

<<薯芋料理好好吃>>

图书基本信息

书名：<<薯芋料理好好吃>>

13位ISBN编号：9789861765594

10位ISBN编号：986176559X

作者：河野雅子

译者：葉韋利

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>

<<薯芋料理好好吃>>

内容概要

"馬鈴薯、地瓜等根莖類食材的保存期限較一般食材長久，營養價值又豐富，所以始終是餐桌上一項不可或缺的料理。

本書網羅了馬鈴薯、芋頭、地瓜、山藥的各式食譜，並附有營養成分、品種介紹、挑選及保存的方法；圖片精美、調理方法清楚易懂；就試著用這本食譜讓桌上的料理更千變萬化吧。

各章節簡介【第一章：香Q鬆軟的馬鈴薯】馬鈴薯的主要成份是澱粉。

澱粉消化之後會變成葡萄糖，是人體四肢和大腦活動的能量來源。

世界上有一些國家甚至以馬鈴薯為主食。

此外，馬鈴薯更含有豐富的良性蛋白質、維他命B群和C。

料理方面，不論和日式、西式、中式或異國民族口味都搭調，堪稱萬能食材。

【食譜】西班牙烘蛋、香煎馬鈴薯絲旗魚卷、馬鈴薯和水煮蛋的肉醬咖哩、馬鈴薯檸檬香草蒸雞肉、奶油馬鈴薯花椰菜、馬鈴薯法式鹹派...等23道。

【第二章：滑順綿密的芋頭】芋頭中特有的黏稠物質來自於黏質。

所謂的黏質是附在消化器官或呼吸器官的黏膜上，具有保護和潤滑的作用。

因此對於預防、改善胃腸疾病或胃炎有很好的效果。

除此之外，芋頭中也含有大量的鉀，可以幫助排除細胞內多餘的鈉，使血壓維持正常。

【食譜】芋頭栗子燒雞、芋頭雞肉羹、鮪魚茄汁芋頭、芋頭豆瓣醬蒸肉、芋泥湯餃...等14道。

【第三章：香甜美味的地瓜】地瓜的自然香甜和扎實口感讓它始終維持高人氣。

眾所周知的食物纖維。

對於消除便秘及預防高血壓方面都很有幫助。

其他像是鈣質、鉀等礦物質的含量也不少，近年來「代謝症候群」受到關注，地瓜也漸漸被大眾當成一種健康食品。

【食譜】辣炒地瓜蒜苗豬肉、糖醋地瓜炸雞、地瓜香菇中式燒雞、地瓜可樂餅、紅燒地瓜蘿蔔乾...等12道。

【第四章：清脆爽口的山藥】通常澱粉若不經加熱就不容易消化，但因為山藥中含有分解澱粉酵素的澱粉酶，因此就算生食也能消化順暢。

正因為這樣，芋薯類之中唯一生食也好吃的就是山藥。

此外，山藥還含有澱粉糖化酵素能幫助消化，最適合在食欲不振或體力不佳時當作補充營養的食材。

【食譜】山藥蝦仁羹、照燒山藥肉卷、香煎山藥排佐巴沙米可醋醬汁、山藥醬煮海瓜子菜飯、味噌蔥燒山藥片...等12道。

"

<<薯芋料理好好吃>>

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>