

<<从零开始学烹饪>>

图书基本信息

书名：<<从零开始学烹饪>>

13位ISBN编号：9787122110947

10位ISBN编号：712211094X

出版时间：2011-7

出版时间：化学工业

作者：牛国平//牛翔

页数：266

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>

## <<从零开始学烹饪>>

### 内容概要

本书由国家级烹饪大师牛国平倾情编写，系统化地将高深莫测的烹饪技法，分为热菜、冷菜两部分，再细分出36种烹饪技法，如“炒”“烧”“爆”“蒸”“炸”“卤”“炆”“酱”等，每种技法又细分出数个支脉，总共介绍有百余种烹饪技法。

除了介绍基本知识及窍门方法等，再配以2~3道实用菜例，帮助读者更深刻的理解烹饪技法。

本书同时也是一本深入浅出的家常菜谱，按照不同的烹饪技法分类，让读者可以按图索骥学习，也方便举一反三烹制出个性化的菜肴。

内容丰富，信息量大，是一本不可多得的烹饪入门宝典。

## <<从零开始学烹饪>>

### 作者简介

牛国平

1965年6月出生，山西壶关人。

现为国家高级烹调师，在三尺灶台边颠锅弄勺30年有余。

从1992年开始，先后在《中国烹饪》、《国际食品》、《四川烹饪》、《烹调知识》等30多家报刊上发表烹调文章数百篇。

2006~2010年被《烹调知识》杂志社评为优秀作者。

现已出版《面食绝招大全》、《新编酱料大全》等30多本烹调书。

牛翔

1987年生于山西壶关。

因从小受当厨师的父亲熏陶，与美食结下了不解之缘，在父亲的指导下，撰写的美食小文也不断在《中国烹饪》、《四川烹调》等杂志上发表。

2008年大学毕业后，专心跟随父亲从事美食创作，并同父亲合作出版《新编酱料大全》等烹调书。

## &lt;&lt;从零开始学烹饪&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上篇 热菜21技

## “炒”出美味

## 技技连环一：滑炒?

韭黄银丝?鲜奶虾仁?雪菜南瓜肉片

## 技技连环二：熟炒?

香辣鸡翅中?熘黄青蟹?荷兰豆炒腊肉

## 技技连环三：干炒?

干煸玉米粒河虾?孜然煸鳝鱼?干煸苦瓜条

## 技技连环四：水炒?

水炒虾仁?马齿苋水炒蛋?水炒鱼片

## 技技连环五：爆炒?

爆炒苦瓜鸭?韭菜炒香干?鲜花椒爆鸡腿

## 技技连环六：软炒?

软炒红果泥?果味红薯泥?桃仁鸡粥

## 技技连环七：抓炒?

抓炒鱼?抓炒鸡条?抓炒茄子

## 技技连环八：生炒?

生炒干肠掐菜?茼蒿炒洋葱?土豆炒肉丝

## “烧”得可口

## 技技连环一：红烧?

红烧栗子肉?家常烧豆腐?红烧香辣兔

## 技技连环二：白烧?

白烧双菇?蟹肉蹄筋?松蘑猪肚

## 技技连环三：干烧?

干烧鲤鱼?干烧菜花?干烧海参

## “扒”菜诱人

香菇扒白菜?白扒鱼肚?大葱扒海参

## “爆”法速成

## 技技连环一：油爆?

宫保北极虾?宫保茄丁?油爆腰花

## 技技连环二：酱爆?

酱爆肉丁?酱爆鱼条?酱爆牛肉丝

## 技技连环三：芫爆?

芫爆里脊?芫爆鸡条?芫爆肚丝

## 技技连环四：汤爆?

汤爆肚仁?汤爆腰花 汤爆鱿鱼

## “蒸”出鲜味

## 技技连环一：清蒸?

银丝蒸大闸蟹?梅菜蒸鱼腩

## 技技连环二：粉蒸?

粉蒸酱香骨?粉蒸麻辣鸭

## 技技连环三：包蒸?

包蒸香米骨?包蒸墨鱼仔

## 技技连环四：旱蒸?

旱蒸茄条?剁椒扇贝

## <<从零开始学烹饪>>

技技连环五：膏蒸?

