

<<低卡酱料理20元搞定2>>

图书基本信息

书名：<<低卡酱料理20元搞定2>>

13位ISBN编号：9787222045774

10位ISBN编号：7222045775

出版时间：2005-11

出版时间：云南人民出版社

作者：张小雯著

页数：102

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>

<<低卡酱料理20元搞定2>>

内容概要

也许饮食对一般人来说，或许不过是单纯的生存需求，但作者发现自己已经逐渐脱离一般人所谓的需求轨道时，终于让作者下定决心，要将这几年辛苦研发的产品集结成册，成就了这本书的问世。

《低卡酱料理20元搞定2》对作者而言，觉得它是一本非常实用的工具书，因为对忙碌的现代人，不仅可以提供简单又迅速、省时省力又省钱的烹调方式，同时又能兼顾美味及健康。

另一方面，也可以利用它来解决困扰，例如突然有一群亲朋好友造访、蔬菜价格飙涨，还是纯粹想展现一下手艺，做出一桌的山珍海味，甚至想不出要吃些什么时，善用这些酱料，或许就可以轻而易举地解决了这样的烦恼。

<<低卡酱料理20元搞定2>>

作者简介

张小雯, 17岁开始唱民歌并自组乐团; 曾经出版3张个人专辑; 1997年出版《我的番茄主义》一书; 1997年与好友令伙开设“番茄主义”餐厅; 2004年创立“番加食品企业有限公司”; 2004年7月1日开始在Super Taiwan FM98.5主持“香颂之夜”, 以播放、介绍英、法、拉丁情歌为主。

<<低卡酱料理20元搞定2>>

书籍目录

自序 / 张小雯推荐序 / Irene本书体例说明美味酱料，加持你的手艺疑惑解答 1为什么要用酱料来制作料理疑惑解答 2酱料DIY必知注意事项疑惑解答 3调味酱料身家大调查疑惑解答 4酱料保存高手西式酱料理021 沙沙酱022 柳橙果酱023 辣味红酒烤羊排酱024 烤乳酪酱025 黄瓜面包酱027 酸甜烤鸡翅酱039 罗勒蟹肉酱040 奶油培根蛋汁酱041 意大利肉酱042 白酱面酱043 番茄醋酱045 肝酱橄榄面包抹酱047 红酒甜醋酱049 松子青酱061 辣味沙拉酱062 塔塔酱063 松果蘑菇鸡丁白酱064 俄罗斯沙拉酱065 西式沙拉酱067 菠萝果醋酱083 蔬菜拌面酱084 辣味番茄串烧酱085 黄甜椒酱086 罗勒牛油酱087 凯撒沙拉酱089 奶油蘑菇虾仁酱091 番茄红酱093 番茄主义沙拉酱029 奶汁南瓜意大利面VS奶汁南瓜酱031 什锦海鲜串烧VS地中海串烧烤肉酱033 番茄主义冷面VS番茄主义凉面酱036 白巧克力布朗尼蛋糕VS自巧克力淋酱051 菠萝酸奶酱鸡丁VS菠萝酸奶酱053 墨西哥辣味热狗VS墨西哥辣味酱055 香煎鳕鱼VS酸豆番茄淋酱058 茄汁鲜虾宽扁面VS茄汁虾酱069 奶油芒果比司吉VS奶油芒果酱071 奶汁葡萄酱鸡胸VS奶汁葡萄酱073 椒汁明虾VS椒汁酱075 熏火腿蘑菇酱拌面疙瘩VS熏火腿蘑菇酱077 蘑菇酱牛排VS红酒蘑菇酱080 热乳酪酱西兰花VS热乳酪酱095 地中海鲜茄拌蛤蜊VS地中海鲜茄酱097 杏桃蘑菇酱猪排VS杏桃蘑菇酱099 鸡肝奶油酱马铃薯泥VS鸡肝奶油酱索引酱料及示范料理索引

