

<<贝太厨房 至爱小炒>>

图书基本信息

书名：<<贝太厨房 至爱小炒>>

13位ISBN编号：9787500087977

10位ISBN编号：7500087977

出版时间：2012-4

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室

页数：208

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>

<<贝太厨房 至爱小炒>>

内容概要

炒是中国饮食文化中最有烟火气的一种烹饪方法，热热闹闹，丰丰富富。

但如何能炒得好吃，里面自有秘诀。

贝太图书《至爱小炒》将为你把如何炒出好滋味的秘密一一揭示，从如何选锅到食材切割，调味乃至火候无一不细，更有85道极富代表性的美味小炒，有健康的时蔬、诱人的肉食、鲜美的水产和香气扑鼻的豆腐鸡蛋等等。

每道菜都有具体的步骤和精美的大图，让厨房成为你和家人的必争之地！

<<贝太厨房 至爱小炒>>

书籍目录

蔬食下饭香

黑木耳炒山药

炒苍蝇头

鱼香茭白

冬笋豌豆尖

豆豉鲮鱼油麦菜

咸蛋黄炒南瓜

荷塘小炒

红菜苔炒腊肉

辣炒空心菜梗

炒豆芽松

炒芋头丝

孜然土豆丁

韭菜苔笋丝炒肉

榄菜肉末四季豆

老油条炒丝瓜

香草炒蘑菇

椒香蚕豆

干煸豆角

黑三剁

芥兰炒腊味

清新炒蚕豆

肉末茄子

小炒酸菜

手撕包心菜

南乳脆藕片

美极杏鲍菇

肉末苦瓜条

潮州小炒皇

香菇榨菜丝

菜花干炒肉

肉丝炒扁豆丝

尖椒土豆丝

酸辣藕丁

鱼虾添香

爆炒牛蛙

香炒小黄鱼

核桃炒虾丸

客家小炒

生炒草鱼球

丝瓜炒花蛤

炒鳝丝

豆豉炒鲜鱿

青豆炒虾仁

蒜蓉炒盐酥虾

<<贝太厨房 至爱小炒>>

三杯小卷
雪菜鱼片
泡椒墨鱼仔
肉香解馋
酸辣鸡脆骨
碎米鸡丁
白油猪肝
白果鸡丁
白萝卜炒牛肉丝
农家小炒鸡
尖椒榨菜炒肉丝
芦笋爆炒牛肉
小炒肉皮
泡椒腰花
小炒鸡杂
咸菜炒猪肚
银芽炒鸡丝
韭黄炒肉丝
它似蜜
左公鸡
杭椒炒牛柳
豉汁炒鸡翼球
酸豇豆煸排骨
回锅肉
酸辣鸡胗
京酱肉丝
干煸肉丝
鱼香肉丝
葱爆羊肉
农家小炒肉
荷兰豆炒鸡柳
辣白菜炒五花肉
香气四溢
尖椒炒豆皮
木须肉
烤馕炒肉
西红柿炒蛋
蚂蚁上树
宫保豆腐
松仁玉米
笋丁毛豆香干
腊肉炒年糕
小炒豆腐
韭菜苔炒香干
双椒炒皮蛋
炒菜好吃的秘密
食以味为先

<<贝太厨房 至爱小炒>>

切割技巧
选一口好锅
炒菜选对油
关于“炒”

<<贝太厨房 至爱小炒>>

章节摘录

版权页： 插图： 榄菜肉末四季豆 榄菜是潮汕特有的一种腌制食品，通常是配白粥吃。但是你知不知道，用它来做菜、蒸鱼也有独特的风味。

这道榄菜肉末四季豆就非常下饭，号称米饭杀手！

用料：猪肉馅 100g 榄菜 30g 四季豆 400g 盐 2g 糖 2g 鸡精 少许 生抽 5ml 蚝油 5ml 大蒜 2瓣 姜 5g 油 20ml 做法：1 将四季豆去头尾和老筋后切成0.5cm长的粒。

大蒜和姜切碎。

2 锅里不放油烧热，放入四季豆翻炒一会儿断生，盛出备用。

3 炒锅放油烧至7成热，下姜、蒜稍微炒出香味后下肉馅，大火翻炒至变色。

4 然后把四季豆倒进去翻炒到变软，再下榄菜、盐、糖、生抽和蚝油翻炒，加少许水，盖上盖子焖3分钟后揭开盖子，放鸡精，翻炒匀，关火盛起。

美味秘诀：1.榄菜是这道菜出味的关键，所以一定要选择品质好的榄菜。

2.四季豆要做熟，否则会引起食物中毒，所以要加水盖锅盖焖一下。

<<贝太厨房 至爱小炒>>

编辑推荐

《贝太厨房 至爱小炒》编辑推荐：你有没有试过，每天下班后，对着菜市场那几样千篇一律的食材发愁？

又是炒白菜，又是炒肉丝，单调和平淡让人提不起胃口。

贝太图书《贝太厨房 至爱小炒》，里面有85道各富特色的炒菜，同样还是那些食材，但是不同的搭配、不同的调味方法以及各种让菜肴的美味扩大到极致的小秘技，让你玩转厨房，来让你的生活和餐桌都一样活色生香，有滋有味吧！

<<贝太厨房 至爱小炒>>

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>