

<<炒爆熘>>

图书基本信息

书名：<<炒爆熘>>

13位ISBN编号：9787546403748

10位ISBN编号：754640374X

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代出版社

作者：阿文 编著

页数：87

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>

## <<炒爆熘>>

### 内容概要

炒是最基本的烹调技术，也是现在应用范围最广的烹调方法之一。而其中快速油烹也叫做爆，加淀粉急火陕炒则又可称为熘。

由阿文编著的《炒爆熘》简单明了，图文并茂，通过形象生动的讲解将各种“炒”出来的美味一一呈现在您的面前，教您做出营养、健康而又美味的各式炒菜。书中包含了肉类、禽蛋、水产、青菜、瓜果、主食等各类常见菜肴的炒法，其中的小诀窍更是让您做起来得心应手。

## &lt;&lt;炒爆熘&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 妙手快炒，“炒”出鲜滋味

## 一 炒菜方法有别，滋味各异

1.生炒 2.熟炒 3.滑炒 4.清炒 5.干炒 6.抓炒 7.软炒

## 二 火候决定成菜品质

1.旺火 2.中火 3.小火 4.微火

## 三 大厨不传的炒菜秘籍

1.炒肉类菜肴 2.炒蔬菜类菜肴

## 四6个小妙招，炒菜营养不流失

第一招：低温保存

第二招：冲洗再切

第三招：不用铜锅炒菜

第四招：炒菜时盖锅盖

第五招：旺火快炒

第六招：现炒现吃

## 第二章 色香诱人，美味小炒

## 一、肉荤这样炒惹味

## 猪肉类

肉丝炒白菜

莴笋肉丝

洞庭小炒肉

洋葱小炒肉

青椒剔骨肉

酸菜炒肉末

三椒肉末

玉米炒肉松

## 熘肉段

老干妈炒回锅肉

西芹百合炒肉柳

腌猪肉炒蛋

小炒腊肉

蒜苗腊肉

腊肉炒藜蒿

苦瓜炒肥肠

家常猪杂

姜葱炒生肠

山梨炒猪肝

小炒猪肝

小炒猪心

双耳炒猪心

香辣跳跳骨

爆炒肚丝

小炒猪三件

尖椒辣肚丝

薯条炒爽肚

泡椒脆肚

<<炒爆熘>>

咸菜炒猪肚  
小炒腊肠  
熘腰花  
炆锅腰片  
酸辣腰花  
老干妈爆腰花  
蒜薹炒腊猪耳  
小炒猪耳  
黑椒猪手  
小炒蹄花  
小炒猪手  
牛肉类  
西兰花炒牛柳  
南瓜炒牛肉  
花椒牛柳  
黄豆酱炒牛肉  
农家椒香辣牛肉  
小炒黄牛肉  
腰果炒牛肉  
小炒腊牛肉  
香菜炒牛肉  
马蹄炒牛柳  
青瓜炒牛肉  
香炒牛蹄筋  
泡椒牛肚  
脆炒牛蹄筋  
金牌牛蹄  
小炒鲜牛肚  
橙味炒腩肉  
羊肉及其他  
椒圈炒羊肉  
四季豆炒羊肉  
花生仁羊肉  
荷叶饼扣羔羊肉  
葱爆羊肉  
小炒羊肉  
雪菜冬笋炒羊肉  
韭菜炒羊肝  
尖椒羊肠  
生炒狗肉  
咸菜炒脆肚  
麻花仔兔  
乡村炒羊颈肉  
辣子兔丁  
陈皮蒜辣马香肠  
驴肉炒时蔬  
禽蛋类

