第一图书网, tushu007.com

<<健康零食>>

图书基本信息

书名：<<健康零食>>

13位ISBN编号：9787538438994

10位ISBN编号：7538438998

出版时间：2008-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：韩国三省出版社第二编辑部

页数：293

译者：王志国

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

内容概要

自制零食，除了手感和经验以外，重要的基础信息也是不可忽视的。
本书拥有包括计量、材料、工具的使用、活用市面材料的方法等基础信息，这些信息能够帮助您打好坚实的基础。
另外，通过每部分的烹饪之前和附录，还可以解决制作过程中所产生的疑问。
　即使是吃了满满的一桌菜，过不了一会儿，肚子还是会变得空荡荡的，嘴也会随即跟着变的寂寞无聊。
无聊的周末下午，没食欲，也不想吃饭，此时我们便会自然而然地寻找自己喜欢的零食来解闷。
但是听了市面上出售的零食的诸多害处后，我们又禁不住对于今天的豪饮豪食而感到后悔。
　人们都说坚果和西红柿对健康有好处，但是如果想把它们制作成零食，应该如何来料理，从一开始便是接二连三的难关。
从让人无法抗拒的手工炒江米条、馅饼到不含有害脂肪酸的果子，这些都想一一制作出来，如果没有任何准备就开始，那是绝不现实的，寻找一本能够了解人心的菜谱就变得更加急切了。
而本书的出现，正好可以解决这个问题，现在就开始动手吧！

作者简介

作者：(韩国)韩国三省出版社第二编辑部 译者：王志国

<<健康零食>>

书籍目录

PART 1 制作基础　制作的基础，计量　最好的零食材料　使用的工具PART 2 营养零食　制作天然零食的原则　饼4种　煎南瓜饼　小咸鱼果子　煎地瓜饼　芹菜派　杏仁煎饼　地瓜坚果派　甜椒奶油烤菜　绿茶蛋糕　烤土豆片　粗粉苹果面包　烤西红柿奶酪　栗子丸子　豆腐果子　土豆糕　辣白菜米饭汉堡包　烤苹果片　晾干了再吃的零食　红豆粥　薏苡果子　蔬菜江米条　地瓜羊羹　奶酪西红柿派　南瓜汁　软豆腐汁　苹果姜汁　梅子凉茶　地瓜芝麻饼　胡萝卜杯糕　地瓜三明治　黑麦三明治　苹果核桃沙拉　豆薯沙拉　牛奶刨冰　西瓜甜瓜串　糯米糕　甘蓝卷饼　天然冰淇淋　烤江米条　梅子酸奶沙拉　碎豆锅巴　正确食用市面出售的零食　桂皮梨　苹果橙子罐头　三色果子　柿子饼包核桃　南瓜果子　营养发糕　南瓜蛋糕　胡萝卜糖　土豆丸子汤　拌艾蒿　江米糕　豆瓣酱三明治　豆腐三明治　西瓜冰糖　豆奶冰淇淋　核桃果子　黑芝麻大米果子　酒面包　豆包　豆腐饼　糯米柿子饼　核桃葡萄干白雪糕　烤西红柿面包　鸡蛋三明治　……PART 3 人气零食PART 4 聚会零食PART 5 面包和曲奇

章节摘录

插图：PART 1 制作基础使用的工具蒸锅蒸是利用水蒸气的热量制作食物的方法。
和煮相比，虽然时间较长，但是料理时温度容易调整，不必担心焦糊，水溶性营养成分的损失也小。
另外，它还能保持食物本身的营养和状态，对于重视健康的现代人来说是必需的料理方式。
使用关键●使用蒸锅的时候，最重要的是水分的调节。
水量随着材料的不同会发生改变，但是适合的水量应该是蒸锅高度的70%-80%。
●在蒸的过程中，温度如果下降，水蒸气会变成水珠而落在食物上，所以一定要盖上纱布。
用蒸锅制作零食把地瓜用蒸锅蒸好，压碎，然后和玉米粒罐头、胡萝卜、豌豆混合在一起就成了地瓜馅了。
地瓜馅可以放在打糕上食用，也可以用来做卷饼吃。
另外，把地瓜馅用春卷皮包好并刷上橄榄油，再放入蒸锅中蒸1-2分钟。
风味独特的蒸春卷便诞生了。
微波炉能对食物的内外同时进行加热，并且容器不吸收热量，所以料理时间大大缩短。
另外，几乎是用自身的水分来制作，所以营养成分几乎不会被破坏，达到色香味俱全，这是其长处。
使用关键●要求使用能够通过微波的耐热玻璃、瓷器、耐热塑料制品以及微波炉专用纸巾。
●塑料和塑料真空袋直接放入微波炉的，有产生有害物质的危险，所以最好把内容物放入玻璃碗内，然后用纸箔盖上。
●微波炉内的污垢吸收微波，容易造成电力的浪费，所以最好随用随擦拭干净。

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