第一图书网, tushu007.com

<<大众家常小炒>>

图书基本信息

书名：<<大众家常小炒>>

13位ISBN编号：9787543657885

10位ISBN编号：7543657880

出版时间：2009-10

出版时间：青岛出版社

作者：爱心家肴美食文化工作室 编

页数：304

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

内容概要

“ 大众美食1000 ”系列是专门为普通老百姓设计的一套家常食谱，这些食谱选用了日常生活中常见的食材，采用比较简单的方法烹制而成，一般读者都能学会和制作成功。
书中附有烹调方法、食材的选购处理及营养功效的介绍，还有只需更换食材、调料或烹调方法，即能变成一道新菜的“ 新口味 ”州、提示，一菜变多菜，让本套丛书的内容更丰富，使用更方便。
l8元的超低价格也是我们献给广大读者的一片爱心。

第一图书网, tushu007.com

<<大众家常小炒>>

书籍目录

[美味小炒有绝招]　炒菜巧用五调料　炒菜操作技巧　怎样炒菜可以使营养流失最少　炒菜时如何掌握火候？
　炒菜时怎样辨别油温？
[清菜素菜]　蔬菜类　白菜、菜心、青菜　百合白菜　新口味：西芹百合　麻香小白菜　清炒广东菜心　新口味：清炒油麦菜　时蔬天妇罗（煎炸类）　卷心菜　酸辣卷心菜　新口味：糖醋卷心菜　素炒五彩丝　菠菜　春日合菜　黑白菠菜　鲜蘑菠菜　芹菜　炒三丝　芹菜炒鸡蛋　芹菜炒藕片　雪莱　莲子炒雪菜　新口味：豆瓣炒雪菜.　辣炒雪菜　雪菜炒年糕　空心菜　辣炒空心菜　鱼香空心菜　黄花菜　黄花木耳炒蛋　笋丝香菇炒黄花　红苋菜　蒜香红苋菜　新口味：蒜蓉油麦菜　苘蒿　苘蒿小豆腐　潺菜、山菜　腐乳炒潺菜　新口味：腐乳炒空心菜　脆皮山菜丸子（煎炸类）　香炸酥山菜（煎炸类）　韭菜、韭黄　韭菜炒虾皮　黄莺穿绿柳　韭黄肉丝　韭薹　韭薹炒腐皮丝　韭薹炒山药　蒜薹　双菇炒蒜薹　新口味：蒜薹炒肉丝　蒜薹炒豆腐干　菜花　玉米粒炒菜花　金酥菜花（煎炸类）　番茄汁炒菜花　西兰花　咖喱双花　素菜一锅鲜　胡萝卜　回锅胡萝卜　蒜苗炒三丝　白萝卜脆皮萝卜丝（煎炸类）　茄子　红烧茄子　过江茄饼（煎炸类）　椒盐茄条（煎炸类）　炸紫茄盒（煎炸类）　干烧茄子　番茄　软炸番茄（煎炸类）　香酥番茄饼（煎炸类）　煎酿鲜番茄（煎炸类）　夹沙番茄（煎炸类）　土豆　避风塘炸薯片（煎炸类）　咖喱土豆块　油炸马铃薯（煎炸类）　山药　皮蛋山药丁　山药炒木耳　清炒山药　素炸丸子（煎炸类）　油炸山药（煎炸类）　芋头　桂林芋盒（煎炸类）　油炸芋丝（煎炸类）　红薯（地瓜）　炸红薯饼（煎炸类）　拔丝地瓜（煎炸类）　茭白　茭白炒丝瓜　糟煎茭白（煎炸类）　蛇瓜　肉片木耳炒蛇瓜　韭菜鸡蛋炒蛇瓜　黄瓜　美味青瓜丸（煎炸类）　腰果青瓜圈　苦瓜　煎酿苦瓜（煎炸类）　芽菜炒苦瓜　丝瓜　香菇炒丝瓜　嫩姜炒丝瓜　新口味：清炒丝瓜　彩椒炒丝瓜　西葫芦（茭瓜）　烧西葫芦　海米炒西葫芦　新口味：海米冬瓜　洋葱　炸洋葱圈（煎炸类）　脯酥洋葱（煎炸类）　脆皮洋葱（煎炸类）　菌豆类　香菇（冬菇）　豆苗炒香菇　香菇炒番茄　蘑菇　五彩炒蘑菇　油酥蘑菇（煎炸类）　面包片炒蘑菇　核桃仁炒平菇　口蘑　软炸口蘑（煎炸类）　口蘑黄秋葵　新口味：口蘑青菜心　口蘑豌豆炒豆干　金针菇　金针菇炒双耳　木耳茭白炒金针菇　笋（冬笋、春笋）　香菇冬笋　干煸冬笋　双冬炒油菜　油酥彩球（煎炸类）　酸辣笋片　甜酱爆嫩笋　辣椒　干煸辣椒尖　甜椒炒丝瓜　干煎酿青红椒（煎炸类）　酱爆辣椒笋丁　荷兰豆　腊肠炒荷兰豆　炸荷兰豆（煎炸类）　家常炒扁豆　芸豆　干煸芸豆　百合扇贝炒芸豆　青豆、蚕豆　鲜蘑炒青豆　咸芥菜炒蚕豆　豌豆、豆苗　油酥豌豆（煎炸类）　锅塌豆苗　黄豆、黄豆芽、豆浆　荠菜黄豆碎　干煸黄豆芽　雪花炒蛋　绿豆芽　银芽炒香菜　豆腐、豆腐皮　炸夹心豆腐泡（煎炸类）　金针萝卜炒豆腐　麻辣豆腐　煎炒豆腐条（煎炸类）　潮式豆腐角（煎炸类）　锅贴萝卜豆腐（煎炸类）　尖椒炒腐干　尖椒炒千张丝　小白菜炒千张　芹菜腐皮丝　新口味：芹菜腐竹　翠芹炒油腐皮　新口味：香干芹菜　腐竹　桂花干贝　蛋花蟹柳炒腐竹　素小炒　水果、其他类　苹果　拔丝苹果（煎炸类）　啤酒苹果圈（煎炸类）　香蕉　千丝脆皮香蕉（煎炸类）　百合　炒双鲜　荸荠　雪花荸荠（煎炸类）　炸荸荠夹（煎炸类）　樱桃雪蛋　腰果　腰果七彩烙（煎炸类）　脆皮果仁鲜奶（煎炸类）[喷香肉菜][鲜香水产][厨艺一点通]

