

<<平底锅烤点心>>

图书基本信息

书名：<<平底锅烤点心>>

13位ISBN编号：9787810366694

10位ISBN编号：7810366696

出版时间：2006年1月

出版时间：汕头大学出版社

作者：王安琪

页数：95

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>

## <<平底锅烤点心>>

### 内容概要

这本《巧手料理1变4》先教大家12种容易制作、保存的调理包，每种调理包再变化出4种吃法，可趁着假日制作好2-3种调理包，放在冰箱冷冻保存，解冻后再制作成不同风味的一皿简餐，变化吃法，希望可以让你用最少的的时间，制作出最棒的一个料理。

本书教大家自制调理包，再用调理包变化出完全不同的吃法。

每星期可趁假日制作2~3种调理包，放在冰箱冷冻保存，解冻后再制作成不同风味的菜肴，比如先做麻婆豆腐调理包，除了搭配白饭外，还可做春卷、面饼等料理，份量也掌控在即使一个人也能吃完的范围中，避免食材的浪费。

每种调理包都标示出保存有效期间及如何分装应用，每一道料理也都附上料理时间、热量及烹调秘诀，是本对一个人在外求学、工作，又吃腻外食的单身族，以及平日没时间做饭的小家庭很有用的书籍。

本书内容非常适合上班族。

解决他们吃饭难，没有营养的问题。

<<平底锅烤点心>>

书籍目录

作者序 如何使用本书 一个人简单煮 一个人备料技巧 微波炉活用法 冰箱活用法 调理包制做法 一周饮食计划表 参考RECIPE 自己做小菜\* 奶油红萝卜 鲔鱼拌三色蔬菜 凉拌海带芽 马铃薯蕃茄酸奶沙拉 竹笋沙拉 百香青木瓜 双色薯泥 梅香彩椒 糖醋藕片 金平牛蒡 开始COOKING 一个人轻松煮\* 鸡绞肉蕈菇咖喱调理包 鸡绞肉蕈菇咖喱饭 咖喱焗饭 酥煎咖喱饭饺 咖喱乌龙面 红酒炖牛肉调理包 红酒炖牛肉面包餐 红酒牛肉炖饭 炖牛肉蛋包面线 红酒炖牛肉碱派 马铃薯炖肉调理包 马铃薯炖肉饭 炖肉清蛋盖饭 炸可乐饼定食 洋芋猪肉汉堡 意式蕃茄蔬菜汤调理包 意式蕃茄蔬菜汤套餐 蕃茄蔬菜意大利汤面 肉丸子炖锅 蕃茄风关东煮 .....

## &lt;&lt;平底锅烤点心&gt;&gt;

## 章节摘录

**烤出美味的技巧** 烤箱需预热 在进行烘烤料理时一定要记得预热，先预热至指定温度，这样才能完全符合食谱所标示的烘烤时间，达到正确的熟成标；佳。

一般而言，预热约需 10分钟，如果时间不足的话可能就无法达到指定温度，不过若烤箱预热空烤太久，很容易会影响烤箱的使用寿命，因此烤箱的预热时间的掌控，要特别小心注意喔！

**食物转边** 食物转边的作用是让食材受热均匀，不至于发生一边过老一边未熟的状态，让两边都能达到均衡的美味标；佳，所以在做肉类烹调时一定要记得将食物转边。

**烤盘不沾黏的方法** 可以使用食用油(色拉油或奶油)，以毛刷或海绵在烤盘上涂抹上薄薄一层，再把所要料理的食材放入烘烤，这样不但食材可以轻易取出，清洁时也较方便。

**做出烙痕的方法** 利用烤架或是蒸架可以做出类似炭烤的烙痕，增加食物美观。方法是先在架上涂上奶油，放入烤箱中，烤约15~20分钟左右，直到烤架与烤箱内的温度一致时，放入食材(如猪肉排)，用30度斜角放在烤架上，烤约5分钟后，转至反方向30度斜角，就可形成美丽的菱形烤痕了，用同样的步骤将另外一面也烙上烤痕，取出烤架，再将食物放在烤盘上，烤熟即可。

**研判食物烤熟的方法** 一般而言，蔬菜类、鱼类、海鲜类是很容易从外观颜色上分辨是否熟透但若是比较厚的肉类，如牛排或猪排等，要如何分辨是否烤熟呢？

建议您可使用竹签刺入中心点，若可轻易穿入即表示已熟，但若不容易穿过，就表示还没有熟透。

不过，若食材本身较厚，热度会比较慢散出，所以取出后，还有5~10分钟左右是有加热效果的，因此也需注意避免过熟。

**P13 盐烤鲈鱼** 分量 3人份 材料 1 鲈鱼 荷叶(干) 2 青葱 嫩姜片 米酒 水 3 海盐 做法 1 鲈鱼去鳃、内脏后，于鱼身双面各横划三刀，遇到骨头处时再转刀往头部切，使骨、肉分离，但不切断；荷叶洗净泡水至软，取出后擦干水分备用。

2 材料混合后用力挤压，挤出葱、姜汁液，过滤后即成为葱姜水。

3 将葱姜水淋在鲈鱼上，腌约15分钟；海盐略捣细；烤箱预热10分钟至220 备用。

4 荷叶铺平，鱼放在中间，双面各撒上一些海盐，紧密包起，放在烤盘上，再放入烤箱中，用220 烤约25分钟即完成。

**妙厨妙语** 1 切鱼时若无法顺利分离骨肉，也可在鱼肉上多划几刀，让味道容易进入鱼肉中即可。

2 切记海盐不可撒太多，以免太咸。

3 鱼需用荷叶紧密包好，才能使香气进入鱼肉中，水分也不会流失太多。若荷叶不好取得时，可用粽叶平行叠起来代替使用。

<<平底锅烤点心>>

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>