

<<电饭锅圣经>>

图书基本信息

书名：<<电饭锅圣经>>

13位ISBN编号：9787535648341

10位ISBN编号：7535648347

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：陈志田 编

页数：320

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>

## <<电饭锅圣经>>

### 内容概要

电饭锅也能做好菜、煲好汤！

国内第一本特大型、赏析式电饭锅美食写真图典。

《电饭锅圣经》从现代人的饮食特点出发，为您省时、省钱、省力，教您最大限度发挥家中电饭锅的功能。

320P超大容量+195mm×285mm超大尺寸+128g铜版纸精美印刷+1000幅超高清美食写真图=超精美、超实用的电饭锅烹饪宝典。

翻开电饭锅圣经，让您将电饭锅的妙用全部学会。

蒸、煮、炖、焖、炒……全面收录电锅的各类烹饪技法，如此多的变化，让你的居家烹饪从此乐趣多多。

5大主题、600道电饭锅美味、1000多张图片，最丰富、最易学的电饭锅营养美食都在这里。

超精细讲解、超精准配料、超完整做法，上手快速，绝不失败，超有成就感。

## <<电饭锅圣经>>

### 作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师，中华名厨，国家高级烹调技师，国家高级营养配餐师，中国饭店业金牌大厨，亚洲蓝带白金五星级勋章，1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

## <<电饭锅圣经>>

### 书籍目录

#### 序言

#### 电锅菜常识

电饭锅有哪些优点

如何选择电饭锅

使用电饭锅的注意事项

电饭锅的清洁

电饭锅功能图示及操作步骤

电锅菜的烹调技法

巧用电饭锅

电饭锅烹饪技巧解答

芋头蒸南瓜

干辣椒蒸芋头

剁椒蒸芋儿

蒸茄子

蒜蓉茄子

蒜末蒸丝瓜

金瓜百合

八宝南瓜

素东坡肉

蜂蜜蒸萝卜

开心豆腐

金钱豆腐

臭豆腐蒸毛豆

蒸臭豆腐

青豆蒸香干

米粉蒸茼蒿

沙茶肠旺

枸杞蒸猪肝

青椒酿肉

双鲜酿丝瓜

#### 蒸

芋头粉蒸肉

苦瓜酿三丝

苦瓜盏

富贵花开

米粉肉

南瓜粉蒸肉

蒸肉丸

金城宝塔肉

香芋扣肉

粉蒸肉

干豆角蒸五花肉

农家蒸肉

香菇肉丸

酱肉大白菜

<<电饭锅圣经>>

大白菜包肉  
一品大白菜  
红豆夹沙  
旱蒸三腊  
腊味合蒸  
乳香排骨  
周庄排骨  
豆豉蒸排骨  
南瓜豉汁蒸排骨  
粉蒸排骨  
腊八豆蒸排骨  
剁椒小排  
米粉蒸排骨  
粉蒸羊肉  
风味羊肉卷  
鸿运猪蹄  
花生蒸猪蹄  
陕北肘子  
风味麻辣牛肉  
南瓜牛柳  
金汤肥牛  
香蒸醉鸡  
水蒸鸡  
麻油鸡  
咖喱鸡  
香肠蒸鸡  
怪味鸡  
香糟鸡条  
莲子蒸鸡  
生扣葵花鸡  
香菇蒸鸡腿  
龙凤串翅  
糯香鸡中翅  
鸡蓉蒸豆腐  
鸡蓉酿苦瓜  
清蒸盐水鹅  
清蒸鸭掌  
酸菜鸭

.....

炖煮  
炒  
焖、烧  
套餐、主食、小吃

## &lt;&lt;电饭锅圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：电饭锅除了基本煮饭、煮粥的功能以外，蒸、煮、烧、炖样样能，原则是外锅加1杯冷水，按下开关，待15分钟后开关跳起，如加热水，更可缩短烹煮时间，大约煮10分钟，开关就会跳起。

因此时间的掌控可依此为标准。

以下我们来进一步介绍电饭锅的各种烹调技法。

1蒸 这是电饭锅最拿手的功能，就是将食材放入蒸盘中，外锅加水利用蒸气加热，将食物蒸熟。

其特点是，保留了菜肴的原形、原汁、原味，能在很大程度上保存菜的各种营养素，更符合健康饮食的要求。

凉拌菜的水煮程序，若也改用电饭锅来蒸，效果也相同，营养不流失 烹调提示 若用电饭锅蒸鱼，为避免鱼肉被蒸老，可先在外锅加水，按下开关，待电饭锅中冒出蒸气时，即表示锅中的水已烧开，迅速将蒸盘放入，蒸至开关跳起，取出装盘，鱼肉绝对鲜嫩可口。

2炖 在炖煮鸡、鸭等肉类时，通常是要先氽烫去腥的。

可利用炉灶来协助，将入水烫过的肉类先放入内锅中，然后再加入适量的水及其他食材一起炖煮。

烹调提示 若要想使搭配肉类的蔬菜适宜，可在外锅内放3杯水，将肉类炖至熟烂，待开关跳起时再将搭配的蔬菜（例如：萝卜）放入，此时外锅再加热水1杯，按下开关，继续炖至开关跳起，如此肉类软烂入味，蔬菜也不会太烂。

3煮 电饭锅最早的设计就是用来煮饭的，别看它好像很简单，要煮到米粒香，软硬适中，还是大有学问呢，若再加入各种不同的材料，就可使简单的饭或粥变化无穷。

烹调提示 有些食材不易煮烂，例如莲子、薏米、红豆、花生等，可先泡水数小时，或先在炉上煮熟，再放入电饭锅加入白米及水同煮，当开关跳起时，才不会有生熟不一的情况出现。

4炒 电饭锅也可以用来炒一些简单易做的菜。

用电饭锅炒菜最好是放入内锅炒，先放入适量食用油烧热，再倒入食材清炒，用电饭锅炒菜无油烟，操作简单快捷，是现在很多上班族常用的烹调方式。

烹调提示 用电饭锅炒蔬菜比较简单，只需把蔬菜放在电饭锅中拌炒至熟即可。

如果要用电饭锅来炒肉禽类食物，则要注意最好将肉类切成丝或小块，这样更容易炒熟，而且炒肉禽类食物之前最好先氽水至七八成熟，再倒油炒熟即可。

## <<电饭锅圣经>>

### 编辑推荐

《电饭锅圣经》编辑推荐：妙用电饭锅，轻松巧省做饭、炒菜、煲汤！  
600道电饭锅菜饭汤粥全面示范，上手快速，轻松完成！

<<电饭锅圣经>>

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>