

## <<最好吃的营养小炒>>

### 图书基本信息

书名：<<最好吃的营养小炒>>

13位ISBN编号：9787534144806

10位ISBN编号：7534144809

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：王其胜 编

页数：190

字数：180000

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>

## <<最好吃的营养小炒>>

### 内容概要

王其胜主编的《最好吃的营养小炒》将家常食材分为畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、菌豆类这五大类，这些食材怎样合理摄入呢？  
如何减少炒菜对营养成分的破坏？  
如何通过最科学的炒制方法让营养升级？  
如何搭配原料才能炒出最有营养的菜肴？  
如何把各种小炒烹制得色香味俱全？  
如何为家人制订种类多样、营养均衡的食谱搭配方案？  
这些与日常生活、家人健康密切相关的问题，在本书中都能找到答案。

本书所选小炒，均由营养专家精心挑选，不但富含人体所需要的多种维生素和多种微量元素，而且还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效，给你和你的家人最基本、最有力的保障。同时，所选小炒口感十足、色泽鲜亮，且有多重搭配方式，定会给你和家人带来全新的独特享受，成为全家人最爱的营养美味。

## <<最好吃的营养小炒>>

### 作者简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。

中国药膳研究会、药膳技术制作委员会专业委员，中国首都营养美食学会理事，国粹养生美食研究室主任，中央国家机关烹协理事，北京应用技术大学饭店旅游烹饪学院客座教授。

多年从事营养菜品的开发与研究，烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，并多次锻评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国饮食养生文化，有200余幅自己制作并摄影的作品在《中国烹饪》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》，与《天天饮食》合作出版了《四季食谱》和《天天饮食食谱》，其他著作有《补肾食谱》、《美味大虾30例》、《中华本草养生美食丛书》(6种)等。

## <<最好吃的营养小炒>>

### 书籍目录

#### Part 01 营养升级的醇香畜肉类

##### Chapter 01 猪肉 /

- 菠萝咕咾肉 / 馋嘴肉丁 /
- 茭白炒肉丝 / 干煸肉丝 / 酿青椒 /
- 芫爆里脊 / 鱼香肉丝 / 生爆盐煎肉 /
- 茶树菇炒五花肉 / 锅巴肉片 /
- 菜花炒肉 / 合炒木樨肉 /
- 猪肉三瓜片 / 炒荤素 / 滑溜肉片 / 冬笋雪菜肉丝 /
- 番茄肉片 / 四季豆炒肉片 / 枸杞子炒肉片 /
- 农家小炒肉 / 莲藕炒肉片 /
- 芦笋炒肉末 / 黄瓜炒肉丁 / 京酱肉丝 /
- 酱爆肉丁 / 川味肉丝 /
- 里脊丝炒蒜薹 / 菊花肉丝 / 肉丝炒贡菜 / 土豆炒肉丝 /
- 肉丝炒韭黄 / 洋葱炒肉片 / 香爆肉丝 /
- 青笋木耳炒肉片 / 山药炒肉片 /
- 口蘑肉片 / 青椒炒猪肉 / 玉兰片炒肉 /
- 豌豆炒碎肉 / 雪菜肉末 / 蒜爆肉片 / 肉末粉丝小白菜 /
- 肉末炒豆干 / 山楂肉丁 /
- 核桃仁肉丁 / 椒盐炸里脊 / 什锦肉丁 /
- 抓炒里脊 / 清烹里脊 /
- 椒盐排骨 / 生炒豉椒骨 /
- 无锡酱排骨 / 咖喱酱排骨 / 红葱排骨 /
- 京都排骨 / 香菇焖排骨 / 蒜蓉排骨 /
- 茄汁焖排骨 / 可乐排骨 / 香橙排骨 /
- 糖醋排骨 / 香炸排骨 /
- 啤酒酱排骨 / 萝卜干炒腊肉 / 香辣排骨焖土豆 /
- 笋干炒腊肉 / 青蒜炒香肠 / 腊肠荷兰豆 /
- 香葱炒大肠 / 蒜香辣味肠 / 干煸脆肠 /
- 金银炒肝片 / 菠菜炒猪肝 /
- 熘炒猪肝 / 苦瓜炒肝片 / 老干妈炒腰花 / 胡萝卜炒猪肝 /
- 刀豆炒腰花 / 芹菜炒腰花 / 韭菜炒猪腰 /
- 大蒜肚条 / 麻辣肚丝 / 火爆双脆 /

##### Chapter 02 牛肉 /

.....

#### Part 02 营养加倍的美味禽蛋类

#### Part 03 营养不流失的鲜美水产类

#### Part 04 营养均衡的爽口时蔬类

#### Part 05 营养保健的甘美菌豆类

## <<最好吃的营养小炒>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 【材料】鲤鱼肉350克，松子仁100克，红椒、青椒各1个，鸡蛋1个（取蛋清）。

【调料】植物油、葱白段、盐、料酒、味精、胡椒粉、水淀粉、香油。

做法 1鲤鱼肉洗净，切丁，用鸡蛋清、味精、胡椒粉、水淀粉、植物油拌匀；青椒、红椒、葱白段洗净，切成同鱼丁相仿的丁。

2油锅烧至四成热，放入松子仁炸成金黄色，捞出沥油；鱼丁、青椒丁、红椒丁用四成热的温油滑散，翻炒一下，捞出沥油；锅内留适量余油，煸香葱白段丁，下盐、料酒、青椒丁、红椒丁、鱼丁、松子仁，用水淀粉勾芡后翻炒几下，淋入香油即可。

四彩鱼米【材料】鲤鱼或草鱼1条，红、绿甜椒各1个，玉米粒50克，鸡蛋1个（取蛋清）。

【调料】姜末、盐、料酒、水淀粉、胡椒粉、植物油。

做法 1鱼处理干净，去鱼鳞，将鱼肉切成小丁，盛入碗中，取蛋清倒入碗中抓拌均匀；红、绿甜椒均洗净，去蒂、子，切成小丁；玉米粒洗净。

2炒锅烧热，倒入植物油烧至八成热，炒香姜末，下入鱼肉丁滑炒至散，然后放入玉米粒、红绿甜椒丁翻炒片刻，倒入料酒、盐、胡椒粉炒匀，用水淀粉勾薄芡即可。

## <<最好吃的营养小炒>>

### 编辑推荐

《图说生活畅销升级版：最好吃的营养小炒》以食材为主线，以畜肉类、禽蛋类、蔬菜类……为分类标准，每道菜做法简单易学，步步详解。保证菜品品味特点的基础上实现营养价值的最大化，每道菜品的营养特点一目了然，还附赠超值家庭饮食营养常识。

<<最好吃的营养小炒>>

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>