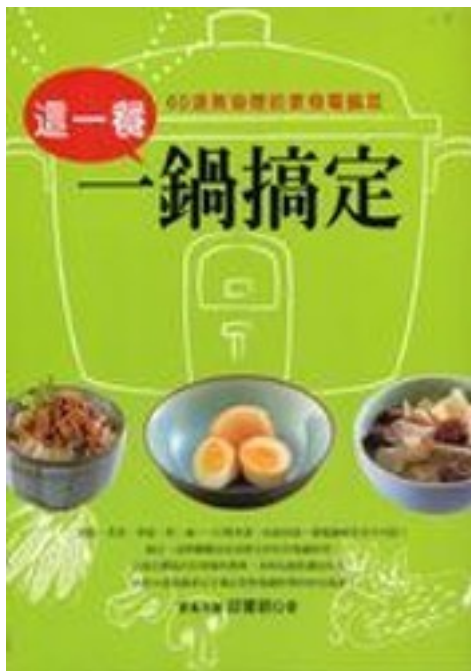


這一餐一鍋搞定



[這一餐一鍋搞定_下载链接1_](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9789866648137

http://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?LID=se008&kmcode=2014270696526&Actid=tornado&partner=

本書特色

- 1.每一道菜都可以讓你吃進食物的原味。
- 2.每一道菜兼顧色、香、味，完全鎖住食材的營養。
- 3.百分之百以內鍋烹調完成，無須把電鍋當炒鍋用。

- 4.縮短烹調時間，好菜可以快速上桌。
- 5.免顧爐火，廚房乾淨好清理。
- 6.烹煮每一道菜時都無油煙，從此你不必當廚房的抽油煙機。

序

作者序

電鍋可以幫助您輕鬆作料理，讓你擁有青春美麗與精湛的廚藝，可能享受家庭溫暖與親子樂趣！

這次要感謝我們的總編——麗玲建議我寫這本電鍋菜食譜，她告訴我，每次下班後就趕著回家作飯，為了讓孩子盡快吃晚餐，所以會使用兩個電鍋做菜，以縮短烹調時間，廚房也不會油煙瀰漫，但卻常為菜色苦惱。我覺得利用電鍋做菜是個好主意，可以為忙碌的媽媽、小姐省去做菜的麻煩，又不需為整理廚房而心疲力盡，所以便著手設計電鍋菜食譜。

一般電鍋的用途是用來炊飯及蒸、燉的食物，所做出來的菜色也就較偏暗沉，為了考慮食物的色相，我開始著手研究如何讓綠色的食材能在加熱之後不變黃，以免因為食物的不美觀影響食欲，因此我設計了一道有綠色蔬菜的食譜，每天坐在電鍋前，仔細記錄用水量，控制它的烹調時間，一次又一次地試驗，不僅要注意蔬菜顏色的變化，更要吃吃看味道是怎麼樣，最後終於掌控每一道菜恰到好處的用水量，做出一道道顏色翠綠、口感香脆的好料理。

烹調綠色的蔬菜時，只要在電鍋的外鍋加入量杯刻度「2」的水就足夠，待開關一跳起就要馬上取出，蔬菜的顏色仍然是翠綠色的，而且能保住食物天然的鮮美風味，若是沒有馬上取出，綠色食材就會變黃，不僅口感較差也會讓美味減分；如果是不易變顏色及需要長時間烹煮的食物，就需要一杯的水量，而且開關跳起不要馬上取出，讓它燜一下，做出來的菜餚口感會更好。

現代很多人不會煮飯做菜，不敢進廚房又害怕油煙，對於火...MORE>>

目錄

年年慶豐收

銀杏青花

柴把湯

花瓜麵筋

什錦荷蘭豆

冬瓜燉紅棗湯

香椿蒸蛋

什錦美人腿

脆筍梅干菜湯

清蒸高麗菜捲

樹子豆皮

大黃瓜素丸湯

干貝絲蒸娃娃菜

薑絲鳳梨木耳

蔭瓜草菇湯

南瓜釀紅棗

蔭鼓包魚菇

醬鳳梨杏包菇湯

福菜筍乾

素肉燥

豆腐羹

什錦高麗菜

素章魚燒

蘿蔔包片湯

金菇燜絲瓜

幸福美滿

榨菜什錦湯

瓢瓜燜素牛蒡羊

琵琶豆腐

美味菱角仁湯

涼拌綠竹筍

素魚排

菜頭素丸湯

三絲筍片捲

醬扒冬瓜夾

芋頭什錦湯

白玉佛手

雙梅報春

酸菜筍片湯

小黃瓜素火腿

山藥釀豆腐

甘蔗筍湯

涼拌馬鈴薯泥

穿金戴銀

瓢瓜脆丸湯

清蒸茄子

蒸釀大黃瓜

養生牛蒡湯

什錦西洋芹

素香腸

豆腐味增湯

綠野仙蹤

樹子蒸苦瓜

竹筴酸菜片湯

蒟蒻花椰菜

三珍滷味

金針湯

蜜汁牛蒡

千層素甘貝

四神湯

作者介紹邱寶鈞

素食料理專家。專研素食多年，從原先為自己健康開始吃素，到從事素食教學，一路下來，對素食料理的研發製作不遺餘力，是素食界的高手，更是佼佼者。

學歷：

國立空中大學社會科學系

國立空中大學生活科學系畢

經歷：

行政院勞委會中餐烹調乙級、丙級考核及格

當選優秀大專青年楷模（94.3）

榮獲第一屆客家美食展全國社團組第三名（94.8）

現任中華素食技能發展協會副理事長

現任國立空中大學推廣教育新竹中心中華料理指導老師

曾任農委會創意米食DIY指導老師

曾任竹南在地人社區大學素食烹調指導老師

曾任霧峰農會、竹南農會、竹南社區媽媽教室素食指導老師

曾任苗栗總工會簡餐點心飲料經營訓練班

曾任苗栗總工會花式點心飲料經營訓練班講師

著作：

《e世代中餐素食乙級專業書》、《e世代中餐素食乙級輔導考照》、《e世代中餐素食丙級輔導考照》、《自己動手醃蘿蔔》、《家常養生健康素》(合著)

作者介绍:

目录:

[這一餐一鍋搞定_下载链接1_](#)

标签

评论

[這一餐一鍋搞定 下载链接1](#)

书评

[這一餐一鍋搞定 下载链接1](#)