

《20分钟,开饭!超简单懒人健康》

图书基本信息

书名：《20分钟,开饭!超简单懒人健康蒸美味》

13位ISBN编号：9787122189198

出版时间：2014-1-1

作者：双福,朱太治

页数：122

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《20分钟,开饭!超简单懒人健康》

内容概要

《20分钟,开饭!超简单懒人健康蒸美味》编辑推荐：“蒸”是利用高温水蒸气渗透到食物内部，使材料熟透，不但可以锁住美味，更可留住营养，加上料理过程中无油烟，是一种非常健康的烹饪方式。在家做“蒸美味”，以下工具皆可充分利用！

炒锅：搭上个支架，有个盖子，就可以做蒸锅了，适合蒸海鲜等易熟的食材。

家用普通蒸锅：有专门的笼屉，空间大，适合蒸的食材多样。

压力锅：常见的有电压力锅和普通压力锅两种，需要配个篦子，适合蒸的食材多样。因可以加压，特别适合蒸难熟的食材。

电蒸锅：厨房新手也能轻松上手，既简单又方便的做“蒸美味”的小家电，有多层的，半自动控制，不需要担心水是否干锅了，适合蒸的食材多样。

懒人们，想不想又快、又简单、又省时间做出美味？

史上第一套懒人系列详解图解书，全面呈现！

吃货光荣，懒做有理！

近800张高清精美图片，详解100余道懒人蒸美味做法；精选6大最受关注的种类，囊括肉类、海鲜、蛋&豆腐、蔬菜、粥饭、点心、汤水；近210条懒人支巧招、省钱提示，贴心实用，教你聪明过日子！更有特色索引，一本书满足全家需要，让懒人吃得美、吃得实惠、用得方便……

给懒人的容量提示：

1茶匙/小勺（固体）=5克

1/2茶匙（固体）=2.5克

1汤匙/大勺（固体）=15克

1小碗（固体）=250克

1茶匙/小勺（液体）=5毫升

1/2茶匙（液体）=2.5毫升

1汤匙/大勺（液体）=15毫升

1小碗（液体）=250毫升

1克盐=成年人食指指甲盖大小

注意：

《20分钟,开饭!超简单懒人健康蒸美味》中调料使用“适量”一词，所谓“适量”，是根据个人口味而定，无论咸淡酸辣甜，每个人都有自己的口味偏好，建议边尝边加入调料，从而掌握调料的使用量。

调料中葱、姜、蒜如果不是作为菜的辅料出现，多数用来爆锅或装饰，拇指大的姜片与葱段一两片即可。老抽、生抽、蚝油、糖、醋等调料可以根据菜品的特点与口味逐渐添加，摸索出合适的菜品味道。

盐是最常用的调味料，但我国居民膳食指南提倡每人每日食盐量应少于6克（约两啤酒瓶盖）。

《20分钟,开饭!超简单懒人健康》

作者简介

双福美食文化工作室，国内顶尖的美食图书制作机构。制作作品贴近百姓家庭，实用性和可操作性超强。出版多本畅销美食图书。

书籍目录

Part1 新手初学蒸，需要了解什么？

蒸出好滋味的诀窍1

蒸的好处与营养2

蒸法的分类3

常见蒸菜的调味汁5

Part2 喷香！蒸肉

怎样做出美味的蒸肉7

豉汁蒸排骨8

粉蒸土豆排骨10

腐乳蒸排骨11

蚝油鸡翅11

苦瓜酿肉12

蒜香蒸肉13

风味蒸肉14

鸡蛋蒸肉泥15

金针菇蒸鸡翅16

腊肉蒸烤肠17

蒸白菜腊肉18

香菇蒸牛肉19

Part3 嫩滑！蒸蛋、蒸豆腐

怎样蒸蛋、蒸豆腐，更营养美味21

番茄肉末蒸日本豆腐22

彩蔬蒸蛋24

虾酱蒸蛋羹25

香橙香蕉蒸蛋25

牛奶蛋26

蒸嫩豆腐27

水嫩蒸蛋27

韭菜木耳蒸蛋28

蒸豆腐丸子29

雪菜蒸豆腐30

豆腐蒸蛋31

素蒸三鲜豆腐32

椒香蒸豆腐33

青菜蒸豆腐34

豆腐蔬菜盅35

木耳枸杞蒸豆腐36

山水豆腐37

肉酱豆腐38

荷包豆腐39

鲜肉蛋卷40

蛋蒸肉41

Part4 鲜美！蒸河海鲜

怎样蒸虾、鱼、贝类海鲜，更营养美味43

葱油扇贝44

清蒸黄花鱼46

啤酒清蒸鱼48

《20分钟,开饭!超简单懒人健康》

- 彩椒蒸大虾50
- 虾蒸蛋51
- 香菇酱蒸扇贝51
- 虾仁酿香菇52
- 枸杞蛤蜊蒸蛋53
- 小黄鱼蒸蛋53
- 虾茸冬瓜卷54
- 清蒸鱿鱼花55
- 番茄鱼块55
- 虾米冬瓜球56
- 玉子虾仁57
- 蛋黄鱼片58
- 清蒸鲳鱼59
- 鲫鱼蒸蛋60
- 培根鱼卷61
- 蒜蓉开背虾62
- 椒香蒸鱼片63
- 甜辣酱蒸鱿鱼64
- 酒蒸蛤蜊65
- Part5清甜!蒸鲜果蔬
- 怎样蒸鲜果蔬,既省时、省力又营养美味67
- 土豆蒸香肠68
- 清蒸金针菇70
- 清蒸鲜蔬菜72
- 三鲜萝卜卷74
- 蒸拌萝卜丝75
- 果酱土豆泥75
- 蒜蓉蒸白菜76
- 蜜汁南瓜泥77
- 果酱山药77
- 豉椒粉丝小白菜78
- 蒜蓉茄子79
- 蒸茄子豆角80
- 橙汁木瓜81
- 旱蒸南瓜82
- 南瓜蛋羹83
- 肉末南瓜夹84
- 椰蓉金银条85
- 蚝香培根金针卷86
- 蒸椒盒87
- 香菇蒸藕88
- 豉汁肉末蒸菜心89
- 蒸茼蒿90
- 鸡腿菇蒸肉酱91
- 香辣芹叶92
- 如意卷心菜卷93
- 菠菜酪94
- 蒸苹果95
- Part6美味!蒸点心、主食

怎样才能蒸出营养美味的点心与主食97

香蒸八宝饭98

红薯蒸饼100

胡萝卜素包101

花生糯米球101

奶酪杂粮蒸饼102

奶香玉米窝窝头103

枣饼104

蒸肉饼105

南瓜糯米糍106

枣泥山药糕107

Part7一锅出!蒸菜蒸饭

怎样才能做出美味的蒸菜蒸饭呢109

咖喱土豆蒸饭110

芋头饭112

番茄蒸饭113

香肠胡萝卜蒸饭114

腊肉香肠蒸饭115

南瓜山药蒸饭116

咸蛋肉末饭117

牛肉蔬菜蒸饭118

白菜咸肉饭119

茄香蒸卤面120

索引:按需点菜单

老公最爱121

老婆最爱121

宝宝最爱122

爸妈最爱122

《20分钟,开饭!超简单懒人健康》

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:www.tushu000.com