

<<7天学会家常炒菜>>

图书基本信息

书名：<<7天学会家常炒菜>>

13位ISBN编号：9787511331021

10位ISBN编号：7511331025

出版时间：2013-2

出版时间：中国华侨出版社

作者：张箬食

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>

## <<7天学会家常炒菜>>

### 内容概要

常见的食材，常用的调料，《7天学会家常炒菜(金版)》遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜式，详细地加以介绍。你可以选取自己喜好的食材、口味等，烹调出令全家人都满意的美味佳肴。

《7天学会家常炒菜(金版)》由张箬食主编。

## <<7天学会家常炒菜>>

### 书籍目录

第一部分 家常炒菜面面观 第二部分 家常炒菜技巧大集合 第三部分 家常蔬菜 第四部分 家常肉菜 第五部分 家常禽蛋 第六部分 家常菌豆 第七部分 家常水产

## &lt;&lt;7天学会家常炒菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：在日常膳食中，人们经常把洋葱与猪肉一起烹调，这是因为洋葱具有防止动脉硬化和使血栓溶解的作用，同时洋葱所含的活性成分能和猪肉中的蛋白质结合，产生令人愉悦的气味。洋葱和猪肉同炒，是理想的酸碱食物搭配，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥的功效。此菜适合于辅助治疗阴虚干咳、口渴、体倦、乏力、便秘等病症，还对预防高血压和脑出血非常有效。

洋葱配以补肝明目、补益血气的猪肝，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素A等多种营养物质，具有补虚损的功效，适合于治疗夜盲、眼花、视力减退、浮肿、面色萎黄、贫血、体虚乏力、营养不良等病症。

淀粉法：将肉片（丝）切好后，加入适量的干淀粉拌匀，静置30分钟后下锅炒，可使肉质嫩化，入口不腻。

啤酒法：将肉片（丝）用啤酒加干淀粉调糊挂浆，炒出的肉片（丝）鲜嫩爽口，风味尤佳。

鸡蛋清法：在肉片（丝）中加入适量鸡蛋清搅匀后静置30分钟再炒，可使肉质鲜嫩滑润。

白醋法：爆炒腰花时，先在腰花中加适量白醋和水，浸腌30分钟，腰花会自然胀发，成菜后无血水，清白脆嫩。

盐水法：可用高浓度的食盐水使冻肉解冻，成菜后肉质特别爽嫩。

苏打法：将切好的牛肉片放入小苏打溶液中浸泡一下再炒，可使之软嫩。

所谓勾芡，就是在菜肴接近成熟时，将调好的粉汁淋入锅内，使粉汁稠浓，增加粉汁对原料的附着力，从而使菜肴汤汁的粉性和浓度增加，改善菜肴的色泽和味道。

勾芡是否适当，对菜肴的质量影响很大。

因此，勾芡是烹调的基本功之一，多用于熘、滑、炒等烹调技法。

这些烹调法的共同点是旺火速成，用这种方法烹调的菜肴，基本上不带汤。

但由于烹调时加入某些调料和原料本身出水，使菜肴的汤汁增多，通过勾芡，使汁液浓稠并附于原料表面，从而达到光泽、滑润、柔嫩和鲜味的效果。

勾芡一般分为两种类型。

一是淀粉汁加调味料，俗称“对汁”，多用于火力旺、速度快的熘、爆等方法烹调的菜肴；二是单纯的淀粉汁，又叫“湿淀粉”或“水淀粉”，多用于一般的炒菜。

根据烹调方法及菜肴特色，大体上有以下几种芡汁用法：包芡：一般用于爆炒方法烹调的菜肴。

粉汁最稠，目的是使芡汁全包到原料上，如鱼香肉丝、炒腰花等都是用包芡，吃完菜后，盘底基本不留汁。

## <<7天学会家常炒菜>>

### 编辑推荐

家常菜种类繁多，张箬食主编的这本《7天学会家常炒菜(金版)》根据普通大众的常用食材，按照蔬菜、肉菜、禽蛋、菌豆、水产几部分，分类讲解各种菜的烹饪窍门，将家常炒菜一网打尽，在风味上别具一格，百变滋味尽在其中。

简单、实用、经典是家常菜的特点和优点，本书所选菜例皆为简单的菜式，但也不乏久负盛名的传统菜、流传广泛的创新菜，且南北东西风味兼顾，无论你是哪里人，都可以找到适合自己口味的菜品。

材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，同时配以精致的图片，让读者可以一目了然地掌握食物制作的要点，十分易于操作，即便你是小试牛刀的初学者，也能做得有模有样有滋有味。

丰富的烹饪知识，让家常炒菜更美味的秘诀，让你做得更加得心应手。

更难能可贵的是，每道菜都标明了参考成本、制作时间，严把成本关，帮你全面省钱、省时。

<<7天学会家常炒菜>>

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>