

<<轻松搞定韩式料理>>

图书基本信息

书名：<<轻松搞定韩式料理>>

13位ISBN编号：9787538873290

10位ISBN编号：7538873295

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：熊津出版社编辑部

页数：287

字数：200000

译者：崔冬梅

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>

## <<轻松搞定韩式料理>>

### 内容概要

《轻松搞定韩式料理》作者精心挑选了14种鲜美海鲜料理、14道诱人肉类料理的制作方法，22道最受欢迎的凉拌菜和热炒菜、16道简易特色开胃菜的制作技巧，妙用冰箱常见食材做出的美味料理的简单方法；72应季家常美味的制作方法，汤粥、三明治、沙拉及米饭等56种料理的制作方法……《轻松搞定韩式料理》更有海鲜、肉类、蔬菜挑选清理和保存方法，蒸、酱、炒……做韩式料理一次就成功的关键秘诀超值放送。  
本书由熊津出版社编辑部著。

<<轻松搞定韩式料理>>

书籍目录

Part 1 不同食材的美味料理

Item 1

感受新鲜食材的味道

海鲜料理

煎鲑鱼·煎明太鱼

烤鲑鱼·西红柿炸虾

海鲜蛤蜊酱铁板烧·葱炒螃蟹

辣椒咸鲭鱼·鲭鱼泡菜

煎秋刀鱼·煎萝卜白带鱼

香煎鲑鱼·青江菜炒虾仁

章鱼炒蘑菇·美味烤鲑鱼

Cooking Memo 海鲜挑选&清理&保存方法菜·酱炒竹轮

Item 2

用煎、炒等方法制作高蛋白营养餐

肉类料理

烤牛肉杏鲍菇·凉拌牛肉蔬菜

牛肉炒青江菜·牛肉炒蔬菜

酱牛肉丸·蒜香烤牛肉

凉拌猪肉和高丽菜·猪肉炒蛋黄酱

香辣烤猪肉·鸡排铁板烧

凉拌鸡肉·香煎鸡腿

鸡腿炒萝卜·鸡肉凉拌青江菜

Cooking Memo 肉类挑选&清理&保存

Item 3

最受欢迎的酸甜凉拌菜和热炒

蔬菜料理

凉拌莴丝·凉拌黄瓜

炒地瓜茎·葱拌茼蒿

凉拌蒸茄子·凉拌韭菜

凉拌萝卜叶·夏南瓜蔬菜烩

夏南瓜蟹饼·煎美味三蔬

凉拌油炸椒丝·烤桔梗

凉拌桔梗蝶螺·夏南瓜炒竹笋

柳松菇炒青江菜·茄子烧

芝麻叶瘦肉饼·蔬菜卷

炒南瓜·凉拌橡实凉粉

炒牛蒡粉丝·煎豆腐炒韭菜

Cooking Memo 蔬菜挑

Item 4

选&清理&保存

用冰箱中常见的食材来做料理

举一反三的料理

马铃薯炒马铃薯·马铃薯饼·酱马铃薯

夏南瓜夏南瓜饼·炒夏南瓜虾米·凉拌夏南瓜

豆腐豆腐鸡蛋饼·炒豆腐·煎豆腐

## <<轻松搞定韩式料理>>

鸡蛋蒸蛋·鸡蛋蔬菜卷·煎蛋  
洋菇炒洋菇·虾仁炒洋菇·洋菇串烤  
金针菇油炸金针菇·烤金针菇卷·金针菇蔬菜  
鱼浆制品辣椒酱炒天妇罗·天妇罗炒蔬

### Item 5

先准备好材料，料理时就会轻松又方便

#### 特色开胃菜

炒辣椒酱·炒尖椒小鱼干

虾仁炒蒜薹·炒鱿鱼丝

酱黑豆·酱牛肉

西红柿酱烧马铃薯·大蒜烧小卷

猪肉卷牛蒡·煎干明太鱼

明太鱼炒蒜薹·炒海螺

Cooking Memo开胃菜常用的调味酱汁

Cooking Memo特色豆腐料理

Cooking Memo美味的酱料理

Cooking Memo蒸、酱、炒料理的秘诀

### Part 2

利用新鲜的季节性食材来制作汤头和火锅

#### 汤类·火锅类

### Item 1

轻松做出各式美味汤头

简单的晨汤&美味汤

牛肉萝卜汤·菠菜蛤蜊味噌汤

用泡面调味包制作的汤头·牛肉海带汤

金针菇味噌汤·马铃薯鱼板汤

牛排汤·白菜豆粉汤

冬葵虾仁汤·鱿鱼马铃薯汤

辣牛肉汤·牛骨白菜汤

排骨白菜汤·猪排马铃薯汤

.....

