

<<快手炒菜>>

图书基本信息

书名：<<快手炒菜>>

13位ISBN编号：9787506494656

10位ISBN编号：7506494655

出版时间：2013-2

出版时间：中国纺织出版社

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>

## <<快手炒菜>>

### 前言

“民以食为天”于今时今日已被注入新的理念，大众对饮食的要求不仅仅在于吃饱、吃好，更讲究科学营养、健康安全。

为满足广大消费者的需求，犀文美食馆以“打造营养健康美食、提升读者生活品质”为宗旨，推出新一批的开心厨房系列丛书。

炒菜，作为中国家庭日常生活使用最广泛的一种烹饪方法，广受老百姓的喜爱。

它主要是以锅中的油温为载体，将菜品放入锅中，加入调味料，用中、大火在较短时间内加热成熟，中间使用特制工具“锅铲”不断翻动，直到菜被炒熟。

火候的掌握、翻动节奏以及调味料的种类和加入次序，为最终炒制是否成功的关键。

本书集合了200多道美味炒菜，根据食材的不同，分为畜肉、水产、禽蛋、素菜四部分，对每道菜的用料、制作过程以及准备时间、烹调时间、烹调心得、分量等进行了详细说明，并配有精美的图片，使读者能够开开心心地在厨房做出精致的美食。

