第一图书网, tushu007.com

<<橄欖油風味料理>>

图书基本信息

书名：<<橄欖油風味料理>>

13位ISBN编号：9789574691692

10位ISBN编号：9574691691

出版时间：2000

作者：廖憶嘉Maggie Liu

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

<<橄欖油風味料理>>

内容概要

從8歲到80歲都健康零負擔的美食饗宴！

自古地中海居民即視橄欖油為「上帝賜予的禮物」，它不僅運用範圍廣泛且有益身體健康，成為人類最悠久、親密的好朋友。
不同種類的橄欖油有不同的適合烹煮方式，本書作者以其多年精研歐陸菜系的廚藝，在書中展現56道以橄欖油料理而成的各國美食，歡迎和家人朋友一起品嘗由橄欖油變化出的百變佳肴！

在自個兒家中，烹調出一道道美味健康的歐陸料理，妳可以想像得到有多麼浪漫！

本書精選出充滿歐陸風味的小館料理，並皆以近年來因穩定性高、油煙少、抗氧化而廣受歡迎的橄欖油烹調而成。

歐陸人民很早就認定，橄欖樹是上帝賜予人類的禮物。
在現在一片養生風潮中，橄欖油成了生機飲食界的寵兒，但就像法國葡萄酒有AOC等級制度一樣，歐洲生產橄欖油的國家也有為優良的橄欖油做品質鑑定，並在瓶身上有嚴格的標示規定，橄欖油品質的高低，一般以化學上的酸度作為標準，如「特級精製橄欖油」的酸度不能超過0.8%，其次是依口味、壓製方式與橄欖品質等來判斷。

按照國際橄欖油審議會評定出的等級與名稱可分為以下幾種：
特級精製分榨橄欖油 Extra Virgin Olive Oil
優良精製橄欖油 Virgin Olive Oil
標準精製橄欖油 Ordinary Virgin Olive Oil
精煉橄欖油 Refined Olive Oil
橄欖油 Olive Oil
市場上尚有以下幾種常見的橄欖油：
純橄欖油 Pure Olive Oil
風味橄欖油 Flavor Olive Oil
輕橄欖油 Extra Light Olive Oil
再壓榨橄欖油 Olive Pomace Oil
產地橄欖油 Regional Olive Oil
既然橄欖油的等級如此多樣，配合其等級，自然也有各自適合的烹調方式，善加運用各級橄欖油的烹飪方式，能讓你吃得健康、有風味，同時還符合經濟效益。
為了深入發掘其獨特的個性與風味，作者將適合橄欖油烹調、流行於歐陸小館中的健康料理匯融整合，一次完整呈現，書中分為開胃菜、主菜、義大利麵、點心等單元；菜色包括：鯷魚酒香鑲蛋、蘑菇臘腸熱沙拉、西西里什錦蔬菜、串烤干貝佐松子醬、白酒蒜香燜雞、法式第戎豬排、石蕈菌義大利寬麵、西班牙燜雞番茄飯、義大利漁夫燴飯、起司蛋捲佐酸奶酪、香桃蛋糕……等。
甚至還有教讀者如何用橄欖油調配醬汁與淋醬。

經由作者詳盡的配方和建議，讀者能知道如何善用橄欖油調理出美味健康的歐陸料理，同時體會到異國料理的精髓，自己動手辦一場健康的橄欖油盛宴！

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