

<<经典家常小炒一本通>>

图书基本信息

书名：<<经典家常小炒一本通>>

13位ISBN编号：9787506491358

10位ISBN编号：7506491354

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：尚锦文化 编

页数：256

字数：345000

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>

## <<经典家常小炒一本通>>

### 内容概要

《经典家常小炒一本通》按原料进行分类，介绍了原料的营养、选购要点、饮食宜忌，并附有具有代表性的小炒，集健康与饮食为一体，实用性强。

## <<经典家常小炒一本通>>

### 作者简介

尚锦文化，具有丰富的饮食图书出版经验，曾编辑出版过多部畅销书籍，如《经典家常菜一本通》、&ldquo;餐餐好美味系列&rdquo;（《精选百吃不厌家常菜1288例》、《精选好吃易做小炒1288例》、《精选营养美味汤&middot;粥&middot;面1288例》）、&ldquo;天天美食365系列&rdquo;、&ldquo;尚锦好吃易做系列&rdquo;等。

<<经典家常小炒一本通>>

书籍目录

CONTENTS目录

- 13 Part1 食物健康基础课
- 14 基础课1 食物四性大观览
- 16 基础课2 食物的五色
- 18 基础课3 食物的五味
- 19 基础课4 四季养生的饮食关键
- 21 Part2 入厨的基础课
- 22 基础课1 炒的烹调技法
- 24 基础课2 基本刀法
- 29 基础课3 刀工处理形态与方法
- 35 Part3 清爽可口的蔬菜
- \* 叶、茎、薹类 \*
- 大白菜
- 36 醋熘白菜
- 37 辣味白菜
- 37 XO酱爆白菜
- 37 海带辣白菜
- 圆白菜
- 38 香辣圆白菜
- 39 手撕圆白菜
- 39 酸辣圆白菜
- 39 豉油圆白菜
- 菠菜
- 40 菠菜炒鸡蛋
- 41 核桃仁炒菠菜
- 41 野菠菜炒百叶
- 油菜
- 42 香菇油菜
- 油麦菜
- 43 蒜蓉油麦菜
- 空心菜
- 44 炝炒空心菜
- 45 空心菜梗炒玉米粒
- 45 椒香腐乳空心菜
- 韭菜
- 46 金丝韭菜
- 47 辣炒韭菜香干
- 47 韭菜炒鹅蛋
- 47 韭菜炒海肠
- 韭黄
- 48 韭黄炒素鸡
- 49 清炒韭黄
- 49 韭黄炒豆干
- 49 韭黄豆芽菜
- 49 韭黄炒鸡蛋

<<经典家常小炒一本通>>

- 茼蒿
- 50 清炒茼蒿
- 苋菜
- 51 腊肉炒苋菜
- 生菜
- 52 蒜香生菜
- 菜花
- 53 番茄炒菜花
- 54 双色菜花
- 54 菜花豇豆
- 西兰花
- 55 清炒西兰花
- 56 蒜蓉西兰花
- 56 银雪西兰花
- 56 腰果炒西兰花
- 豆芽
- 57 韭菜炒豆芽
- 芹菜
- 58 香干炒芹菜
- 59 玉笋炒香芹
- 59 百叶炒芹菜
- 西芹
- 60 西芹百合
- 61 西芹炒香菇
- 61 西芹炒蜇皮
- 61 麻花炒西芹
- 62 西芹炒年糕
- 62 西芹炒香菇
- 63 鲜核桃炒西芹
- 63 红椒炒西芹
- 64 榛蘑炒西芹
- 64 西芹腰果
- 青蒜
- 65 慈姑炒青蒜
- 66 青蒜百叶
- 66 青蒜炒猪血
- 66 青蒜炒腊肠
- 香椿
- 67 香椿炒鸡蛋
- 芦笋
- 68 清炒芦笋
- 69 芦笋百合
- 69 芦笋炒虾仁
- 69 芦笋炒牛肉
- 香菜
- 70 香菜炒香干
- 71 香菜牛肉丝

