

<<家常熘炒菜>>

图书基本信息

书名：<<家常熘炒菜>>

13位ISBN编号：9787538447552

10位ISBN编号：7538447555

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张恩来 编

页数：159

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>

## &lt;&lt;家常熘炒菜&gt;&gt;

## 前言

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”

家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好。从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的多多益善到现在的注重营养和健康...为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。

本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。

书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。

书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

## <<家常熘炒菜>>

### 内容概要

本书不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，还精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更是针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

<<家常熘炒菜>>

作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国

## &lt;&lt;家常熘炒菜&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜食用菌 萝卜丝炒蕨根粉 炒白菜三丝 香辣白菜条 干煸白菜叶 雪花苋菜 五彩炒四季豆  
 麻香土豆条 肉丝炒空心菜 酥豆空心菜 腐乳炒空心菜 椒丝菠菜 茼蒿炒肉丝 蚝油芥蓝菜 莲  
 藕木耳炒牛肉 西红柿炒鸡蛋 老厨白菜 青豆牛肉末 韭黄肉丝 蒜蓉菠菜 松仁茼蒿菜 蚝油生  
 菜 榄菜四季豆 椰香药泥 草菇爆鸡丝 芥菜三鲜 韭菜炒鳝丝 雪菜炒丝瓜 鱼香菜心 茭白炒  
 双菇 辣味茄丝 腊肉炒苦瓜 木耳韭黄炒虾丝 韭黄炒肚丝 抓炒冬瓜 猪肝炒菜花 素炒鳝鱼丝  
 芥菜炒冬笋 芥菜炒豆腐 海米双耳 蟹肉草菇 丝瓜鸡翼球 木耳爆敲虾 酸菜炒银芽 夏果露  
 笋鲜带子 醋熘白菜 西蓝花炒鸡块 奶香花菜 芥蓝虾仁 金针菇炒肉丝 素炒黄瓜 丝瓜炒鸡蛋  
 清炒芦笋 清炒魔芋丝 蟹黄炒茭白 口蘑菜心 麻辣莴笋 蒜蓉西蓝花 香辣萝卜干 淡菜炒笋  
 尖 山药炒蚬仁 芹菜爆虾干 雪菜毛豆鸡丁 青椒炒蛋 红蘑土豆片 杭椒炒虾皮 西红柿炒卷心  
 菜 洋葱炒豆干 豆筋皮炒韭菜畜肉 清炒里脊 爆炒腰丝 芫爆里脊丝 藜蒿炒腊肉 京葱炒牛肉  
 杭椒爆肥肠 青椒玉米爆牛肉 糖醋里脊 茭笋牛肉丝 韭黄熘兔丝 辣炒肚丝 生炒肚尖 油爆  
 双脆 西芹肚丝 焦熘大肠 猕猴桃炒肉丝 梅菜炒牛肉 海蜇肉片 麻辣皮丝 辣子羊里脊 火爆  
 腰花 滑蛋牛肉 火爆燎肉 油泡腰花 金针牛肉 它似蜜 熘核桃肉 菜心炒猪肝 蕨菜羊肉丝  
 仔姜羊肉丝 酸辣兔肉 梨片炒腰花 肉丁炒黄瓜 青笋炒牛肉 洋葱爆羊肉 小炒兔丁 油泡肚花  
 青椒炒猪心 泡椒炒羊肝 羊肝炒菠菜 小炒牛肉 水菱炒里脊 木樨肉 青韭爆羊肝 葱爆羊肉  
 片 桂花羊肉 白果炒羊肉 豆豉牛肉 芹菜炒肉丝 熘腰花 苦瓜炒肉丝 酱爆牛肉 青椒炒牛肉  
 爆牛肚领 酱爆兔丁 狗肉丁炒黄豆芽 熘三样 芦笋炒酱猪耳 肉酱花生米 芽尖牛肉 冬笋炒  
 牛肉禽蛋豆制品 核桃鸡条 鸽粒双脆 豉椒炒鹅肠 水炒鸡蛋 银芽炒鸽丝 芦笋爆鹅肠 虾酱茼  
 蒿炒豆腐 油爆鸡丁 红掌清波 韭菜炒鹅脯 腊鸭肠炒芥蓝 葱爆鸭块 鸭丁炒莲子 火爆鸭心  
 爆炒鸡杂 炒鸡件 酱爆核桃鸡丁 鸡蛋炒尖椒 白米虾炒蛋 芹菜炒豆干 鸡蓉豆腐 青椒炒鸭肠  
 香干马兰头 香干药芹 蟹粉银丝 粉皮炒猪肝 宫保豆腐丁 青菜炒豆腐皮 木樨蒜薹 花椒鸡  
 丁 巧手赛螃蟹 木樨豆腐 豆腐炒韭菜 煎炒豆腐 豆干炒肉丝 尖椒干豆腐 炒鸭肝 木樨黄花  
 黄埔炒蛋 腐皮鸡毛菜 农家豆腐 桂花炒豆腐 素炒辣豆丁 芥菜心炒素鸡 沙茶炒鸡丝 金针  
 菇炒鸡丝 柠檬鸡球 香辣莴笋翅 豆腐干炒豇豆 火爆乳鸽水产 双耳爆敲虾 碧绿鱼片 三色鱼  
 丝 滑炒鱼片 西芹鳝片 三色龙虾 夏果龙虾 油爆鱼仁 竹香鳝鱼粒 芙蓉银鱼 西芹墨鱼丝  
 碧螺虾仁 河蟹炒乌冬面 翡翠虾仁 虾仁炒鲜奶 炒虾片 焦炒鱼片 油爆青虾 生爆鳝丝 鸡丝  
 滑鱼肚 椒爆蛭头 锦绣响螺片 芦笋虾球 炒海螺片 葱姜炒蟹 粉丝炒飞蟹 芝麻油螺片 油爆  
 海蚌 辣炒蛤蜊 油爆鲜贝 香辣河蟹芸豆 鲜奶扇贝 蛤仁炒茼蒿 油爆螺片 蛤仁菠菜炒鸡蛋  
 爆炒墨鱼仔 海米香菇炒掐菜 辣炒田螺 蜇皮炒掐菜 韭黄鲍鱼仔 开洋炒百合 冬笋双鱿 芦笋  
 炒海红 花卷鱿鱼 口味唆螺 芫爆鱿鱼卷 和味炒田螺 香菜炒海蜇皮 芫爆墨鱼花 卷心菜炒虾  
 蛄 双白炒虾仁 芒果脆鳝 芹菜炒蜇皮 白炒河虾 茼蒿梗爆墨鱼 香辣田鸡腿 香葱爆炒虾 木  
 樨蛭子 韭青炒蛭子 青韭鱿鱼丝 爆炒八带鱼 海蜇鸡柳 捶熘凤尾虾 清炒虾仁 椰蓉炒活蟹  
 油爆海兔