<<炒爆熘>>

青苹果炒鸡丁  
白辣椒炒鸡杂  
小炒鸡杂  
农家小炒鸡  
尖椒炒仔鸡  
鸡丝炒西葫芦  
腌辣椒炒野鸡  
土芹蒜苗炒鸡杂  
百合炒鸡杂  
泡椒鸡肾  
韭菜豆芽炒蛋  
尖椒芽菜炒蛋  
烧椒炒荷包蛋  
韭黄炒鸡蛋  
西红柿炒蛋  
椒盐鸭下巴  
炒血鸭  
生炒鸭丁  
干椒鹅肠  
泡菜鸭血  
炒鹌鹑  
二, 水产这样炒鲜香  
鱼类  
芥蓝炒鱼片  
家乡河干鱼  
小炒河鱼干  
青椒炒鳝鱼  
农家小炒鳝鱼  
辣子带鱼  
爆炒石斑鱼肚  
姜葱花生炒鱼肚  
韭菜薹炒咸鱼  
银鱼干炒通菜梗  
泡椒黄花鱼  
爆炒血鳝  
鱼子炒鸡蛋  
红椒鳝丝  
黄鳝丝炒茶树菇  
炒鳝糊  
美味小炒皇  
咸鲛鱼炒菜心  
芦笋炒鱿鱼  
干煸泥鳅  
苦瓜炒鲜鱿  
土鱿炒白菜  
虾蟹类  
芒果炒虾球

## &lt;&lt;炒爆熘&gt;&gt;

脆皮虾炒玉米粒  
鸳鸯大虾  
河虾仔韭菜花炒珍菌  
辣子虾  
茶香大虾  
韭菜炒虾仔  
香葱炒蟹  
避风塘炒蟹  
墨鱼片炒西兰花  
贝类  
姜葱炒花甲  
豉椒炒花甲  
西兰花炒带子  
蚬子肉末炒米豆  
莲藕炒蚬子  
苹果雪梨炒带子  
西兰花炒花枝片  
炒海瓜子  
小米椒爆双脆  
小瓜炒北极贝  
炒坑螺  
腊八豆炒田螺  
芥蓝炒螺片  
香干炒螺片  
柴苏田螺肉  
酸菜肉末炒海龙筋  
其他类  
尖椒炒海参  
泡椒海参  
泡椒田鸡  
酸辣海带丝  
三、素菜这样炒爽脆  
青菜类  
清炒芥蓝  
白菜炒木耳  
炒有机白菜  
果仁菠菜  
豆豉水芹菜  
蒜蓉菠菜  
菠菜木耳  
爽口西芹  
清炒油菜  
炒芋梗  
清炒油麦菜  
清炒有机花菜  
苗家红海椒  
盐爆青椒

<<炒爆熘>>

清炒菜心  
手撕包菜  
青笋炒面筋  
清炒上海青  
炅炒四月青  
清炒西兰花  
西兰花笋尖  
西兰花炒腰豆  
清炒雪里红  
西兰花炒虾仁  
蒜蓉西洋菜  
清炒茭白  
蒜蓉红菜梗  
蒜苗炒蕨巴  
酒糟炒蕨菜  
瓜果类  
炒红薯粉  
干煸四季豆  
玉米胡萝卜  
韭菜炒核桃仁  
蛋黄玉米  
酸辣藕丁  
清炒藕片  
番茄烩包菜  
蒜蓉茄子  
红椒香菜茄子  
小炒丝瓜  
苦瓜炒火焙鱼  
西芹百合炒腰果  
炒双冬  
蒜泥笋丝  
香菜莴笋丝  
姜蒜莴笋丝  
清炒莴笋  
酸辣土豆丝  
小炒苦瓜  
木耳炒淮山  
椰香木瓜炒蚬  
什锦海皇炒鲜果  
炒菠萝  
豆类及制品  
小炒毛豆  
清炒豌豆苗  
清炒油豆角  
家常扁豆丝  
胡萝卜炒豆腐  
青豆角炒茄子

<<炒爆熘>>

豆角茶树菇炒茄子  
攸县香干  
豆角肉末炒榄菜  
西芹豆腐  
尖椒豆腐皮  
蚕豆瓣炒蛋  
菌藻类  
红椒炒双菇  
炒滑子菇  
鸡腿菇炒腐竹  
茶树菇炒芹菜  
炒农家四宝  
农家干菜钵  
清炒八宝菜  
山椒木耳  
小炒地木耳  
清炒三鲜菇  
翠绿占地菇  
香菇炒青瓜  
田园三宝  
野山菌炒大白菜  
四，主食这样炒营养  
扬州炒饭  
海鲜炒饭  
香椿炒饭  
炒筱面  
炒牛河  
炒米粉



<<炒爆熘>>

#### 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>