<<低卡酱料理20元搞定2>>

章节摘录

书摘 酱料DIY必知注意事项 当挑剔的味觉开始厌倦同一种口味时，就是新的酱料口味开始流行的时候。

使用酱料最大的好处就在于可以迅速提升菜色的口感、替味觉加分，而自己DIY酱料时，有哪些注意事项需要遵守，才能调制出魅力酱料呢？

随手一拌的黄金原则，一定要事先知道。

1 烹饪中调味的3个时机 菜肴的调味时机一般可分为加热前、烹调中和加热后的调味三个阶段。

加热前的调味，也称基本调味。

即在菜肴烹煮前，先用调味品将原料或食材腌浸一段时间，使味道渗透至食材里，目的是初步解除原料中的一些异味。

烹煮过程中的调味，是决定一道菜主要口味的决定性调味阶段。

在菜肴下锅之后，按照菜肴口味的要求，在适当时机，恰当地加入各种调味品，使其滋味渗入食物中。

大部分菜肴的调味，都必须经过这个阶段喔！

加热后的调味，是辅助性调味。

这是菜肴调味的最后阶段，当菜肴快要完成时，尝尝味道是否顺口，进行最后一次调整和提鲜，以辅助调味的不足。

有些菜肴需要在加热后进行调味，如：炸物和熟拌菜肴。

掌握这些步骤，将使你烹调出来的食物更加美味可口。

2 生酱、温酱、熟酱及灼酱 其次，在调酱的方式上可分为：生酱调制、温酱调制、熟酱调制以及灼酱调制等4种方式。

生酱调制酱一般可见的如：蒜蓉酱、五味酱即是，色泽鲜艳、稠度佳。

温酱调制酱以红油酱为例，制作出来的酱料味道香辣，可使食物表面更红亮，将食材的香醇味道完整释放、呈现出来。

至于熟酱，以果酱为例，制作程序大致可分为：材料的清洗处理、烹煮、装瓶、冷却等四大步骤，以较为冗长的步骤煮制而成。

灼酱则通常会加入生粉水做成芡汁，例如蘑菇酱、黑胡椒酱、薄荷酱、咖喱酱、蟹黄酱、油醋酱等等，可说是用途极广的一种酱料。

其实想要调制一份美味的酱料，只要多试一下，即使您是第一次进厨房的生手，也能正确掌握口味，一试OK！

3 调味顺序依分子由大至小为原则 在酱料的调制上，无非是强调酸、辣、咸、苦、甜五味的运用技巧，惟有充分了解调味顺序、掌握正确调味技巧，才能真正将烹调的精华发挥到极限。

而一般说来，正确添加调味料的顺序为：砂糖、盐、醋、酱油、辣椒等辛香料。

这是因为砂糖的分子比盐大，依分子大小的先后加入，才不会造成渗透，最后再加入酱油和辛香料，才不会互相抢味，如此做出来的酱料层次分明，且更能轻易入味，达到提味的功效。

P12-13 001 自然邻村的缤纷飨宴 沙沙酱 分量：3人份 热量：64kcal 调理时间：6分 总价格：6元 材料 Stuff 食材 洋葱 1/2个 牛番茄 1个 调味料

番茄酱 50cc 墨西哥辣椒水 50cc 墨西哥辣椒 100g 速配料理

Variation 好吃的沙沙酱可以搭配墨西哥脆饼，或者以法式面包切片后，蘸裹食用，也是一种不错的吃法。

酱料基本资料Data 口味 入口绵密且带着墨西哥辣椒的呛味的香气，口感独特。

特性 作为炸物的蘸酱，不仅能完全去除炸物的油腻感，更能增加炸物风味，鲜味百分百。

How to cook? 1、洋葱洗净、去薄膜切片；墨西哥辣椒切丁。

2、牛番茄洗净后，去蒂、切丁备用。

3、碗中放入洋葱，加入墨西哥辣椒丁，最后加入番茄丁及所有材料拌匀。

<<低卡酱料理20元搞定2>>

P21插图

<<低卡酱料理20元搞定2>>

媒体关注与评论

书评10分钟浇淋拌调，少油低卡省钱料理轻松上桌，到超市前的准备工作，超级万用酱料身家大调查，酱料保存高手让美味更持久，工具好帮手，各式料理必备器具。

张小雯私房中式酱料理Secret Recipe，现场直击！

酱料 & 食材聪明采购秘招大公开。

兼顾营养健康与美味的省钱食谱，多一份香味，少一份热量，明星万用酱，首度大公开！

究竟酱汁藏有什么样的魔法，可以创造百变滋味，风味特出？

就让酱料加持您的手艺，让您变成酱料魔法师！

<<低卡酱料理20元搞定2>>

编辑推荐

本书张小雯私房中式酱料理Secret Recipe，现场直击！

酱料-食材聪明采购秘招大公开。

兼顾营养健康与美味的省钱食谱，多一份香味，少一份热量，明星万用酱，首度大公开！

究竟酱汁藏有什么样的魔法，可以创造百变滋味，风味特出？

就让酱料加持您的手艺，让您变成酱料魔法师！

绝大多数人或许会认为，酱料不就是厨房里的瓶瓶罐罐之间的相互磨合，只要随手一拌不就成了，难道还会私藏什么特殊技巧或秘诀？

其实，综观酱汁在料理运用上，总是默默扮演着画龙点睛的最佳配角，不论在中式料理或者带着异国风味的菜肴中，以不拘形式、就地取材且变化万千的呈现模式，直接拌入食材的烹调方式，在不同的家庭甚至不同的国家，所呈现出来的味道，就很有可能大异其趣。

以不同的表现手法，所打造出各式各样不同的风味，不仅集精致与美味于一身，更轻而易举地将料理推至完美境界，每一种运用不同调味料所调拌出来的酱汁常常各具特色，这正是因为所使用基底调料不同，千变万化的酱汁基底，让同样一种食材，可以有着万种风情，不同的面貌。

究竟酱汁藏有什么样的魔法，可以有着百变滋味，风味特出？

就让酱料“加持”您的手艺，希望每位酱料插班生都能变成酱料魔法师！

<<低卡酱料理20元搞定2>>

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>