

<<无油烟蒸健康>>

图书基本信息

书名：<<无油烟蒸健康>>

13位ISBN编号：9787534450105

10位ISBN编号：7534450101

出版时间：2012-10

出版时间：江苏美术出版社

作者：邱宝郎

页数：108

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>

<<无油烟蒸健康>>

前言

推荐序好心 好菜 好味道我常常思考，如何才能展现金兰食品的最佳风味，创造美味的无限可能，因为这是身为食品公司的使命与天职，好比如鱼在水或者雁行千里般自然。

看到邱宝郎的创作与认真，香气的线条流畅着穿越嗅觉，美味舞动着味蕾，我们常常在讨论中发现烹饪趣味的生命力，这是喜欢美食又投入其中的愉悦享受。

现代烹饪在生活习惯与文化变迁中改变，褪去经济蓬勃时代的丰富与华丽，新速食简单的健康环保风潮，单纯简约的生活理念的回归，对于“烹饪”这件事情的感觉已经趋向乐活概念而真实有味，我很高兴邱宝郎在这个时刻推出了《无油烟蒸健康》一书，其所代表的意义不单只是新的、简单的料理手法而已，更契合了金兰食品在近几年来，对于酿造食材上大量取法“有机”、“非基因改造”等纯净原料的理念。

“蒸”代表着清洁干净的水分带动食材根本的风味，保留营养的原本状态，减除油烟与过分负担的强烈口味的问题，采取纯净的调味品与调味方法，真正符合现代人在营养与调味方面的需求，更是更新了世代的烹饪风格，建立了有趣又流行的烹饪模式。

很高兴能够和邱宝郎合作，也向每一位喜欢美食与健康的乐活烹饪家，推荐邱宝郎的这本《无油烟蒸健康》，相信这能够在烹饪的文化里，留下一座“美味”的里程碑，与各位一起分享。

金兰食品股份有限公司董事长

<<无油烟蒸健康>>

内容概要

听到“蒸菜”，你脑海中是否马上浮现出清淡无味、能用的食材不多、做起来都是相同的菜呢？

为了打破人们对“蒸菜”的刻板印象，本书特选用排骨、绞肉、大块肉、牛肉、鸡肉、鱼、虾蟹、贝类、墨鱼类、蔬菜、蛋、豆腐等12种常见食材，设计了100道中式、西式、日式及南洋风味菜。

如粉蒸排骨、红烧狮子头、鱼香牛腩、照烧卤鸡腿、泰式柠檬鱼、奶油蒜茸蒸虾、芙蓉蒸蟹等，道道都是令人垂涎又好吃的健康无油烟料理。

也许你不太清楚用蒸锅蒸菜要蒸多久？

熟了没？

该搭配哪些食材？

酱汁要放多少才不会太咸或没味道？

这些问题本书也都替你想到了哦。

<<无油烟蒸健康>>

作者简介

邱宾郎：曾为六福客栈行政主厨、三立电视台（美食风味）特约厨师等，现为金兰酱油厨艺总监，擅长欧式料理、法式料理、泰式料理、客家地方料理等，曾出版《客家菜》《大蔬菜100%料理》等

<<无油烟蒸健康>>

书籍目录

推荐序——好心好菜好味道

作者序——“蒸”是轻松，简单来做“蒸菜”

