

<<拿手快炒123>>

图书基本信息

书名：<<拿手快炒123>>

13位ISBN编号：9787543657618

10位ISBN编号：7543657619

出版时间：2012-4

出版时间：青岛出版社

作者：施建发，张和锦，柯俊年合 著

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>

## <<拿手快炒123>>

### 内容概要

对于忙碌的现代人而言，快炒可算是必备的基本烹调技能。不过。

这看似简单的烹调方法，却隐藏着许许多多只有内行人才知道的秘诀：如何将青菜炒得清脆不黄；如何将肉炒得滑嫩不老；如何将海鲜炒得鲜甜不腥等等，都是对掌勺者的功力的一次次考验。

食材的基本预处理、下锅的顺序，以及火候和油温的判定，都是决定快炒是否美味的关键。为什么有些食材要先腌渍入味，有些食材要先汆烫过凉，而有些则要先过油呢？就让名厨为您揭秘吧。

《拿手快炒123》按照不同食材分为3大板块：青蔬、海鲜、肉蛋。本书选取日常应用最多的食材，以家常味为主，收录了100道最受欢迎的快炒佳肴，并邀请了业界3位名厨——施建发、张和锦、柯俊年，用简单的3个步骤，教给大家最实用的快炒绝招。

为了让读者朋友尽快掌握调味的精髓，名厨们特别传授了6种最常见的热炒酱汁以及特殊酱料和汤底的调制方法。

宫保鸡丁、糖醋里脊……这些经典菜肴，您都能在名厨的指导下轻松完成。

## <<拿手快炒123>>

### 书籍目录

序言——快炒的无穷魅力

快炒课堂速查表

快炒三步走

热炒酱汁

特殊酱料和汤底

PART 1 青蔬快炒有绝招

【Lesson 1】

如何轻松炒出青翠的蔬菜？

清炒时蔬

香油川七

宫保空心菜

腊肉卷心菜

肉丝辣炒碧玉笋

金银蛋炒苋菜

【Lesson 2】

根茎类瓜果如何烹炒？

蟹肉丝瓜

素炒瓠瓜

肉丝炒土豆

甜汁芝麻牛蒡

鲜笋干贝丝

松子玉米

四季豆炒豆豉

干煸四季豆

【Lesson 3】

如何处理有涩味或苦味的青菜？

蒜香炒芥蓝

小鱼干炒苦瓜

小银鱼炒山苏

XO酱炒芦笋

豆瓣竹笋

香煸酸豇豆

塔香海带丝

【Lesson 4】

如何炒出不变黑的茄子？

麻辣茄子

虾酱茄子煲

【Lesson 5】

如何炒出鲜嫩多汁的蘑菇？

西式炒菇

<<拿手快炒123>>

三杯杏鲍菇  
香油鲜菌肉  
味噌黑豆干  
雪菜豆干  
金银蛋豆腐  
素九转肥肠  
豆豉香辣萝卜干

PART 2 海鲜快炒有绝招

【Lesson 1】

虾仁如何烹调才软中带脆？

蜜桃鲜虾球  
XO酱炒虾仁  
雪花炒鲜虾  
腰果虾仁  
韩式辣炒海鲜  
蚝油海皇豆腐  
盐酥虾  
蒜头泰国虾  
红咖喱炒鲜虾

【Lesson 2】

如何让蛤蜊快速吐沙？

塔香蛤蜊  
辣炒蛤蜊  
番茄炒蛤仔

【Lesson 3】

鱼肉怎么炒才不会散？

香酥鲑鱼片  
时蔬炒鱼片  
爆炒鳝鱼

【Lesson 4】

螃蟹如何开膛去壳？

炒蟹脚  
姜味柳橙蟹  
肉酱旭蟹  
黑胡椒花蟹

【Lesson 5】

如何炒出口感鲜嫩的头足类  
海鲜？

火爆墨鱼片  
三杯中卷  
爆炒鱿鱼  
芹菜炒鱿鱼

<<拿手快炒123>>

客家小炒

泰式虾酱炒鲜贝

樱花虾炒花生

塔香螺肉

蒜香蟹肉

辣炒魷仔鱼酥

PART 3 肉蛋快炒有绝招

【Lesson 1】

如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁？

醉仙鸡丁

辣子鸡丁

草菇滑鸡片

宫保鸡丁

番茄椰汁鸡丁

干烧鸡块

苹果鸡柳

绿咖喱椰汁鸡肉

广式腊肠鸡 / 三杯鸡

四季红甜桃

【Lesson 2】

炒肉丝如何避免黏成一团？

腌白菜炒肉丝

鱼香肉丝

老姜鸡丝

【Lesson 3】

牛肉为什么总是炒得又老又硬？

香芹牛肉

葱爆牛肉

芥蓝牛肉

滑蛋牛肉

鸿禧菇炒牛肉丝

炒羊肉

【Lesson 4】

什么肉适合生炒？

什么肉需要过油？

蒜苗五花肉

回锅肉 / 葱爆香肠

豆干菜脯

豆豉肉末

腊味鲜瓜脆

糖醋里脊肉

椒盐猪小排

<< 拿手快炒123 >>

【Lesson 5】

大肠应该如何处理？

姜丝炒大肠

四季肥肠

沙茶炒猪肝

香油腰花

豉椒炒鹅肠

香芹炒毛肚

【Lesson 6】

如何炒出滑嫩的蛋？

蒲烧鳗炒蛋

菌菇咖喱炒蛋

冷笋鲜贝炒蛋

懒人下饭菜

酱爆皮蛋

章节摘录

版权页：插图：香油、桂林辣椒酱各1小匙，甜面酱2大匙，番茄酱4大匙，蒜泥1大匙，糖2小匙 制法热锅中加入香油，再放入其他材料一同炒香至滚且冒泡即可。

酱汁百宝箱 甜面酱即为“京酱”，是北方的传统调料之一，口感浓稠、醇厚，略带甜润的味道，加入香油及糖同炒更可提升酱爆汁的风味。

此酱汁可用来制作酱爆肉丝、酱爆鸡丁等菜肴。

番茄酱3大匙，白醋、糖各2大匙，柠檬汁1小匙，酸梅肉1粒 制法 将所有材料入锅中以小火煮开，熄火晾凉即可。

酱汁百宝箱 各种材料的比例可根据个人喜好略微调整。

酸梅、柠檬及菠萝等酸性食材的加入，是提升其味道的关键。

此酱汁可用来制作糖醋里脊、糖醋虾球等经典菜肴。

辣豆瓣、酒酿番茄酱各2大匙，盐1小匙，糖2小匙，酱油1大匙 制法先将辣豆瓣入热锅中炒香，再放入其他材料，以小火煮开，熄火吹凉即可。

酱汁百宝箱先炒辣豆瓣才会炒出香气，色泽红润，味道香浓。

用鸡油拌面可是别有一番风味。

其实鸡油也可以自己来做。

制法将鸡腹内脂肪洗净，擦干水分，放入炒锅以中小火炒至浓缩且呈咖啡色，捞起鸡油渣不用，再放入少许胡萝卜末炸至浮起无泡，捞起过滤，即成“鸡油”。

<<拿手快炒123>>

编辑推荐

《拿手快炒123(第2版)》旨在为了让读者朋友尽快掌握调味的精髓，名厨们特别传授了6种最常见的热炒酱汁以及特殊酱料和汤底的调制方法。

宫保鸡丁、糖醋里脊.....这些经典菜肴，您都能在名厨的指导下轻松完成。



#### 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>