

<<家常小炒王（全六册）>>

图书基本信息

书名：<<家常小炒王（全六册）>>

13位ISBN编号：9787545115437

10位ISBN编号：7545115430

出版时间：2012-4

出版时间：《礼品装家庭必读书》编委会 辽海出版社 (2012-04出版)

作者：《礼品装家庭必读书》编委会 编

页数：720

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>

## <<家常小炒王（全六册）>>

### 前言

前言：“炒”是我国烹制蔬菜最常用的方法之一。

早在北魏时期，已经有了用油烹调菜肴的实例；到了宋朝，酒馆中的炒菜更是招揽客人的绝活儿。

如今，美味可口、别具特色的家常小炒更是国人餐桌上的必备佳肴。

家常小炒之所以受到国人的喜爱，其原因有三：一是工具简单，只需一个炒锅、一把铲子就可轻松搞定；二是材料易得，几乎所有的食材都可以用来“炒”着吃；三是营养美味，色香味俱全的家常小炒，既能保留食材最原始的营养元素，还能让你在最短的时间内一饱口福。

基于此，本书为您推荐了包括清爽时蔬、醇香畜肉、鲜香水产和禽蛋菌豆四大类别、近百种食材的千余道简单、营养更美味的家常小炒菜，还为您特别推荐了春夏秋冬的277道时令小炒，及250道大厨秘炒绝活儿。

这些或家常、或经典的小炒菜肴，均经过营养专家的精心挑选和烹饪大厨的专业指导，富含人体所需要的多种维生素和多种微量元素。

1500多道美味小炒，且每种小炒的成本均不超过20元钱，不但能让您成为真正的“家常小炒王”，更让您和您的家人日日吃新品、天天享美味，永远吃不烦、吃不腻！

## <<家常小炒王（全六册）>>

### 内容概要

《礼品装家庭必读书：家常小炒王（套装共6册）》以各种食材原料为主线，提供了涵盖“清爽时蔬、醇香畜肉、鲜香水产、禽蛋菌豆”的千余道各式炒菜，并按照春、夏、秋、冬不同季节为您提供百余种“时令小炒”，让您可以只用“炒”这一种烹饪手法就轻松做出千般美味。

<<家常小炒王（全六册）>>

作者简介

《礼品书家庭必读书》编委会由几十位出版社资深编辑及策划人组成，是一支庞大而经验丰富的团队。他们在出版行业都有成功的策划经验和扎实的编辑功底，对市场中的图书有很强的把控能力，曾多次成功推出了多套市场销售极佳的丛书，在业界赢得了很好的口碑。

<<家常小炒王（全六册）>>

书籍目录

《家常小炒王1》目录：第一章 清爽时蔬 叶菜类 花菜类 根茎类 果菜类 第二章 醇香蓄肉 猪肉 牛肉 羊肉 第三章 鲜香水产 草鱼 鲤鱼 鲫鱼 鳊鱼 青鱼 黑鱼 鳝鱼 鱿鱼 墨鱼 其他鱼肉 虾 蟹 贝类 第四章 禽蛋菌豆 鸡肉 鸭肉 其他禽肉 蛋类 蚕豆 青豆 豌豆 豆腐 腐竹 香干 素肉 草菇 第五章 时令小炒 春季小炒 夏季小炒 秋季小炒 冬季小炒 第六章 大厨秘炒 清炒 香辣炒 ..... 《家常小炒王2》 《家常小炒王3》 《家常小炒王4》 《家常小炒王5》 《家常小炒王6》

<<家常小炒王（全六册）>>

章节摘录

版权页： 插图： 原料：茭白200克，虾仁150克，青豆、火腿各25克，肥肉50克，蛋清、盐、料酒、水淀粉、干淀粉、清汤、猪油各适量。

做法：1.茭白去皮、根，切条；火腿切丁；虾仁、肥肉切末；青豆焯水。

2.碗中放入虾仁、肥肉、蛋清、料酒、盐、干淀粉，搅拌，加火腿、青豆拌匀，加入茭白，上浆拌匀，成虾仁茭白。

3.锅放油烧热，下虾仁茭白炸黄。

4.原锅洗净烧热，倒入清汤，下虾仁茭白，加盐、料酒，炒匀，用水淀粉勾芡，淋少许猪油，炒匀。

鲜虾茭白 原料：茭白300克，虾仁150克，辣椒、葱姜蒜末、盐、糖、醋、红糟汁、水淀粉、高汤、果汁、蛋清、干淀粉、植物油各适量。

做法：1.虾仁加盐、红糟汁、蛋清、干淀粉抓匀；茭白切条。

2.盐、糖、醋、红糟汁、水淀粉、高汤、果汁一起兑成味汁。

3.炒锅放油烧热，放虾仁炸至黄色，捞出；油温再次升高，放茭白炸熟。

4.原锅底油烧热，放葱姜蒜、辣椒炒香，下茭白、虾仁翻炒，烹入味汁，炒匀即可。

<<家常小炒王（全六册）>>

编辑推荐

《礼品装家庭必读书:家常小炒王(套装共6册)》由辽海出版社出版。

<<家常小炒王（全六册）>>

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>