

<<最美味的家常热炒>>

图书基本信息

书名：<<最美味的家常热炒>>

13位ISBN编号：9787543689824

10位ISBN编号：7543689820

出版时间：2013-1

出版时间：张恕玉、王作生 青岛出版社 (2013-01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>

<<最美味的家常热炒>>

书籍目录

Part1学做热炒味香全家 下厨炒菜前的准备 炒菜的分类和基本步骤 炒菜色香味佳又省时的窍门 炒菜的
最佳调味时机 Part2炒清淡蔬菜（白菜）木耳炒白菜 糖醋白菜 酸辣白菜 香菇白菜 开阳白菜（卷心菜
、甘蓝）紫甘蓝藕片 糖醋卷心菜 花生仁炆炒卷心菜 木耳卷心菜 爆炒卷心菜（菜花、西蓝花）素菜一
锅鲜 番茄菜花 鸭蓉菜花 咖喱菜花 菜花炒蛋（番茄）土豆片炒番茄 番茄炒蘑菇 番茄炒山药 番茄炒鸡
蛋 番茄炒香菇 番茄草菇西蓝花（油菜）油菜炒香菇 素炒油菜（韭菜）炒三珍 核桃仁韭菜 韭菜炒银
条 韭菜炒豆腐干 韭香银芽胡萝卜（芹菜）芹菜炒玉米笋 生炒芹菜丝 素炒芹菜 红椒炒芹菜 脆芹爆三
样 芹菜炒石花菜（菠菜）菠菜炒香干 银条炒鸚鵡菜 蛋香菠菜 鲜蘑菠菜 炒菠菜 皮蛋炒菠菜（空心
菜）清炒空心菜 空心菜炒辣椒 猴头蘑炒空心菜 辣炒空心菜 鱼香空心菜 爆炒空心菜（生菜）蚝油生菜
核桃蚝油生菜（蒜薹）豆腐干炒蒜薹 金菇炒蒜薹（茄子）干煸茄子 家常茄子 酱爆茄子 凉瓜炒茄子
蒜香茄子（辣椒）鲜藕炒青椒 蒜子柿子椒 柿子椒炒黄瓜 鱼米杭椒 豆豉炒青椒 虎皮辣椒 糖醋彩椒 仙
人掌炒青椒 凉瓜柿子椒（西葫芦）烧汁西葫芦 蒜蓉茭瓜 老干妈西葫芦 鲜虾扒茭瓜 烧茭瓜 蚝油茭瓜
（黄瓜）土豆黄瓜条 脆耳香瓜（丝瓜）炒丝瓜 面筋丝瓜 毛豆炒丝瓜 瓜香柿子 彩椒炒丝瓜（苦瓜）
清炒苦瓜 笋炒苦瓜 洋葱木耳炒凉瓜 蚝油豆豉苦瓜 苦瓜梅菜（冬瓜）素烧冬瓜 芦笋扒冬瓜 草菇烧冬
瓜 海米冬瓜 冬瓜炒蒜薹 蟹肉烧冬瓜（莴笋（莴苣））枸杞莴苣 虾子烧莴苣 椒油莴笋丝 莴笋炒洋葱
鲜奶莴苣（竹笋）爆炒竹笋 蚝油炒春笋 香菇炒冬笋 葱爆笋丝 春笋百合 冬笋炒年糕（山药）木耳炒
山药 炒山药丝 韭薹山药条 家常炒山药 虾仁山药（土豆）酸辣土豆丝 醋熘土豆丝 蕨菜土豆条 鱼香土
豆丝 家常土豆片 咖喱土豆块（红薯（地瓜））蜜汁炒红薯 拔丝地瓜（胡萝卜）油吃双红 回锅胡萝
卜 西蓝花炆胡萝卜 炒野鸡红 胡萝卜炒蛋（芥蓝）芝麻炒芥蓝丝 玉米笋炒芥蓝菜（黄花菜）芙蓉金
花香菇炒黄花菜 金针菜炒粉条 金蒜黄花菜 黄花菜炒木耳（莲藕）玉竹炒藕片 醋熘藕片 荷塘小炒 翡
翠莲藕片 白云藕片 糖醋藕条（苋菜）炒苋菜 生炒红苋菜（荸荠）酸菜马蹄 素双脆（百合）白果炒
百合 西芹炒百合 Part3炒养生菌豆（香菇）双菇炒肉丝 清炒香菇 芹菜炒香菇 Part4炒喷香肉菜
Part5炒营养禽蛋 Part6炒鲜美水产 附录：炒出美味菜肴秘籍大公开——好酱出好菜

