

<<7天学会家常炒菜>>

图书基本信息

书名：<<7天学会家常炒菜>>

13位ISBN编号：9787538456998

10位ISBN编号：7538456996

出版时间：2012-5

出版时间：吉林科技

作者：夏金龙 编

页数：271

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>

## <<7天学会家常炒菜>>

### 内容概要

家常菜种类繁多，如何将家常菜实用、方便、营养、普及的特色体现出来，也是我们努力的方向。

对于初学者，需要多长时间才能学会家常菜，是他们最关心的问题。在此我要说，只要您按照本书的编排，7天时间就可以基本掌握和学会家常炒菜、家常汤煲、家常主食。

本套图书针对烹饪初学者，首先用2天时间，配以超量的图片，为您分步介绍新手下厨需要了解和掌握的基础常识，如厨房常用食材，厨房常用工具，各种食材的初加工、涨发、切制和窍门等，使您在正式烹调家常菜前，就可以通过看图了解，增加学习的信心。

随后的5天时间，按照食材线索加以分类，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。您可以通过前面2天学到的常识，选取自己喜爱的食材、口味等，烹调出满意的家常菜肴。当然，如果您已经是做菜的好手，也可以直接从图书中选取感兴趣的菜肴，按照详细的步骤图加以制作。

## <<7天学会家常炒菜>>

### 作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。

## <<7天学会家常炒菜>>

### 书籍目录

#### 第1天 家常炒菜之基础

- 家常炒菜的常用食材
- 家常炒菜的辛香料处理
- 家常炒菜的常用工具
- 家常炒菜的食材清洗
- 家常炒菜的食材涨发
- 家常食材的加工窍门
- 家常炒菜的基础知识

#### 第2天 家常炒菜巧入门

- 家常炒菜的刀工处理
- 菱形块/滚刀块/萝卜切丝/冬瓜制球
- 胡萝卜切末/扁豆切块/萝卜切段/萝卜如意丁
- 莲藕切块/鱼鳃形茄片/莲藕切片/茄子切条

.....

- 家常炒菜的基本步骤
- 家常炒菜的七大技法

#### 第3天 鲜嫩蔬菜炒出来

- 南瓜炒芦笋
- 红蘑土豆片
- 芥菜心炒素鸡
- 肉丝炒空心菜
- 木耳韭黄炒虾丝
- 虾酱炒四季豆
- 百合芦笋虾球
- 芦笋炒虾干
- 炒白菜三丝
- 百合银杏炒蜜豆
- 干煸白菜叶
- 豇豆炒牛肉
- 鸡丝蒿子杆
- 苦瓜炒虾仁

#### 第4天 活色生香炒好肉

- 鱼香肉丝
- 青笋炒肝片
- 韭黄炒肚丝
- 辣白菜炒肥肠
- 青笋炒腊肉
- 客家牛肉
- 泡椒炒羊肝
- 清炒牛肚片
- 菜心炒猪肝
- 火爆腰花
- 家常炒猪肚
- 鱼香小滑肉

#### 第5天 禽蛋这样炒最好吃

<<7天学会家常炒菜>>

炒鸡米  
沙茶酱炒鸡丝  
炒鸡杂  
豉酱炒鸡片  
海蜇鸡柳  
宫保鸡丁  
柠檬鸡球  
青笋炒鸡胗  
香槟水滑鸡片  
腰果鸡丁  
鸭片爆肚仁

第6天 原汁原味炒水产

粉丝炒梭蟹  
捶熘凤尾虾  
清炒虾仁  
滑炒鱼丁  
油爆鱼仁  
清炒墨鱼片  
蛤蜊炒韭香  
芦笋炒海红  
白炒虾  
爆炒鳝片  
滑熘鱼片

第7天 菌菇豆制品这样炒

熘炒豆腐  
虾酱茼蒿炒豆腐  
咸蛋黄炒豆腐  
素炒鳝鱼丝  
家常豆腐  
油菜炒干豆腐  
煎炒豆腐  
绿豆芽炒芹菜  
青瓜肉碎炒猴菇  
麻婆豆腐  
清炒鲜菇  
鲜贝炒冻豆腐  
滑菇炒小白菜  
素炒辣豆丁  
宫保豆腐  
干煸茶树菇  
豇豆炒豆干  
口蘑炒肉片

## &lt;&lt;7天学会家常炒菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：家常炒菜的常用食材 炒菜又名小炒，是我国传统烹调技法之一，同时也是应用范围最大、分支较多的烹调技法。

