

<<蒸炒炸888例>>

图书基本信息

书名：<<蒸炒炸888例>>

13位ISBN编号：9787506490313

10位ISBN编号：7506490315

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书

页数：144

字数：165000

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>

## <<蒸炒炸888例>>

### 前言

中华文化上下五千年，历史悠久，源远流长。

食物和饮食是文化的基石，是民族特性最可靠的象征之一。

中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久文化。

具体来说，它在讲究“色、香、味”俱全的同时，创造出多种多样、变化无穷的烹饪技法，包括蒸、炒、炸、煮、炖、焖、烧烤、卤熏，等等。

在种种烹饪技法中，“蒸”最受推崇，它最早始于中国，中华千年美食文化素有“无菜不蒸”之说。

“炒”则是最常见的一种烹饪技法，也是比较容易上手的。

“炸”虽然不常用，但是其外表酥黄，内里却极其鲜嫩的特色，无论谁都喜爱。

本书以蒸、炒、炸为主要烹饪技巧，为大家介绍各式各样的传统中国菜谱和蒸、炒、炸的烹饪技法。

结合各类原料的食疗特性，健康饮食，养生为本，本书还配以精美的图片，生动地将中国饮食精髓展现在大家眼前。

不管您是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。

## <<蒸炒炸888例>>

### 内容概要

《家常美味888系列：蒸炒炸888例》以蒸、炒、炸为主要烹饪技巧，为大家介绍各式各样的中国传统菜谱和蒸、炒、炸的烹饪技法。

结合各类原料的食疗特性，健康饮食，养生为本，《家常美味888系列：蒸炒炸888例》还配以精美的图片，生动地将中国饮食精髓展现在大家眼前。

不管您是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。

<<蒸炒炸888例>>

作者简介

犀文图书，以出品生活图书为主业，是一家集图书策划、创意、编撰、制作和销售于一体的成长型文化企业。

近年来以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性独树一帜，并得到业界的认同和赞许。

<<蒸炒炸888例>>

书籍目录

Part1 蒸炒炸的基础知识

- 8 一、蒸的基础知识
- 9 二、炒的基础知识
- 10 三、炸的基础知识

Part2 蒸篇

- 12 剁椒蒸九肚鱼
- 12 火腿扣白玉
- 13 豉汁蒸排骨
- 13 荷香陈皮骨
- 14 金瓜蒸花腩
- 14 冬菜蒸花腩
- 15 火腿蒸土豆
- 15 清蒸狮子头
- 16 百合蒸花肉
- 16 香芋蒸香肠
- 17 三色蒸肉饼
- 17 香芒蒸肉饼
- 18 泰汁蒸鸭舌
- 18 瑶柱梅菜蒸肉饼
- 19 鹌鹑蒸肉饼
- 19 枸杞蒸猪肝
- 20 腊肉蒸香芋丝
- 20 酿荷叶肉
- 21 南乳蒸猪蹄
- 21 腐竹牛肉球
- 22 豉汁蒸牛肉
- 22 黑椒牛仔骨
- 23 姜葱牛百叶
- 23 荷兰豆牛肉烧卖
- 24 粉蒸羊肉
- 24 冬菇蒸滑鸡
- 25 清蒸鸡中翅
- 25 葱油蒸鸭
- 26 糯米蒸鸡翅
- 26 冬菜蒸土鸡
- 27 黄花菜木耳蒸鸡
- 27 蜂蜜蒸鸡肝
- 28 豆蔻蒸乌鸡
- 28 冬菇蒸鹌鹑
- 29 姜葱蒸田鸡
- 29 荷香蒸鸭块
- 30 牛奶芙蓉蛋
- 30 节瓜咸蛋黄
- 31 土豆南瓜蒸皮蛋
- 31 四色芙蓉蛋

