第一图书网, tushu007.com

<<用电锅做好菜>>

图书基本信息

书名：<<用电锅做好菜>>

13位ISBN编号：9787543666771

10位ISBN编号：7543666774

出版时间：2011-1

出版时间：青岛出版社

作者：林志哲

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

第一图书网, tushu007.com

<<用电锅做好菜>>

内容概要

谁说一个成功的职业女性无暇走入厨房？
谁说一个忙碌的白领就得日日在外解决三餐？
您相信除了“煮饭”外，连“煮鸡蛋”“烤玉米”“煎葱油饼”等都可以用电饭锅搞定吗？
其实在崇尚“健康无烟烹调”的时代中，只要掌握电饭锅使用的几个基本原则，您就会发现一道道简单又营养的料理，制作起来可以这么轻松。
不论您多忙多累，只要拥有一只电饭锅，就可以随时享受美食大餐。
林志哲编著的《用电锅做好菜》将利用最简单易懂的方式，将料理步骤化繁为简，让您快速成为电饭锅料理高手，准备好了吗？
GO！

第一图书网, tushu007.com

<<用电锅做好菜>>

书籍目录

作者序——简单、少油烟的电饭锅料理用电饭锅轻松做好菜，GO！
轻松认识电饭锅电锅智慧王用电饭锅做菜前，请看仔细！
聪明煎炒电锅煎炒也美味煎炒分步图解：大阪烧煎炒分步图解：腊味生菜松煎法式吐司、馒头飘香煎豆腐干煎牡蛎串香煎柠檬猪嫩煎迷迭香鸡排、奶油焦糖香蕉虾酱四季豆、樱虾卷心菜百合炒芦笋小鱼干炒山苏冰淇淋可丽饼辣味爆米花煎小汤圆饼什锦菇炒米粉辣椒培根面绿咖喱椰汁鸡片XO酱萝卜糕高钙木须肉红咖喱炒蟹牛肉寿喜烧芝麻炒牛蒡松子鱼米美味焗烤用电锅烤出健康美味焗烤分步图解：香料烤肋排焗烤分步图解：柑橘熏鸡锡包白菜、闷烤金针菜沙茶杏鲍菇、烤甘蔗焗烤土豆芥末焗生蚝味噌焗扇贝白酱焗蟹腿披萨小品香烤咸猪肉卤炖一锅最省力的料理法，只需一按卤炖分步图解：红烧冬瓜卤炖分步图解：腌笃鲜香芋炖肉豆花鸡莲藕排骨汤干贝沙锅土鸡什锦卤味卤猪棒腿红烧黄鱼凉拌牛肚蒜头炖田鸡、南瓜枸杞粥黑豆牛肉汤、四神汤沙锅狮子头梅干桂笋清爽蒸煮电锅来帮忙，蒸煮、凉拌轻松做蒸煮分步图解：面疙瘩沙拉蒸煮分步图解：抹茶红豆羹溏心蛋古早味蒸蛋干贝酥卷心菜凉拌柴鱼白玉茄姜泥白肉清蒸臭豆腐鸡油焖笋蒜蓉白灼鲜蟹绍兴醉虾、冬粉鲜虾煲柠檬鱼、凉拌牛肉凉拌鱼皮虾酱魔芋面红豆醋饭蒸布丁绿豆蒜红糖木耳桂圆水梨糖葫芦巧克力锅快速上菜利用电锅节省时间，一锅三菜超简单一锅三菜分步图解：菜饭+辣味豆腐+菜脯鸡汤阿给+鱼丸汤+麻辣金针菇鸡肉亲子饭+鲑鱼味噌汤+芥末菜花腊味饭+鲜味比管鱼+五味蒸茄五谷饭+卷心菜卷+咖喱土豆银丝卷+咸豆浆+太阳蛋油饭+蒜泥牡蛎+洋葱什锦汤竹笋饭+红烧肋排+葱花蒸大蛤

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：标准用法利用外锅的水来蒸煮内锅的食材。
而外锅的水量可以控制加热时间的长短，水越多加热时间越长，当外锅的水加热蒸发掉之后温度就会上升。
一直上升到让电饭锅内部的双金属跳板弯曲弹回原位，这时拨杆就会跳起来，电饭锅就会从煮饭加热模式自动切换到保温模式。
特殊用法由于电饭锅外壳厚实。
利用电饭锅进行煎、炒、烤等时，若按键过热跳起，这时电饭锅仍可维持原有温度1～2分钟，之后按下按键可继续加热。
标准用法让内锅的食材充分吸水，当外锅的水被加热蒸发咸水蒸气后。
就可以把食材煮熟。
而凝结下来的水就跟煮熟的食材混在一起。
至于如何控制内锅的水与加热的时间，就要根据烹煮食材的软硬程度而变化了。
特殊用法使用内锅烹煮和隔水加热的原理相同。
温度在100℃左右。
无法高温烹调，但在卤炖、红烧时。
仍可以用内锅低温爆香，这样成品香气更足。
标准用法蒸盘可使锅体与食材容器之间保持距离，避免容器与锅底直接接触而有所磨损，也可作为两盘搭层食材容器的隔板。
蒸盘中间的洞孔是为了方便蒸汽流通所设。
特殊用法也可不加水，将食材架在蒸盘上，按下按键，透过热气循环烘烤，效果同样出色。
不过由于功率原因，这种方法往往做不出焦香的效果。

第一图书网, tushu007.com

<<用电锅做好菜>>

编辑推荐

《美味厨房系列:用电锅做好菜》：煎炒、熏烤、蒸炖，用电锅做出100道美味好菜。

第一图书网, tushu007.com

<<用电锅做好菜>>

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