

<<电饭锅美食料理>>

图书基本信息

书名：<<电饭锅美食料理>>

13位ISBN编号：9787506485920

10位ISBN编号：7506485923

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书 编

页数：123

字数：150000

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>

<<电饭锅美食料理>>

前言

常听到一些家庭主妇的抱怨，每次要煮个饭炒个菜，不是油头垢面，就是满头大汗，真让人受不了啊！

如果做菜可以简单又无油烟，该是一件多么美好的事！

其实做菜真的可以不必这么麻烦，只要懂得善用电饭锅，就可以轻轻松松地烹调出美味佳肴。

经常与油烟相伴的主妇们，从此可以少些油烟味，多些女人味！

如何使用电饭锅做菜才好吃呢？

本书分为五部分，电饭锅知识小讲堂、主食类、菜肴类、汤羹类、小食类等，让读者制作前能充分了解食材特性，掌握好电饭锅烹饪的秘诀，快速地做出营养均衡、好吃又漂亮的电饭锅菜。

在所有小家电产品里，电饭锅使用最为频繁，也最受消费者的青睐，不仅是主妇们在烹饪上的好帮手，更是每个家庭所必备的厨房用具。

不过，许多人对电饭锅的印象还停留在煮饭、蒸蛋上，并且认为用电饭锅做菜必定变化不出什么花样。

事实上，只要掌握烹饪小技巧，不论是一般菜肴、米饭，还是各式汤品，甚至点心甜品都可以用电饭锅做出来，而且一样美味可口！

<<电饭锅美食料理>>

内容概要

要做美厨娘！
要做帅煮夫！
远离油烟也能做出诱人美味！

豉汁鸡饭、风味阳春面、沙滩鲫鱼、冬瓜猪骨汤……动动手指，轻轻一按，营养美味自然来。

<<电饭锅美食料理>>

作者简介

犀文图书：资深策划团队，出版多部美食畅销书。

<<电饭锅美食料理>>

书籍目录

part 1 电饭锅知识小讲堂

选购电饭锅

使用电饭锅的注意事项

电饭锅的清洁与保养

part 2 主食类

自己做饭，拒绝快餐亚健康

豉汁鸡饭

素叶三蒸饭

香菇滑蛋饭

粉蒸肉饭

腊肉糯米饭

喝粥的七大好处

白粥

皮蛋瘦肉粥

莲子红枣粥

青菜鱼片粥

火腿肠冬瓜粥

果味香米粥

板栗牛腩粥

牛尾粥

金针菇瘦肉粥

玉米鱼肉粥

滑鸡粥

鲜藕粥

苦瓜粥

麦冬粥

芹菜粥

舒肝梅花粥

山楂黑枣粥

甘薯西米粥

胡萝卜南瓜粥

冬瓜皮黑豆粥

解暑荷叶粥

甘蔗粥

山药萝卜粥

蜜饯胡萝卜粥

方便面的危害

牛肉乌冬面

滑蛋时蔬河粉

咖喱牛肉细粉

蝴蝶粉沙拉

鱼丸米粉

冬瓜粉丝丸子汤

黄鳝排骨粉丝汤

甘薯粉

<<电饭锅美食料理>>

风味阳春面

潮州双丸面

牛筋丸面

鸡汤面条

part 3 菜肴类

沙滩鲫鱼

清蒸南瓜

剁椒鱼腩

开胃茄子

百花酿苦瓜

千张卷三丝

佛手抓白菜

黑木耳莴笋鸡丝

白灼菜心

香干西芹

西湖醋鱼

川辣黄瓜

黄瓜木耳

杂锦海鲜煲

苦瓜木耳鱼丸煲

醋熘土豆丝

沙拉豆腐

柠檬藕片

上汤白菜

鱼香蒸蛋

蒸瓤茄子

三丝蒸白鳝

豉汁蒸排骨

木瓜煮肉丸

虾仁豆腐

四宝煮豆腐

清蒸醉虾

香蕉土豆泥

西红柿煮香菇

粉蒸排骨

咸蛋蒸肉饼

咸鱼蒸茄子

part 4 汤羹类

冬瓜猪骨汤

西红柿木耳鸡蛋汤

大骨玉米汤

虾仁萝卜丝汤

虾仁豆腐青菜羹

绿豆茯苓鸭汤

熟地水鸭汤

高丽参田七鸡汤

莲子山药鹌鹑汤

<<电饭锅美食料理>>

栗子杏仁鸡汤
苦瓜木棉牛肉汤
金荞麦瘦肉炖汤
苍术冬瓜排骨汤
熟地首乌兔肉汤
当归枣仁猪心汤
党参猪心汤
红枣玉米排骨汤
鸭梨南北杏瘦肉汤
冬瓜薏米煲排骨
芪参陈皮羊肉汤
淮杞红枣鱼头汤
木瓜煲鱼尾
海带绿豆汤
酿鲫鱼豆腐汤
三色鱼头汤
虾丸蘑菇汤
沙参玉竹甲鱼汤
山药鱼片汤
part 5 小食类
冰糖红枣银耳
蛋花汤圆
果蔬西米露
果蔬沙拉
盐水花生
木瓜西米糖水
鲜奶银杏炖菊花
雪梨菊花糖水
芦荟桂圆糖水
鹌鹑蛋桂圆糖水

<<电饭锅美食料理>>

章节摘录

版权页：插图：选购电饭锅首先，要根据自己的经济实力来选择一些优秀品牌的产品，好的品牌在品质以及售后服务保证方面都做得不错，可以让消费者买得放心。

其次，可以选择集多种功能于一体的电饭锅，这样不但可以节省开支，还可以有效地利用家居空间。现在的电饭锅不光有煮饭的功能，煮粥、炖汤样样精通，而且还可以做蛋糕，还有一些压力煲可以无水煲鸡。

选择电饭锅最重要的莫过于安全问题，在购买时一定要检查产品是否有3C标志，包括插头和电源线也应该具有此标志，再查看产品说明书，正规的说明书上应该印有产品名称、商标、型号、额定电压、频率、功率、制造商或销售商。

说明书印刷清楚，生产厂家、地址、电话、维修事项都应；青楚标明，还应配有保修卡、装箱配件单、出厂合格证等。

除此之外，还要检查电源线是否为双层绝缘，线芯是否大于或等于0.75平方毫米。

检查完以上事项，就要挑选一下电饭锅的外观，最好从不同角度观察外表有无划伤、变形等，各零部件的接合处是否光滑，内胆的涂层是否均匀，仔细检查内胆涂层是否会脱落，脱落的涂层有致癌的可能，现在正规厂家出产的产品基本杜绝了这个问题，但安全起见还是要检查清楚。

锅盖与锅体之间配合良好；内胆无凹陷，形状圆整，且与电热盘接触紧密，将内胆放入锅体内，用手左右转动几下，若锅底与电热盘间磨擦力较大，即表示两者接触良好。

然后先用手上下触动几次功能按钮，看一下磁钢吸合是否良好，正常情况下，按下去，拔上来时有清脆的“嗒”声，最后接通电源，按下功能选择按钮，看一下指示灯是否发亮，用手摸发热盘，感觉其是否发热。

<<电饭锅美食料理>>

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>