<<经典家常小炒一本通>>

- 芋头
- 85 芋头烧扁豆
- 86 炒芋仔
- 86 家乡芋头
- 86 香菇芋头
- 莴笋
- 87 酱香炒莴笋
- 88 莴笋烧素鸡
- 88 莴笋雪菜
- 88 双笋炒红菜
- 洋葱
- 89 洋葱炒鸡蛋
- 藕
- 90 炒藕片
- 91 酸辣藕丁
- 91 青椒藕丝
- 91 宫保藕丁
- 91 干煸藕条
- 茭白
- 92 油焖茭白
- 71 香菜炒牛百叶
- 豆苗
- 72 豆苗炒鸡片
- 蒜薹
- 73 蒜薹炒腊肉
- 蕨菜
- 74 蕨菜炒肉丝
- \* 根茎类 \*
- 土豆
- 75 尖椒土豆丝
- 76 干锅土豆条
- 76 榨菜肉末炒土豆
- 76 香辣土豆丝
- 76 酸辣土豆丝
- 山药
- 77 什锦山药粒
- 78 莴笋炒山药
- 78 山药炒肉片
- 78 山药木耳炒白果
- 78 五彩山药
- 甘薯
- 79 香辣甘薯
- 笋
- 80 干烧笋尖
- 81 雪菜春笋
- 81 春笋炒豌豆
- 81 冬笋炒肉丝

<<经典家常小炒一本通>>

- 81 干烧冬笋
- 82 荠菜冬笋
- 82 干锅笋
- 82 三丝炒竹笋
- 82 碧绿竹笋
- 白萝卜
- 83 萝卜干炒腊肉
- 胡萝卜
- 84 素三鲜
- 93 茭白炒木耳
- 93 茭白辣炒鸡肫
- 93 五彩素丝
- 百合
- 94 百合黄花菜
- 95 木耳炒百合
- 95 百合炒虾仁
- 莲子
- 96 拔丝莲子
- 牛蒡
- 97 牛蒡炒肚丝
- 蒜
- 98 慈姑炒大蒜
- \* 瓜茄类 \*
- 冬瓜
- 99 三色冬瓜丝
- 丝瓜
- 100 芙蓉丝瓜
- 101 丝瓜炒油面筋
- 101 小米椒炒丝瓜
- 101 丝瓜炒蚕豆
- 101 丝瓜虾仁炒番茄
- 苦瓜
- 102 干椒苦瓜
- 103 苦瓜炒豆腐
- 103 清炒苦瓜
- 103 苦瓜藕丝
- 103 苦瓜炒香菇
- 黄瓜
- 104 干锅黄瓜
- 南瓜
- 105 南瓜炒年糕
- 106 三色炒南瓜
- 106 生焗南瓜
- 106 巧炒南瓜条
- 106 茭白南瓜
- 茄子
- 107 鱼香茄子

<<经典家常小炒一本通>>

- 108 酱爆茄子
- 108 烧茄子
- 108 地三鲜
- 108 青椒炒茄丝
- 番茄
- 109 番茄炒鸡蛋
- 柿子椒
- 110 黄椒丝瓜
- 111 青红椒炒茄子
- 111 彩椒素腰花
- 111 青椒小炒蛋
- 辣椒
- 112 尖椒彩玉
- 113 糖醋尖椒
- 113 尖椒野芦蒿
- \* 豆类 \*
- 玉米
- 114 三丁玉米
- 115 枸杞玉米
- 蟹味菇
- 130 蟹味菇炒丝瓜
- 131 杭椒炒蟹味菇
- 131 豌豆尖扒蟹味菇
- 金针菇
- 132 金针芦蒿
- 香菇
- 133 香菇菜心
- 134 香菇荷兰豆
- 134 香菇双笋
- 134 鲜炒香菇
- 134 小炒八珍煲
- 平菇
- 135 炒平菇
- 136 平菇炒莴笋
- 136 素炒三丝
- 136 平菇炒莴笋
- 猴头菇
- 137 鲜芦猴头菌
- 115 松仁玉米
- 毛豆
- 116 丝瓜炒毛豆
- 117 毛豆炒藕片
- 117 毛豆咸菜
- 四季豆
- 118 干煸四季豆
- 119 榨菜四季豆
- 119 玉米四季豆