蛋羹海蟹?咸鱼蒸肉饼

技技连环六：扣蒸?

扣蒸羊头?腊味合蒸

技技连环七：炸蒸?

茶粉豆腐?炸蒸酥肉

技技连环八：滑蒸?

滑蒸沙嗲鱼?滑蒸冬菇虾

技技连环九：酿蒸?

百花日式豆腐?百花酿冬菇

“炸”得酥脆

技技连环一：酥炸?

苔菜酥鱼条?酥炸香菇?酥炸香蕉

技技连环二：干炸?

飘香墨鱼仔?酥椒平菇?孜辣鸡排

技技连环三：软炸?

软炸里脊蓉?软炸海参?软炸腰花

技技连环四：香炸?

乳酪炸葱圈?冰肉咸蛋卷?芝麻鸡排

技技连环五：松炸?

松炸鸡柳?松炸虾仁?松炸西瓜

技技连环六：清炸?

灵菇香肠串?沙姜乳蒜肉排?生炸鸡腿

技技连环七：脆皮炸?

脆皮蹄花?脆皮猪大肠?脆皮乳鸽

技技连环八：脆浆炸?

红粉肉蟹?香脆辣茄夹?咖喱脆炸鸡脯

技技连环九：肉片包炸?

香炸萝卜鱼?炸贝肉包蛋黄?包炸八宝枣泥

技技连环十：面皮包炸?

面皮包炸酱鸡腿?面皮包炸鲑鱼?面皮包炸  
酱肉

技技连环十一：纸包炸?

纸包土豆卷?纸包蒜香骨?纸包肉片

“焖”出香味

技技连环一：红焖?

番茄焖土豆?豆角焖花肉?红焖羊肉

技技连环二：黄焖?

咸鱼茄条?洋葱焖酥排?黄焖栗子鸡

技技连环三：油焖?

油焖大虾?油焖花菇?油焖茄子

技技连环四：干焖?

干焖鸡脯?干焖肥肠?干焖鱼肉

“炖”菜鲜香

技技连环一：红炖?

à?皮炖鸡块?鸭肉炖宽粉?红炖麻辣鲑鱼

技技连环二：清炖?

## <<从零开始学烹饪>>

茶菇炖鸭?冬瓜炖羊肉 清炖豆芽排骨  
 技技连环三：奶汤炖?  
 奶汤肥王鱼?奶汤豆腐盒?沙锅三白  
 技技连环四：侷炖?  
 侷炖鸡腿?侷炖里脊?侷炖豆腐  
 “煎”得出色  
 技技连环一：蛋煎?  
 蛋煎粉丝?蛋煎馒头夹肉?蛋煎带鱼  
 技技连环二：软煎?  
 软煎银鳕鱼?酒香煎肉?软煎鱼香茄子  
 技技连环三：清煎?  
 什果煎墨鱼?清煎鸡腿?清煎五花肉  
 技技连环四：香煎?  
 香煎松花蛋?香煎牛肉饼?香煎南瓜饼  
 技技连环五：干煎?  
 煎三蔬鱼饼?松花肉饼?干煎鸡翅  
 技技连环六：湿煎?  
 茄??煎鸡柳?果??煎牛柳?湿煎丸子  
 技技连环七：酿煎?  
 酿煎豆腐?百花茄盒?酿煎火腿肠  
 技技连环八：酥煎?  
 酥煎肉排?酥煎肥鸡?酥煎÷?段  
 “熘”之有道  
 技技连环一：软熘?  
 软熘鸡片?榄菜圆贝熘豆腐?冬瓜海鲜卷  
 技技连环二：滑熘?  
 龙眼虾仁?豆苗熘鱼片?猴头里脊片  
 技技连环三：炸熘?  
 咕噜鸡球?铁板泰味豆腐?泰??番茄大虾  
 技技连环四：捶熘?  
 鱼香捶熘鲜贝?水晶鱼片?捶熘沙茶鸡片  
 “氽”汤鲜醇  
 技技连环一：温水氽?  
 冬瓜丸子汤?芹叶鱼丸汤?清汤牛肉丸  
 技技连环二：沸水氽?  
 芽菜肉片汤?干贝鸡豆花汤?虾仁韭菜汤  
 “烹”香天下  
 技技连环一：炸烹?  
 怪味北极虾?炸烹鸡翅?炸烹素鳊条  
 技技连环二：炒烹?  
 炒烹青椒丝?香辣紫甘蓝 酸辣绿豆芽  
 技技连环三：煎烹?  
 煎烹小牛排 煎烹里脊 煎烹豆腐  
 技技连环四：滑烹?  
 滑烹孜然羊肉?滑烹鸡丝?滑烹鱼丝  
 “塌”出滋味  
 锅塌鱼糕?锅塌番茄?锅塌腐竹