近年来，随着人们对营养健康的重视，过去偏重于炸、烹、烤等使用过多油脂的菜肴，也多被炒菜所替代。

炒菜以其制作简便、成熟快捷、选料广泛、成菜鲜嫩、滑脆干香等特色而深受人们的喜爱。

炒菜的分类方法很多，按食材性质可分为生炒和熟炒；从技法上可分为煸炒、滑炒、软炒；从地方菜系又可分为清炒、抓炒、爆炒、水炒等。

因为用于炒菜的食材种类较多，所以还可分为素炒、荤炒、荤素炒等。

叶菜是炒菜中使用最广泛的蔬菜品种，其中包括小白菜、菠菜、苋菜、芹菜、大白菜、香菜、茼蒿等。

叶类蔬菜的色泽以绿色居多，只是深浅不同，有的绿中泛红，有的绿中泛白。

叶菜是维生素B1、维生素B2、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、钾等微量元素的重要来源。

瓜果菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分。

家庭中常见的品种有黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、辣椒、番茄、扁豆、豇豆、刀豆、豌豆等。

瓜果菜含有比较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有多种维生素和微量元素，对人体有较好的补益效果。

根茎菜是以植物肥嫩的茎秆或肥大的变态茎作为主要食用部位，它的品种较多，在蔬菜中占有相当重要的位置。

常见的根茎菜品种包括萝卜、胡萝卜、牛蒡、山芋、土豆、山药、慈姑、莲藕、茭白、芦笋等。

根茎菜颜色不一，形态有别，大多含有丰富的碳水化合物和蛋白质等。

食用菌是指可供食用的蕈菌，为能形成大型的肉质（或胶质）子实体或菌核组织的高等真菌类的总称。

我国已知的食用菌有350多种，其中多属担子菌亚门，常见的有香菇、草菇、蘑菇、木耳、银耳、猴头菇、竹荪、松茸、口蘑、牛肝菌等。

食用菌不仅味美，而且营养丰富，被人们称作健康食材。

藻类植物，包括数种不同类以光合作用产生能量的生物。

它们一般被认为是简单的植物，并且一些藻类与比较高等的植物有关。

我国利用藻类作为食品，不但有悠久的历史，食用的种类和方法之多，也是世界闻名的。

作为商品出售的食用藻类主要有石莼、海带、裙带菜、紫菜、石花菜、地木耳、发菜等。

里脊肉是炒菜中使用最为广泛的部位，无论是切丝、切片、切条、切块等，成菜都有口感软嫩、味美适口特点。

里脊肉的营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等，对人体生长发育、细胞组织的再生和修复、增强体质等有重要作用。

五花肉是炒菜常用的食材之一。

五花肉中的瘦肉含有丰富的蛋白质、维生素B1和必需的脂肪酸，经常食用有强身健体、保健长寿的效果。

五花肉中的肥肉含有的主要营养成分脂肪，是人体所需要的六大营养素之一，可以很好地满足细胞膜、性激素、皮质激素与胆酸合成的需要，也是一种很好的益智食材。

猪腰、猪肝、牛腰、牛肝等，也是非常好的炒菜食材，可以经过初加工后制作出美味的炒菜。

肝腰的营养成分比较丰富，含有较多的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素C等，具有补肝、养血、明目之功效。

对于肚肠一类的食材，如猪肚、羊肚、猪肠等，一般不直接炒制成菜（猪肚仁除外），而是需要把收拾干净的食材，先经过熟处理后，再用炒的方法制作。

肚肠的口感很有特色，而且含有钙、磷、铁等矿物质，可以很好地补益脾胃，帮助消化，补气养血。

腌肉又称腊肉，一般是用鲜畜肉，如猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等，用砂糖、精盐、白酒、生姜、大葱

## <<7天学会家常炒菜>>

等拌匀腌渍入味，再经过烘焙、熏烤以及日晒而加工而成。

腌肉的口感独特，含有较多的蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质，也是非常好的炒菜食材。

## <<7天学会家常炒菜>>

### 编辑推荐

《7天学会家常炒菜》家常菜种类繁多，如何将家常菜实用、方便、营养、普及的特色体现出来，为您分步介绍新手下厨需要了解 and 掌握的基础常识，炒菜常用食材，厨房的常用工具，各种食材的初加工、涨发、切制，以及烹调窍门等，使您在正式烹调家常菜前，就可以通过看图加以了解，增加学习操作的自信心。



<<7天学会家常炒菜>>

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>