第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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 ……

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；隹。
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　况，让两边都能达到均衡的美味标；隹，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1 5～20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5～1 O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②混合后用力挤压，挤出葱、姜汁液，过滤后即为葱姜水。
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°C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°C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。

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