第一图书网, tushu007.com

<<食在蒸美味>>

图书基本信息

书名：<<食在蒸美味>>

13位ISBN编号：9789866868733

10位ISBN编号：9866868737

出版时间：膳書房文化

作者：梁瓊白 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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《食在蒸美味》以各種適合蒸的炊具設計各式美味又兼顧營養的料理，讓您在家落實美味健康吃的第一步。

蒸是簡單，蒸的無所不能　簡單又直接的健康「蒸」法，不會產生油煙問題，菜餚也能保留原汁原味更多的營養成分，是講求健康的現代人最好的選擇，而且只要利用家中現有炊具，就可以輕鬆完成，不管是一按開關就能煮飯燒菜的電鍋，或是家中必備的炒菜鍋、蒸籠或蒸箱，甚至一只帶蓋的深鍋就能搞定，不必另添器具，方便、省事不麻煩。

此外，無論煮飯，蒸、煮、滷、燉、烘烤各式料理、湯品藥膳及點心，通通沒問題，讓您輕鬆完成，可說面面俱到、無所不能。

三餐到宵夜點心，蒸能全部搞定　精心挑選104道豐富菜色，不只顛覆您對蒸菜過於清淡的印象；更要告訴您除了炊飯之外，還有多元的燒菜之能事，無論魚肉蛋豆腐蔬菜，主菜、主食、湯品甚至點心，從三餐到宵夜，「蒸」都能為您完成，是生活忙碌又想吃好、吃巧的大眾必備的一本工具書！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

梁瓊白　　經歷：30年豐富的烹飪＆教學經歷，同時跨界電視、廣播和出版業，並結合美食經驗與文字，至今已出版百餘冊食譜，造福許多對料理有興趣的人，堪稱烹飪美食界的高手。

歷任：台視、華視、中視烹飪節目主持人、漢聲電台、中廣公司烹飪主講　　民生報、中華日報、自由時報、中國時報及家庭月刊專欄主筆　　著作：「梁瓊白教你成為廚房高手」、「家常快手好料理」、「30分鐘晚餐上桌」、「元氣好纖活」、「精選100道必學中菜」、「一台烤箱三道菜」、「新手下廚的私房筆記」等等百餘冊作品。

第一图书网, tushu007.com

<<食在蒸美味>>

书籍目录

蒸出好味道　蒸出美味料理的關鍵第一步開始動手前要知道的重點蒸的料理變化多Part1-蒸好吃，家常好菜快速上桌蒸透香！
肉類製品豉汁排骨杏鮑蒸豬腱味噌去骨雞口水雞蒜泥白肉、麻醬肉片醬瓜蒸肉清蒸獅子頭金錢沙茶肚腐乳雞福菜丸子繡球丸子梅菜扣肉芋頭扣肉粉蒸排骨苦瓜扣排骨南乳蒸肉千張肉三絲牛肉卷醉香牛腱蔥油雞五香豉油雞椒鹽豬腳紅糟雞卷蛋黃雞肉卷蒸鮮美！
河鮮海味檸檬蒸魚醬瓜蒸魚子薑小卷糯米小卷薑絲魚肚鴻禧菇蒸鮭魚冬菜蒸鱈魚蝦茸鮮蛤紅麴蒸帶魚肉末蒸魚樹子蒸紅鯛清蒸紅石斑豆豉蒸肚月當豆腐蒸魚頭蝦茸豆腐白玉蘭花蝦鹽蒸蝦蒜茸蒸蝦蒸清甜！
鮮果蔬材紅油茄段香醬茭白粉蒸莧菜肉末茄子蒸杏鮑菇蝦茸冬瓜卷蛤蜊蒸絲瓜干貝絲瓜苦瓜墩上湯白菜心香菇蓮白卷千層白菜鮮菇盒清蒸筍夾蒸滑嫩！
蛋、豆腐肉末蒸蛋芙蓉鮮蚵如意蛋卷三色蛋蒸豆腐餅、蒸蒸豆腐蛤蜊蒸蛋蝦仁蒸蛋上湯芙蓉荷葉蒸豆腐糖心蛋五香茶葉蛋Part2-蒸方便，煮湯、燉補好便利湯品柳松菇蒸雞湯浮雲蛋、大黃瓜肉片湯扣三絲湯蛤蜊雞湯上湯牛腩雙冬排骨湯蔬菜牛肉湯香菇雞湯薏仁蓮棗雞藥燉排骨生魚湯仙草雞湯西洋參蒸雞Part3-蒸輕鬆，速簡美味一鍋搞定粥飯主食筍菇燜飯海南雞飯什菜飯臘味菜飯荷葉臘味飯麻油米糕筒仔飯滷雞米飯魚片粥、青江菜粥Part4-蒸多元，鹹甜點心都能做芋絲糕雙鮮珍珠絲瓜蒸餃鹹蛋糕紅糖小蛋糕紫米粥陳皮紅豆沙椰奶蒸蛋、鮮奶燉蛋百合蓮棗湯、橙汁薯泥

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