

<<特色小炒>>

图书基本信息

书名：<<特色小炒>>

13位ISBN编号：9787538452587

10位ISBN编号：7538452583

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张明亮 编

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>

<<特色小炒>>

内容概要

本书着重从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握特色小炒各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的特色小炒。

饮食健康是一种艺术，也是一门学问。

本书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

<<特色小炒>>

书籍目录

特色小炒窍门多
特色小炒分类
小炒油温与火候
小炒用油学问多
食用油误区要知晓
小炒锅具各不同
炒锅使用有窍门
小炒常用调味品
特色小炒步骤全接触
家庭炒菜有秘诀
Part1 蔬菜食用菌
肉丝炒酸菜
雪菜毛豆鸡丁
青椒炒蛋
腐乳炒空心菜
酥豆空心菜
洋葱牛肉丝
百合芦笋虾球
清炒魔芋丝
木耳韭黄炒虾丝
松仁茼蒿菜
夏果露笋鲜带子
西红柿炒鸡蛋
豆腐干炒豇豆
茼蒿炒肉丝
青豆牛肉末
腊肉炒苦瓜
芥菜三鲜
肉丝炒平菇
虾酱炒四季豆
芥蓝虾仁
猪肝炒菜花
韭菜炒鳝丝
抓炒冬瓜
素炒鳝鱼丝
西芹百合炒螺片
蟹肉草菇
椒丝菠菜
辣味茄丝
韭黄炒肚丝
蒜蓉西蓝花
红蘑土豆片
芥菜炒豆腐
芥菜炒冬笋
莲藕木耳炒牛肉

<<特色小炒>>

韭黄肉丝

虾干炒莴笋

青椒鳝鱼丝

蒜蓉菠菜

雪花苋菜

蟹黄炒茭白

麻香土豆条

茭白炒双菇

木樨蒜薹

草菇爆鸡丝

奶香花菜

炒白菜三丝

五彩炒四季豆

海鲜炒韭黄

肉丝炒空心菜

西红柿炒卷心菜

杭椒炒虾皮

清炒芦笋

Part2 畜肉类

Part3 禽蛋豆制品

Part4 水产品

<<特色小炒>>

章节摘录

版权页：插图：生炒为家庭中比较常用的炒菜方法之一，其选料主要限于畜肉、禽蛋、鱼肉的细嫩部位和鲜嫩蔬菜的茎、根、叶，还要加工成片、丁、条、丝和小块等细小形状。

生炒要求把加工好的生料直接下锅，既不用事先腌制，也无需上浆挂糊，在锅内调味，用旺火热油，快速煸炒至肉类原料变色、蔬菜原料断生即可出锅，成品要求汁少，入味，鲜香脆嫩。

熟炒熟炒是先将经过初步加工的原料，经过煮、烧、蒸、炸等方法加工成半熟或全熟食材后，再改刀切成片、丝、丁、条等形状，不腌味、不上浆，再放入烧热的油锅内，加上配料和调味料炒至成熟的一种炒法。

熟炒的材料通常是不挂糊，锅离火后，可立刻勾芡。

其特色为味美但有少许卤汁。

如四川风味的回锅肉就是一种比较常见的熟炒菜式。

滑炒滑炒是所有炒法中最为常见的一类，是将加工成形的小型原料先上浆，再用旺火热油滑熟，或入沸水锅内焯至断生，再放入油锅内，在旺火上快速翻炒，最后勾芡或烹汁的一种炒法。

滑炒的特点主要是先给原料上一层糊状的薄浆再入锅中加热，将一次加热变为二次加热，即滑和炒。使成菜具有爽滑柔软、形态饱满，富有光泽，鲜嫩香咸的风味特色。

<<特色小炒>>

编辑推荐

<<特色小炒>>

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>