

《美食坊3-大厨不传的炒菜秘诀200招》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年09月01日

开本：24开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787229019471

丛书名：美食坊.第3辑

编辑推荐

中国烹饪系会，美食营养专业委员会推荐。选择美味，收获健康。

内容简介

炒菜更健康的妙招、轻松掌握17种炒法、家常食材怎样炒更好吃、大厨烹调的私房窍门。

目录

01 炒菜更健康的妙招

掌握好油温，炒菜更健康

勾芡必须注意的要点

一品山药

水淀粉的比例依菜品需求而定

勾芡用的淀粉该如何选择

肉类上浆的原理

炒肉上浆，美味又健康

大厨支招巧上浆

蛋清粉浆

滑溜里脊

全蛋粉浆

酱爆鸡丁

蛋黄粉浆

番茄虾仁

苏打浆

酱品浆

挂糊与上浆的区别

炸特色丸子

浆糊的浓度巧掌握

挂糊前要先让主料入味

水粉糊

焦溜鱼片

干炸里脊

蛋清糊

蛋泡糊(雪衣糊)

软炸虾球
发粉糊
酥炸鱼条
脆皮糊
脆皮鲜奶
拍粉拖蛋糊
炸虾卷
原料拍粉后炸制更酥脆
松鼠鳊鱼
炸鸡翅
怎样炒蔬菜保留更多营养
清炒荷兰豆
焖扁豆

02 轻松掌握17种炒法

滑炒
滑炒牛肉丝
清炒
清炒豆苗
水炒
水炒肉片
煸炒
煸炒香干肉丝
干煸
干煸牛肉丝
干炒
干炒香辣鸡块
软炒
鸡蓉炒牛奶
三不粘
抓炒
抓炒里脊
抓炒腰花
油爆
油爆肚仁
芫爆
芫爆里脊
芫爆牛散丹
芫爆羊散丹
酱爆
酱爆肉条
葱爆
葱爆羊肉丁

水爆、汤爆

汤爆肚尖

焦熘

焦熘肉片

醋熘

醋熘肉片

软熘

软熘鱼片

烧

红烧肉

03 家常食材怎样炒更好吃

萝卜

胡萝卜

山药

土豆

莲藕

莴笋

芹菜

蒜薹

冬瓜

南瓜

番茄

苦瓜

黄瓜

茄子

青椒

西葫芦

尖椒

冬笋、玉兰片

豇豆

大白菜

小白菜

圆白菜

韭菜

菜花

油菜

豆芽

油麦菜

菠菜

香菇

木耳

猪肉

牛肉
羊肉
鸡肉
鸡蛋
鱼肉
虾
螃蟹
扇贝
豆腐
豆干

04 大厨烹调的私房窍门

巧做煎炸食物
煎蛋的4种妙方
煎炸花生米妙方
炸豆腐的3种妙法
巧吃豆腐更健康
蔬菜的选购
水产品的选购
禽类的选购
烧牛肉要切大块
红烧狮子头的制作技巧
鱼也能炒着吃
怎样制作鱼丸
巧切肉片
肉质嫩滑的窍门
巧做回锅肉
正确解冻才能留住营养

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)