

<<家常小炒分步图解>>

图书基本信息

书名：<<家常小炒分步图解>>

13位ISBN编号：9787501984619

10位ISBN编号：7501984611

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：高杰

页数：256

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>

## <<家常小炒分步图解>>

### 内容概要

打开本书，您可以学到家庭最常见的50余种食材的家常小炒做法，包括蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产，应有尽有。

每种食材都详细解析了营养功效、饮食宜忌、预处理技巧，并提供3~5道不同口味的家常小炒。

精彩的美味点评，让你还没吃就先勾起了食欲；举一反三，只是简单地换下食材或调料，就能轻松变成另一道美味。

最重要的是，本书中的每道小炒都是一步一图，步步详解，让你一看就懂，一做就会。

此外，本书还附赠数十道精品凉菜、经典主食、营养汤粥，与小炒搭配在一起，为餐桌增加一道靓丽的色彩。

## <<家常小炒分步图解>>

### 作者简介

高杰，西式烹调技师，中西餐皆有所长。  
擅长法式西餐和粤菜，善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴。  
现任郑州大浪淘沙时尚酒店行政总厨，任河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长。  
先后在多家高星级酒店担任厨师长。

发表文章20余篇，曾多次担任中央电视台《天天饮食》、河南电视台《香香美食》等专业美食节目嘉宾。

《中国食品报》曾做专题报道。

## <<家常小炒分步图解>>

### 书籍目录

- 炒前准备一点通
- 做好采购计划省时间
- 慧眼巧选购，巧手来保鲜
- 怎样处理好食材
- 详解10种家常食材切菜法
- 不可或缺的调味料
- PART1 清新时蔬篇
- 茎叶类
- 白菜
- 油菜
- 菠菜
- 空心菜
- 油麦菜
- 菜花
- 芹菜
- 根菜类
- 萝卜
- 胡萝卜
- 土豆
- 山药
- 瓜茄、鲜豆类
- 黄瓜
- 冬瓜
- 苦瓜
- 番茄
- 茄子
- 青椒/彩椒
- 豆角
- 葱蒜类
- 洋葱
- 韭菜/韭黄
- 水生蔬菜类
- 莲藕
- 茭白
- PART2 营养菌豆篇
- 香菇
- 平菇
- 金针菇
- 木耳
- 豆腐
- 豆腐干
- 腐竹
- PART3 浓香畜肉篇
- 猪瘦肉
- 葱香肉片

<<家常小炒分步图解>>

鱼香肉丝  
芫爆里脊  
京酱肉丝  
木樨肉  
猪五花肉  
农家小炒肉  
回锅肉  
圆白菜炒五花肉  
猪肝  
油爆猪肝  
菠菜炒猪肝  
芹菜炒猪肝  
猪腰  
火爆腰花  
熘腰花  
韭菜炒猪腰  
腊肉  
尖椒腊肉  
香葱炒腊肉  
荷兰豆炒腊肉  
牛肉  
黑胡椒牛柳  
香辣牛肉  
杭椒牛柳  
干煸牛肉丝  
辣子牛肉丁  
羊肉  
孜然羊肉  
酱爆羊肉  
尖椒羊肉  
动物血  
香菜炒猪血  
青椒炒猪血  
芹菜炒猪血  
PART4 醇香禽蛋篇  
鸡肉  
红火麻辣鸡  
宫保鸡丁  
竹笋炒鸡丝  
鸡翅  
蒜香鸡翅  
咖喱鸡翅  
红酒醉翅中  
鸡杂  
爆炒鸡胗  
鲜辣孜然鸡胗  
洋葱芦笋爆鸡心

<<家常小炒分步图解>>

青椒炒鸡肝  
泡椒鸡杂  
鸭肉  
青椒炒鸭片  
榨菜炒鸭丝  
姜爆鸭丝  
鸡蛋  
蟹味炒蛋  
尖椒炒鸡蛋  
枸杞虾皮炒鸡蛋  
皮蛋  
青椒炒皮蛋  
黄瓜炒皮蛋  
山药炒皮蛋  
PART5 鲜美水产篇  
鲤鱼  
回锅鱼片  
四彩鱼米  
熘鱼片  
草鱼  
辣味鱼丝  
滑炒鱼片  
家常鱼块  
鱿鱼  
辣炒鱿鱼丝  
火爆鱿鱼卷  
老干妈炒鱿鱼  
鳝鱼  
干煸鳝段  
清炒鳝糊  
红辣椒爆炒鳝段  
虾  
水晶虾仁  
香辣基围虾  
宫保虾仁  
螃蟹  
香辣炒蟹  
洋葱炒河蟹  
粉丝炒飞蟹  
贝类  
腰果鲜贝  
韭香蛤蜊  
香辣文蛤  
海参  
五色烩海参  
葱炒海参  
鸡片炒海参

<<家常小炒分步图解>>

附录

爽口凉菜

素凉类

麻酱油麦菜

生拌紫甘蓝

大拌菜

老虎菜

凉拌海带丝

麻辣海带

蒜泥茄子

豆芽椒丝

香椿拌豆腐

桂花糖藕

木耳刺身

老醋苦菊

荤凉类

麻辣鸡丝

白斩鸡

老醋拌鸭掌

葱拌猪头肉

香卤猪耳

糟卤翅尖

泡椒凤爪

蒜泥白肉

夫妻肺片

五香牛肉

红油肚丝

盐水虾

营养主食

米饭类

虾仁炒饭

番茄牛肉炒饭

扬州炒饭

腊味煲仔饭

香菇肉丝盖浇饭

咖喱牛肉盖浇饭

面食类

家常烩面

家常手擀面

臊子面

肉丝芥末凉面

四川担担面

肉丁炸酱面

滋补汤粥

快汤类

酸辣汤

西湖牛肉羹

<<家常小炒分步图解>>

榨菜肉丝汤

煲汤类

红枣莲子鸡汤

莲藕玉米排骨汤

冬笋雪菜黄鱼汤

甜粥类

山药糯米粥

紫米红豆桂花粥

百合莲子绿豆粥

黑芝麻燕麦粥

栗子红薯粥

川贝雪梨粥

咸



<<家常小炒分步图解>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<家常小炒分步图解>>

### 编辑推荐

您是不是非常钟情于可口、精致的小炒？  
您是不是很想学几道超人气小炒来赢得众人羡慕的眼神？  
那么，爽口的青菜怎样炒才能更加秀色可餐？  
畜肉、禽肉怎样炒才能更加诱人可口？  
各种海味如何炒制才更加鲜美营养&hellip;&hellip; 资深美食主妇倾情奉献！  
烹饪技法、厨事窍门、营养知识； 慧眼选购，巧手保鲜； 搭配宜忌全知道； 食材处理全攻略； 手把手、一步一图教你做美味家常小炒！

<<家常小炒分步图解>>

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>