

<<懒人学炒饭/时尚美食系列>>

图书基本信息

书名：<<懒人学炒饭/时尚美食系列>>

13位ISBN编号：9787501951253

10位ISBN编号：750195125X

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：梁琼白

页数：95

字数：120000

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>

<<懒人学炒饭/时尚美食系列>>

内容概要

对于工作繁忙的现代都市人来说，要想兼顾健康美味与轻松快捷，最重要的就是掌握“偷懒”的料理技巧。

“懒人”系列正是为现代人量身定做的、烹制方法简便又快速、省时又省事的食谱。

内容从食材选择、基本技能到炒制秘诀等，所有菜式调理方便、口味多元化，教会读者用最偷懒的方式，烹调出最营养的好味道。

书中更有健康与窍门等要点提示，即使是厨房新手也能轻松完成地道美味。

<<懒人学炒饭/时尚美食系列>>

书籍目录

如何煮出好吃的白米饭炒饭的好吃小秘诀家常篇 银鱼炒饭 三色蛋炒饭 咸鲑鱼炒饭 卤牛肉炒饭 肉松炒饭 茄汁炒饭 酱油炒饭 沙茶炒饭 生菜香肠炒饭 培根炒饭 番茄牛肉炒饭 青椒牛肉炒饭 虾仁蛋炒饭 鸭丝炒饭 鸡丝炒饭 萝卜干炒饭 肉丝蛋炒饭 火腿蛋炒饭 鲔鱼炒饭 咸鱼鸡粒炒饭清爽篇 玉米粒炒饭 翡翠炒饭 水果炒饭 菠萝炒饭 素火腿炒饭 松子炒饭 梅酱炒饭 素肉炒饭 双菇炒饭 时蔬蛋炒饭风味篇 泡菜炒饭 广州炒饭 扬州炒饭 黄姜椰奶炒饭 照烧肉炒饭 墨鱼炒饭 泰式炒饭 花椒酸菜炒饭 椰香芋头炒饭 南瓜炒饭 咖喱炒饭 腊味炒饭 奶油蒜香炒饭 鳗鱼炒饭 明治牛肉炒饭回味篇 樱花虾炒饭 金包银 鸡火洋葱炒饭 叉烧炒饭 干贝炒饭 蟹肉炒饭 海鲜炒饭 五花肉炒饭 香根牛肉炒饭 XO酱炒饭

<<懒人学炒饭/时尚美食系列>>

章节摘录

炒饭的好吃小秘诀 炒饭之所以受欢迎，就是因为小小一碗炒饭却可以因为配料不同，而有各式各样不同的好滋味。

而这一碗滋味丰富，看似简易的料理，制作起来其实有许多小秘诀。

首先，炒饭要用隔夜饭或冷饭比较理想，或者将白饭平铺在盘子中，然后放入冰箱降温，冰的时间不必太久，只要饭冷了就行。

切忌用刚煮好的饭，原因是热饭软而黏，翻炒时不易散开，会严重影响口感。

另外，炒饭时必须使用大火快炒，先将配料炒好盛出再炒饭。

其次，油也是影响炒饭好吃与否的重要因素，炒饭时锅中油量要充足，先让完成加热的锅面都润到油，再把饭放进去，米饭吸收到均匀的油分，炒出来才好吃。

另外，力道够的人可以利用颠锅的技巧，让米饭能够均匀翻炒。

不过，一般人可能没有这种手艺，只能用锅铲翻来覆去地炒，所以在用锅铲时要注意不可乱戳乱压，免得米粒糊了就炒不松了。

卤牛肉炒饭 材料 调味料 卤牛肉60克 酒1大匙 小油菜3棵 卤汁3大匙 蒜末1茶匙 盐1/2茶匙 白饭2碗 胡椒粉少许 做法 1.卤牛肉切丝，小油菜整棵洗净直切长条。

2.用2大匙油先炒香蒜末，再放入小油菜略炒，接着放白饭和卤牛肉同炒。

3.加入所有调味料，炒匀即可盛出。

Point 1.无论是买现成的卤牛肉或是自己卤，都有卤汁可用，可用卤汁代替酱油。

2.小油菜直切会比较好看，炒好了较能保持形状。

<<懒人学炒饭/时尚美食系列>>

媒体关注与评论

自由选择，随意搭配，本书教你快速地全方位学会炒饭技巧，给您提供最倾心的美食享受。即使是厨房新手也决不会失败，54道充满变化的魅力炒饭，无论是作为正餐或快餐，让你天天满足又幸福！

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>