第一图书网, tushu007.com

<<微波炉美食料理>>

图书基本信息

书名：<<微波炉美食料理>>

13位ISBN编号：9787506486286

10位ISBN编号：7506486288

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书

页数：123

字数：150000

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

前言

内容概要

犀文图书：资深图书策划团队，策划多部美食畅销书。

作者简介

犀文图书：资深图书策划团队，策划多部美食畅销书。

<<微波炉美食料理>>

书籍目录

part 1 微波炉知识小讲堂
微波炉的功能及应用
微波炉使用的九大注意事项
微波炉烹饪的五大技巧
微波炉常用器皿
微波炉的清洁
part 2 汤品
菠菜草鱼汤
萝卜丝鲫鱼汤
冬瓜鲤鱼汤
木耳海带肉片汤
木耳菠菜鸡蛋汤
薏米冬瓜瘦肉汤
薏米山药排骨汤
冬瓜海带排骨汤
竹蔗萝卜猪骨汤
木瓜排骨汤
绿豆猪肉汤
绿豆百合汤
鲫鱼豆腐汤
黄豆芽豆腐汤
清炖牛肉
萝卜牛肉汤
苦瓜豆腐汤
苦瓜瘦肉汤
人参炖乌鸡
黄花炖乌鸡
山药乌鸡汤
首乌山楂鸡肉汤
银耳香梨煲鸭肾
玉米煲老鸭
杏仁炖鸭块
冬瓜炖水鸭
鸽肉参芪汤
桂圆炖乳鸽
四宝煲老鸽
丝瓜猪蹄汤
猪蹄凤爪冬瓜汤
part 3 畜禽肉类
酸菜牛肉
茶树菇蒸牛肉
菠萝牛肉
花椒牛肉
豆酱焖牛腩
萝卜焖牛腩

苦瓜排骨
板栗排骨
梅子蒸排骨
香菇蒸滑鸡
土豆蒸鸡块
豆瓣焖羊肉
红焖羊肉
芝香羊肉串
孜然烤肉
春笋焖肉
椒麻牛肉片
回锅肉
剁椒手抓骨
宫保肉丁
香芋花肉
荔枝肉
上海青肉丸
蒜泥白肉
腐竹烧五花肉
姜醋猪蹄
荷叶蒸子排
花旗参蒸乳鸽
part 4 水产类
茄子煮花蛤
清蒸黄花鱼
清蒸立鱼
清蒸尖鱼
煎封鲳鱼
煎蒸带鱼块
香煎红衫鱼
清蒸大虾
口味鳝片
木耳墨鱼花
枸杞子鲫鱼
河虾墨鱼
剁椒蒸鱼头
豉汁蒸鱼头
滑菇烩鱼肉
鱼丸烩苦菜
鲮鱼丸烩芥菜
芝麻鲈鱼片
木瓜带鱼
豆瓣鱼
蒜香鲤鱼
银丝烩红蟹
鸡油蒸蟹
清蒸虾

麻辣虾仁
三色烩黄鳝
西兰花鱼肉卷
碧绿鱼卷
part 5 蔬菜类
蒜粒上海青
上汤白菜
芋头豆腐
泡椒四季豆
百合西芹
百合蒸南瓜
木耳拌莲藕
金沙茶树菇
干贝冬瓜
双菇苦瓜
豆豉苦瓜
蒜蓉蒸茄子
剁椒蒸香芋
剁椒蒸香干
麻辣洋葱丝
酸辣藕丁
土豆菜卷
蜜汁土豆
冬笋香菇
香菇菜心
酱焗小南瓜
鱼香菠菜
椰汁丝瓜条
蛋黄蒸丝瓜
黄金豆腐渣
……

章节摘录

Part 1 微波炉知识小讲堂美食料理微波炉1．食物烹饪用微波炉加热，不通过器皿等中间介质传递热量和耗散部分热量，且在微波能达到的食物的深度范围内，表里同时受热，因此烹饪时间明显缩短，烹饪速度快。
2．食物解冻自然解冻的过程是由表及里进行的，速度慢。
利用微波炉解冻，则可在微波所能达到的深度范围内表里同时受热解冻，速度快。
3．食物二次加热对熟食、剩饭、方便食品、微波炉专用食品等进行再加热，只需几分钟或几十秒即可加热，且保持原汁原味。
4．食物干燥、脱水利用微波炉加热食品能大量蒸发水分的原理，可对某些食物进行干燥或脱水处理，以达到防霉变或长期保存的目的。
黄豆、绿豆、赤小豆、金针菇、黑木耳、香菇、贵重中药材等，经微波炉处理几分钟，便不会生虫霉变；将受潮的香烟、茶叶放在微波炉中处理至温热，便可恢复原样。
5．食物保鲜对于剩菜，为防变质，可同盛放的器皿一起经微波炉加热几分钟，冷却后再放入冰箱保存，可相对增加保鲜保质时间。
6．灭菌消毒除了烹饪、防蛀保鲜外，微波炉还能为消毒杀菌提供方便，用它消毒碗、筷子、盘、碟等厨具，多数病菌会被杀灭。
微波炉的功能与应用微波炉知识小讲堂微波炉使用的九大注意事项忌长时间在微波炉前工作。
开启微波炉后，人应远离微波炉或距离微波炉至少1米。
忌油炸食品。
因高温油会发生飞溅，导致火灾。
如万一不慎引起炉内起火，切忌开炉门，而应先关闭电源，待火熄灭后再开门降温。
忌将微波炉置于卧室，同时应注意不要用物品覆盖微波炉上的散热窗栅。
忌将肉类加热至半熟后再用微波炉加热。
因为在半熟的食品中细菌仍会生长，再用微波炉加热，由于时间短，不可能将细菌全杀死。
冰冻肉类食品须先在微波炉中解冻，然后再加热为熟食。
忌再冷冻经微波炉解冻过的肉类。
因为肉类在微波炉中解冻后，实际上已将外面一层低温加热了，在此温度下细菌是可以繁殖的，虽再冷冻可使其繁殖停止，却不能将其杀死。
已用微波炉解冻的肉类，如果需要再放入冰箱冷冻，必须先加热至全熟。
忌使用封闭容器：加热液体时应使用广口容器，因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发，使容器内压力过高，易引起爆破事故。
在煎煮带壳食物时，也要事先用针或筷子将壳刺破，以免加热后引起爆裂、飞溅，弄脏炉壁，或者溅出伤人。
忌超时加热：食品放入微波炉解冻或加热，若忘记取出，如果时间超过2小时，则应丢掉不要，以免引起食物中毒。
忌用普通塑料容器：一是热的食物会使塑料容器变形；二是普通塑料遇高温会释放出有毒物质，污染食物，危害人体健康。
忌用金属器皿：因为放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等器皿，在微波炉加热时会与之产生电火花并反射微波，既损伤炉体又加热不熟食物。

编辑推荐

《微波炉美食料理》由中国纺织出版社出版。

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