

<<快手小炒>>

图书基本信息

书名：<<快手小炒>>

13位ISBN编号：9787543668997

10位ISBN编号：7543668998

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

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>

<<快手小炒>>

书籍目录

01小炒有妙招 小炒的常用技法 如何辨别油温 每天烹调油摄入量 美味升级巧调味 02清爽素菜 炒素菜的妙招 醋熘白菜 辣炒白菜 香辣甘蓝 炒卷心菜 清炒空心菜 空心菜炒辣椒 青椒炒干丝 糖醋彩椒 干煸紫甘蓝 木耳卷心菜 素炒油菜 炒三珍 芹菜炒豆芽 香脆芹叶 鸡蛋炒芹菜 韭香银芽 虾皮炒韭菜 醋熘土豆丝 番茄菜花 家常炒山药 翡翠莲藕片 玉米笋炒芥蓝菜 椒盐玉米 家常茄子 凉瓜炒茄子 家常土豆片 番茄炒土豆 地三鲜 蒜蓉荷兰豆 干煸芸豆 XO酱炒刀豆 清炒豆角 雪菜炒毛豆 八宝豆腐 韭菜炒豆腐 蒜香豆干 煎炒豆腐 番茄炒豆腐 豆豉炒豆干 香菜炒豆干 素小炒 枸杞莴苣 虾子烧莴苣 南瓜米笋 春笋百合 葱爆笋丝 丝瓜炒鸡蛋 毛豆炒丝瓜 蒜蓉茭瓜 清炒苦瓜 椿香一品鲜 炒三素 茭白金针菇 炒金针菇 金针菜炒粉条 金针黄瓜炒木耳 口蘑鲜豌豆 平菇炒菜心 芸豆鲜蘑 黑木耳炒黄花菜 清炒香菇 炒鲜蘑 鲜蘑炒笋尖 炒素什锦 茶香木耳 木耳炒番茄 03鲜美水产 炒出鲜美水产菜 蒜薹炒河虾 五彩河虾 菊花虾仁 核桃虾仁 虾仁山药 番茄鲜虾 爆炒小龙虾 酱爆河虾 醋烹虾段 韭菜炒蛎虾 日式鲜虾 鳝爆虾 黄瓜炒虾球 炒虾仁 蜇头爆肚片 蛭子炒山鸡蛋 干炒花蛤 蛤肉卷心菜 辣炒蛤蜊 家常海红 蛤蜊鸡 茼蒿炒扇贝 鸡蛋炒蛎子 蛋黄焗鱼条 松仁鱼米 脆椒鱼丁 滑炒黑鱼丝 椒盐沙丁鱼 青椒炒鱼片 葱姜鲫鱼 黑椒鲈鱼条 西芹炒墨鱼仔 五花炒墨鱼 雪菜鱿鱼 肉丝炒鱿鱼 沙茶酱炒双鱿 爆炒乌鱼花 荷兰小炒 葱爆八带 韭菜炒海肠 小白菜炒海肠 酱爆大闸蟹 闸蟹炒年糕 香辣蟹 油爆海螺 菜胆炒海参 04好吃肉菜 巧手炒肉菜 酸甜鸡条 鸡肉生菜包 栗子鸡块 宫保鸡丁 花椒鸡丁 苦瓜焖鸡翅 鸡胗炒笋 酱爆鸡腿肉 群英烩凤爪 油爆鸡胗 鸡肝炒胡萝卜 鱼香鸡丝 招菜鸡丝 香芒鸡片 冬瓜鸡片 巧妇烹鸡肝 姜芽炒鸭片 腰果鸭丁 鸭肠爆双脆 韭香鸭血 香葱牛柳 尖椒炒牛肉 年糕玉米炒牛肉 杭椒牛柳 果味牛柳 茭瓜炒牛肉 酸菜心辣炒牛肉 家常牛腩 特色牛肚 白果扒牛筋 葱爆羊肉 黑椒青蒜炒羊肉 新疆炒羊排 肉丁花生米 茄子炒肉丁 黄瓜肉片 蒜子肉片 一品脆香肉 香菜肉丝 冬笋肉丝 猪肉炒藕片 肉香鲜蘑 年糕回锅肉 橙味炸猪柳 蒜泥柠檬炒肉片 蒜蓉小排 芹菜炒肚尖 荷兰豆爆腰条 辣炒猪肝 豆干腊肉 辣味腊肉 山芹百合脆耳丝 银芽猪肚 椒香大肠 辣炒白菜肥肠 招牌下酒菜 腰花炒韭黄 京葱爆腰花 蛤蜊炒鸡蛋 蚕豆炒咸鸭蛋 爱心小贴士

<<快手小炒>>

章节摘录

版权页： 插图： 加点油更好炒：炒肉丝时会黏成一团，和腌肉丝时加入的淀粉有关，加入淀粉虽然可以让肉丝吃起来更滑嫩，但遇上水分却容易让肉丝黏成一团。为避免发生这种情况，腌肉丝时可加入少许油，有助于肉丝入锅时滑开。但由于肉遇热会释出油分，因此炒时应适当减少油量。

使用不粘锅：多数餐厅会选择过油后再入锅炒，以使肉丝不粘黏。

如果不想过油，使用不粘锅也能有效防止粘黏的问题。

2 如何炒出鲜嫩牛肉 选择优质部位：牛里脊肉由于其肌纤维较长，因此相对于猪肉和鸡肉口感较老。

如果能选择如沙朗、去骨牛小排等优质部位，由于其油脂分布均匀，炒制咸菜后自然鲜嫩可口。

逆纹切口感佳：切牛里脊肉一定要逆纹切，将肌肉纤维切断。

加淀粉、蛋清腌制：用淀粉和蛋清将牛肉拌腌一下，可使其口感滑嫩，确保肉质鲜嫩。

<<快手小炒>>

编辑推荐

《快手小炒》由青岛出版社出版。

<<快手小炒>>

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>