## &lt;&lt;蒸炒炸888例&gt;&gt;

- 32 虾米蒜蓉蒸大白菜
- 32 黄花菜蒸虾仁
- 33 蒜香蒸麻虾
- 33 粉丝蒸大虾
- 34 萝卜带子饺
- 34 萝卜香虾糕
- 35 咖喱鲜鱿
- 35 豉汁蒸蛤蜊
- 36 清蒸蟹柳
- 36 银丝蒸花蟹
- 37 玉树鱿鱼卷
- 37 清蒸鳊鱼
- 38 沙滩鲫鱼
- 38 剁椒鱼腩
- 39 多彩蒸鲩鱼
- 39 豉汁蒸鲢鱼球
- 40 银丝蒸鱼头
- 40 金针菇蒸鱼块
- 41 冬菜蒸鲈鱼
- 41 豉汁蒸鱼片
- 42 木耳蒸鳊鱼
- 42 鱼胶火龙果
- 43 蒸酿鲩鱼
- 43 银鱼蒸藕片
- 44 豉汁蒸黄骨鱼
- 44 芙蓉鲫鱼
- 45 白芷蒸鱼头
- 45 清蒸黄花鱼
- 46 清蒸鳗鲡
- 46 蒜蓉豆豉蒸丝瓜
- 47 咸蛋蒸丝瓜
- 47 金银蒜蒸丝瓜
- 48 珍珠丸子
- 48 佛手白菜
- 49 鸡汁萝卜
- 49 百花酿苦瓜
- 50 千张卷三丝
- 50 清蒸南瓜
- 51 开胃茄子
- 51 碎米蒸茄子
- 52 三丝冬瓜卷
- 52 冬瓜多宝瓜盅
- 53 苦瓜酿蛋黄
- 53 蒸三丝
- 54 明珠豆泡
- 54 奶香西红柿
- 55 青椒酿素肉

## &lt;&lt;蒸炒炸888例&gt;&gt;

- 55 佛手津白
- 56 金菇腐皮卷
- 56 五圆蒸南瓜
- 57 糯香蒸黑枣
- 57 多宝蒸土豆
- 58 鸡蓉蒸竹笋
- 58 芥蓝酿百合
- 59 酿小油菜
- 59 三色酿大芥菜
- 60 四宝豆腐
- 60 咸香蒸豆腐
- Part3 炒篇
- 62 青红椒炒肉丝
- 62 空心菜炒肉碎
- 63 蛋清炒里脊
- 63 枸杞滑炒肉片
- 64 长生肉丁
- 64 木须肉
- 65 云南小瓜炒肉片
- 65 南乳花腩炒冬笋
- 66 菱角红烧肉
- 66 香辣回锅肉
- 67 青蒜回锅肉
- 67 苦瓜炒香肠
- 68 芥蓝炒香肠
- 68 明治火腿
- 69 冬菇炒猪肾
- 69 熘炒黄花猪肾
- 70 凤尾腰花
- 70 爆炒腰花
- 71 黄瓜炒猪肝
- 71 苦瓜炒猪肝
- 72 爆炒猪肝
- 72 蚂蚁上树
- 73 冬瓜炒猪肚
- 73 生炒辣椒鸡
- 74 尖椒炒肚片
- 74 红葱炒腊肉
- 75 腊肉炒木耳菜
- 75 豆豉鲮鱼炒肾球
- 76 香炒麻辣猪耳
- 76 香葱炒大肠
- 77 酱炒牛肉丝
- 77 香辣牛肉
- 78 菠萝炒牛肉
- 78 白菜炒牛肉
- 79 苦瓜炒牛肉

## &lt;&lt;蒸炒炸888例&gt;&gt;

- 79 蚝油甜豆牛肉
- 80 香干牛肉丝
- 80 椰蓉牛肉
- 81 茭白炒牛肉鱼松
- 81 桃仁牛肉
- 82 子姜菠萝炒牛肉
- 82 蚝汁牛肚
- 83 酱炒牛心顶
- 83 鲜香炒牛肝
- 84 湘辣牛筋
- 84 葱爆牛小排
- 85 羊肉炒土豆丝
- 85 姜葱羊肉
- 86 扛糟羊肉
- 86 清爆羊肚
- 87 多彩炒滑蛋
- 87 西红柿炒蛋
- 88 酸菜荷包蛋
- 88 丝瓜炒蛋
- 89 金针菇炒蛋丝
- 89 五彩炒蛋丝
- 90 麻辣鸡片
- 90 客家三杯鸡
- 91 菠萝鸡丁
- 91 客家炒鸡
- 92 莲藕炒鸡丁
- 92 重庆辣子鸡
- 93 黄瓜炒鸡片
- 93 小瓜炒鸡丁
- 94 节瓜炒鸡丝
- 94 玉笋炒鸡条
- 95 玉树凤肝
- 95 青椒炒鸭掌
- 96 百合炒蛋丁
- 96 生炒鸭丁
- 97 冬笋炒鹤鹑肉
- 97 嫩姜炒鸡脯
- 98 丝瓜炒蟹柳
- 98 丝瓜炒螺肉
- 99 蟹黄鱼翅
- 99 绿咖喱炒蟹
- 100 芥蓝青鱼球
- 100 韭黄炒鱼丝
- 101 黄瓜锦鱼丝
- 101 鱼松炒荷兰豆
- 102 鸡蛋炒鱼丁
- 102 大蒜炒塘虱



