

<<零起点学做小炒>>

图书基本信息

书名：<<零起点学做小炒>>

13位ISBN编号：9787538449815

10位ISBN编号：7538449817

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：192

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>

## <<零起点学做小炒>>

### 前言

炒菜以易操作、省时间、口感鲜嫩滑爽等特点受到大家的青睐，成为各大饭馆、家庭餐桌上必不可少的一种烹饪技法。

炒菜制作简单、口味鲜美，但在宋朝以前是没有炒菜的。

我国古代，在六朝以前的烹饪方法基本和现在的欧洲差不多，一直到了宋朝初期，在都城汴梁的一些饭馆里才开始出现，并在初兴之时，还一度为这些饭馆招揽客人的绝活，后来慢慢地普及开来，成为今天应用范围最广的一种烹调方法。

干净、便捷、经济的超市逐渐取代了“脏、乱、差”的菜市场，成为现代人购物的第一选择，超市经营范围广泛、商品品种齐全、挑选方便，人们可以在一个商场内购买到日常生活所需的绝大部分日用品，体验一站式购物的方便。

于此，根据大家的购物习惯：的改变，方便大家制作小炒时选购食材，本书除了包含大量菜品和做菜方法上采用全彩图解之外，在编排上与超市货架同步，轻松搞定下厨前的选购。

在快乐选购的同时，挑选方法也是本书关注的方面之一。

如何挑选四季时令蔬果，才能让炒菜的味道更加鲜美，其中的技巧并不比烹饪简单。

众所周知，很多的食材在激素与化学药剂的催生下，外表光鲜肥嫩。

但却败絮其中。

轻则失去原有的口感与营养。

重则影响身体机能，为我们的健康埋下巨大隐患。

更有甚者，以桃代李，滥竽充数，也成为现代人关注的焦点。

于是，超市、市场中出现大量标榜着“绿色、天然、有机”的食物，而价钱高达普通食物的数倍以上，这些食材是不是真如其所述，仅仅凭借着老一辈人留下的生活经验去甄选判别，已经不能完全适应现实的变化，对于农副产品的深刻了解也许是更好的办法。

但是，并非人人都是营养学家、农业专家。

快节奏的生活，让日程变得更加紧凑，更多人需要的是简明扼要的重点，本书去除繁琐，经验与科学的方法相结合，帮助读者选择正确的、健康的食材。

真正享受到炒菜给您带来的方便、快捷与美味。

## <<零起点学做小炒>>

### 内容概要

炒菜制作简单、口味鲜美，但在宋朝以前是没有炒菜的。

我国古代，在六朝以前的烹饪方法基本和现在的欧洲差不多，一直到了宋朝初期，在都城汴梁的一些饭馆里才开始出现，并在初兴之时，还一度为这些饭馆招揽客人的绝活，后来慢慢地普及开来，成为今天应用范围最广的一种烹调方法。

