

<<省水省電美味料理輕鬆做>>

图书基本信息

书名：<<省水省電美味料理輕鬆做>>

13位ISBN编号：9789866118340

10位ISBN编号：9866118347

出版时间：本事文化(大和)

作者：成美堂出版編輯部 著

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>

## <<省水省電美味料理輕鬆做>>

### 內容概要

不管是水費電費狂漲，還是颱風或地震頻來，日常生活難免會碰上停水停電的窘境，本書介紹許多省水省電的廚房管理撇步，以及134道超簡單又美味的食譜，讓你擺脫生活困擾，輕鬆度過每一天。

你知道不用電鍋也可以煮出粒粒Q彈的米飯嗎？

砧板菜刀不必清洗也可以同時切菜片魚又能保持衛生！

？

食材沾裹麵衣或去油去澀都不必使用大量清水！

？

還有，你知道廚房家電用品耗電量的排行榜嗎？

絕對想不到冰箱居然是廚房裡最省電的家電用品吧！

另，如何善用家中的常備食材及乾燥食品，變出一道道超級好吃的家常菜？

以及，在停水停電的狀況下，如何利用手邊的食材，做出增強抵抗力、提升免疫力的元氣料理呢？

妙招1 盡量不用水電，只用 就能做菜 1切好就直接擺盤，拌勻 利用蔬菜、火腿、乳酪等不必加熱的食材，變化出切過拌勻即可上桌的簡單菜色，就能達到驚人的省電效果。

不弄髒砧板的輕便調理工具 廚房剪刀、削皮器、刨絲器 2 納豆 & 雞蛋是絕配 納豆和雞蛋是價格便宜、營養豐富的食材。

加入納豆打成蛋汁直接澆淋在白飯上食用，就是營養滿點的一餐。

多買一些放在冰箱冷凍保存，隨時都能使用。

納豆 & 雞蛋的保存妙招 納豆一次大量購入，連同包裝一起冷凍保存。

把雞蛋做成煎蛋或炒蛋再冷凍保存。

3 可生吃的食材與罐頭、調理包搭配組合 多切一些新鮮蔬菜，與罐頭及調理包食品搭配組合，即可做出不亞於主菜、份量滿點的料理。

只是拌白飯，也能享受到與眾不同的滋味。

常備罐頭 & 調理包食品 油漬沙丁魚、肉丸、鮭魚罐頭、義大利麵醬 4 熟食也可以拌白飯或蔬菜重新組合 買來或預先做好的熟食，只要冷凍保存，也可以重新運用在各種料理。