章节摘录

插图：盐是电解质，有较强的脱水作用，因此，放盐时间应根据菜肴特点和风味而定。
炖肉和炒含水分多的蔬菜时，应在菜熟至八成时放盐，过早放会导致菜中汤水过多，或使肉中的蛋白质凝固，不易炖烂。
使用不同的油炒菜，放盐的时间也有区别：用豆油和菜籽油炒菜时，为了减少蔬菜中维生素的损失，应在菜快熟时加盐；用花生油炒菜则最好先放盐，能提高油温，并减少油中的黄曲霉素。
酱油具有增香添色的作用。
烹调时，高温久煮会破坏酱油的营养成分，并使其失去鲜味，故应在即将出锅前放酱油。
炒肉片时为了使肉鲜嫩，也可将肉片先用淀粉和酱油拌一下再炒，这样不仅不损失蛋白质，炒出来的肉也更嫩滑。
醋不仅可以去膻、除腥、解腻、增香，还能保存维生素，促进钙、磷、铁等溶解，提高菜肴的营养价值。
做菜时放醋的最佳时间在两头，即原料入锅后马上加醋或菜肴临出锅前加醋。
“炒土豆丝”等菜时最好在原料人锅后加醋，可以保护土豆中的维生素，同时保持土豆丝脆嫩的口感，不会变绵软；而“糖醋排骨”“葱爆羊肉”等菜最好加两次醋：原料人锅后加醋可以祛膻、除腥；临出锅前再加一次醋，可以增香、调味。
味精应在菜临出锅时放人，烹调时适用于咸味菜而不适用于甜味菜，同时可以使中性食物味道更佳。
鲜味食物（如鸡蛋、鸡肉、鱼肉、海鲜等）中不必放味精。
成年人每天食用味精的量应不超过5克，老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人应尽量少吃味精，婴幼儿和正在哺乳期的母亲最好不要食用味精。

编辑推荐

《大众家常小炒(大众普及版)》有100种常见易取的食材，200条好用的厨房小窍门，600道美味家常小炒，100种轻松变换的新口味。

第一图书网, tushu007.com

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