Part 3 四季美味料理

Part 4 美味的泡菜

Part 5 家庭宴客菜

Part 6 单人份的料理

## &lt;&lt;轻松搞定韩式料理&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 调理重点 要食用煮熟的猪肉 猪肉中的寄生虫比较多，因此猪肉都要煮熟食用。在烤肉时则要避免烤焦，煮汤时要将筷子插进肉里，看流出的汁是否清澈。

要在冰箱中解冻 使用冷冻肉，必须前一天将肉放入冷藏室解冻。

肉在低温中解冻会产生适量的肉汁，味道才会更鲜美。

做肉丸 请不要买剁碎好的肉，自己剁碎的肉味道更香。

若要做丸子、馅料、汉堡肉的话，可以加入适量的牛肉，味道会更好。

与酸甜滋味的食材混合可以将猪肉与带有酸味、甜味的水果或蔬菜混合。

如果用苹果、菠萝、芥末、番茄酱等与猪肉一起搭配，味道会更特别。

用猪肉当主食时加点醋，可以提味。

将猪肉汆烫，可去油腻因为猪肉中含有很多脂肪，很多人都不喜欢吃。

可以用刀去除脂肪，用热水汆烫一下肉，口感会变清淡。

保存 剩余的肉要及时冷冻猪肉比牛肉更容易变质，最好不要一次买太多。

如果有剩余的猪肉，要及时冷冻。

在冷冻库里可保存两星期左右。

分成大肉块保存 肉块愈大，保存的时间会更长。

如果是绞肉，最好当天吃完。

解；东过的猪肉，不要再冷冻。

因此，要将猪肉分成一次可以吃完的分量，装入保鲜袋中，再放入密封容器中冷冻。

挑选 鸡的个头愈小，肉质就愈柔嫩。

因此，出生不到一年的鸡肉最新鲜，味道也最好。

虽然鸡的品种不同，肉质也有区别，但好的鸡肉一般呈淡黄色，带有光泽和弹性，而且有一定的水分。

肉和皮之间稍微带些脂肪的鸡肉，味道也较好。

调理重点 用植物油提味 市场上大部分贩卖的鸡都是以饲料喂养的，所以味道会差一些。

在料理时，可以添加奶油、培根或植物油，这样可以提味。

用中火慢煮，别煮太熟鸡肉如果用大火煮就会变硬，因此要用中火慢煮。

蒸或炒的时候，鸡肉也不能太熟，但料理参鸡汤的时候例外。

要放入香料热炒 使用大蒜、葱、胡椒粒、生姜和芹菜等香料，可以去除鸡肉的腥味，也可以用料酒去除。

鸡肉的腥味来自肛门中的黄色脂肪和尾部，因此料理鸡肉时可以去除这两个部位。

用锅子烧烤去油脂 如果不喜欢鸡皮中的油，可以用热锅烧烤一下鸡皮，用纸巾去油，这样鸡肉的味道会更清淡。

油炸前放入调味料 在油炸鸡肉之前，如果加盐、胡椒粉、酱油、酒、生姜汁腌渍片刻，即可去除水分和腥味。

保存 及时冷冻 因为鸡肉容易变质，所以剩下的鸡肉应该及时冷冻。

如果买一整只鸡，首先要去除内脏并洗净，剁成块状后冷藏，这样可以多保存几天。

煮熟后冷冻 剩余的鸡肉可以加调味料再冷冻，也可以煮熟后冷冻。

如果放入料酒蒸一下再冷冻，可以做成沙拉、凉拌等各式料理。

去除内脏后冷冻 冷冻整只鸡时，要先去除内脏，洗干净后，沥干水分再冷冻。

如果鸡肉带有内脏，即使冷冻也容易变质。

<<轻松搞定韩式料理>>

编辑推荐

《轻松搞定韩式料理》完整分步图解，即使是新手也能一次成功。还有超有趣多制作韩式料理的技巧，助您轻松成为韩式料理达人。

<<轻松搞定韩式料理>>

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>