第一图书网, tushu007.com

# <<边学边做系列>>

## 图书基本信息

书名：<<边学边做系列>>

13位ISBN编号：9787543676800

10位ISBN编号：754367680X

出版时间：2011-12

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室　编

页数：71

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



## 内容概要

学做粥米面128例，ISBN：9787543676800，作者：美食生活工作室 编

书籍目录

1　窍门一箩筐
煮好饭的窍门
用电饭煲煮饭加多少水合适
用电饭煲煮饭如何防止粘锅
用高压锅煮饭的小窍门
煲制靓粥6要点
煮粥是否需要加碱
煮粥如何把握原料下锅的顺序
煮面条的小窍门
巧炒面条不粘连
2　营养靓粥
红薯百合粥
核桃木耳大枣粥
番茄银耳小米羹
菠菜芹菜粥
莲藕大米粥
卷心菜粥
五色甜粥
花生杏仁粥
咸蛋白菠菜粥
花生高粱米粥
双豆麦仁粥
瓜蒌杏仁红枣粥
落花生淮山粥
檀香灵芝粥
党参红枣粥
核桃木耳大枣粥
山楂银耳粥
牛蒡粥
绿豆水果粥
腊八粥
白果冬瓜粥
什锦烤麸粥
茯苓黄芪粥
皮蛋瘦肉粥
豌豆素鸦粥
萝卜干肉粒粥
沙锅排骨粥
笋尖猪肝粥
排骨粥
当归羊肉粥气
……
3　百变米饭
4　筋道面条

## 章节摘录

插图：　1煮好饭的窍门 （1）淘米要用凉水，用水量和淘洗次数要尽量减少，以除去米糠等杂质为度，不要用力搓或过度搅拌。
洗米水要尽快倒掉，因为米中含有一些溶于水的维生素和无机盐，多次淘洗或浸泡时间过长，会使米表层的营养成分随水流失。
（2）刚洗好的米不宜马上下锅，可加适量热水浸泡10—15分钟。
因为米的结构紧密，水吸附和渗透到里层需较长时间，煮熟浸涨的米粒比没有浸涨的米粒更省时，并且浸涨的米粒内外受热均匀，米饭香软可口。
（3）煮饭不宜用冷水，热水煮饭不但可以缩短煮饭时间，节约能源，还可较好地保存大米中的营养成分。
（4）饭煮好后若立即食用，口感往往较差，最好将煮熟的米饭离火后利用余热再焖一下，使水分能够均匀散布在米粒中间。
（5）煮好的一锅饭，食用前应将饭充分拌匀，并使多余的蒸气在拌动中蒸发掉，这样做出的米饭松散好吃。
2用电饭煲煮饭加多少水合适 （1）做米饭时加水量应为米量的2倍，做稀饭时加水量应为米量的6倍。
（2）煮米饭时，将手轻贴米面，水的量以刚好没过手背为宜。
3用电饭煲煮饭如何防止粘锅 （1）用电饭煲煮饭时，锅内的水烧开2—3分钟后开盖，用勺子搅一搅，待加热挡跳到保温挡时，立即断掉电源，再焖5～10分钟，这段时间里切勿揭开盖子，可防止粘锅。
（2）煮饭时滴入一点色拉油，将米浸泡15分钟后再插上电源煮，这样比较省电，做出的饭口感也好，还可以防止粘锅。
4用高压锅煮饭的小窍门 （1）用高压锅做米饭，煮熟后直接将高压锅浸在盛有凉水的盆内一会儿，然后再去阀揭盖，可防止米饭粘锅。
（2）做3～5人的米饭时，加水的量以能被一口气的气流吹透为宜。
（3）用高压锅煮米饭要掌握好火候，刚上火时要用大火催开，待喷气后改为文火蒸煮，这样煮即使时间稍长也不容易粘锅。
（4）要想米饭煮得洁白好看，可在煮米的水中加一点醋或料酒，这样做出的饭较美观，如果是在炎热的夏季，还不易变质。
5煲制靓粥6要点 （1）浸泡。
煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开，这样煮起粥来更节省时间，且煮出的粥口感更好。
（2）开水下锅。
开水煮粥可避免煳底，而且比冷水煮粥更省时间。
（3）火候。
先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。
别小看火力大小的转换，粥的香味会由此而出。
（4）搅拌。
搅拌可以让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。
搅拌的技巧：开水下锅时搅几下，盖上锅盖，文火熬20分钟，接下来不停地搅动约10分钟，直到米酥粥稠，即可出锅。
（5）点油。
改文火后将粥熬约10分钟，然后点入少许色拉油，这样熬出的粥色泽鲜亮，入口鲜滑。
（6）粥底和料分煮。
粥底和料要分头煮、焯，最后再一起熬煮片刻。
这样熬出的粥清爽不浑浊，每种食材的味道都熬出来了，还可避免串味。

## 编辑推荐

《边学边做系列:学做粥米面》编辑推荐：本套书是一套简单实用的营养美味小菜谱。
翔实的制作步骤，精美的图片，并且部分菜品还带有制作步骤，《边学边做系列:学做粥米面》分四部分：1．窍门一箩筐；2．营养靓粥；3．百变为饭；4．筋道面条，从这几方面来给我介绍小窍门，营养美食。

第一图书网, tushu007.com



## 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