

<<好吃易做家常小炒>>

图书基本信息

书名：<<好吃易做家常小炒>>

13位ISBN编号：9787511331052

10位ISBN编号：751133105X

出版时间：2013-2

出版时间：中国华侨出版社

作者：周华

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>

<<好吃易做家常小炒>>

书籍目录

第一部分 百变小炒 炒蔬菜的若干个小窍门 怎样炒蔬菜营养损失少 炒鸡蛋的窍门 炒肉时怎样勾芡 炒肉的调料、配菜与技巧 水产怎样炒才好吃 如何做出关味的炒饭、炒面、炒粉 第二部分 素菜小炒 松仁玉米 西红柿炒玉米 四色蔬菜丁 枸杞炒玉米 玉米炒芹菜 清炒玉米笋 玉米炒葡萄干 小芹菜土豆丝 炒不烂子 尖椒土豆丝 多味土豆丝 洋葱炒土豆 剁椒炒土豆丝 土豆炒蒜薹 口味土豆片 黄蘑炒土豆片 女士小炒 荷兰豆金针菇 鱼露炒什菇 青豆炒滑子菇 辣炒蘑菇 扎辣椒炒姬菇 芹菜炒蘑菇 莴笋香菇 蚝油鸡腿菇 徽式双冬 鲍汁草菇 牛肝菌扒菜心 尖椒炒牛肝菌 皱皮椒牛肝菌 油吃花菇 金针菇炒三丝 乌椒野山菌 蚝汁扒群菇 爆炒鲜山菌 草菇炒雪里蕻 草菇炒笋 土豆炒四季豆 豆豉香干毛豆 香菇炒豆腐丝 茯苓豆腐 烧虎皮豆腐 西芹炒豆腐干 麻婆豆腐 青椒臭干 农家豆腐 韭菜炒豆腐 蒜苗豆腐干 西红柿豆腐泥 第三部分 炒蛋与炒肉 第四部分 鲜美炒水产 第五部分 香炒饭面粉

<<好吃易做家常小炒>>

章节摘录

版权页：插图：1吃肉不加蒜，营养减半 在动物性原料中，尤其是瘦肉，含有丰富的维生素B1，但维生素B1并不稳定，在体内停留的时间较短，会随尿液大量排出。

而大蒜中含特有的蒜氨酸和蒜酶，二者接触后会产生蒜素，肉中的维生素B1和蒜素结合就生成稳定的蒜硫胺素，从而提高了肉中维生素B1的含量。

此外，蒜硫胺素还能延长维生素B1在人体内的停留时间，提高其在胃肠道的吸收率和体内的利用率。因此，炒肉时加一点蒜，既可解腥去异味，又能达到事半功倍的营养效果。

需要注意的是，蒜素遇热会很快失去作用，因此只可大火快炒，以免有效成分被破坏。

另外，大蒜并不是吃得越多越好，每天吃一瓣生蒜（约5克重）或是两三瓣熟蒜即可，多吃也无益。

大蒜辛温、生热，食用过多会引起肝阴、肾阴不足，从而出现口干、视力下降等症状。

2猪肉、猪肝宜与洋葱搭配 从食物的药性来看，洋葱性味甘平，有解毒化痰、清热利尿的功效，含有蔬菜中极少见的前列腺素。

洋葱不仅甜润嫩滑，而且含有维生素B1、B2、C和钙、铁、磷及植物纤维等营养成分，特别是其中的芦丁成分，能维持毛细血管的正常机能，具有强化血管的作用。

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。

3炒肉更鲜嫩的小技巧 淀粉法：将肉片（丝）切好后，加入适量的干淀粉拌匀，静置3（ ）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）鲜嫩爽滑，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。

<<好吃易做家常小炒>>

编辑推荐

《好吃易做家常小炒》精选了600多道最家常、最为人们所喜欢的小炒，无论是清爽怡人的炒田园鲜蔬、越嚼越香的肉小炒，还是鲜美诱人的炒水产，甚至是油亮可口的炒饭炒面，都应有尽有。所选的菜例皆为简单菜式，材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。其中的厨房攻略，不仅告诉你做小炒更美味的秘诀，更为你提供丰富的烹饪常识，让你做得更加得心应手。

本书由周华主编。

<<好吃易做家常小炒>>

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>