便利的熟食種類 煮羊栖菜、醃漬物、甜炒牛蒡絲、可樂餅 & 炸肉排 5 利用卡式瓦斯爐製作的料理 停電時，最有用的就是卡式瓦斯爐。

只要有卡式瓦斯爐，任何料理都可輕鬆搞定。

但要記得儲備瓦斯罐。

卡式瓦斯爐也辦得到 煎、炒、炸、火鍋 妙招2 善用有限水電的烹調技巧 遇上天災或電費狂漲的情況，如何節能省電烹調三餐也是有技巧的。

接著，我們就來看看這些實用的小撇步吧！

1 平時用慣了電磁爐，不妨改用微波爐可省電 & 省水 汆燙改用微波爐可省水 青菜的汆燙 將菠菜和小松菜以保鮮膜包裹，用微波爐加熱。

別忘了泡水去澀。

南瓜的汆燙 將南瓜切塊，各處剝掉一些皮，放進耐熱容器，鬆鬆地覆上保鮮膜，用微波爐加熱。

馬鈴薯的汆燙 將馬鈴薯連皮洗好，間隔排放在容器邊緣，用微波爐加熱。

也可以用保鮮膜包裹加熱。

2 運用巧思，盡量不使用水電也能做出燉蒸料理 使用少量水電燉煮的技巧 用報紙包住鍋子 在燉煮料理時，將食材煮至一定程度後，熄火，用報紙包住鍋子直接靜置。

若使用毛巾包裹，效果會更好！

保麗龍箱 & 隔熱紙 先在保麗龍箱子底部鋪一張鋁箔隔熱紙，再墊一層報紙。

待食材煮得差不多，就把整個燉鍋放進去，利用保溫技巧燉煮！

3 如何運用瓶裝水？

## <<省水省電美味料理輕鬆做>>

如果使用瓶裝水 煮飯 推薦使用瓶裝茶煮飯 如果使用免洗米，只要把瓶裝水直接倒入即可，方便又安心。

如果缺水，也可以用茶來煮飯。

測量標準大約是2杯米對430ml的水。

燉物 使用瓶裝水（500ml）1瓶即可完成的料理 限有的儲水最好酌量使用。

可使用瓶裝水（500ml）1瓶做出4人份的料理，以達到省水目的。

煲湯 選擇水煮沸後立即完成的湯品 盡量避免增加碗盤的洗滌量，推薦水煮沸後倒入湯料即可完成的湯品。

湯料可選擇燙一下即熟的種類。

自來水可回收再利用 可運用在烹調料理以外 清洗食材 備妥蔬菜，一次清洗乾淨將蔬菜放入盛滿水的水桶裡，一次洗淨。

菜莖沾附的泥土可事先用報紙擦掉。

清洗碗盤 污垢事先擦乾淨 清洗油污必須使用大量水，因此可事先用廚房紙巾擦拭再洗。

\* MEMO \* 如何利用洗過碗盤和食材的水？

遇到停水的狀況，最重要的是充分利用有限的水。

洗過碗盤和食材的水不要倒掉，可回收再利用。

以網子過濾水中的雜質，再來沖洗廁所。

妙招3 平日就想備妥乾貨，常備食的祕訣 1 現在開始儲備隨時可派上用場的乾貨 & 食材

儲備食材表 羊栖菜、蘿蔔絲乾 乾貨的鈣質、鐵質都很豐富。

羊栖菜泡水還原後可用來煮或炒。

蘿蔔絲乾除了用來煮菜，泡水還原後可直接做成沙拉。

凍豆腐 富含鈣質。

泡水還原後擠掉水分，可用來煮或裹上麵衣油炸。

在乾燥狀態可直接磨泥，用來取代麵包粉。

香菇乾 富含維生素D，泡過的水可當作高湯，一物多用，省水效果好。

片狀的香菇乾也方便使用。

豆類 大豆、紅豆、小扁豆等乾燥豆類的活用度也很高，是珍貴的蛋白質來源。

建議可以準備水煮豆罐頭。

罐頭 說到常備食，第一個就想到罐頭。

除了鮪魚罐、油漬沙丁魚罐之外，配菜類罐頭也可以拌蔬菜，迅速做出一道菜。

年糕、義大利麵、素麵 說到能量來源的碳水化合物，就是年糕及義大利麵、素麵這類乾麵。

請務必學會省電 & 省水的烹調方法。

\* column \* 便利的常備蔬菜類 一旦停電而無法使用冰箱時，最受用的就是常溫蔬菜了。

胡蘿蔔等根菜類以報紙包裹，置於陰涼處。

可以用來搭配生魚片、生肉、蛋。

2 有時間就一次做好，保存起來！

耐放的配菜與常備食 西式醃漬物 一次購買大量的新鮮蔬果，浸泡在加了醋的醃漬液裡，即可在常溫下長期保存。

別忘了將保存瓶煮沸消毒。

日式醬菜 小黃瓜、白蘿蔔、胡蘿蔔等當季蔬菜，用鹽或調味液醃漬，即可長期保存。

鹽分越高的醃漬物，保存性越好。

用乾貨製作燉煮菜 以羊栖菜、蘿蔔乾、香菇乾、凍豆腐等乾貨燉煮成料理再保存，可用來佐飯。

煮妥備用的配菜 以根菜類、肉類等燉煮成料理再保存。

將調味調得濃郁一點，保存期限約一星期。

可用來佐飯。

## <<省水省電美味料理輕鬆做>>

3 將配菜冷凍起來最好！

自然解凍也OK，停電時也派得上用場！

推薦使用有蓋容器！

4 急難時就利用粉狀料理 麵粉、上新粉（一種日本米粉）、米粉可以用水或牛奶融化後煎煮，就成了麵疙瘩或可麗餅。

鬆餅粉也可靈活運用。

\* column \* 做好備用，做便當時也很方便 在製作每天的便當菜時，利用保存的熟食最方便。

做多一點，分裝在杯中冷凍保存。

漢堡肉或煎蛋也冷凍保存吧。

妙招4 多吃當令的食材 遠離疾病與食物中毒！

1認識溫性食物、涼性食物 涼性食材 蕃茄 夏季為盛產期。

由於性涼，建議可在夏天多多食用。

蕃茄的茄紅素具有強力抗氧化作用。