## &lt;&lt;蒸炒炸888例&gt;&gt;

- 103 锦绣玲珑珠
- 103 鸡蛋炒河虾
- 104 西芹百合炒虾仁
- 104 丝瓜炒虾球
- 105 豇豆烧白肉
- 105 竹笋炒鳝片
- 106 泡椒口味鳝
- 106 麻辣田鸡腿
- 107 草菇炒田鸡
- 107 脆炒藕片
- 108 素炒白菜
- 108 莴笋炒香菇
- 109 蘑菇炒小油菜
- 109 菠菜炒木耳
- 110 珍珠南瓜
- 110 多味茄粒
- 111 西兰花炒猴头菇
- 111 麻婆豆腐
- 112 茄汁香菠茭白
- 112 清炒魔芋丝
- 113 栗子津白
- 113 酱香莴笋片
- 114 芬芳炒桂花
- 114 草菇紫菜烩羊肉
- 115 金秋小炒皇
- 115 天香炒百合
- 116 西芹百合炒腰果
- 116 素炒黑白菜
- 117 银耳炒芹菜
- 117 芹菜炒三丝
- 118 玉树罗汉
- 118 白萝卜炒韭菜
- Part4 炸篇
- 120 红烧咕噜肉
- 120 彩炸里脊
- 121 锅包肉
- 121 金榜题名
- 122 泰式九转大肠
- 122 鸡丝棉花肚
- 123 红烧排骨
- 123 蜜椒蝴蝶骨
- 124 炸熘童子鸡
- 124 茄汁猪扒
- 125 黄金腊肠卷
- 125 鱼香牛肉茄
- 126 果仁炸牛扒
- 126 油爆河虾

## &lt;&lt;蒸炒炸888例&gt;&gt;

- 127 荔浦绿茶虾
- 127 热沙津鲜果虾球
- 128 香酥富贵虾
- 128 蔗香虾锤
- 129 葡汁龙凤卷
- 129 香蕉蜂巢玉带
- 130 椒盐鱼条
- 130 香炸仔鸡
- 131 干炸龙凤腿
- 131 炸鸡腿
- 132 南乳鸡翅
- 132 熠炸仔鸡
- 133 香橙鸡中宝
- 133 宫保核桃鸡
- 134 西红柿鸡球
- 134 炸气鼓鸭子
- 135 面包田鸡
- 135 鱼香炸蛋
- 136 炸金丝蛋
- 136 炸熠鳊鱼
- 137 辣酒虎皮蛋
- 137 糖醋炸皮蛋
- 138 鹊巢鹌鹑蛋
- 138 干炸鱼尾
- 139 油炸武昌鱼
- 139 鲜果三文鱼银丝卷
- 140 黄金鱼片
- 140 宫保豆腐丁
- 141 炸酱排骨
- 141 糖醋豆腐丸子
- 142 吉列海鲜卷
- 142 玫瑰蜜汁鳝球
- 143 红烧莲藕丸
- 143 风林茄子
- 144 鱼香茄子
- 144 大和茄子卷

<<蒸炒炸888例>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<蒸炒炸888例>>

编辑推荐

《家常美味888系列:蒸炒炸888例》不仅仅介绍“蒸”、“炒”、“炸”这些家庭厨房常用的基本烹饪技法，而且汇集了众多实例供读者进行实际操作，让您在学会制作某款菜品的同时，逐步掌握相关的烹饪技法。

方便读者朋友们开阔做菜思路，真正成为一名烹饪高手。

<<蒸炒炸888例>>

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>