<<经典家常小炒一本通>>

- 119 香辣四季豆
- 119 橄榄菜炒四季豆
- 荷兰豆
- 120 蒜蓉荷兰豆
- 121 清炒荷兰豆
- 121 荷兰豆炒肉片
- 121 花蛤荷兰豆
- 豇豆
- 122 农家炒豇豆
- 123 酸豆角炒肉末
- 123 泡豇豆炆腐丁
- 123 鸡蛋炒豇豆
- 蚕豆
- 124 豉香豆瓣
- 125 蚕豆咸菜
- 125 香辣蚕豆
- 125 蚕豆百合
- \* 菌菇藻类 \*
- 口蘑
- 126 西芹白果炒口蘑
- 127 口蘑菜心
- 127 白扒口蘑
- 木耳
- 128 葱爆木耳
- 129 番茄炒木耳
- 129 木耳盐笋
- 129 木耳烧山药
- 129 蒜香木耳黄花菜
- 茶树菇
- 138 茶树菇炒肉丝
- 海带
- 139 海带炒鸡柳
- \* 豆制品 \*
- 豆腐
- 140 家常豆腐
- 141 麻婆豆腐
- 141 丝瓜炒豆腐
- 141 香村豆腐
- 豆干
- 142 小炒豆干
- 143 洋葱炒豆干
- 143 方干炒青椒
- 143 素炒酱丁
- 143 香干药芹
- 豆泡
- 144 油豆腐炒小白菜
- 豆皮

<<经典家常小炒一本通>>

- 145 尖椒炒豆皮
- 腐竹
- 146 黑木耳炒腐竹
- 147 Part4 香味浓郁的肉类
- \* 畜肉 \*
- 猪里脊肉
- 148 鱼香肉丝
- 149 青椒肉丝
- 149 木樨肉
- 150 银芽里脊丝
- 150 肉丝炒如意菜
- 150 橙汁肉丝
- 151 京酱肉丝
- 151 韭黄红椒肉丝
- 151 菠萝炒肉
- 152 香辣肉丝
- 152 芫爆肉丝
- 152 土豆炒肉丝
- 153 锅巴肉片
- 153 肉丝千张
- 153 木耳炒肉片
- 154 彩椒肉片
- 154 麻花炒肉片
- 154 肉片炒西葫芦
- 154 老北京滑溜肉片
- 155 茭白炒肉丝
- 155 滑炒肉片
- 155 醋溜木须
- 155 土豆炒肉片
- 156 豆干青蒜炒肉片
- 156 黄瓜溜肉片
- 156 车鹏里脊丝
- 156 木耳炒肉丝
- 157 红酒里脊
- 170 火爆腰花
- 猪肝
- 171 炒猪肝
- 172 菠菜炒猪肝
- 172 韭黄炒猪肝
- 猪大肠
- 173 炒肥肠
- 174 九转大肠
- 174 辣味姜葱炒大肠
- 174 酸辣大肠
- 猪心
- 175 马蹄炒猪心

<<经典家常小炒一本通>>

腊肉

- 176 藜蒿炒腊肉
- 177 蒜薹炒腊肉
- 177 西芹炒腊肉
- 177 干豆角炒腊肉
- 178 春笋炒腊肉
- 178 杭椒腊肉炒扁豆
- 157 里脊丝炒芦蒿
- 157 菠萝咕咾肉
- 158 奶白菜炒肉
- 158 炒黄瓜酱
- 158 酱肉豌豆
- 158 炒榛子酱
- 猪五花肉
- 159 小炒肉
- 160 干锅菜花
- 160 腐竹烧肉
- 160 干豆角烧肉
- 160 干煸五花肉
- 161 香辣回锅肉
- 161 葱香回锅肉
- 161 西兰花回锅肉
- 161 兰花干烧肉
- 162 坛子肉
- 162 农家小炒肉
- 162 肉炒滑子菇
- 162 肉炒榛蘑
- 猪小排
- 163 生炒奶香骨
- 164 无锡排骨
- 164 咖啡酱烧排骨
- 猪肚
- 165 炒肚片
- 166 药芹肚丝
- 166 麻辣肚丝
- 166 干烧肚条
- 167 油爆肚仁
- 167 洋葱爆肚
- 167 芫爆肚丝
- 猪耳
- 168 炒耳丝
- 猪腰
- 169 荔枝腰花
- 170 荷兰豆炒腰花
- 170 炒腰片
- 178 时蔬炒腊肉
- 咸肉

