

<<精选小炒掌中查>>

图书基本信息

书名：<<精选小炒掌中查>>

13位ISBN编号：9787533541880

10位ISBN编号：753354188X

出版时间：2013-1

出版时间：徐振刚 福建科学技术出版社 (2013-02出版)

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>

<<精选小炒掌中查>>

书籍目录

炒前食材巧处理 氽烫\12 氽烫的目的\12 氽烫的方法\12 滑油\13 滑油的目的\13 滑油的方法\14 上浆 上浆的原则\14 上浆的种类\15 美味炒食四大要诀 控制好油温是第一类 把握好火候很关键\16 勾好芡汁有妙用\18 勾芡的分类\18 勾芡的原则\18 何时放盐有学问\19 四季炒食选材有道 养肝防风迎暖春 养心防暑消炎夏 养肺防燥度凉秋 养肾防寒过寒冬 时蔬类 莴笋 干锅莴笋 莴笋炒山药 双笋爆鸭肠 河虾炒莴笋 芦笋 笋香芥蓝\26 胡萝卜炒芦笋 芦笋炒虾仁 芦笋炒海带 茭白 茭白炒双椒 茭白炒鸡米 鱼香茭白 茄汁炒茭白 韭菜 韭菜炒银芽 肉末韭菜豆干 韭菜炒五香干 核桃仁炒韭段 木耳炒韭菜 鱼肉条炒韭菜 菠菜 蒜香菠菜 菠菜炒猪肝 银耳炒菠菜 胡萝卜炒菠菜 芹菜 西芹炒百合 花椒油炆芹菜 金钩炒芹菜 西芹炒豆干 西芹炒杂菇 ..... 菇菌类 豆制品类 蛋肉类 海\河鲜类

## &lt;&lt;精选小炒掌中查&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：美味炒食四大要诀 控制好油温是第一步 温油。

温油是指三四成热的油，温度在70~100。

放入葱段时，葱段会沉入锅底，且无油泡及爆裂声即可。

适合熘以及煎、炸等烹调方式。

热油。

热油是指五六成热的油，温度在110~170。

放入葱段时，葱段会稍微浮起，有一些油泡和爆裂声即可。

适合煸炒、炸等烹调方式，运用的范围比较广泛。

旺油。

旺油是指七八成热的油，温度在180~220。

放入葱段时，葱段会浮出油面，且有较多的油泡和较大的爆裂声即可。

适合爆炒、油炸等。

把握好火候很关键 对于炒菜而言，掌握好火候是至关重要的。

不同的炒法对火候大小的变化及要求是非常严格的，火候对于一道菜的色、香、味的影响非常大。

依照习惯而言，大致可将火候的大小分为4类，分别是微火、小火、中火和大火。

微火。

微火又称之为烟火，一般只适用于长时间的炖煮，以获得食物入口即化的效果。

小火。

小火又称之为文火或温火，火焰小，发光度较小，热度较低，火柱不仅不会伸出锅边，而且还时高时低，一般适用于不宜煮烂或慢熟的菜，适合干炒、炒煮等烹调方式。

中火。

中火又称之为文武火或慢火，火力大小介于大火和小火之间，一般适用于烹煮浆汁较多的菜，可使食物入味，也适合用来熟炒食物。

大火。

大火又称为武火或旺火、急火，一般适用于快速地爆炒、生炒、滑炒等烹调方式，可保留材料的新鲜口感。

勾好芡汁有妙用 勾芡可使汤汁浓稠，与菜肴充分融合，既可以避免营养（如水溶性维生素）流失，又可使菜肴的味道更加可口。

勾芡的分类 烹入法。

将调味的芡汁倒入锅中均匀翻炒，等到淀粉糊化后，芡汁已经包住食材，即可出锅。

这种勾芡方式一般用于爆炒的菜肴。

淋入法。

将芡汁缓缓倒入锅中，并一边淋入芡汁，一边晃动炒锅，淋完汁再轻轻推动，使芡汁分布均匀。

当芡汁糊化后，即可出锅。

这种勾芡方式一般用于炒、扒、烩等烹调方式。

粘裹法。

将调味品、淀粉汁和适量水一起下锅，加热至汤汁浓稠时，将已经过油锅的食材一起下锅，迅速翻匀，使芡汁均匀地粘裹在食材上。

这种勾芡方式一般用于熘、煎、烤等烹调方式。

勾芡的原则 勾芡必须在菜肴即将熟的时候进行，过早或过晚都会影响菜的口感和色泽。

芡汁的浓度要合适。

芡汁的浓度要依照食物的多少，以及烹调方式和火候的大小来设定。

如果芡汁过浓，可加水稀释；如果芡汁过稀，则要加淀粉调整。

<<精选小炒掌中查>>

编辑推荐

《精选小炒掌中查》编辑推荐：新鲜时蔬，营养豆制品，美味海鲜，滑嫩肉食……下锅时“嗤嗤”的伴奏曲，出锅时经久不散的香气，原来简单的生活，也可以很过瘾。

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>