

《小炒.汤煲花样百变2000例》

图书基本信息

书名：《小炒.汤煲花样百变2000例》

13位ISBN编号：9787506489584

10位ISBN编号：7506489589

出版时间：2012-10

出版社：中国纺织出版社

作者：徐振刚

页数：320

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

《小炒.汤煲花样百变2000例》

内容概要

本书主要内容包括：小炒篇 炒勺上下 翻动美食诱惑；汤煲篇 煲锅沸腾 尽现美食精华。

《小炒·汤煲花样百变2000例》

书籍目录

小炒篇 炒勺上下翻动美食诱惑

Part1炒菜入门

炒菜方法集合罗列

炒菜常用调料

炒好菜的诀窍

part 2 懒人小炒：10分钟端出下饭菜

双椒炒豆腐皮

豆香油菜

胡萝卜炒芦笋

腐乳鸡蛋炒黄瓜

油菜蚕豆瓣

西红柿炒菜花

.....

part3居家小炒：全家共享美食诱惑

part4宴客小炒：好看又好吃

part5春季小炒：激发阳气解春困

part6夏季小炒：祛除暑气提食欲

part7秋季小炒：养心润肺提精神

part8冬季小炒：补充肾气暖身心

part9时蔬小炒：炒出时蔬好味道

part10菌类小炒：结构简单、营养全面

part11豆制品小炒口感各异同源美味

part12禽蛋、畜肉小炒：营养好吃不油腻

part13混搭小炒：荤素盘中争秋色

part14海鲜小炒：海鲜的别样美味

汤煲篇 煲锅沸腾尽现美食精华

part15煲汤入门

part16厨房新手：简单易学的美味汤

part17假日闲适：精工细火煮好汤

part18日常居家：经典美味家常汤

part19生机勃勃：春季养肝护肝汤

part20清心解暑：夏季消暑开胃汤

part21身心俱健：秋季滋阴润肺汤

part22养精蓄锐：冬季补肾暖体汤

part23脑力充沛：补脑健脑汤

part24吸收好才是真的好：健脾养胃汤

part25经络通，身轻松：舒筋活络汤

part26让牙齿更坚固：固牙护齿汤

part27喝出男人味：补肾壮阳汤

part28女人美丽的根源：补气养血汤

part29好睡眠，好心情：安心养神汤

part30为健康助长：补钙壮骨汤

part31肌肤润透：美容养颜汤

part32吃出好身材：纤体瘦身汤

part33为魅力加分：乌发养颜汤

part34光滑肌肤美容颜：祛痘美容汤

.....

《小炒.汤煲花样百变2000例》

《小炒.汤煲花样百变2000例》

章节摘录

版权页：插图：炒好菜的诀窍 控火候很关键 对于炒菜而言，掌握好火候是至关重要的。不同的炒法对火候大小的变化及要求是非常严格的，火候对一道菜的色、香、味的影响非常大。依照惯例，可将火候的大小大致分为4类，它们分别是大火、中火、小火和微火。大火。大火又称为旺火、急火或武火，火焰高而安定，呈蓝白色、热量逼人，火柱会伸出锅边。适合快速的爆炒、生炒、滑炒等烹调方式，可保留材料的新鲜口感。中火。中火又称为文武火或慢火，火力大小介于大火和小火之间，火焰较低，呈蓝红色，火柱会稍伸出锅边，且不安定。其一般适用于烹煮浆汁较多的菜，容易使食物入味，也适合用来熟炒食物。小火。小火又称为文火或温火，火焰小，呈蓝橘色，发光度较小、热度较低，火柱不仅不会伸出锅边，而且还时高时低，一般适用于不易煮烂或慢熟的菜，适合干炒、炒煮等烹调方式。微火。微火又称为烟火，火焰微弱，呈蓝色，颜色暗沉，一般只适合用来长时间的炖煮，以获得食物入口即化的效果。把握油温也很重要 油温是将火候落实到炒菜中的关键步骤，与食物烹炒后的味道、口感密切相关。一般而言，需要把握以下3种热度的油。温油。温油是指三四成热的油，温度在70~100 之间。油面平静，无油烟。放入葱段测试时，葱段会沉入锅底，且无油泡及爆裂声。适合熘以及食材加工后的煎、炸等烹调方式。热油。热油是指五六成热，温度在110~170 之间。会出现一些油烟，且油会由锅边向中心沸滚。放入葱段测试时，葱段会稍微浮起，有一些油泡和爆裂声。适合煸炒、炸等烹调方式，运用的范围比较广泛。旺油。旺油是指七八成热的油，温度在180~220 之间。会出现较大的油烟，但油面平静。放入葱段测试时，葱段会浮出油面，且有较多的油泡和较大的爆裂声。适合爆炒、油炸等烹调方式。

《小炒.汤煲花样百变2000例》

编辑推荐

《小炒.汤煲花样百变2000例》

精彩短评

- 1、生活需要百变，做菜需要花样。
- 2、都没怎么看，不过老婆喜欢就行了。
- 3、学习，研究。小炒、汤煲花样百变2000例。感恩。
- 4、照着煮了很多新菜，简单，味道不错。省去很多麻烦，不知买什么菜时，看一下就OK了
- 5、给力

《小炒.汤煲花样百变2000例》

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