<<经典家常小炒一本通>>

179 青蒜慈姑炒咸肉

牛肉

180 西兰花炒牛肉

181 黑椒牛柳

181 菠萝炒牛肉

181 辣炒牛肉

181 白椒炒牛肉

182 百合炒牛肉

182 陈皮牛肉

182 豌豆牛肉

182 甜豆酱爆牛柳

183 南瓜炒牛肉

183 麻辣牛里脊

183 泡菜牛柳

183 尖椒牛柳

184 香干辣牛肉

184 豆瓣炒牛肉

184 麻辣牛肉干

184 芹菜香干炒牛肉丝

牛肚

185 牛肚炒西芹

186 酱爆牛肚

186 野菜牛百叶

186 雪里蕻炒百叶

186 炒牛百叶

牛蹄筋

187 麻辣牛筋

羊肉

188 孜然羊肉

189 葱爆羊肉

189 尖椒羊肉

189 茭白炒羊肉丝

190 芫爆羊肉

190 柚汁羊肉

190 双椒羊里脊

190 香辣羊肉

兔肉

191 兴园小野兔

\* 禽肉 \*

鸡肉

192 重庆辣子鸡

193 宫保鸡丁

193 辣子鸡丁

193 小炒鸡丁

194 果仁仔鸡

194 酱爆鸡丁

194 豆苗山鸡片

<<经典家常小炒一本通>>

- 195 茄汁鸡片
- 195 滑炒鸡片
- 195 傣味仔鸡
- 195 芽菜碎鸡米
- 196 怪味鸡丁
- 196 山野菜炒鸡丝
- 196 滑子菇炒鸡丁
- \* 禽蛋 \*
- 鸡蛋
- 211 黄瓜炒鸡蛋
- 212 丝瓜毛豆炒鸡蛋
- 212 西葫芦炒鸡蛋
- 212 蛋清玉米粒
- 鸭蛋
- 213 咸蛋黄焗玉米
- 皮蛋
- 214 烧辣椒皮蛋
- 215 Part5 鲜香诱人的水产
- \* 水产 \*
- 草鱼
- 216 白炒鱼片
- 217 熘鱼片
- 217 青椒炒鱼丝
- 196 菊花鸡丝
- 197 蘑菇鸡片
- 197 酱爆桃仁鸡
- 197 熘鸡丸
- 197 麻辣鸡块
- 198 麻辣鸡丝
- 198 象牙鸡条
- 198 五彩鸡片
- 鸡翅
- 199 辣炒鸡翅
- 鸡爪
- 200 虎皮凤爪
- 鸭肉
- 201 姜爆鸭丝
- 202 野山椒炒鸭丝
- 202 鸭片炒拉皮
- 202 腰果鸭丁
- 202 炒鸭丝掐菜
- 鸭舌
- 203 苦瓜炒鸭舌
- 鸭心
- 204 葱爆鸭心
- 鸭肝

<<经典家常小炒一本通>>

- 205 青蒜炒鸭肝
- 206 酱爆鸭肝
- 206 西芹炒鸭肝
- 鹅肉
- 207 滑炒鹅片
- 208 韭黄炒鹅丝
- 208 乡村笨鹅烧蘑菇
- 208 胡萝卜烧鹅方
- 鹌鹑
- 209 腰果鹌鹑
- 鸽子
- 210 炒鸽脯
- 鲫鱼
- 218 生炒鲫鱼
- 黑鱼
- 219 炒黑鱼片
- 220 黄瓜木耳黑鱼片
- 220 苦瓜鱼丝
- 220 木耳玉兰片
- 胖头鱼
- 221 蒜子烧胖头
- 鳊鱼
- 222 松仁鱼米
- 鲈鱼
- 223 香滑鲈鱼片
- 黄颡鱼
- 224 炒黄颡鱼片
- 白鱼
- 225 芙蓉鱼片
- 鲢鱼
- 226 爆鲢鱼头
- 鳙鱼
- 227 香菇鳙鱼
- 三文鱼
- 228 姜葱三文鱼
- 甲鱼
- 229 甲鱼冬瓜
- 230 生爆甲鱼
- 230 红烧甲鱼
- 鳝鱼
- 231 陈皮鳝段
- 232 老干妈炒鳝片
- 232 炒鳝丝
- 232 香葱炒鳝段
- 233 芹爆鳝丝
- 233 咱家鳝鱼
- 233 五彩鳝丝

