第一图书网, tushu007.com

<<四季家常小炒>>

图书基本信息

书名：<<四季家常小炒>>

13位ISBN编号：9787538443233

10位ISBN编号：7538443231

出版时间：2009-8

出版时间：张恩来 吉林科学技术出版社 (2009-08出版)

作者：张恩来 编

页数：191

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

前言

小炒，又名炒菜，最早出现的记载不可得知，至少目前为止还没有比较确凿的说法，但在北魏年间的名著《齐民要术》中已经有了“炒令其熟”的相关记载。
而到了唐宋时期，菜肴的小炒之法应用的已经非常普遍，如当时的名著《中馈录》中所记载的“炒白虾、炒兔、炒白腰子、炒面”等菜肴，均为当时流行的菜式。
此外，它还总结出了假炒、生炒、南炒、爆炒等多个小炒的分支。
而到了明清以后，炒之技法达到了鼎盛，同时又有了酱炒、葱炒、烹炒、嫩炒等多达数十种，而且在不同菜系中也形成了独特的炒法。
如鲁菜的抓炒、川菜的干炒、粤菜的生炒、苏菜的软炒等。
小炒就是选用质地新鲜的烹调原料，经过加工或采用适当的辅助措施（滑油或焯水）后，放人烧热的油锅中，用旺火或中火迅速翻炒，再加人调味料做成菜肴的烹调方法。
小炒一般人人都能做，但要炒得鲜嫩适度、清淡爽口就不容易了。
小炒的分支有很多，如滑炒、生炒、熟炒、煸炒、软炒、清炒、抓炒等等，每一种炒法都有其各自的特点及窍门，不但不同原料的炒法不同，即使是相同的原料，在使用不同的炒法时，也可以炒出不同的口感。
《四季家常小炒》是吉林科学技术出版社《膳食养生专家》系列丛书之一。
本书以中国传统四季养生理论为依托，按照四季的脉络，在详细介绍小炒的分类、做法和窍门的基础上，根据不同季节的特点，为读者推荐了500余款色、香、味、养俱佳的家庭小炒，让大家在享受美味的同时，也能拥有一个健康的身体。
本书图文并茂，讲解详实，科学实用，不仅适宜家庭操作，对大小餐馆也有较高的借鉴作用。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“安身之本，必须于食……。”“不知食宜者，不足以全生。”“智者之养生——必顺四时而适寒暑。”我们的祖先早在2000多年前就认识到了食疗养生与四季的重要关系，那就是要根据不同季节的气候特点和人体生理特征，决定不同的饮食原则和要求。

《四季家常小炒》以中国传统四季养生理论为依托，按照四季的脉络，在详细介绍小炒的分类、做法和窍门的基础上，根据不同季节的特点，为读者推荐了500余款色、香、味、养俱佳的家庭小炒，让大家在享受美味的同时，也能拥有一个健康的身体。

《四季家常小炒》图文并茂，讲解详实，科学实用，不仅适宜家庭操作，对大小餐馆也有较高的借鉴作用。

作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。
1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。
2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

<<四季家常小炒>>

书籍目录

四季小炒有讲究小炒分类全接触烹调中的爆与炒一步一步学小炒小炒锅具大不同小炒中的调味品小炒油脂大不同小炒秘诀大公开小炒油温全掌握PART 01 春季家常小炒蔬菜·食用菌类姜汁菠菜　清炒芦笋　芥蓝虾鸡丝蒿子杆　腐乳炒空心菜　莲藕木耳炒牛肉草菇爆鸡丝　荠菜炒冬笋金菇爆肥牛　茼蒿炒肉丝雪花苋菜　清炒茭白　蟹黄炒茭白姜丝枸杞炒山药　荔蓉菠菜　青豆牛肉末蚝油芥蓝牛肉 酥豆空心菜　茭白炒双菇肉丝炒空心菜　蒜蓉苋菜　松仁茼蒿菜荠菜炒豆腐　雪菜毛豆鸡丁　木耳韭黄炒虾丝韭黄炒肚丝抓炒冬瓜　清炒平菇豌豆　韭黄肉丝木耳爆敲虾　虾子冬笋　肉丝炒金针畜肉类鸡汁牛筋　火爆燎肉　葱爆肉段炒肚丝　杭椒牛柳　辣炒肚丝　肚丝炒笋丝红菜薹炒腊肉　青笋炒腊肉　爆炒腰丝芽姜炒牛肉片　腊肉笋藜蒿炒腊肉椒香牛柳　梅菜炒牛肉 小炒牛肉　仔姜羊肉丝豉汁青椒炒牛肉 炒金针牛肉　香辣牛肚茭笋牛肉丝　葱爆肉丝　雪花牛肉炒怪味牛肉 芫爆里脊丝　双椒炒猪肝羊肝炒菠菜　青韭爆羊肝　火爆腰花青笋炒牛肉　韭黄炒兔丝　薄脆炒羊肉片豆豉牛肉　青椒炒猪心　薹菜羊肉丝椒油炒腰片　鲜笋羊肉片　麻辣鸳鸯百叶禽蛋·豆制品类水产类白条虾 仁豆腐 芫爆鸡丝春虾炒豆腐龙井鸡片 豆腐炒韭菜 农家豆腐香葱爆鸡胗虾酱茼蒿炒豆腐 荠菜炒豆腐碎米鸡丁鸡蓉豆腐钱 江鸡片 山茶鸡片椿芽炒蛋 韭菜炒鹅脯木耳炒鸡蛋 银芽炒鸽丝炒鸡米 西芹鸡胗 肉片豆腐莲子鸭丁 腰果鸡丁 炒桂花豆腐黄埔炒蛋 鸡蛋炒尖椒鸭掌炒空心菜 白米虾炒蛋香干马兰头 豆干炒肉丝银黄素翅港式小豆腐 咸蛋黄爆花蟹青菜炒豆腐皮莴苣炒鸡 粉皮炒猪肝鸡肝油菜红掌清波 腐皮鸡毛菜 酒香鸡水产类爆炒鱼仁 豆蓉鳕鱼滑炒鱼片芙蓉银鱼 椒丝炒虾 油爆青虾竹香鳕鱼粒碧螺虾仁 爆炒小河虾碧绿鱼片西芹目鱼丝 黄瓜虾片三色龙虾卷心菜炒虾蛄 韭青炒蛏子油爆螺片 酸豇豆炒蛏子辣炒蛏子 炒虾片蛤仁菠菜 炒鸡蛋嫩韭炒八带 蛤仁炒茼蒿杭椒炒虾皮青韭鱿鱼丝 芹菜炒蜇皮开洋丝瓜 蜇皮炒掐菜和味炒田螺 韭黄鲍鱼仔茼蒿梗爆墨鱼爆炒鲜贝 辣炒蛤蜊 爆炒田螺冬笋鸳鸯鱿 椒爆蛏头油爆海蚌PART 02 夏季家常小炒五彩炒四季豆 素炒卷心菜海米紫甘蓝蒜蓉生菜 酸菜炒藕西红柿炒卷心菜蒜香空心菜清炒凉瓜 青椒炒藕丝咸蛋油香黄瓜腊肉炒苦瓜 豆筋皮炒韭菜椒丝菠菜……PART 03 秋季家常小炒蔬菜·食用菌类畜肉类禽蛋·豆制品类水产类PART 04 冬季家常小炒

章节摘录

插图：

编辑推荐

《四季家常小炒》由吉林科学技术出版社出版。

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