

<<湘滋味 炒>>

图书基本信息

书名：<<湘滋味 炒>>

13位ISBN编号：9787535767592

10位ISBN编号：7535767591

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍

页数：160

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>

<<湘滋味 炒>>

内容概要

《炒/湘滋味》介绍了素菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类、主食类五大类共160例炒制美味佳肴。为了让广大读者更好地了解湘菜和做出健康的美食，在详细记录菜肴做法的同时，本书还对食材的营养功效、食物相宜相克进行了介绍，更有实际操作的厨艺小贴士分享。衷心希望本书能帮助广大读者提高厨艺，健康饮食！
本书由王魏主编。

<<湘滋味 炒>>

书籍目录

美味基本调料
烹调方法说明
素菜类
干椒炒芽白
剁椒生菜
手撕包菜
油炆包菜丝
蒜蓉炒空心菜
剁椒莴笋叶
清炒菠菜
紫苏煎黄瓜
素炒冬瓜
芹菜炒豆干
芹菜炒香菇
醋熘土豆丝
农家炒土豆丝
清炒荷兰豆
茄条炒豆角
干煸四季豆
清炒苋菜
豆豉炒苦瓜
青椒炒苦瓜
苦瓜炒海带
清炒苦瓜
醋熘西葫芦
香油炆茭瓜
剁椒藕丁
双椒炒南瓜
辣味萝卜
香辣萝卜干
风味萝卜丝
清炒莴笋片
山药烩香菇
辣椒炒扁豆丝
老干妈炒扁豆
尖椒玉米粒
红油粉丝
清炒三丝
乡村煎豆腐
小炒香干
腊味香干
红辣椒炒香干
家常米豆腐
香煎魔芋豆腐
青椒炒油豆腐丝

<<湘滋味 炒>>

小炒臭干子
香干炒猪血丸子
畜肉类
蒜苗炒肉
酸豆角肉泥
绿豆芽炒肉丝
香干回锅肉
胡萝卜炒肉
蒜香萝卜干
肉末煎丝瓜
茭白炒肉末
小白菜炒肉片
青椒炒肉丝
芹菜木耳炒肉丝
蚝油豆角
豆角粒炒肉末
四季豆炒肉
扁豆炒肉
爆炒猪脸肉
洋葱炒肉
白萝卜炒肉
苦瓜炒火腿肠
火腿肠炒豆角粒
火腿芹菜丁
火腿肠炒茄子
四季豆炒火腿肠
青椒炒火腿肠
火腿肠炒西兰花
乡村猪肝
老干妈炒猪肝
蒜苗炒猪肝
孜然猪肝
胡萝卜炒猪肝
双椒爆肥肠
老干妈炒腰花
黄瓜熘腰花
青椒炒肉皮
肉皮炒芹菜
蒜苗炒猪耳
红油顺风
苦瓜排骨煲
爆炒腊排骨
小炒黄牛肉
苦瓜炒牛肉
豉椒牛柳
酸豆角炒肚丝
菜心炒肚丝

<<湘滋味 炒>>

油爆肚尖
蒜苗炒肚丝
双椒炒肚片
酸辣肚丝
石湾响肚
小炒黑山羊
萝卜干炒香肠
豆角炒香肠
香辣唐人神香肠
韭菜豆干炒腊肉
香蒜炒腊肉
蒜苗炒腊肉
香辣毛肚
爆炒牛百叶
禽蛋类
鸡丝魔芋豆腐
酸辣萝卜炒鸡丁
金针菇熘鸡丝
口味小煎鸡丁
小炒鸡块
狂辣仔鸡
东安仔鸡
茶油炒土鸡
黑椒鸡脯
辣子乌鸡
辣妹子光棍鸭
湘西土匪鸭
嫩姜炒仔鸭
酱汁鸭肉
尖椒仔鸭
黄焖仔鹅
小炒鸡翅
香蒜炒鸭掌
湖南蛋
芹菜炒蛋
苦瓜炒蛋
红薯粉炒鸡蛋
韭菜炒蛋
皮蛋莲藕丁
咸蛋黄炒南瓜
金沙玉米
香辣鹌鹑蛋
香煎鳊鱼
青红椒基围虾
鲜虾韭菜
双椒炒河虾
油爆河虾

