆芽

鲜炒干贝

蚝油芥蓝

Part 2 常用辛香料：辛香爆炒助调味，生活有香更有味

## <<快炒师傅教你调味绝招>>

葱 表莱清香、肉莱小腥

葱爆牛肉

珍珠牛蛙

京葱烧虾球

姜 辛辣刺激、腥味消除

子姜炒肉丝

大蒜 香辣味浓、荤素皆宜

大蒜椒烧鳊鱼

大蒜炒肉片

蒜香荷兰豆

蒜苗 荤菜密反、素菜搭档

蒜苗烧小萝卜

洋葱 味多醇厚、清爽不腻

洋葱炒咸鸭蛋

辣椒 清淡有昧、浓烈够味

辣子鸡丁

翡翠肉片

韭菜炒香干

花椒 素菜有味、荤菜有料

花椒鱼片

花椒炆牛肝菌

麻辣小螃蟹

胡椒 芳香鲜辣、佳肴出众

黄瓜玉米粒

香菜 浓浓香氛、淡淡辛辣

回锅鸡蛋

香菜梗爆羊肉

香根豆干肠丝

Part 3 自制调味酱：自制喷香调味酱，经济实用更健康

辣椒油 素菜鲜辣、荤菜辣爽

酸辣鸡杂

麻辣脆肠

干烧鸭肠

辣油烧蟹脚

麻辣带鱼

花椒油 麻香飘远、川香特色

麻辣猪蹄

鸭肠爆双脆

辣椒酱 火辣醇香、菜肴更鲜

酱爆香干丁

辣炒河虾

.....

Part 4 特殊的调味品：信手拈来家中宝，调味上菜难不倒

## <<快炒师傅教你调味绝招>>

### 章节摘录

版权页：插图：传说葱是在神农尝百草时被发现，早在战国时期，《山海经》就有“北单之山，无草木，多葱韭”的记载。

四川人把葱当做调味品，千百种菜肴都会用到葱，令美食香上加香，视觉上锦上添花，是不可多得的佳蔬。

葱属于绿色菜品，在川菜中既可用于调味，也可作为辅料，甚至可作为主料，因此葱自身的新鲜度对整个菜肴的色香味均具有至关重要的作用。

那么如何区分葱的优劣呢？

优质葱看上去青绿且富有光泽，没有枯叶、烂叶和黄叶；葱茎比较粗壮，且硬实、没有断折；葱白则比较长，管状叶较短，根部没有腐烂的迹象等；闻上去散发着清香味和辛辣味。

劣质葱的葱茎较细小，粗细和高矮不均，葱白较短，葱叶有枯、焦、烂和发黄的迹象；葱心则空而不充实，根部有明显腐烂、折断或损伤的痕迹；闻上去还有腐烂味，辛辣味也几乎没有。

葱含有大量的维生素B1，因其具有一定的除腥作用，经常与猪肉或羊肉、鱼等食物一同烹饪，以达到祛腥和调味的功效。

但是葱不可乱用，一旦错用或误用就会对身体造成一定的伤害。

例如，患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人不宜多食；一般人也不要过量食用，否则会引起头昏、视物不清等症，还会损伤视力。

根据烹饪的主料，葱的切法可以不同。

如炖汤大多用葱段，而汤面多用葱末，但均不宜长时间煎、炸等。

葱含有一定的烯丙基硫醚，具有挥发性，因此葱不适宜在水里浸泡或熬煮太长时间，以免营养成分流失。

葱花一般在关火后加入菜肴中，其香味会更浓，口感也会更美味，同时还可以最大限度地发挥烯丙基硫醚的作用。

## <<快炒师傅教你调味绝招>>

### 编辑推荐

《快炒师傅教你调味绝招》编辑推荐：炒菜有秘诀，调味有绝招，各种调味料尽收囊中，金奖名厨，亲身示范。

<<快炒师傅教你调味绝招>>

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>