

<<电锅百宝菜>>

图书基本信息

书名：<<电锅百宝菜>>

13位ISBN编号：9787811176506

10位ISBN编号：7811176505

出版时间：2009-6

出版时间：中国农业大学出版社

作者：郭月英，陈丽玲 著

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>

<<电锅百宝菜>>

前言

中国周商时代，使用的炊具已很多，诸如鬲、甗、鼎、甑、釜与灶等。

鬲是有三空足的煮食器，甗指双层的蒸煮炊器，鼎是圆腹或方腹有耳有足的煮食器。

比之今日，瓦斯与电器、微波炉与烤箱等，电锅是几十年来，台湾人的主食烹饪器具，方便、实用又好作。

安全性与卫生性也很高，人数的增减，食材的变化，让饮食得以更好吃。

“电锅菜”是提供优质碳水化合物的料理，诸如菜饭、香笋饭、腊味饭、鲑鱼饭、红豆饭等，可以让人更开心有体力，更热心有朝气。

另外，红糟肉片、清蒸蛋鱼勿鱼、归芪乌鸡汤、牛肉蔬菜汤、桂圆糯米甜粥、银耳莲子红枣汤等，都各有滋养补益。

郭老师与陈小姐合作多年，出版著作几十本，工夫日益精进。

她俩的电锅菜，让煮的人更有信心与爱心，吃的人更有活力与精力。

台湾人被人讥为只有便当文化，不如香港人的煲汤文化，忙碌的夫妻，若想让家庭更和乐，可以考虑从“电锅菜”下手，简单却不单调，有趣、开心、欢愉……充满其间，只有看了书去作，才知道妙不可言。

<<电锅百宝菜>>

内容概要

厨房里有的是各式各样的炊具，我们却愈来愈欠缺时间。

在来去皆匆忙的现代社会里，追求快速、简易，又不失营养与风味的餐饮，已是众多人的希望。

电锅，是家庭中最基本的用具，最主要的用途就是炊饭，但为弥补时间之不足，它其实可以发挥多元的功能，无论蒸、煮、炖、熬，都派得上用场，而且还无油烟弥漫、污染厨房，也无煎炸般食物上火，或煮糊烧焦的虞虑，还让忙碌的你，只要按下开关，即可放心地一心多用，忙于其他的家事。

电子锅的问世，又是另一大福音，不但可预约煮饭，内锅材质的研发，都能让我们更节约时间，而能享受更香、更甘醇的电锅菜肴。

本书集结多年来的厨房经验，加入制作养生保健料理的实作体会，呈现给大家另一番饮食的新风貌，期望能带给辛苦的你一份更贴心、更充满爱的烹调乐趣。

<<电锅百宝菜>>

书籍目录

推荐序作者序前言中药材料介绍荷叶排骨饭菜饭香笋饭鲑鱼饭腊味饭红豆饭桂圆糯米饭开阳糙米粥胡桃糙米豆粥葫瓜成粥南瓜蒸蛋粉蒸排骨蒸牛蒡肚片紫苏蒸鲷烧酒虾枸杞蒸虾当归蒸虱目鱼蛤蜊粉丝葱油鸡蒜汁自肉珍珠丸子凉笋锡箔包蒸菇海苔海鲜卷红糟肉片蛋黄蒸肉清蒸蛋鱼勿鱼梅干扣肉葱姜蒸鱼笋丝蹄膀四神猪肠汤清蒸小卷福菜鸭汤淮杞羊肉汤首乌煮红糖蛋五圆鸡汤苦瓜香菇汤番茄黄芽排骨汤萝卜干贝排骨汤十全大补鸡汤……

<<电锅百宝菜>>

章节摘录

插图：

<<电锅百宝菜>>

编辑推荐

《电锅百宝菜》：蒸、煮、炖、熬，快速、简易，又不失营养与风味让煮的人更有信心与爱心，让吃的人更有活力与精力。

<<电锅百宝菜>>

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>