## <<从零开始学烹饪>>

“煮”之有味

腐皮红枣蛋汤?萝卜丝煮明虾?酸菜鸭架汤

“烩”出风格

酸辣丸子烩?草莓银耳羹

“涮”出幸福

涮生鱼片?酸菜白肉锅?涮羊肉?

“煨”汤浓香

瓦罐麦粒鸡汤?绿豆紫菜煨排骨?党参枣竹煨乳鸽

“烤”得出彩

技技连环一：生烤?

叉烧烤猪颈肉?银茶烤鸡翅?香芽烤花生

技技连环二：熟烤?

烤卤水鸡?黑椒烤北极虾?五香猪肉干

“白灼清香

椒香鲢鱼?豉香凤尾?韭香基围虾

“拔丝风情

拔丝番茄?拔丝红薯?拔丝龙眼

“蜜汁”甜美

蜜汁银耳?蜜汁八宝苹果?果珍香梨?

“拌”得清爽

技技连环一：生拌?

生拌茼蒿?酸辣甘蓝丝?糖醋彩椒

技技连环二：熟拌?

蒸拌萝卜丝?腊鱼藕丁?牛筋西芹

技技连环三：生熟拌?

拌菜心头肉?卤鸡胗拌茼蒿?青笋肚丝

“炆”出特色

技技连环一：滑炆?

滑炆里脊丝?葱椒炆鱼片

技技连环二：普通炆?

蚝油葫芦?炆羊杂

技技连环三：特殊炆?

麻辣卷心菜?生炆银芽

“卤”味飘香”

第二十四技

技技连环一：红卤

卤辣味肥肠 五香全兔 潮州卤墨鱼

技技连环二：白卤

卤水鲜鱼 白卤鸽子 白卤肥鸡

技技连环三：油卤

油卤爬爬虾 油卤甲鱼仔 油卤鸭掌

“酱”香四溢

第二十五技

北方酱汤 川式酱汤

五香酱鸭 川式酱鸡 川式酱猪肘

“冻”人美丽

第二十六技

## <<从零开始学烹饪>>

水晶胡萝卜冻 水晶银耳冻 水晶猪手糕

“浸”透肌里

### 第二十七技

蒜香肉条 鲜辣墨鱼 油浸鲫鱼干

“熏”味惹人

### 第二十八技

技技连环一：生熏

生熏小河鱼 生熏鸭脯 生熏花肉

技技连环二：熟熏

熏松花鸡腿

“酥”香适口

### 第二十九技

技技连环一：软酥

辣味带鱼 软酥鲫鱼

技技连环二：硬酥

鸡蛋松 羊肉松

“泡”出个性

### 第三十技

泡胡萝卜 泡椒凤爪

“糟”味独钟

### 第三十一技

糟香鸭掌 糟香鸡蛋 糟香河虾

“炸收酥软

### 第三十二技

蒜味杏鲍菇 香辣豆腐干 芝麻肉丝

“盐水煮好

### 第三十三技

盐水鸭腿 盐水白肉 盐水虾片

“腌”得香脆

### 第三十四技

技技连环一：腌凉菜

腌辣白菜 酸甜菜花 果味冬瓜

技技连环二：腌咸菜

甜辣小黄瓜 湖南茄干 甜辣萝卜干

“挂霜酥甜

### 第三十五技

挂霜花生米 挂霜馒头

“琉璃剔透

### 第三十六技

琉璃苹果 琉璃核桃仁 琉璃藕片



<<从零开始学烹饪>>

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>