

<<好生活百事通>>

图书基本信息

书名：<<好生活百事通>>

13位ISBN编号：9787501984664

10位ISBN编号：7501984662

出版时间：2012-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：吕宏宾

页数：239

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

花样做小炒，美妙好滋味，食材巧处理，营养全解析，万千调料汇，色香味俱全，主要包括1000道经典炒菜、1000道特色佳肴，800条贴心提醒、80种黄金搭配、8大类食材等内容。

## 作者简介

吕宏宾，高级烹饪技师，国家级评委。

曾先后任北京五洲大酒店厨师、北京康乐宫有限公司领班、北京天伦王朝饭店高级主管、北京华盛物业有限公司厨师长、日本札幌市菜香楼中餐料理厨师长。

现任北京前门都一处餐饮有限公司厨师长。

2000年荣获北京第三届烹饪大赛个人金奖，2010年荣获饭店协会全国烹饪大赛个人金奖。

书籍目录

PART 1 花样做小炒，营养好滋味

炒的分类：炒无第一，菜无第二

材料的择洗及切法

巧妙处理材料，造就色、香、味俱全

万千调料，各显神通

炒好菜的技巧

PART 2 营养果蔬小炒

苦瓜

酸辣苦瓜片

秀菊苦瓜

咸蛋苦瓜

素炒苦瓜

苦瓜藕丝

苦瓜炒荸荠

剁椒苦瓜炒鸡蛋

鸡蛋炒苦瓜

菠萝炒苦瓜

苦瓜炒胡萝卜

西红柿

甜玉米炒西红柿

西红柿香芹

桃仁西红柿

黄瓜

香菇炒黄瓜

菠萝黄瓜

黄瓜炒皮蛋

腐乳鸡蛋炒黄瓜

锅巴黄瓜炒绿豆芽

冬瓜

四色冬瓜

素炒冬瓜

冬瓜萝卜炒尖椒

西红柿炒冬瓜

丝瓜

枸杞炒丝瓜

丝瓜炒鸡蛋

金针菇炒丝瓜

荔枝炒丝瓜

海苔炒丝瓜

四季豆

芽菜煸四季豆

干煸四季豆

四季豆炒山药

四季豆炒粉丝

土豆

<<好生活百事通>>

鲜奶土豆南瓜丁  
香辣土豆块  
青红椒土豆泥  
西芹土豆炒豆干  
白菜  
干椒炒泡菜  
木耳什锦菜  
肉末海带炒白菜  
豆皮白菜卷  
洋葱  
洋葱炒南瓜  
酸甜洋葱  
苹果百合炒洋葱  
黑椒洋葱熠鸡蛋  
雪菜  
香辣皮丝炒雪菜  
红椒雪菜炒粉皮  
雪菜炒干丝  
雪菜肉丝炒豆芽  
胡萝卜  
小炒皇  
胡萝卜炒菠菜  
西芹杏仁炒胡萝卜  
胡萝卜炒黄瓜  
茄子  
鱼香茄子  
胡萝卜青椒炒茄块  
苦瓜炒茄子  
芹菜  
金钩香芹  
椒油炆芹菜  
西芹炒百合  
花生玉米炒香芹  
田园小炒  
莲藕  
辣炒什锦藕  
椒丝炒藕片  
尖椒炒藕片  
醋熠藕片  
西蓝花  
干辣椒炒西蓝花  
西蓝花炒百合  
炒素什锦  
魔芋炒西蓝花  
韭菜  
核桃仁炒韭段  
韭菜炒鸡蛋

<<好生活百事通>>

萝卜木耳炒韭菜  
农家小炒  
青椒  
青椒蒜仔  
青椒炒瓜皮  
青瓜素炒青豆  
山药  
山药炒皮蛋  
尖椒韭菜薑炒山药  
香芹爆三样  
西红柿木耳炒山药  
莴笋  
莴笋炒山药  
榛仁莴笋  
豆豉笋丁  
干锅莴笋  
茭白  
菠萝茄汁炒茭白  
鱼香茭白  
茭白炒杭椒  
茭白炒金针菇  
白萝卜  
萝卜干炒青豆  
香炒萝卜干  
素炒三丝  
素炒三丁  
南瓜  
青椒南瓜炒蛋  
韭菇炒南瓜  
南瓜炒绿豆芽  
油菜  
清炒素什锦

.....  
PART 3 美味畜肉小炒  
PART 4 鱼香禽蛋小炒  
PART 5 花样菌豆小炒  
PART 6 鲜美水产小炒

## 章节摘录

版权页：插图：“炒”是应用范围最广的一种烹调方法，是以油为主要导热体，将小型材料用中大火在较短时间内加热至熟并调味成菜的方法。

炒的过程中，将食物拨散，收拢，再拨散，重复操作，使食物总处于运动状态。

这种烹调方法可使炒出的肉汁多、味美，蔬菜脆嫩。

炒分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒等。

炒字前面所冠之字，就是各种炒法的基本特点。

生炒。

生炒的基本特点是，不论是植物性的材料还是动物性的材料必须是生的，而且不挂糊、不上浆，直接将生材料放于油锅中烹炒。

熟炒。

熟炒是材料必须先经过氽烫等方法制熟，再改刀成片、丝、丁、条等形状，而后进行炒制。

熟炒的调料多用甜面酱、黄酱、豆腐乳、辣豆瓣酱等。

熟炒的主料片要厚，丝要粗，丁要大。

滑炒滑炒所用的主料是生的，多选用去皮、拆骨、剥壳的动物类材料，切成丝、丁、粒或薄片等形状

。

而且必须先用蛋清、淀粉将材料上浆，经过滑油处理后与配料同炒，勾芡出锅。

需要注意的是，在滑油时要防止材料粘连、脱浆。

清炒。

清炒只有主料没有配料，操作方法与滑炒基本相似，但不需要上浆。

要领是：材料必须新鲜，切得要整齐，不用芡汁。

清炒适用于虾仁、肉丝等食材。

干炒干炒又称干煸，就是炒干主料中的水分，使主料干香、酥脆，适于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类材料。

干炒和生炒的相似点是材料都是生的，不上浆，但干炒的时间要长些。

爆炒。

爆炒是指将材料氽烫、滑油或油炸之后，使用适量的油，在大火热油锅中快速加热完成。

爆炒可以细分为葱爆、油爆和酱爆等，制作方法大致相同，都能呈现出材料原有的脆嫩口感。

熘。

熘是指将材料经过滑油或氽烫后，放入调好的味汁中翻炒或将炒制好的味汁浇淋于材料表面的一种烹调方法，又可细分为脆熘、滑熘、软熘、醋熘、糟熘等。

一般适用于质地脆嫩的材料烹炒。

炒菜前，材料是否切得整齐，大小、粗细是否均匀，对成菜的口感具有非常重要的影响。

编辑推荐

《好生活百事通:花样小炒2888例》由中国轻工业出版社出版。



#### 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>