

<<巧厨娘快手烹炒>>

图书基本信息

书名：<<巧厨娘快手烹炒>>

13位ISBN编号：9787543678378

10位ISBN编号：7543678373

出版时间：2012-1

出版时间：青岛

作者：美食生活工作室

页数：192

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>

## <<巧厨娘快手烹炒>>

### 内容概要

《巧厨娘快手烹炒》共分为5个篇章，按食材类别将菜品划分为清爽素菜、美味肉菜、花样禽蛋、及鲜香水产，且大部分菜品以快炒为主要烹调技法，共计200余款，款款色香味俱全，让人垂涎欲滴。

书中将每道菜品的味型和难易程度做了明显的标识，方便您找到自己喜欢的美味。

每道菜还有详细的步骤过程展示，便于您参照着书中的做法一步一步动手实践。

即使是新手，只要翻开本书，也能做出一桌让全家人胃口大开的美味菜肴。

## <<巧厨娘快手烹炒>>

### 作者简介

美食生活工作室，是隶属于青岛出版集团美食部的美食创作团队，曾策划出版了《新编家常菜谱》《精选家常菜全集》等多部全国销售量排名第一的美食畅销书。

## <<巧厨娘快手烹炒>>

### 书籍目录

#### 巧手烹出 幸福味道

##### 理论篇

什么是“炒”？

小炒的基本技法

##### 准备篇

如何选择炒锅？

新锅使用前需要注意哪些问题？

巧手烹炒之食材预处理

不同食材的焯烫和过油技巧

##### 过程篇

烹炒蔬菜有讲究

如何炒出颜色青翠的蔬菜？

如何烹炒根茎类蔬菜？

鱼肉怎样炒才不会散？

什么肉适合生炒，什么肉需要过油？

##### 总结篇

炒菜可以不加油吗？

烹调菜肴时，什么时候放盐比较好？

烹炒时，如何把握加油的时机？

炒菜巧用五种调料

#### 巧厨娘 清爽素菜

##### 白菜

糖醋辣白菜

##### 糖醋白菜

醋熘海米白菜

##### 菠菜

##### 蛋香菠菜

##### 生菜

##### 蚝油生菜

##### 雪菜

雪菜冬笋炒羊肉

##### 雪菜肉末

雪菜炒千张

##### 番茄

##### 熘番茄

##### 茼蒿

虾酱黄豆蒿秆

##### 芦蒿

##### 芦蒿香干

##### 茭白

##### 鱼香茭白

茭白辣椒炒毛豆

##### 茄子

##### 三丁茄子

青椒炒茄丝

<<巧厨娘快手烹炒>>

橙汁茄排

麻辣茄段

炸茄盒

鱼香肉末烧茄子

美味鲜茄赛鲑鱼

蒸茄拌肉酱

萝卜

酸辣萝卜

醋炒什锦

熘胡萝卜丸子

胡萝卜

素炒胡萝卜

清香小炒

南瓜

香焗南瓜

百合

金瓜百合

西芹百合

洋葱

什锦京葱

豌豆苗

生焗豆苗菜

莲藕

蜜汁莲藕

南乳莲藕

.....

巧厨娘 美味畜肉

巧厨娘 花样禽蛋

巧厨娘 鲜香水产

## &lt;&lt;巧厨娘快手烹炒&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：炒菜时控油的关键是掌握好油温。

炒菜时油温不宜太高，一旦超过180℃，油脂就会发生分解或聚合反应，产生具有强烈刺激性的丙烯醛等有害物质，危害人体健康。

因此，“热锅凉油”是炒菜的一个诀窍。

先把锅烧热，再加入油，不要等油冒烟了才放菜，待油八成热时就将菜入锅煸炒。

有时也可以不烧热锅，直接将冷油和食物同时炒，如炒花生米，这样炒出来的花生米更松脆、香酥，能避免外焦内生。

我们采用以下方法判断油温是否适合炒菜。

在油刚刚有一点烟影子的时候便放入菜肴，或者往油里扔进一块葱皮，若其四周大量冒泡但颜色不马上变黄，则证明油温适当。

酱油具有增香添色的作用。

烹调时，高温久煮会破坏酱油的营养成分，并使其失去鲜味，故应在即将出锅前放酱油，炒肉片时为了使肉鲜嫩，也可将肉片先用淀粉和酱油拌一下再炒，这样不仅不损失蛋白质，炒出来的肉也更嫩滑。

醋不仅可以去膻、除腥、解腻、增香，还能保存维生素，促进钙、磷、铁等溶解，提高菜肴的营养价值。

做菜时放醋的最佳时间在两头，即原料入锅后马上加醋或菜肴临出锅前加醋。

“炒土豆丝”等菜时最好在原料入锅后加醋，可以保护土豆中的维生素，同时保持土豆丝脆嫩的口感，不会变绵软；而“糖醋排骨”“葱爆羊肉”等菜最好加两次醋：原料入锅后加醋可以去膻、除腥；临出锅前再加一次醋，可以增香、调味。

味精应在菜临出锅时放入，烹调时适用于咸味菜而不适用于甜味菜，同时可以使中性食物味道更佳。

鲜味食物（如鸡蛋、鸡肉、鱼肉、海鲜等）中不必放味精。

成年人每天食用味精的量应不超过5克，老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人应尽量少吃味精，婴幼儿和正在哺乳期的母亲最好不要食用味精。

<<巧厨娘快手烹炒>>

编辑推荐

<<巧厨娘快手烹炒>>

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>