<<经典家常小炒一本通>>

银鱼

234 银鱼炒韭菜

墨鱼

235 蒜薹炒墨鱼仔

236 韭菜炒墨斗

236 碧绿花枝片

鱿鱼

237 炒鲜鱿

238 蒜薹炒鱿鱼

238 鱿鱼炒芥蓝

238 泡椒炒鱿鱼

238 韭菜炒鱿鱼

239 爆鱿鱼须

239 爆双脆

239 爆鱿鱼卷

239 碧绿鱿鱼片

240 芫爆鲜鱿

240 西兰花炒鱿鱼

泥鳅

241 麻辣泥鳅

Part1

食物健康基础课

虾

242 碧绿虾仁

243 鸡蛋炒虾仁

243 蚕豆炒虾仁

244 青蒜炒河虾

244 葱炒河虾

244 番茄炒虾仁

245 黄瓜炒虾仁

245 龙井虾仁

245 葱炒虾仁

246 芦笋炒虾仁

246 蛋清炒虾仁

246 豌豆虾仁

247 虾仁炒芹菜

247 草菇炒虾球

247 香辣大虾

248 红椒炒河虾

248 菠萝炒虾球

248 芙蓉炒海虾

虾皮

249 虾皮炒茭白

250 虾皮圆白菜

250 虾皮青椒炒鸡蛋

蛤蜊

251 尖椒炒蛤蜊

<<经典家常小炒一本通>>

252 辣炒蛤蜊

252 西兰花炒文蛤  
河蟹

253 香辣蟹  
螺蛳

254 螺蛳炒韭菜

255 辣子螺蛳

255 炒螺蛳  
蛭子

256 酱香蛭子



## <<经典家常小炒一本通>>

### 章节摘录

版权页：插图：中医历来讲究五行学说，在五行学说中，人体被划分为“五脏”，指的是肝、心、脾、肺、肾。

而这里所说的五脏与西医的器官概念并不完全相同，它不仅对应着人体的解剖结构，更重要的是一功能单位。

食物也根据的味道和颜色被划分为五类，与人体的“五脏”相互对应，即绿、红、黄、白、黑，对应着人体的肝、心、脾、肺、肾五脏。

绿色食物能帮助舒缓肝胆压力、调节肝胆功能，特别是在清热、平息肝胆之火方面有一定作用。

现代研究发现，绿色食物，包括各种新鲜蔬菜水果，主要提供维生素、矿物质、膳食纤维，能直接调节人体生理功能。

绿色蔬菜含有丰富的维生素C和膳食纤维，维生素C有抗癌、抗压和养颜美容的作用：膳食纤维可以清理肠胃，防止便秘，有助于将有害物质排出体外，缩短其在体内的停留时间，常常摄取可促进肝脏排毒功能。

经常吃绿色食物还可舒缓压力并能预防偏头痛等疾病。

关于绿色食物最新的发现是其对视力的好处。

营养学家大力提倡多多摄入绿色食物，尤其是深绿色水果蔬菜，对防止视力退化很有帮助。

红色的食物能作用于心，有助于减轻疲劳，令人精神倍增。

现代研究发现，红色食物，包括红米、红豆、甘薯、番茄、胡萝卜、红辣椒、红枣、红苹果等果蔬粮食，以及各种畜禽肉类、鱼虾等，红色蔬果大都含 一胡萝卜素，能增强组织细胞的活性，提高人体的抗病能力。

鱼肉类则给人体提供优质的脂肪、蛋白质、微量元素等营养物质。

而且，红色源于番茄红素、胡萝卜素、铁、部分氨基酸等。

番茄红素对前列腺有益，富含番茄红素的食品因此受到关注，成为男性的健康食品。

红豆、甘薯等是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素和多种矿物质的重要来源，可弥补大米白面中的营养缺失，经常食用可提高人体对主食中营养的利用率，被称为“红色生力军”。

## <<经典家常小炒一本通>>

### 编辑推荐

《经典家常小炒一本通》按原料进行分类，介绍了原料的营养、选购要点、饮食宜忌，并附有具有代表性的小炒，集健康与饮食为一体，实用性强。  
内容包括食物健康基础课、入厨的基础课、清爽可口的蔬菜等。

<<经典家常小炒一本通>>

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>