

<<精选家常小炒>>

图书基本信息

书名：<<精选家常小炒>>

13位ISBN编号：9787543681477

10位ISBN编号：7543681471

出版时间：2012-3

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2012-03出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：176

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>

<<精选家常小炒>>

内容概要

300余道百姓最爱的家常小炒，160余条食材挑选、保存、清晰技巧，食材主要保健功效和配膳禁忌，多种烹调方法指导。

为回馈广大读者对青版美食书的厚爱，“精选家常菜”系列图书在期待中与您见面了。我们按不同主题，精选出深受老百姓喜爱的各式菜品，将家常菜、川菜、小炒、凉拌、汤煲、保健菜，煎烤卤酱菜等尽收囊中，最大限度地为您提供方便，与您共度厨房里的幸福时光。

<<精选家常小炒>>

书籍目录

PART 1 炒菜技巧与材料选择关于“炒”炒菜技巧篇炒菜调料篇炒菜原料篇PART 2 美味小炒1.清爽素小炒
炒大白菜辣炒白菜豆腐白菜炒黑白菜醋熘白菜卷心菜(甘蓝)甘蓝粉丝香辣甘蓝油菜素炒油菜香菇扒菜心
韭菜韭香银芽炒三珍韭菜炒豆腐长长久久芹菜翡翠人生乡村爆豆干金果西芹脆芹爆三样菠菜菠菜炒鸡蛋
生菜蒜蓉生菜空心菜清炒空心菜空心菜炒辣椒香菜(芫荽)芫荽爆金钩茄子家常茄子凉瓜炒茄子酱香茄丁
金钩茄子青椒(柿子椒)翡翠莲藕片蒜子柿子椒青椒炒干丝糖醋彩椒菜花(花椰菜)花香鲜菇珍珠菜花番茄菜花
爆炒双花蚝油西蓝花番茄(西红柿)炒三素马铃薯(土豆)家常土豆片醋熘土豆丝鱼香土豆丝鱼香瓜条黄瓜脆耳香瓜
丝瓜瓜香柿子丝瓜炒鸡蛋毛豆炒丝瓜2.美味肉小炒3.鲜香炒水产附:食材挑选、保存、主要保健功效及烹饪指导索引
1.挑选、保存、清洗2.主要保健功效3.配膳宜忌4.烹饪指导5.相应人群

<<精选家常小炒>>

章节摘录

版权页：PART 1 炒菜技巧与材料选择关于“炒”“炒”是中国传统烹调方法，是以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，并调味成菜的一种烹调方法，在家庭厨房中被广泛使用。

炒的过程中，将食物拨散，收拢，再拨散，重复不断操作，使食物总处于运动状态。

这种烹调法可使炒出的肉汁多、味美、蔬菜脆嫩。

炒可分为煸炒、滑炒、干炒、清炒等技法。

1.煸炒旺火速炒，烹制时间要短。

煸炒的方法适宜于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类原料。

2.滑炒先用质嫩的动物类原料炒菜时，可使用滑炒。

操作时，先用蛋清、淀粉将原料上浆，经过滑油处理后再放配料一同翻炒，勾芡出锅。

滑油时要防止原料粘连、脱浆。

滑炒的原料，一般选用去皮拆骨、剥壳的净料，并切成丝、丁、料或薄片形状，再行滑炒。

滑炒菜肴的特点是滑嫩爽口，适用于烹制鸡丝、虾仁等菜品。

3.清炒此法是只有主料没有配料的一种烹炒方法。

操作方法与滑炒基本相似。

清炒的要领是：原料必须新鲜，刀工要整齐。

适用于虾仁、肉丝、青菜等菜品的烹制。

4.干炒又称干煸。

这种烹调方法是炒干原料水分，使主料干香、酥脆。

干炒的要领是：主料要切成丝状，并在炒前用调料略腌。

干炒所用的锅要在炒菜前先烧热，用油涮一下，再留些底油炒。

火力要先大后小，以免把原料炒糊。

<<精选家常小炒>>

编辑推荐

《精选家常小炒》编辑推荐：美食类全国畅销图书第1品牌。

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>