

《愛上鑄鐵鍋：美味、節能又省時怠》

图书基本信息

书名：《愛上鑄鐵鍋：美味、節能又省時的72道staub料理》

13位ISBN编号：9789865865405

10位ISBN编号：9865865408

出版时间：2014-1-5

出版社：積木

作者：今泉久美

译者：顏理謙

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

《愛上鑄鐵鍋：美味、節能又省時怠》

內容概要

內容簡介：

【本書特色】

1 美味的72道鑄鐵鍋料理，不用有精湛的廚藝，誰都能料理出一鍋好菜。

2 步驟簡單，省時節能，原味不散失，能將鮮味牢牢鎖住。

3 熱鍋下料、翻炒煮滾、關火燜置，馬上就能上菜。

4 收錄西式、日式、中式料理，充分活用了鑄鐵鍋的特性。

5 以最小限度的烹調，享受最大的成效！

72道無敵鑄鐵鍋料理，讓你成為大廚師，

只要微量的湯汁就能煮透食材喔！

步驟簡單，省時節能，原味不散失！

美味的72道鑄鐵鍋料理，不用有精湛的廚藝，誰都能料理出一鍋好菜！

蒸煮 - 豉汁排骨、東坡肉、獅子頭、咖哩雞、日式燉牛雜、馬鈴薯燉肉.....

蒸煎 - 蒸煎火腿佐鮮蔬、白酒蒸煎雞腿、素燒什錦菇、蓮藕起司燒.....

熱鍋蒸 - 油漬牡蠣、瑤柱白菜蒸豬肉、棒棒雞.....

煮飯 - 雞肉蛤蠣燉飯、什錦菇炊飯、五目炊飯、鯛魚竹筍炊飯.....

油炸 / 煙燻 - 咖哩雞塊、油炸鮮蝦櫛瓜、煙燻鮭魚、煙燻香柚胡椒雞翅.....

甜點 - 蒸布丁、糖漬蜜桃、草莓果醬、蒸紅蘿蔔蛋糕.....

鑄鐵鍋能做到的料理統統在裡面，

燉煮入味、炊煮快熟、炸烤酥香，還能煙燻、做甜點，

烹煮時間短，省時又節能，

一鍋在手，不需要烤箱，也不用快鍋，

不論想要吃得豐盛還是健康原味，鑄鐵鍋料理都能搞定！

鑄鐵鍋導熱能力強、保溫效果佳，能將熱力傳導到整個鐵鍋及食材中，只需要短短的加熱時間便可以完成料理，還可以利用鍋內的餘溫繼續烹調。

《愛上鑄鐵鍋：美味、節能又省時怠

作者簡介

書籍目錄

目錄：

只要半杯水，就能用鑄鐵鍋蒸出白煮蛋 2

使用鑄鐵鍋做料理，只要微量的湯汁就能將食材煮透，短時間內輕鬆上桌！ 4

鑄鐵鍋能將米飯煮得蓬鬆彈牙，更重要的是，飯粒不會黏在鍋子上哦！ 6

如何為心愛鑄鐵鍋延長使用壽命 73

蒸煮

豉汁肋排 11

醋燒雞翅雞蛋 12

東坡肉 13

紅酒燉牛肉 14

咖哩雞 15

關東煮 17

咖哩燉沙丁魚花椰菜 18

紅燒鯛魚 19

西式時蔬牛肉鍋 20

獅子頭 21

日式燉牛雜 22

銀蘿燉牛筋 23

普羅旺斯燉菜 24

橄欖油蒸煮夏季鮮蔬 25

馬鈴薯燉肉 26

燉芋頭 27

蒸煎

蒸煎火腿佐鮮蔬 29

玫瑰鴨排 30

牛排沙拉 31

白酒蒸煎雞腿 32

白酒醋燒旗魚排 33

焗烤味噌茄子 34

蓮藕起司燒 35

培根高麗菜 36

紅酒醋燒蕪菁 36

素燒蠶豆 37

素燒番茄 37

素燒洋蔥佐鯷魚醬 38

素燒什錦菇 38

素燒綠蘆筍佐太陽蛋 39

素燒彩椒佐柴魚片 39

熱鍋蒸

蒸牡蠣 41

油漬牡蠣 41

酒蒸蛤蠣佐香菜 42

韓式花枝拌青花菜 43

瑤柱白菜蒸豬肉 44

棒棒雞 45

蒸毛豆 46

韓式涼拌豆芽菜 46

蒸南瓜佐優格醬 47
蒸玉米 47
蒸籠炊
紅豆飯 50
玉子燒 50
蟹肉茶碗蒸 51
煮飯
雞肉蛤蠣燉飯 54
地瓜香腸咖哩燉飯 54
酸橙拌芝麻菜沙拉 55
醃漬蕪菁與紅蘿蔔 55
中式鹹粥 57
什錦菇炊飯 58
五目炊飯 58
蠶豆生薑炊飯 59
鯛魚竹筍炊飯 59
烹煮乾物
滷香菇 62
黑豆 62
爽口昆布卷 63
番茄鷹豆燴豬肉 65
墨西哥辣肉醬 65
油炸
咖哩雞塊 68
油炸鮮蝦櫛瓜 68
起司香芹炸薯條 69
鮮蝦鴨兒芹天婦羅 69
煙燻
煙燻鮭魚 72
煙燻香柚胡椒雞翅 72
煙燻干貝 73
甜點
蒸布丁 76
糖漬蜜桃 76
糖漬無花果 76
薑味蜜柑果醬 77
草莓果醬 77
藍莓果醬 77
蒸紅蘿蔔蛋糕 78

《愛上鑄鐵鍋：美味、節能又省時怠

精彩短评

- 1、当年买了staub的锅子特地从台湾诚品书店买的书，完全没用上，懒人只会瞎炖炖。
- 2、我买的一厨作的珐琅铸铁锅，用这个食谱做了，真心好棒！
- 3、太薄的一本了。操作性不错。
- 4、比较适合日本人的口味，还是应该自己再开发些新menu。

《愛上鑄鐵鍋：美味、節能又省時怠

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