

<<美味热炒>>

图书基本信息

书名：<<美味热炒>>

13位ISBN编号：9787543668966

10位ISBN编号：7543668963

出版时间：2011-1

出版时间：青岛出版社

作者：张恕玉

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>

<<美味热炒>>

内容概要

165道美味菜肴 · 45个健康忠告 · 58条烹调技巧

<<美味热炒>>

书籍目录

01 烹炒有妙招 炒菜的常用技法 烹调配菜有讲究 炒肉丝的操作技巧 美味小炒的法宝——调味料 怎么用盐 怎么加味精 怎么烹料酒 02 美味肉炒 烹炒肉类食材的关键 一品脆香肉 香肠炒芥蓝 豆干回锅腊肉 葱香肉片 爆炒三粒 冬笋肉丝 黄瓜肉片 金蒜五花肉 肉丁花生米 肉片炒藕 香菇里脊 蒜子肉片 韩式烟肉 茄子炒肉丁 香菜肉丝 年糕回锅肉 山芹百合脆耳丝 火腿烧白菜 蒜香排骨 胡萝卜炒猪肝 熘肝尖 芹菜炒肚尖 银芽猪肚 荷兰豆爆腰条 爆炒腰花 红油猪耳 椒香大肠 客家小炒 焦煨大肠 招牌下酒菜 家常牛腩 尖椒炒牛肉 酸菜炒牛肉 牛肉炒韭菜银芽 香菜牛肉末 肥牛爆金针菇 牛肉炒苦瓜 香葱牛柳 特色牛肚 黑椒青蒜炒羊肉 葱爆羊肉 新疆炒羊排 香芒鸡片 掐菜鸡丝 XO酱炒鸡肉丁 花椒鸡丁 冬瓜鸡片 贵妃鸡翅 红烧鸡块 风味鸡心 巧妇烹鸡肝 笋炒鸡胗 群英烩凤爪 姜芽炒鸭片 腰果鸭丁 鸭肠爆双脆 丁香兔腿 飘香兔子腿 胡萝卜兔丁 烧汁牛蛙腿 03 水产小炒 烹炒水产类食材的关键 青椒炒鱼片 糖醋鱼条 香蕉炒鱼片 醋烹鲫鱼 松仁鱼米 煎炒带鱼 脆椒鱼丁 韭香凤尾 滑炒黑鱼丝 椒盐沙丁鱼 豆豉鱼 清炒鳝鱼丝 蒜薹炒河虾 韭菜炒蛎虾 虾仁腌肉炒春菜 大虾炒蛋黄 荷兰豆虾仁炒百合 炒虾仁 滑蛋虾仁 茄汁虾仁 金沙基围虾 鳝爆虾 日式鲜虾 清炒小龙虾 香菜金蟹 雪菜炒鱿鱼 肉丝炒鱿鱼 荷兰小炒 爆炒乌鱼花 姜丝炒墨鱼 宫爆墨鱼仔 葱爆八带 干炒花蛤 蛤肉炒凉皮 蛤蜊肉炒蛋 蛤蜊鸡 丝瓜炒蚌肉 豆豉炒蛎黄 鸡丝炒蜆头 肉香蜆头 松子炒螺丁 灵芝菇炒螺片 油爆海螺 韭菜炒海肠 辣炒海瓜子 04 清淡素炒 烹炒蔬菜类食材的关键 醋熘白菜 香辣白菜帮 辣炒白菜 椒麻圆白菜 炅莲白 炒卷心菜 香辣甘蓝 辣炒紫甘蓝 炒菠菜 菇笋炒芥菜 鸡蛋炒芹菜 素炒油菜 香菇扒油菜 油麦炒冬笋 雪菜罗汉笋 韭香银芽 炒三珍 韭菜炒豆腐 虾皮炒韭菜 空心菜炒辣椒 醋熘土豆丝 家常土豆片 洋葱芹菜土豆片 炒山药丝 家常炒山药 芦荟炒百合 豆腐干炒蒜薹 番茄炒蛋 番茄菜花 丝瓜炒小番茄 木耳炒番茄 爆炒双花 香椿芽炒蛋 鱼米杭椒 糖醋彩椒 醋熘青椒 杭椒炒鲜蘑 翡翠莲藕片 醋熘藕片 海米烧冬瓜 南百红豆 蒜蓉茭瓜 脆耳香瓜 丝瓜炒鸡蛋 毛豆炒丝瓜 南瓜米笋, 葱爆笋丝 虾子烧茼蒿 炒素什锦 金针炒木耳 木耳卷心菜 炒鲜蘑 清炒香菇 金针炒粉条 炒金针菇 鲜蘑炒笋尖 口蘑鲜豌豆 蒜蓉荷兰豆 干煸芸豆 XO酱炒刀豆 煎炒豆腐 金果豆腐 豆豉炒双干 豆芽炒腐皮 爱心小贴土肉、鱼不可烧焦 如何识别注水猪肉 如何挑选鲜香菇 妙法洗脏肉 如何挑选新鲜的猪肝 如何制作红油 烹制牛肉更鲜嫩的窍门 羊肉去膻味的窍门 如何保存禽肉 如何挑选兔肉 巧炒鱼片不碎 如何挑选带鱼 煎鱼时如何防止粘锅 如何保存虾 取虾仁的技巧 海螺的制作要点 巧切蔬菜 吃油菜要注意什么 如何泡发香菇 怎样保鲜鸡蛋 自制美味南瓜片 南瓜巧保存 干冬菇的泡发 刀豆怎么烹调

<<美味热炒>>

章节摘录

版权页： 插图： 原料牛肉300克，香菜150克 调料葱、生姜、酱油、糖、花生油、清汤、香油、胡椒粉、盐各适量 制作方法 1.将牛肉洗净，沥干水分，去掉筋膜，切成末。

2.香菜择洗干净，沥干水分，切成小段。

葱、生姜洗净，切成末。

3.净锅置火上，加入花生油烧热，下入葱、生姜末煸香，放入牛肉末煸炒，不停拌炒，炒至水分快干时，加入酱油、糖、清汤，用小火煨至牛肉熟烂，放入香菜段，用盐、香油、胡椒粉调味即成。

厨艺点拨 烹制牛肉更鲜嫩的窍门 将牛肉切好，用盐、糖、酒、生粉（或鸡蛋）拌一下，再倒入生油浸泡，30分钟后捞出沥油再炒，成菜鲜嫩可口。

用啤酒将面粉调稀，放入牛肉片拌匀，腌30分钟，啤酒中的酶能使牛肉中的蛋白质分解，可增加牛肉的鲜嫩度。

<<美味热炒>>

编辑推荐

《美味热炒》由青岛出版社出版。

<<美味热炒>>

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>