

# 《全家爱吃的营养小炒》

## 图书基本信息

书名：《全家爱吃的营养小炒》

13位ISBN编号：9787546343990

10位ISBN编号：7546343992

出版时间：2010-12

出版社：吉林出版集团有限责任公司

作者：王其胜 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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《全家爱吃的营养小炒》

## 前言

“炒”是中国家庭中最常用的烹饪方法，蕴涵着中华饮食文化的精髓，而美味可口、别具特色的小炒更是国人餐桌上必备的菜肴。用最短的时间、最易掌握的烹饪方式、最简单的食材，为家人准备一桌营养美味的佳肴，和家人其乐融融地围坐在餐桌边，分享美味，是何等的幸福与惬意。本书将家常食材分为畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、菌豆类这五大类，这些食材怎样合理摄入呢？如何减少炒菜对营养成分的破坏？如何通过最科学的炒制方法让营养升级？如何搭配原料才能炒出最有营养的菜肴？如何把各种小炒烹制得色香味俱全？如何为家人制订种类多样、营养均衡的食谱搭配方案？这些与日常生活、家人健康密切相关的问题，在本书中都能找到答案。本书所选小炒，均由营养专家精心挑选，不但富含人体所需要的多种维生素和多种微量元素，而且还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效，给你和你的家人最基本、最有力的保障。同时，所选小炒口感十足、色泽鲜亮，且有多重搭配方式，定会给你和家人带来全新的独特享受，成为全家人最爱的营养美味。

# 《全家爱吃的营养小炒》

## 内容概要

本书以食材为主线，以畜肉类、禽蛋类、蔬菜类……为分类标准，每道菜做法简单易学，步步详解。保证菜品品味特点的基础上实现营养价值的最大化，每道菜品的营养特点一目了然，还附赠超值家庭饮食营养常识。

# 《全家爱吃的营养小炒》

## 作者简介

王其胜

中国烹饪大师(全军系统状元获得者), 中国药膳大师, 中国十佳营养膳食烹饪大师, 国家高级烹饪技师, 现任“国家卫生部健康中国万里行”组委会副秘书长, “中国营养膳食推广工程”委员会常务秘书长, 国家劳动部营养讲师, 国家职业技能竞赛裁判员, 国家职业技能鉴定

# 《全家爱吃的营养小炒》

## 书籍目录

Part 01 营养升级的醇香畜肉类 Chapter 01 猪肉 菠萝咕咾肉 馋嘴肉丁 茭白炒肉丝  
干煸肉丝 酿青椒 芫爆里脊 鱼香肉丝 生爆盐煎肉 茶树菇炒五花肉 锅巴肉片  
菜花炒肉 合炒木樨肉 猪肉三瓜片 炒荤素 滑溜肉片 冬笋雪菜肉丝 番茄肉片  
四季豆炒肉片 枸杞子炒肉片 农家小炒肉 莲藕炒肉片 芦笋炒肉末 黄瓜炒肉丁  
京酱肉丝 酱爆肉丁 川味肉丝 里脊丝炒蒜薹 菊花肉丝 肉丝炒贡菜 土豆炒  
肉丝 肉丝炒韭黄 洋葱炒肉片 香爆肉丝 青笋木耳炒肉片 山药炒肉片 口蘑肉片  
青椒炒猪肉 玉兰片炒肉 豌豆炒碎肉 雪菜肉末 蒜爆肉片 肉末粉丝小白菜  
肉末炒豆干 山楂肉丁 .....Part 02 营养加倍的美味禽蛋类Part 03 营养不流失的鲜美水产  
类Part 04 营养均衡的爽口时蔬类Part 05 营养保健的甘美菌豆类

## 《全家爱吃的营养小炒》

### 章节摘录

插图：将鳊鱼肉洗净，切成4厘米长的段，顺丝劈成厚鱼片，用水淀粉、鸡蛋清、盐腌渍；黑木耳、冬笋洗净，切片，焯熟；青豆放汤中煮熟入味；香糟汁、料酒、盐、水淀粉同放碗内搅匀成汁。炒锅内倒植物油，中火烧至四成热时，逐片下入鱼片，漂起后用勺推搅，熟时倒出沥油。锅内留少量油，用中火烧至六成热，将对好的汁和黑木耳、冬笋倒入锅中，待稠后，把鱼片下入锅内，翻炒均匀，出锅装盘，撒上青豆即可。

鱼尾[材料]鱼尾1条、油菜200克。[调料]鲜汤、植物油、蚝油、姜蒜汁、酱油、白糖、盐、料酒、鸡精。将鱼尾刮去鳞，撒上少许盐搓一搓；油菜洗净，沥干水备用。锅中倒入水烧沸，放入鱼尾煮约5分钟取出，用凉水冲凉。锅内倒植物油烧热，爆香姜蒜汁，放入油菜炒软后取出，加入酱油、白糖，用小火煮至起泡，放入料酒、鲜汤、鱼尾，盖上锅盖焖煮约10分钟，加入鸡精、蚝油调味即可。

# 《全家爱吃的营养小炒》

## 编辑推荐

《七彩生活:全家爱吃的营养小炒》：中国营养膳食推广工程推荐。最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心，快速解决各种生活难题。

# 《全家爱吃的营养小炒》

## 精彩短评

- 1、可能各人有各人的看法，我觉得我做出来的效果不是很好。
- 2、不错 挺适合新手的..
- 3、挺好的，感觉很实用！
- 4、里面有很多喜欢吃的
- 5、养生的书。。。
- 6、食品安全只有靠自己
- 7、有了网络，食谱什么的也没必要买了。



# 《全家爱吃的营养小炒》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)