

<<新编家常小炒>>

图书基本信息

书名：<<新编家常小炒>>

13位ISBN编号：9787229004026

10位ISBN编号：7229004020

出版时间：2009-3

出版时间：重庆出版社

作者：陈绪荣 编

页数：287

字数：150000

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>

## <<新编家常小炒>>

### 内容概要

西方的饮食观念非常理性，只要有营养，不论食物的色、香、味、形如何，即便口味千篇一律，也一定要吃下去。

中国人注重吃，一方面，运用各种烹调技术，对美味的追求几乎达到了极致；另一方面，中国人对于美食的追求还源于“药补不如食补”的文化基础。

饮食不仅是为了维持生存，也被用来维护健康。

而针对健康而言，任何一种烹调方法都有其优缺点，所用方法也只是依菜品风味不同、个人喜好不同而略有差异。

**留住营养，保住健康** 对于中国的老百姓而言，家常炒菜是生活中所必须的。

以油为介质的烹调方法——炒，通常烹调时间短，对食物中的各种营养素破坏较少。

而要想尽量少地减少营养素的损失，从食材的选择、搭配，火候的控制，调料放入的时间，烹调时间的掌控等，每个细节都不容忽视。

**“色、香、味、形”给营养加分** 作为餐桌上比较重要的角色，炒菜在讲究营养的基础上，还要把握好色、香、味、形，因此食材处理的基本刀法、调味料的使用、调味汁的调配等，都是比较重要的环节。

本书以炒出营养、吃出健康为宗旨，让您的餐桌从此菜品更丰富，菜型更好看，营养更丰富。

<<新编家常小炒>>

作者简介

陈绪荣，国际烹饪大师、御厨、中国烹饪大师、国际美食评定专家、“乡土菜大王”、中国食文化研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、餐饮策划业资深专家、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理。

多次在全国和

## &lt;&lt;新编家常小炒&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 浓香类 Chapter 01 猪肉 豆芽炒肉丝 / 胡萝卜炒肉丝 干煸肉丝 / 鱼香肉丝 京酱肉丝 / 川味肉丝 / 肉丝炒拉皮 青椒炒肉丝 / 里脊丝炒蒜薹 / 土豆炒肉丝 / 茭白炒肉丝 葱爆肉片 / 苦瓜炒肉片 猪肉三瓜片 / 木樨肉 / 生爆盐煎肉 香爆肉丝 / 三丝炒肉 / 芫爆里脊 / 滑溜里脊 肉丝炒贡菜 / 玉兰片炒肉丝 / 山药炒肉片 / 蒜薹炒肉片 木耳炒肉片 / 菜花炒肉片 / 综合蔬果干炒肉 锅巴肉片 / 丁香炒五花肉 番茄肉片 / 莲藕炒肉片 炒荤素 / 枸杞炒肉片 / 抓炒里脊 / 农家小炒肉 竹笋炒里脊 / 青笋木耳炒肉片 清烹里脊 / 菠萝咕咾肉 回锅肉 / 红烧肉 / 洋葱炒肉片 蒜爆肉片 / 青椒炒猪肉 / 椒盐炸里脊 馋嘴肉丁 / 黄瓜炒肉丁 什锦肉丁 / 豌豆炒碎肉 蚂蚁上树 / 泡豇豆炒肉末 芦笋炒肉末 / 花生仁肉丁 糖醋排骨 / 红葱排骨 / 生炒豉椒骨 双椒炒排骨 / 椒盐排骨 蒜蓉排骨 / 青蒜炒香肠 / 笋干炒腊肉 板栗爆双脆 / 萝卜干炒腊肉 腊肠荷兰豆 / 干煸脆肠 香葱炒大肠 / 蒜香辣味肠 辣香肥肠 / 猪肝西芹 / 黄瓜片炒猪肝 胡萝卜炒猪肝 / 金银炒肝片 / 熘炒猪肝 熘腰花 / 核桃仁兰花腰 老干妈炒腰花 / 刀豆炒腰花 木耳腰花 / 火爆荔枝腰花 韭菜炒猪腰 / 芹菜炒腰花 爆香腰花 / 核桃腰片 南炒腰花 / 火爆双脆 泡椒炒猪心 / 猪血黄花菜 红运猪手 / 猪皮玉兰片 泡椒肚尖 / 咸菜炒猪肚 / 农家肚片 桂花炒猪肚 / 冬笋炒肚丝 / 腊肉荷兰豆 Chapter 02 牛肉 干煸牛肉丝 / 茭白牛肉丝 青椒牛肉丝 / 蘑菇炒牛肉丝 红炒牛肉丝 / 洋葱牛柳丝 / 泡椒牛肉丝 芹菜炒牛肉丝 / 莴笋炒牛肉丝 / 菠萝炒牛肉 韭菜银芽炒牛肉 / 双花炒牛肉 / 牛里脊炒芥蓝 韭黄牛肉片 / 黄瓜炒牛肉 / 葱爆牛肉 蜜汁牛肉 / 西蓝花炒牛肉 .....Part 02 美味禽蛋类Part 03 清新蔬果类Part 04 鲜香水产类Part 05 营养菌豆类Part 06 饱吐米面类

<<新编家常小炒>>

章节摘录

插图：

## <<新编家常小炒>>

### 编辑推荐

《新编家常小炒》有最经典的菜式，最地道的做法，小炒色、香、味、形全面升级。

烹饪大师教您如何保住食材营养，烹出美味，吃出健康。

精选800例经典小炒：汇集了最家常、最好吃、最营养、最健康、最受老百姓喜爱的经典炒菜。

大厨精心指导：刀法直观图解，地道炒法准确操作，调味秘诀倾囊相授。

大师解密炒菜诀窍：轻松掌握炒菜秘诀，让菜肴添色、增香、出味。

防溅水、防油污的实用膳食宝典。

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>