

<<百变米饭>>

图书基本信息

书名：<<百变米饭>>

13位ISBN编号：9787543669024

10位ISBN编号：7543669021

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

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>

<<百变米饭>>

内容概要

《百变米饭》中包含160道美味菜肴，58个健康忠告，50条烹调技巧。全书讲解详细，步步分解，简单容易学，人人都会做，而且科学搭配，口味多种多样，味道不一般，味道美味又营养，书中还给我们介绍了做饭的小窍门，可以边学边做，方便又实用。

<<百变米饭>>

书籍目录

<<百变米饭>>

章节摘录

版权页：插图：2 煮饭的一般要点 洗米：煮饭前先将米洗2~3遍，洗去米粒上的杂质和异味。

加水：锅内加水的多少会影响米饭的口感。

一般来说，用手指来测量，大约一节指深度的水量能煮出最好吃的米饭。

当然加水量的多少也可以根据个人的口感来调整。

浸泡：加好水后，应将米适当浸泡一会儿。

浸泡可使水分充分进入米中，活化米粒中的淀粉酶，增加饭粒的甘甜味，使口感更筋道。

一般来说，夏天需浸泡30分钟，冬天则需浸泡1~2小时。

加热蒸煮：加热可以提供足够的能量使淀粉酶糊化。

一般蒸饭的时间为20~25分钟，蒸的同时可以加少许色拉油，这样做出的米饭晶莹剔透、香气四溢。

闷煮：电饭煲加热煮饭结束后，可以利用锅内的余温再闷煮15~20分钟。

米饭经过闷煮后，米粒间残余的水分、湿气被吸收到米粒内部，使米饭松散、有弹性。

打松：煮好的米饭要马上打松，使多余的水汽在拌动时蒸发掉，米饭会更加清香，口感更好。

盛饭：盛饭时不要将饭压得紧实，尽量使米饭松松的，这样吃起来才香。

3 煮好饭的窍门 淘米要用凉水，不要用力搓或过度搅拌。

洗米水要尽快倒掉，因为米中含有一些溶于水的维生素和无机盐，多次淘洗或浸泡时间过长，会使米的营养成分随水流失。

刚洗好的米不宜马上下锅，可加适量热水浸泡10~15分钟。

因为米的结构紧密，水吸附和渗透到里层需较长时间，煮熟浸涨的米粒比没有浸涨的米粒更省时，并且浸涨的米粒内外受热均匀，米饭香软可口。

煮饭不宜用冷水，热水煮饭不但可以缩短煮饭时间，节约能源，还可较好地保存大米中的营养成分。

<<百变米饭>>

编辑推荐

《百变米饭》由青岛出版社出版。

<<百变米饭>>

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>