

<<百变小炒>>

图书基本信息

书名：<<百变小炒>>

13位ISBN编号：9787501953226

10位ISBN编号：7501953228

出版时间：2006-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：邓渠

页数：47

字数：43000

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>

<<百变小炒>>

内容概要

珍珠芦笋烩、油爆腰花、避风塘炒蟹、海鲜西兰花……你是否对这些小炒馋眼欲滴呢？

本书现在为你一解心头馋！

本书精选了用素菜、肉食、水产等食材做成的100道美味小炒，并对其制作方法、选料等加以说明，可口、营养、保健、易做，还不快来体验一下！

吃出健康，品出美味！

“时尚美食系列”为都市白领提供最倾心的美食享受。

本书为丛书之一，精选了100道小炒，并对其制作方法，选料等加以说明，可谓“一书在手，厨技尽收”！

<<百变小炒>>

书籍目录

信手拈来做素菜 芝麻小白菜 家常茄子 糖醋藕片 杭椒冬瓜 蒜香黄豆芽 脆炒南瓜丝 爆竹花生
香椿炒鸡蛋 皮蛋炒黄瓜 红椒扁豆 珍珠芦笋烩 西芹银耳百合 素爆什锦 素炒豆腐丝 剁椒熏干香芹
脆皮凉粉垂涎欲滴吃肉食 黄瓜炒肉丁 什锦肉丁 炒胡萝卜酱 香爆肉丝 榨菜肉丝 毛豆
木樨肉 油爆腰花 菠菜炒猪肝 苦瓜炒牛肉 豆豉牛肉 酥豌豆炒牛肉 干煸牛肉丝 葱爆羊肉
牙签肉 雪梨炒鸡肉卷 脆辣鸡胗 干豇豆炒鸡杂 香辣炒牛蛙百吃不厌品水产 四彩鱼米响爆鳝糊
翡翠虾仁 葱姜虾 避风塘炒蟹 辣酱蒸肉蟹 海鲜西兰花 洋葱炒小鱿鱼 辣炒香螺 香辣蛤蜊

<<百变小炒>>

章节摘录

书摘蒜香黄豆芽 材料：黄豆芽300克，青蒜3根，红辣椒2个。

调料：葱丝1小匙，姜丝少许，盐、料酒各1小匙，味精少许。

做法： 1.黄豆芽去掉根须，清洗干净；青蒜择洗干净，切寸段；红辣椒去蒂及子，切丝。

2.炒锅倒入油烧至五成热，放入黄豆芽煸炒，待黄豆芽出水后，盛入盘中。

3.炒锅内留少许油，烧至四成热，加入葱丝、姜丝炆锅，放入红辣椒丝翻炒，淋入料酒，再将黄豆芽回锅，加盐调味，放入青蒜翻炒至熟，加入味精炒匀即可。

变个口味： 如果加入葱油同炒，就成了葱香黄豆芽。

变种材料： 可将黄豆芽换成绿豆芽300克，肉末50克，芽菜1小匙即变成蒜味绿豆芽。

脆炒黄瓜丝 材料：嫩南瓜500克。

调料：葱花1小匙，盐1小匙，白糖2小匙，味精少许。

做法： 1.将南瓜洗净，去皮，切开去瓢，瓜肉切成长约8厘米的细丝。

2.将炒锅置于旺火上，倒入油烧热，下入南瓜丝，快速翻炒两三分钟，放入白糖、味精，葱花，翻炒均匀后即可出锅。

变个口味： 加几粒干辣椒，花椒，就变成了炆炒黄瓜丝。

变种材料： 将南瓜变成青笋丝、苕蓝丝则变成脆烧青笋丝、脆炒苕蓝丝。

P8-9插图

<<百变小炒>>

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>