<<湘滋味 炒>>

毛豆炒虾仁
小炒蟹肉
煎连壳蟹
湖南辣椒炒鳝鱼
蒜苗腊肉炒鳝鱼
土韭菜炒鳝鱼
乡里炒水鱼
口味水鱼
蒜苗爆炒蛙腿
蒜苗炒小章鱼
鱿鱼三丝
香炒鱿鱼
火爆鱿鱼丝
主食类
牛肉炒粉
木耳肉丝炒粉
三丝炒粉
榨菜肉丝炒粉
蛋炒粉
老干妈炒饭
牛肉酸菜炒饭
酱油炒饭
湘味蛋炒饭
酸菜牛肉炒面
鸡蛋炒面
木耳肉丝炒面
香肠炒面
速查表
速查表
营养功效
白菜
生菜
包菜
空心菜
莴笋叶
菠菜
黄瓜
冬瓜
芹菜
土豆
荷兰豆
豆角
苋菜
苦瓜
海带
西葫芦
茭瓜

<<湘滋味 炒>>

莲藕
南瓜
白萝卜
胡萝卜
莴笋
香菇
扁豆
玉米
木耳
豆腐
香干
红辣椒
油豆腐
臭豆腐
青蒜
蒜苗
豆芽
猪肉
丝瓜
小白菜
青椒
香菜
洋葱
茄子
火腿肠
西兰花
猪肝
猪肠
猪腰
猪皮
猪耳
排骨
牛肉
豆豉
猪肚
竹笋
羊肉
韭菜
青蒜
牛肚
魔芋
鸡肉
金针菇
茶油
乌鸡
鸭肉
生姜

<<湘滋味 炒>>

鹅肉
鸡翅
鸭掌
鸡蛋
皮蛋
咸鸭蛋
鹌鹑蛋
鳊鱼
虾肉
毛豆
蟹肉
鳝鱼
甲鱼
牛蛙
章鱼
鱿鱼
米粉
大米
面条
相宜相克
白菜
生菜
包菜
空心菜
菠菜
黄瓜
冬瓜
芹菜
土豆
茼菜
苦瓜
海带
西葫芦
茭瓜
莲藕
南瓜
白萝卜
胡萝卜
莴笋
香菇
扁豆
玉米
木耳
豆腐
香干
红辣椒
油豆腐

<<湘滋味 炒>>

蒜苗
豆芽
猪肉
丝瓜
小白菜
香菜
洋葱
茄子
西兰花
猪肝
猪肠
猪腰
猪耳
排骨
牛肉
猪肚
羊肉
韭菜
青蒜
牛肚
乌鸡
鸭肉
鹅肉
鸡翅
鸡蛋
皮蛋
咸鸭蛋
鳊鱼
虾
蟹
鳝鱼
甲鱼
章鱼
鱿鱼
厨艺分享
炒制包菜
自制酸包菜
香菇
土豆去皮
土豆
预防四季豆
中毒
苦瓜去苦
自制泡萝卜
自制老干妈
豆豉
粉丝

<<湘滋味 炒>>

自制酸豆角
猪肉
自制萝卜干
茭白炒肉末
木耳
四季豆的
选购与保存
扁豆
青椒
猪肝的选购与保存
猪肝
清洗猪腰的方法
牛肉
猪肚的保存
巧选香肠
腊肉的
选购与烹饪
牛肚的
选购与保存
鸡肉的
处理与保存
鸭掌去骨
省火煮鸡蛋的
窍门
巧选鸡蛋
巧分蛋清、蛋黄
韭菜炒蛋
咸蛋的选购与
保存
处理活鳝鱼
鳝鱼的选购
分辨注水甲鱼
鱿鱼的涨发
自制剁辣椒
米粉
炒饭妙招

<<湘滋味 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>