蒸料理的优点

蒸出好滋味的诀窍

PART 1 软嫩·肉料理

蒸排骨的共通原则

菠萝蒸排骨

红糟排骨

豉汁排骨

粉蒸排骨

梅子排骨

南乳排骨

荷叶糯米蒸排骨

蒸绞肉的共通原则

瓜子肉

麦片蒸丸子

咸鲑鱼蒸肉

油豆腐镶肉

玉米玉荷包

福菜蒸肉饼

红烧狮子头

咸蛋蒸肉

蒸大块猪肉的共通原则

东坡肉

芋头扣肉

竹笋菠萝木耳肉

魔芋面筋卤肉

莲子蒸层肉

栗子薏仁猪尾

黄豆酱蒸肥肠

梅干扣肉

蒸牛肉的共通原则

清炖牛肉

咖喱炖牛肉

蒸牛腱

椒麻炖牛腩

鱼香牛腩

五香牛肉丸

沙茶蒸牛肚

汉堡牛肉丸

黑椒洋葱蒸牛排

蒸鸡肉的共通原则

葱姜蒸鸡腿

栗子鸡腿

香肠蒸鸡

<<无油烟蒸健康>>

苦瓜豆豉鸡
香梨红曲蒸鸡
照烧卤鸡腿
蚝油鸡翅
蔬菜鸡肉卷
家乡屈鸡
荷叶蒸鸡
PART 2 鲜甜·海料理
蒸鱼的共通原则
茄汁蒸鲜鱼
泰式柠檬鱼
豆瓣蒸鱼
清蒸鲳鱼
荫菠萝酱蒸鱼
豆酥鳕鱼
萝卜干蒸虱目鱼肚
剁椒鱼头
南洋酸辣鱼
蒜香麻辣鱼头
蒸虾蟹的共通原则
奶油蒜茸蒸虾
鲜虾黄瓜盅
药膳蒸鲜虾
泰式酸辣虾
梅子蒸虾
清蒸活虾
芙蓉蒸蟹
树子蒸花蟹
蒸贝类的共通原则
蒸牡蛎汤
冬瓜蒸蛤蜊
清蒸鲍鱼
蛤蜊镶肉
树子蒸牡蛎
蒜茸蒸鲍鱼
蛤蜊蒸丝瓜
奶油白酒蒸蛤蜊
杏鲍菇蒸鲜干贝
蚝汁干贝娃娃菜
蒸墨鱼类的共通原则
姜丝蒸墨鱼
糯米墨鱼
沙茶玉米蒸鱿鱼
奶油洋葱章鱼
清蒸柠檬墨鱼
蚝汁香菇蒸墨鱼
蛋黄镶墨鱼

<<无油烟蒸健康>>

PART 3 蔬菜·蛋·豆腐料理

蒸蔬菜的共通原则

杏鲍菇蒸肉酱

塔香茄子

培根白菜

干贝烧冬瓜

海带汁蒸萝卜

香笋蒸豆瓣鸡

咸鱼蒸白菜

奶油南瓜蒸芦笋

圆白菜卷

蒸蛋的共通原则

牛奶干贝烧蒸蛋

培根天使蛋

客家蒸蛋

蛤蜊蒸蛋

三色蔬菜蒸蛋

布丁蒸香香蛋

蟹肉豆腐蒸蛋

蒸豆腐的共通原则

清蒸臭豆腐

泡菜蒸豆腐

鲑鱼姜丝蒸豆腐

笋丝麻辣蒸臭豆腐

蒸麻婆豆腐

红曲豆腐镶鲜菇

榨菜碎肉蒸豆腐

<<无油烟蒸健康>>

章节摘录

版权页： 插图： 以猪小排（亦称猪肋排、子排、五花小排）为好，此部位为带肉的胸骨，肉多而嫩；胛心排骨肉质干涩骨头多，不适合用来蒸。

将排骨切3厘米块，虽然切得愈小愈入味，但过小则无口感，因此切3厘米块较适当；另外为使熟度蒸得均匀，最好尽量铺平。

把切块后的排骨放在水龙头下冲水10分钟，冲掉血水和油沫，可以降低肉腥味，使肉质更松软，也容易吸收味道。

除了需要生肉腌渍之外的料理，排骨要先氽烫去血水，才不会使蒸出的汤汁混浊，且口感较佳。

菠萝蒸排骨 材料：A排骨300克、罐头菠萝片300克（不含汁）B胡萝卜片8克、姜片5克、蒜2粒、红辣椒片1/2个 调味料 黄豆酱1大匙、细砂糖1大匙、酱油1小匙、香油1小匙 做法 1.排骨切3厘米块，冲水10分钟，氽烫去血水，沥干水分；菠萝切小块；蒜切片，备用。

2.做法1所有材料、材料B及全部调味料拌匀，装入浅盘中，包覆上保鲜膜。

3.放入锅中，蒸至表中所列时间即可。

<<无油烟蒸健康>>

编辑推荐

<<无油烟蒸健康>>

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>