

<<蒸简单>>

图书基本信息

书名：<<蒸简单>>

13位ISBN编号：9789576225277

10位ISBN编号：9576225272

出版时间：喜鹄文化事業有限公司

作者：陳志昇 著

页数：96

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>

## <<蒸简单>>

### 前言

推薦序 蒸出原汁美味 蒸是種簡單又方便的烹調方法，無論是用蒸籠或是電鍋，幾乎人人都可做出簡易的蒸菜。

但如何做出忠於原味、清淡不油膩、好吃又吃巧、健康既養生等，符合現代人飲食趨勢的蒸菜，著實讓我在設計這本食譜時大傷腦筋！

蒸的料理首重食材的鮮度與本質，了解食材的特性，才能找出與之速配的調味，再來則要依據材料的大小，決定蒸製時間的長短，掌握以上竅門，就能輕輕鬆鬆做出一道道美味佳餚。

本書分成國人愛吃的「海鮮風味」、家常的「肉類風味」、清爽的「蔬果其他風味」、及低卡健康的「點心風味」。

在海鮮風味裡，針對節令性的海鮮，選用原味、蒜味、樹子醬、豆乳醬等醬汁，藉以突顯海鮮的鮮味；肉類風味則帶著藥膳、味噌、梅汁、紅麴等調味，將各種肉類透過味道的變化，呈現令人驚豔的口感；蔬果其他風味最能吃出蒸菜的原汁原味；而點心風味讓人見識到，利用蒸法便能做出低熱量又健康的甜鹹美點。

入行十幾年，從事川菜、台菜海鮮料理等菜系，有幸跟隨多位廚藝精湛的名廚前輩，讓我鑽研其中領域的精華，再加上喜歡在餐飲業結交不少志同道合的師兄們，大家相互指導、切磋，才能在廚藝道路上不斷進步。

也要感謝喜鵲出版社主編慧蕤給我這機會，讓我長年所學所做的事情能藉由食譜書呈現出來，雖然這整個過程對我是個嚴格的挑戰，但我很高興能接受這個挑戰，並又進一步學習不同領域的專業知識。

在此還要特別感謝拍攝食譜時，百忙中抽空來幫忙的李有德與許文賢兩位師傅，因為他們的協助，我們收工的時間才能提早點呢！

## <<蒸简单>>

### 内容概要

本書示範50道的鮮美蒸菜，包含海鮮風味、肉類風味、蔬果其他及點心風味，想來道不一樣又美味的簡易健康蒸，或為年菜提前準備，書中都可學得到喔！

本書在前言部分對食材的「基礎刀功」、「前置處理」有清楚的圖文示範講解，對如何挑選食材及各種調味醬的口味、作用也有詳盡的介紹；食譜有海鮮、肉類、蔬果其他及點心風味四種。

「海鮮風味」收錄「蒜泥中卷」、「樹子蒸花螃蟹」、「豆乳蒸明蝦」、「釀瓜蒸大蛤」等；「肉類風味」收錄「蟲草全鴨湯」、「味噌三層肉」、「紅麴羊肉」、「薑絲牛肉片」等；「蔬果其他風味」收錄「蠔汁鮑菇」、「XO醬絲瓜」、「豆腐水餃」、「枸杞蒸素肉」等；「點心風味」收錄「南泥腰果子」、「核桃糕點」、「潮洲百菇蒸包」、「養生黑豆米糕」等共計50道。

<<蒸简单>>

作者简介

陳志昇 經歷： 1988年進入漢慶川菜餐廳學藝；1995年國賓飯店冰雕果雕師傅；1997年甲天下海鮮餐廳主廚；2001年龍太郎拉麵餐廳主廚；2003年四季軒俱樂部主廚；2003~2004年推廣台灣各縣觀光產業、觀光節（石門活魚宴、拉拉山水蜜桃節、阿里山茶餐宴、金山蕃薯節宴） 現任：  
台灣海上鮮海鮮餐廳店長、中華民國烹飪協會研發會員、中華美食交流協會會員、台灣美食藝術交流協會會員

<<蒸简单>>

书籍目录

P4 自序P8 蒸菜好簡單！

P10 烹飪教室—基礎刀工P12 烹飪教室—食材前處理 P14 食材採購單P21 調味醬料鋪海鮮風味24 花枝蝦  
花26 蒜泥中卷28 樹子蒸花螃蟹29 豆乳蒸明蝦30 粉皮蝦卷32 干貝冬瓜盅34 豆豉蒸九孔35 枸杞海鰻36 雪  
菜蒸圓鱈37 泡椒魚頭38 魚繡球40 鮭魚柳菇卷42 西瓜綿鱸魚43 釀瓜蒸大蛤44 蘆薈黃金蜆肉類風味46 醉  
雞卷48 肚雞寶50 韓國人參糯米雞51 巴西菇雞盅52 冬菜鴨53 蟲草全鴨湯54 豬心四寶55 味噌三層肉56 茶  
梅丁排57 地瓜粉蒸排骨58 香菇肉丸59 番茄牛肉盅60 牛肉卷62 薑絲牛腩片63 紅麴羊肉64 藥膳羊肉蔬果  
其他風味66 蠔汁鮑菇68 XO醬絲瓜69 白果天津白菜70 百釀蔬菜72 蘆筍蒸蛋74 奶油百菇75 溫泉蛋76 豆  
腐水餃78 荷葉豆腐80 枸杞蒸素肉點心風味82 南泥腰果子84 水晶蝦餃86 芋絲香糕87 核桃糕點88 潮洲百  
菇蒸包90 開口笑發粿91 養生黑豆米糕92 鮮奶紅豆糕93 黑糖桂圓糕

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>