第一图书网, tushu007.com

<<锅>>

图书基本信息

书名：<<锅>>

13位ISBN编号：9787538146165

10位ISBN编号：7538146164

出版时间：2006-2

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：高钢辉

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

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

本书用法美味的起源——自制高汤大骨高汤香菇素高汤柴鱼海带高汤鸡高汤鱼清高汤鱼白高汤麻辣汤底锅料理加分——超简单DIY蘸酱沙茶蘸酱×O酱桂林辣酱蒜蓉酱萝卜泥海鲜酱油姜蓉酱腐乳酱味酣芥末酸辣酱鱼香酱港式酱油蛋黄海鲜酱油新手先读——健康锅基本步骤013自制鲜虾丸粥底鱼面鱿鱼切花清洗猪肚健康锅好帮手——善用锅具篇健康锅有捷径——市售调味品篇快手方便锅10分钟就可以上桌魔芋鱼片锅西红柿鸡肉锅馄饨青菜汤东江豆腐汤乡村野菜锅雪菜鱼球锅芹菜羊肉锅玉米牛奶鸡片汤味噌鱼片汤芹菜鱼丸汤香菜皮蛋鱼汤鱼汤馄饨锅玉米芙蓉锅什锦海鲜锅秋葵肉片汤鲜笋香菇鸡肉锅海鲜泡饭虾丸冬粉锅冬菜鱼云锅健康美人锅具健康概念的美丽炖补法健康长寿锅鲜茄瘦身锅苹果银耳红嫩锅山药排骨煲饭豆浆海鲜锅莲藕排骨汤巴西菇土鸡锅冬蓉鲜味汤暖身姜母鸭西红柿土豆煲排骨丰胸木瓜鸡汤鲜人参炖子鸡汤清血木耳排骨汤养生野菌锅美肤鱼头锅莼菜海皇汤养生茶叶锅榴莲煲土鸡什锦野菜鳝鱼锅香油腰子面安神百合煲猪排异域美味锅日韩港泰越意欧式联合锅若鸡锅越式咖喱鸡锅佐法国面包人参鸡锅石锅拌饭泰式酸辣汤石狩锅相扑锅神仙锅泰式咖喱火锅泰式香茅锅什锦乌龙面奶酪鲜虾锅海南鸡面日式涮涮锅槟城肉骨茶锅韩式泡菜火锅港式生锅意式西红柿海鲜锅越式乌骨鸡锅猎人釜椰香牛奶锅寿喜锅简易经典锅餐厅馆子人气最旺的锅料理川味鲜鱼头锅西红柿土豆牛腩排骨烧酒虾怡香茄子煲金针排骨锅干贝南瓜汤咸鱼肉筋饭麻婆豆腐鱼球煲红烧豆腐虾球煲锅烧伊面翡翠鱼面锅花生猪脚面线锅咖喱牛肉锅腊味鸡煲饭一品锅沙茶肥牛煲西洋菜鱼片汤佛跳墙麻辣锅羊肉炉酸菜白肉锅海鲜酸辣面香芋鸡肉煲蒜子田鸡煲擂茶泡饭葱姜鱼脯苦瓜树子鱼煲三鲜豆腐锅鸡肉蛤蜊汤油盐水浸鱼脯沙田鸡粥沙煲田鸡粥芋头扣肉煲野菇猪腱煲蒜子鳗鱼煲沙茶粉丝虾煲芋蓉成粥雪菜百叶鱼头锅

章节摘录

书摘特富龙不粘锅： 不粘锅不只是平底锅或炒菜锅才有，不粘锅的汤锅特别适合小家庭，不仅可用最少的油来烹调，而且不用担心食物会粘黏锅底，更可减少多余油脂热量摄取。
最好选择使用特富龙涂料3～5层的较耐用。
不粘锅比不锈钢锅轻半，导热均匀、好洗，但要小心有硬壳的烹饪材料，清洗时也要避免用钢刷，以免刮伤特富龙表面。
炭火锅： 炭火锅是一种具有地方特色的锅，以铜制成并使用木炭加热。
由一个大锅与个灶组成，附有长长的烟囱，吃火锅时会增添许多视觉上的乐趣。
铜锅烹煮食物时溶解出来的少量铜元素，对人体有益。
但锅容易生铜绿，所以不适合存放食物。
三国时代，魏文帝所提到的“五熟釜”，就是分有几格的锅，可以同时煮各种不同的食物（比较健康），和现今的“鸳鸯锅”可说是有异曲同工之处。
到了南北朝，“铜鼎”成了最普遍的器皿，也就是现今的火锅。
演变至唐朝，火锅又称为“暖锅”。
铁器：（寿喜烧锅） 铁锅在烹煮食物时，铁质会慢慢地释放进汤汁中，含铁量增加，可补充人体铁元素，对贫血等缺铁性疾病也有一定功效，是具有健康概念的饮具。
购买铁锅时，要先看看锅面是否平整光滑，再看看是否有小孔和渗漏现象。
一般情况下，铁锅都有些粗糙，这是不可避免的，用久了就会变得光滑。
铁锅的锅耳最好是用木头或其他隔热材料包裹，如果一样是铁的材质却没有包裹，就要小心烹煮时烫手。
新铁锅的准备： 新铁锅使用前要先用厨房纸巾蘸取液体油（色拉油、葵花子油），均匀地涂在铁锅表面，内外都要涂。
待油脂吸收后再用纸擦干净，可重复1－2次，让干净的油吸入铁锅的毛细孔，可延长使用寿命。
铁锅的保养： 铁锅容易生锈，不宜盛食物过夜。
同时，尽量不要用过多的洗涤剂，以防这层食油“保护层”被刷尽。
刷完锅后，还要尽量将锅内的水擦净，用纸包覆收纳，以防生锈。
如果有轻微的锈迹，可用醋来清洗。
不宜用铁锅煮杨梅、山楂等酸性食物。
因为这些酸性果品中含有果酸，遇到铁后会引起化学反应，产生亚铁化合物，可能引起中毒。
煮绿豆亦忌用铁锅，因为豆皮中所含的单宁质遇铁后会发生化学反应，生成黑色的单宁铁，并使绿豆的汤汁变为黑色，影响味道及人体的消化吸收。
中药也不能用铁锅来煎煮，以免影响药性。
P16插图

编辑推荐

汤、面、粥、煲、饭、火锅……一个锅子就OK！
本书收录了21种健康美人锅、38种简单经典锅、22种异域美味锅、19种快手方便锅、19种高汤、蘸酱，并以简洁的文字对每道健康锅的原料和制法都做了具体的介绍。
本书内容丰富，科学实用，易懂好学，可操作性强，非常适合广大家庭及美食爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒家经营参考。

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