

<<精选美味家常小炒>>

图书基本信息

书名：<<精选美味家常小炒>>

13位ISBN编号：9787506461344

10位ISBN编号：750646134X

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织

作者：周范林//李光远

页数：240

字数：200000

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>

## <<精选美味家常小炒>>

### 内容概要

最经典的菜式，最地道的做法，小炒色、香、味、形全面升级。

烹饪大师教您如何保住食材营养，烹出美味，吃出健康。

本书汇集了最家常、最好吃、最营养、最健康、最受老百姓喜爱的经典炒菜。

地道炒法准确操作，调味秘诀倾囊相授。

轻松掌握炒菜秘诀，让菜肴添色、增香、出味。

<<精选美味家常小炒>>

书籍目录

Part 1 家畜肉品篇 鱼香肉丝 豆腐皮炒肉丝 番茄酱炒里脊 豆干炒肉丝 肉片炒蘑菇 肉丝炒豆芽 多彩肉丝 肉末炒泡菜 三彩牛肉 肉片炒冬笋 香菇炒里脊片 三丝炒肉 炒桂花蹄筋 嫩豆腐炒肉片 滑炒里脊丝 莴笋炒腊肉 花生仁炒肉丁 青豆炒三丁 鱼香茄子 甜酱炒五丁 肉末炒豆腐 什锦肉丝 肉末炒豇豆 芙蓉里脊 木耳炒肉丝 菠菜炒肉末 芹菜炒里脊 韭菜炒双丝 滑炒肉片 炒三丝 番茄炒腐竹 腐竹炒三丝 芥蓝炒腊肉 五花炒茶树菇 香辣五花 肉末炒百叶 猪腰炒韭黄 核桃仁炒肉丁 香菇肉片 榨菜炒肉丝 木耳炒肉片 冬笋炒腊肉 木耳炒酥肉 五花肉炖干鱿 淮山小炒生炸排骨 博山清炸肉 莲子扣肉 京酱肉丝 回锅肉炒香干 湘味小炒肉 小炒猪腱子肉 滑溜肉片 万福肉 菠萝咕咾肉 五花肉炒豆芽 大圣齐天 紫菜龙凤肉丝 干炸丸子五吃 海参狮子头 李家卤肉 荔枝烧猪肉 木须肉 肉末烧萝卜 沙锅肘子 山东肘子 松塔肉 驼蹄梨片 五彩肉丝 五花肉丁炒茄丁 余辣白肉 五花竹笋丝 白芸豆炒月牙骨 .....Part 2 家禽蛋品篇Part 3 水产食品篇Part 4 蔬菜水果篇

## <<精选美味家常小炒>>

### 章节摘录

插图：不宜用铝锅或铜锅炒菜。

炒菜最好使用铁锅，营养才不易流失，如果常用铝锅或铜锅炒菜，蔬菜中的营养损失很多。

菠菜不宜生炒。

菠菜含有草酸和钙，草酸与钙结合后会产生沉淀，人体无法吸收。

炒菠菜时，应先在开水中烫一下后捞起再炒，这样可去除草酸与菠菜的涩味，其所含的钙也便于被人体吸收。

炒菜不宜在高温时加入味精。

味精易溶于水，在汤菜中很快会溶解而产生鲜味。

但若菜肴在锅内加热的过程中（温度为100℃以上时）加入味精，大部分的谷氨酸钠会变成焦谷氨酸钠，不仅失去了鲜味，而且还会产生微量毒性。

所以一般在炒菜起锅时添加味精，汤则烧好后再加为宜。

炖肉不宜中途加水。

要炖煮营养丰富且味道鲜美的肉汤要一次加足冷水，逐渐升温煮沸后用文火慢炖。

如果炖肉途中加水，会使肉汤的温度突然改变，蛋白质和脂肪迅速凝固变性，肉块蜷缩，影响解聚，骨肉表面的空隙也会随之变小，造成组织紧密，脂肪和蛋白质不能大量溶解在汤内，味道也就欠鲜美了。

炖骨头汤不宜用热水。

炖骨头汤应在冷水时下锅。

因为骨头上或多或少附带肉，如果一开始就放入热水中，会使骨头表面的肉骤然受热。

从而使肉中的蛋白质不能再充分地溶入汤中，汤的味道不如用冷水炖出来的鲜美。

炖肉不宜过早放盐。

盐的主要成分是氯化钠，而氯化钠容易使蛋白质凝固。

一般新鲜肉和鱼都富含蛋白质，烹调时如果过早放盐，蛋白质会随之发生凝固。

尤其是烧肉或炖肉，过早放盐往往会使肉块缩小，肉质变硬，吃起来味道不佳。

炖煮牛肉不宜加碱。

牛肉中的蛋白质由氨基酸组成，氨基酸与碱会发生反应，使蛋白质失去营养。

牛肉中的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>6</sub>、钙和磷等，也会因碱的作用，而减少被人体的吸收。

<<精选美味家常小炒>>

编辑推荐

《精选美味家常小炒》是由中国纺织出版社出版的。

<<精选美味家常小炒>>

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>