## <<快手炒菜>>

### 作者简介

犀文图书，资深美食策划团队，出版多部美食畅销书。

## &lt;&lt;快手炒菜&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 畜肉类臭豆腐烧排骨 8炸酱排骨 8鱼香肉丝 9洋葱炒肉丝 9家常回锅肉 10农家小炒肉 10蛋清炒里脊 11烟笋焖五花肉 11盐煎肉 12青蒜炒花肉 12九转大肠 13香爆肥肠 13脆皮猪大肠 14干锅肥肠 14焦炸肥肠 15苦瓜肥肠 15黑豆猪肝 16酸辣腰花 16鱼香腰花 17麻酱腰片 17干炒腰花 18熘腰花 18麻辣毛肚片 19黑木耳炒肚片 19青椒炒猪肚 20芥蓝炒猪肚 20指甲藕炒腊肉 21油爆肚尖 21蒜苗腊肉 22冬笋腊肉 22香炒麻辣猪耳 23豉香青蒜炒猪耳 23川香天府兔子肉 24辣子兔丁 24火腿炒三仙 25鲜香羊肉 25扛糟羊肉 26蒜子煨羊肉 26孜然羊肉 27彭家羊柳 27香干牛肉丝 28锦绣牛肉丝 28太极肉丝 29鲜香牛肝 29红烧牛蹄筋 30三鲜牛筋 30小炒黄牛肉 31宫保牛肉 31爆炒牛肉 32姬菇牛肉 32孜然牛肉 33芦笋牛肉 33菜花炒咸肉 34姜丝牛肉 34桃仁牛肉 35苦瓜炒牛肉 35蚝油牛肉 36西红柿炒牛肉 36葱爆牛肉 37蚝油甜豆牛肉 37麻仁牛柳 38黑木耳炒牛肉 38黑椒牛柳 39金针牛柳 39家常狗肉 40红煨狗肉 40蜜汁糖鲤鱼 42冬菜绍子鱼 42口味火焙鱼 43香汁烧鱼皮 43滑炒鱼丝 44紫苏炒螺 44红焖加吉鱼 45黄花熏鱼 45糖醋鲜鱼 46松仁百合炒鱼片 46滑炒鱼片 47煎封鲳鱼 47烹刀鱼 48香糟烧鲤鱼 48葱酥鲫鱼 49红烧黄花鱼 49葱炕草鱼段 50香滑鲈鱼球 50山药炒鱼片 51炒乌鱼球 51炒醋鱼块 52罗锅鱼片 52五柳鱼 53脯酥鱼片 53芹菜炒鱼松 54水煮鱼片 54糖醋鳊鱼卷 55黄瓜姜丝海蜇 55丝瓜干贝 56油爆鲜贝 56姜葱炒花蟹 57蒜香炒梭蟹 57菠菜炒鱼肚 58韭菜花炒鱿鱼 58干煸鱿鱼丝 59冬笋鱿鱼肉丝 59PART 2 水产类炒大明虾 60彩色虾球 60椒盐炒虾 61虾米炒白菜 61荔枝虾仁 62煎炸凤尾虾 62虾仁韭菜 63辣炒虾仁 63双味虾仁 64豆豉炒蛤蜊 64白果炒鱼花 65茄汁酥鱼 65豉椒炒小卷 66香辣带鱼 66PART 3 禽蛋类辣子鸡丁 68宫爆鸡丁 68菠萝鸡丁 69川东风味鸡 69甘薯馋嘴鸡 70泡椒鸡杂 70百合丝瓜炒鸡片 71鸡肝烩莲子 71豆苗鸡片 72韭黄鸡丝 72君山银针鸡片 73炒鸡丝蜇头 73红烧栗子鸡 74生煎鸡 74辣子鸡 75园林香液鸡 75火腿煎双蛋 76西红柿青椒炒蛋 76鸡汁红烧萝卜 77生炒辣椒鸡 77碎米鸡丁 78脆香鸡 78干锅香辣鸡翅 79客家炒鸡 79韭菜炒鸡蛋 80菠菜炒鸡蛋 80洋葱炒蛋 81广西韭菜炒双蛋 81丝瓜炒蛋 82湖南腊肉葱花炒蛋 82黄埔肉碎煎蛋 83玫瑰鸡蛋 83鸡蛋炒苦瓜 84鹌鹑蛋炒南瓜 84滑蛋牛肉 85西红柿炒鸡蛋 85银耳炒鸡蛋 86香菇炒鸭肫 86红辣椒焖鹅 87麻辣鹅肠 87炒鸭肝 88菊花鸭肫 88香辣鸭舌头 89冬笋黄瓜炒鸭片 89香酥肥鸭 90脱骨酥鸭 90乡村鸭血 91海带炒鸡丝 91湘西土匪鸡 92血浆鸭 92PART 4 素菜类酱香仔姜 94炆豆芽菜 94豆瓣大白菜 95红烧莲藕丸 95川辣黄瓜 96炒空心菜 96莴笋炒豆腐 97丝瓜炒豆腐 97渝香鱼米粒 98麻辣脆茄 98炒黄花 99麻婆豆腐 99红烧双菇 100蚝油鲜菇 100香辣土豆块 101扒双冬 101茭白炒面筋 102罗汉斋 102春意盎然 103手撕圆白菜 103素炒黑白菜 104香菇苋菜 104清炒白菜 105银芽贡菜 105火腿肠炒油菜 106海米炒蕨菜 106蚝油生菜 107腐竹拌菠菜 107板栗烧菜心 108香菇扒菜胆 108香菇炒西蓝花 109红油芹菜 109酱炒四季豆 110尖椒土豆丝 110银耳炒芹菜 111豆泡烧油菜 111川味辣香丁 112椒油小白菜 112荷包辣椒 113雪菜腰果 113腊味芦笋 114麻辣笋块 114炒鲜芦笋 115双椒芦笋 115桃仁莴笋 116香菜笋干 116油辣冬笋尖 117酸辣莴笋 117辣椒芋丝 118豆豉辣椒炒香干 118芥菜干丝 119香菇扁豆丝 119椒油萝卜丝 120苦瓜焖豆豉 120五香兰花干 121香辣腐竹 121清炒苦瓜 122珍珠菜花 122酱烧冬瓜条 123蒜苗炒山药 123素炒三瓜片 124干酱茭白 124五色炒玉米 125葱油炒黄豆芽 125生煨荷兰豆 126桃香韭菜 126什锦豆角 127香辣绿豆芽 127铁扒豆腐 128麻辣豆腐干 128西蓝花炒豆腐 129素炒蛋豆腐 129小白菜炒豆腐 130尖椒炒豆腐干 130虾仁豆腐 131翡翠豆腐 131素炒三鲜 132美味腐竹 132松仁茄花 133茭白炒蚕豆 133六味萝卜 134火腿炒茄瓜 134蒜苗炒肉丝 135玉米蟹味菇小炒 135五香豆干丝 136香辣金银豆皮 136双椒豆腐 137西红柿炒豆腐 137炒土豆丝 138爆土豆丁 138雪菜毛豆鸡丁 139海米烧菜花 139干煸四季豆 140西瓜皮炒豌豆 140肉末烧茄子 141山野菜炒香菇 141酸菜藕片 142炒洋葱头 142西芹百合炒腰果 143三丝炒绿豆芽 143茄子泥 144豆干炒粉丝 144

## <<快手炒菜>>

### 章节摘录

臭豆腐烧排骨主料：猪中排500克，臭豆腐150克辅料：青椒、红椒各25克，食用油、盐、味精、鸡精、蚝油、料酒、辣椒酱、豆瓣酱、葱花、姜片、蒜、香油、水淀粉、鲜汤各适量排骨洗净，剁成段；青椒、红椒均切块；蒜去蒂，入六成热的油锅内，稍炸后捞出备用。

另起锅加热食用油，放臭豆腐，炸至外皮酥脆，内部熟透时倒入漏勺沥油。

锅内留底油，放姜片炒香，加排骨，烹入料酒，煸炒至表面呈红黄色，加入盐、味精、蚝油、鸡精、豆瓣酱、辣椒酱、鲜汤，小火烧至八成烂时，放入青椒块、红椒块、臭豆腐、蒜烧焖入味，大火收汁，水淀粉勾芡，淋香油，撒上葱花即可。

烹调时间：20分钟分量：2人份烹调心得：臭豆腐要炸至呈金黄色，外皮酥脆，这样口感才好。

准备时间：10分钟

<<快手炒菜>>

编辑推荐

《快手炒菜》编辑推荐：简单的烹饪方法，感受不一样的烹饪乐趣，享受不一样的美味炒菜。

<<快手炒菜>>

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>