茄子 夏~秋為盛產期。

性涼，外皮富含茄皮色素等多酚物，能有效預防動脈硬化。

芹菜 春~夏為盛產期。

其芳香成分可以安定精神、減緩壓力，還有整腸、緩和頭痛的功效。

小黃瓜 春~夏為盛產期。

含有豐富的鉀，具利尿作用，可調節體內水分。

性涼。

萵苣 春~夏為盛產期。

含有鎮定神經的成分，對失眠有療效。

性涼，適合在炎熱的夏季食用。

菠菜 冬天為盛產期。

生菠菜性涼，在夏天可以製成菠菜沙拉。

其富含維生素和礦物質。

溫性食材 胡蘿蔔 秋~冬為盛產期。

富含 胡蘿蔔素，具有提高體溫、預防癌症、感染等效果。

白蘿蔔 秋~冬為盛產期。

消化酵素澱粉 能有效地緩解胃腸疾病。

葉子富含 胡蘿蔔素、鈣質等營養成分。

洋蔥 秋~冬為盛產期，也有春季為盛產期的新玉洋蔥。

具有消除疲勞，改善高血壓、失眠的問題。

牛蒡 秋~冬為盛產期。

而新牛蒡的盛產期則在春季。

本身富含食物纖維，具有消除便秘等整腸功效，還可以防癌。

南瓜 夏季為盛產期。

富含 胡蘿蔔素及維生素C，可預防感染和癌症。

此外，也含有豐富的抗老化維生素E。

生薑 秋季為盛產期。

薑被視為可治百病的食材，可提升體溫，增強免疫力。

每日三餐都可入菜。

2 利用提高免疫力的食材，遠離病痛！

提高免疫力的食材 大蒜 知名的活力食材，具有提高體溫及防癌的功效，備受矚目。

富含大蒜素，可消除疲勞。

味噌．納豆．大豆 大豆含有異黃酮，可防癌。

## <<省水省電美味料理輕鬆做>>

味噌、納豆等大豆發酵食品可防癌，有利於減肥。

梅干 含有豐富的檸檬酸，具有消除疲勞及強大的殺菌作用，可預防食物中毒。還可改善食欲不振。

生薑 薑酚和薑辣素可提高體溫、促進血液循環、提升免疫力。多吃可以強身。

長蔥、洋蔥 與大蒜同樣富含大蒜素，具有消除疲勞、殺菌和防癌效果。洋蔥可促進血液循環。

玄米、五穀雜糧 相較於白米，玄米、五穀雜糧含有更豐富的維生素及礦物質，因此建議多多食用。

另外，還具有整腸作用及美肌效果。

3 避免食物中毒的保存方法 避免肉汁溢出，用塑膠袋或含蓋容器保存 肉汁極易滋生細菌或病毒，保存時應避免沾染到其他食材。

一買來就立刻冷藏&冷凍 盡量購買新鮮食材，避免置於室溫下，買回來立刻放冰箱冷藏&冷凍。

「不沾」、「不增加」、「殺菌」是預防食物中毒的重點 新鮮食材和烹調器具要保持清潔，適切地冷藏&冷凍保存，食材需確實煮熟。

最後，<超值附錄>將有最實用的救急情報。

別以為天災不常發生，台灣位於地震帶，又是颱風經常光顧的島國地形。

只要居民平日做好防災準備，就算遇到天災，在斷水斷電的情況下，也能冷靜面對。

本單元提供多項防災救急的家庭配備，以及非常時期的保命食譜，平日做好準備，自救也能救全家人。

本書全彩呈現，圖文並茂，每道菜的步驟不超過三步，1、2、3即可上桌，讓你在最短的時間內完成，而且美味可口，徹底發揮省水省電的功效。

<<省水省電美味料理輕鬆做>>

作者簡介

譯者簡介王華懋 專職譯者，現居於好山好水之東部。  
閱讀翻譯以外，致力於過好每一天。  
譯有多本作品，類型包括推理、文學及各種實用書籍。

## <<省水省電美味料理輕鬆做>>

### 書籍目錄

序章 天災不可怕，水電漲價不煩惱!!利用省電省水的烹調法也能做出美味料理省電省水的烹調妙招妙  
招1 盡量不用水電，只靠 就能做菜蓋飯類 只要有白飯 簡易蓋飯！  
只要有白飯 納豆&雞蛋蓋飯 只要有豆腐 蓋豆腐拌菜拌飯類 只要有蔬菜  
爽脆涼拌菜 只要有白飯 終極拌飯煎炒類 只要有平底鍋 營養滿點配菜！  
妙招2 善用有限水電的烹調技巧湯品．茶泡飯 還想來一碗 簡單湯品 淋上去就完  
成 清爽茶泡飯常溫保存的青蔬配菜+魚．肉 料好實在的配菜！  
省水微波料理 輕鬆完工！  
便當配菜省水砂鍋料理 只要有砂鍋 懶人保溫烹調法妙招3 平日就要備妥 乾貨．常備食的祕訣  
各種常備食品只要有乾貨 份量十足常備菜涼了一樣好吃 可放好幾天的配菜用新鮮蔬菜和豆類製作  
西式醃菜佐飯良伴 醬菜妙招4 多吃當令的食材 遠離疾病與食物中毒！  
生薑料理 提升免疫力 消除虛寒！  
長蔥．洋蔥料理 促進血液循環！  
大蒜料理 活力滿點！  
味噌料理 預防癌症納豆料理 回春又健康，病痛不會來！  
玄米．五穀米食譜 可瘦身，還可活化腦力！  
梅干料理 預防食物中毒！  
大豆料理 預防骨質疏鬆及癌症簡單點心食譜 完全不用水即可製作超值付錄 萬一遇到  
天災.....在水電、交通、通訊恢復之前的保命術&應急糧食譜

<<省水省電美味料理輕鬆做>>

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>