

蒸的清爽



[蒸的清爽_下载链接1](#)

著者:程安琪

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2004-8-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501943784

在健康诉求为重的现代生活中，人们不但要求烹调好的菜肴要清淡，同时希望烹调时的

环境也能清洁，尽量减少油烟，因此无油烟烹饪一直是最受欢迎的。在众多烹调方法中一些用水和水蒸气来使食物至熟的方法都是属于没有油烟的，例如：蒸，氽，烫，炖，涮等，其中“蒸”是应用既广、变化又多的一种烹调方法。

作者介绍:

目录: 一 海鲜类

1 剁椒鱼头

2 葱油鲍鱼

3 豉油皇蒸鱼

4 雪笋蒸平鱼

5 百花山药

6 清蒸活虾

.....

二 肉类

.....

三 素蔬类

.....

四 点心类

.....

• • • • • (收起)

[蒸的清爽_下载链接1](#)

标签

烹饪

评论

鱼15，鲍鱼5，虾5-8，蛤蜊4-5，鱿鱼8，肉馅20，鸡鸭氽后60，牛肉2小时，萝卜15料15，鲜菇10,豆腐10

[蒸的清爽_下载链接1](#)

书评

[蒸的清爽_下载链接1](#)