## &lt;&lt;家常熘炒菜&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：首先，并不是所有的熘炒菜肴都需要上浆和滑制，如煸炒、软炒等，但上浆和滑制是制作大部分熘炒菜肴中比较重要的环节。

上浆和滑制是保证熘炒菜肴达到滑嫩的关键所在。

熘炒菜肴的上浆可分为三个步骤，首先将切好的原料放入碗里，加入姜葱水、精盐、料酒等稍腌片刻，再沥干水分，然后加入鸡蛋或鸡蛋清调和均匀，最后加入淀粉或水淀粉抓捏均匀，使浆上劲，并使菜肴原料全部包裹起来即成。

上浆时需要注意，由于熘炒菜肴的原料一般比较细嫩，因此上浆时手法要轻，用力要小，但必须抓匀抓透。

既要防止断丝、破碎，又要使原料上劲。

否则在滑油时就会出水、脱浆，严重影响成菜质感。

原料滑制也是熘炒菜肴中的关键。

根据介质的不同，滑制可以分为水滑和油滑两大类。

水滑是将切成片、丝等形状的原料经过码味上浆处理后，投入微沸的水中焯烫。

下，取出即可。

用水滑制作出来的菜肴口感特别细嫩，清爽不油腻，但操作难度较油滑技法要大。

水滑时需要注意，水要加得宽一些，便于原料散开；水只能保持微沸，这样可避免因水剧烈沸腾，造成原料脱芡；原料抖散下入锅中后，若有个别原料相互粘连，可用筷子轻轻拨开，且切不可乱搅动，以免原料脱芡；水滑的原料最好八分熟即捞起，不可过熟（因原料还要入锅炒制）。

炒制成菜为熘炒菜肴中最后的一个步骤，也是最为重要的一环。

操作时要先将锅烧热，放入少许食用油，一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。

根据原料的特点而依次放入锅内，用手勺和锅铲快速翻拌均匀并加入调味料，待原料断生，不勾芡或勾芡后出锅即可。

炒制成菜的关键有很多，首先是先将炒锅烧热，避免炒制时粘锅焦糊；炒制时火力要适中，以中旺火为主，操作时还要根据情况及时调整。

原料下锅炒制时翻炒动作要快速敏捷，不能迟延，原料以断生为好，保持原料特有的质感。

对于需要勾芡后上桌的熘炒菜肴，需要在菜肴接近成熟时快速淋入芡汁，颠翻均匀即成。

熘炒菜肴出锅前最好淋上少许明油，不仅可以增加菜肴的光泽，还能增加菜肴的滋味和香味，达到亮泽美观的目的。

熘炒中的调味品制作熘炒菜肴除了要选好原料，掌握好火候、油温外，还有一点非常重要，那就是要学会灵活地运用各种调味料。

香糟是用制黄酒剩下的酒糟，经加工而成，其香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒同样的调味作用。

香糟可分白糟和红糟两种，白糟为绍兴黄酒的酒糟加工而成；红糟是在酿造过程中加入5%的天然红曲米而色泽红润，为我国福建的特产。

用香糟为调料烹制而成的菜品具有比较独特的风味，且能增加菜品的色泽。

## <<家常熘炒菜>>

### 编辑推荐

《家常熘炒菜》：俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。

”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

300款精选家常菜600幅步骤分解示意图，13亿中国人健康饮食的新选择，营养美味，好学易做，一看就会。

<<家常熘炒菜>>

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>