

<<译林生活馆>>

图书基本信息

书名：<<译林生活馆>>

13位ISBN编号：9787544731157

10位ISBN编号：7544731154

出版时间：2012-8

出版时间：译林出版社

作者：刘文华

页数：75

字数：60000

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>

## 内容概要

一本很好的常销食谱

——步骤详细，极具实用性，所教炒饭均为家常菜

本书透露了炒饭的选米、洗米及煮饭的技巧，并详细讲解了三十多种炒饭的做法，教你做出不结块、口感香韧、炒料均匀包裹米粒的炒饭。

## 作者简介

刘文华，1964年出生，1984年开始从事烹饪专业工作，曾先后得到上海烹饪界多位著名老前辈的指导传授。

1986年毕业于上海市饮食服务学校。

1992年毕业于四川烹饪专科学校。

1993年获第三届全国烹饪大赛冷菜、热菜金奖，更获得“全国优秀厨师”的称号。

1995年获第二届世界中国烹饪大赛热菜金奖。

1998年被评为“高级技师”。

现任上海市“中亚饭店”厨师长，在集团和饭店安排下，曾先后赴中国香港地区、欧洲等国家和地区展示菜品，并得到各方好评。

书籍目录

- 1.米的选择
- 2.洗米
- 3.煮饭的方法
- 4.蛋炒饭
- 5.扬州炒饭
- 6.咸肉菜炒饭
- 7.扬州什锦炒饭
- 8.泰酱鳕鱼蛋炒饭
- 9.咸鱼鸡粒蛋炒饭
- 10.猕猴桃三文鱼炒饭
- 11.三文鱼炒饭
- 12.虾仁牛肉蛋炒饭
- 13.翡翠滑菇蛋炒饭
- 14.扬州风鹅菜炒饭
- 15.酱油肉菜炒饭
- 16.咖喱炒饭
- 17.叉烧炒饭
- 18.洋葱牛肉炒饭
- 19.椒油草菇炒饭
- 20.酱汁蛋炒饭
- 21.豉油鸡汁炒饭
- 22.凤梨肉松炒饭
- 23.榨菜肉丝紫菜炒饭
- 24.香脆五仁炒饭
- 25.川椒牛柳炒饭
- 26.香葱肉松炒饭
- 27.广州炒饭
- 28.鱼松炒饭
- 29.干贝松炒饭
- 30.腊味蛋炒饭
- 31.腊鸡腿炒饭
- 32.鲜虾仁白果蛋炒饭
- 33.红腰豆蛋炒饭
- 34.酸菜银芽蛋炒饭
- 35.椰浆香芋炒饭
- 36.金包银炒饭

## 章节摘录

版权页：插图：材料 / 粳米饭150克鸡蛋1个葱花10克小虾仁25克青豆25克熟火腿丁25克熟鸡丁25克调味料 / 味精2克冷猪油30克植物油250毫升盐、胡椒粉少许淀粉少许 1.小虾仁洗净后放入盛器中。用蛋清、淀粉。

盐搅拌上浆。

2.用旺火将锅烧热，放入植物油滑锅。

3.锅内入油250毫升，放入小虾仁过油至熟沥出。

4.再放入熟火腿丁，熟鸡丁，青豆过油沥出。

5.另起锅。

锅内入冷猪油30克，放入打散的蛋液炒至八成熟。

6.放入过油的小虾仁，熟火腿丁、熟鸡丁、青豆和米饭炒散，炒匀。

7.放入盐、胡椒粉、味精将米饭炒出香味，撒上葱花即可。

1.火力不能过小，锅要热。

2.盐不能放得太多。

材料 / 香米饭150克鸡蛋1个葱花10克熟咸鱼粒25克熟鸡肉粒25克青豆15克调味料 / 味精2克植物油250毫升盐、胡椒粉少许 1.锅内入油，将油烧至四成热后，放入青豆过油沥出待用。

2.用旺火把锅烧热，入油滑锅后留30毫升油，放入打散的蛋液炒匀。

3.放入咸鱼粒、鸡粒、青豆炒香。

4.放入米饭炒散。

5.放入盐、味精，胡椒粉炒匀。

6.放入葱花，把米饭炒出香味装盘即可。

编辑推荐

《译林生活馆:炒饭(第7版)》告诉我们好吃的炒饭不仅要米粒分明不互黏结块，口感更要香韧带劲不湿软，且炒料要均匀包裹米粒，使之散发光泽、飘香诱人。

#### 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>