<<最美味的家常热炒>>

章节摘录

版权页：插图：1 食材预处理的基本原则 首先要将所有的食材切细、切薄，大小尽量一致，使之受热均匀，利于同时炒熟。

肉类的切法也有讲究，顺着肉纹平行切称为顺纹切，反之则称逆纹切。

鱼、鸡肉质较嫩，煮熟后手稍用力即可撕开，适合顺纹切；猪、牛、羊肉质较粗，需逆纹切，以利于咀嚼。

肉类可以先放入调料腌渍入味，一般来说鸡肉腌10分钟即可，猪肉、牛肉、羊肉等则要腌15分钟左右。

鱼片炒制前最好加少许盐抓腌均匀，再加淀粉、蛋清抓腌，可使鱼片更加紧致、鲜嫩。

虾仁先用蛋清抓腌一下，再加入淀粉和盐拌匀，可使虾仁口感更脆嫩。

酱汁要事先调配好，待食材炒熟后，马上转大火，倒入酱汁快速炒匀，起锅后即成。

2 食材的初步热处理 植物类原料如芹菜、芥菜、花菜等蔬菜在正式烹调前先要焯水，这是因为焯水可以去掉这些蔬菜中的苦涩味，且仍能保持其本来的色泽和脆嫩的质感。

肉类原料如鸡、鸭、鱼、肉等，经过初步热处理可以解除腥臊气味。

对一些原料做初步热处理，还能缩短下一步烹调加热的时间。

初步加热对那些需要迅速烹制成菜的原料尤为必要。

如鱿鱼经沸水氽至断生，不仅能保持脆嫩的口感，正式烹调时用快速爆炒的方法即能成菜。

又如，烹制肉丝芹菜，芹菜经过沸水一焯，已有七八成熟，再下锅与肉丝同炒，很快肉与菜同时成熟，保持了菜肴的鲜嫩和美味。

有些原料初步热处理的时间不宜过久，否则影响原料的质感，营养成分也易流失。

3 食材的氽烫和过油技巧 焯水，即把生的原料放入水锅内加热烫一下。

使其达到烹调要求的成熟程度，还能去除动物类原料的血污和腥味，去除植物类原料的苦涩味，使其质地脆嫩，便于原料的去皮和切配，缩短烹调的时间。

焯水的方法有冷水锅焯和沸水锅焯两种。

沸水锅焯：先把锅中水烧沸，再投入原料焯。

需要沸水锅焯的原料大部分是叶菜类蔬菜，如白菜、芹菜、菠菜、豆芽以及一些切成小块、小片状的根茎类蔬菜。

质嫩块小、腥膻异味少的动物性原料如鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉，也需用沸水锅焯水。

冷水锅焯：把原料和冷水同时下锅，然后煮沸。

这种焯水适用于一部分质地坚实的根茎类蔬菜原料，如芋头、土豆、萝卜等，或成块的动物性原料。

这类原料如用热水锅焯的方法，则容易出现外烂内不熟的现象。

有的原料在正式烹调前，要先经过油炸或滑油处理，称作过油。

过油能使原料具有酥、脆、嫩的特点。

过油有油炸和滑油两种。

油炸：油炸大多采用大油量，即原料要全部浸没在油中。

炸过的原料是半成品。

如上图，为干煸芸豆的预处理——将芸豆过油炸制。

滑油：即把切成丝、条、片、丁状的原料上浆后，放入油锅中滑散至断生的方法，一般用中等油量和三四成热的油温。

若油温过高，会使原料外层发硬粘连在一起。

用油要清，如果油不清纯。

会影响菜肴色泽。

如上图，为滑炆鸡片的预处理——将上浆的鸡片滑油至变色即可。

<<最美味的家常热炒>>

编辑推荐

《最美味的家常热炒》里还介绍了相关食材的营养分析、食疗功效、选购保存技巧、烹炒窍门及注意事项等。

还有我们在菜品制作过程中总结的爱心提醒。

总之，我们用心关注您做的每一道菜品。

<<最美味的家常热炒>>

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>