本书以其详细的讲解让读者轻而易举地对小炒菜了如指掌。

丰富读者拿手菜的储备，不再每次家中宴客时都感到力不从心。

## &lt;&lt;零起点学做小炒&gt;&gt;

## 书籍目录

蛋豆类鸡蛋木樨柿子韭黄炒鸡蛋番茄炒蛋香椿炒鸡蛋豆腐四色豆腐甜辣豆腐辣子干丁肉片炒豆腐富贵豆腐炒翡翠豆腐抓炒豆腐虾仁豆腐猪心炒豆腐家常椒盐豆腐绍子豆腐肉碎麻辣豆腐碎炒豆腐雪菜炒豆腐浮油豆腐芙蓉豆腐宫保豆腐咕咤豆腐家常豆腐麻婆豆腐咸蛋黄烧豆腐水熘豆腐炒麻豆腐肉末鱼豆腐碎米豆腐油豆腐煮茄子番茄炒豆腐宫爆豆腐丁豆腐干炒素丝毛豆炒豆干豆腐皮雪菜豆皮家常腐竹丝干豆腐莲花肉丝尖椒干豆腐腐竹爆素肉丝炒腐竹虾球腐竹炒时蔬京酱素肉丝禽肉类鸡肝鱼香鸡肝鸡肝炒什锦 . . . . . 鸡冠炒鸡冠 × 0 酱爆凤冠鸡肉酸姜炒鸡片咖喱素鸡鱼香鸡烩鸡丝豌豆醋熘仔鸡蒜苗烧鸡条鱼香碎滑鸡姜汁热窝鸡花椒鸡丁海椒鸡丁家味鸡里蹦瓦块鸡咖喱鸡块三大菌烧鸡炒辣子鸡块酱爆熏鸡时蔬鸡骨酱麻辣土豆鸡麻油鸡鸡腿肉家味宫保鸡球辣子鸡丁芹黄炒鸡条可乐焖鸡腿黑豆芹菜炒鸡条茄鸡烧粉丝花雕春笋鸡嫩芽爆鸡丁仔姜烧鸡条冬笋辣鸡球菠萝鸡丁香辣麦芽鸡香辣乡村小炒鸡鸡胸肉银芽炒鸡丝鸡肉蚕豆酥银杏炒鸡丁清炒鸡柳椒麻鸡片鸡丝蕨菜莴笋鸡片芙蓉鸡片香槟水滑鸡片糖醋鸡丁椒麻鸡丁酱爆鸡丁芽姜炒鸡片香滑鸡球菊花鸡丝宫爆鸡丁香糟鸡片烧糊辣鸡条鱼香凤脯丝龙井凤片鸡粒榨菜鲜蚕豆腰果爆鸡丁辣子鸡丁辣椒炒鸡丁X0酱炒鸡丁油爆鸡丁炒鸡丝蕨菜鸡胗芥蓝爆双脆滑炒鸡杂春笋炒鸡胗蒜香鸡胗鸭脯肉鸭丝烹掐菜银芽炒鸭丝油爆鸭丁芫爆鸭条干椒鸭丁油爆鸭球酱爆核桃鸭脯丁鸭蓉玉米鸭蓉菜花鸭蓉白菜鸭火二丁茉莉鸭片鸭片鱿鱼卷鸭肉鸭丁腰呆芽菜炒鸭片韭黄鸭丝仔姜炒鸭丝爆鸭肚酱爆熏鸭丝姜爆鸭丝鸭片爆肚仁鸭蓉虾仁鸭蓉豆腐松仁炒鸭松奶油明治鸭面包炒鸭片香辣陈皮鸭提篮辣味鸭脯姜爆鸭丝牛肚爆鸭肉鸭掌豉椒鸭掌双椒鸭掌菌菇类金针菇金菇爆肥牛炒金针蚝油三素木耳淮山药木耳片黑白炒时蔬木耳炒鸡木耳炒豆腐木耳炒扇贝肉末木耳炒豆腐木耳炒肉香菇栗子双菇香菇栗子蔬菜类白菜炒白菜三丝草菇小炒辣白菜炒肥肠炒爽口辣白菜片糖醋白菜肉片面筋炒白菜小白菜炒肝.....水产类畜肉类

<<零起点学做小炒>>

章节摘录

插图：

## <<零起点学做小炒>>

### 编辑推荐

《零起点学做小炒》：轻松搞定食材选购炒菜所需食材排序与超市货架同步，让你轻松搞定下厨前的选购。

随时都能露一手全彩图解，手把手教煲汤，让你随时下厨不丢脸。

选菜不“随便”食材、做法、功效三种速查，让没想好吃什么的你马上做出不“随便”的选择。

好吃看得见500种不同口味的经典炒菜，满足你、或是你老婆今天“刁钻”的口味。

给家人的健康和营羞自己做菜好吃多，没有地沟油，材料新鲜无色素，让你和家人吃得健康又营养。

好学容易做常见食材、原料的选购与保存方法，让你买东西不上当、吃不了不浪费。

<<零起点学做小炒>>

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>