

簡單快速的平底鍋料理



[簡單快速的平底鍋料理 下载链接1](#)

著者:檢見崎聰美

出版者:楓書坊文化出版社

出版时间:2009

装帧:平裝

isbn:9789866485138

炸---只要約2cm深的油(約400ml)就可以炸雞排和春捲。熱油的時間比用深鍋快得多，馬上就可以開始調理，實在是非常吸引人的優點。油的量只要可以浸到材料厚度的一半左右就夠了，然後再上下翻面，炸成酥脆的淺褐色。只是油溫變化會比較快，須勤於調節火力。

煎---導熱性佳，可讓素材均勻受熱的平底鍋在嫩煎豬排及漢堡肉排等的煎物上最能發揮本領。能夠把餃子皮煎得脆脆的也是靠著優異的熱傳導能力。用烤網做鹽燒魚時，常會因為魚皮黏在網子上而失敗，但只要用氟素樹酯加工的平底鍋和少量的油，就可以煎得很漂亮，完全不燒焦。

煮---這麼淺可以嗎？有的人會這樣擔心，但2人份左右的煮物還是用平底鍋最合適。理由是，鍋口很寬，短時間就能濃縮煮汁，使其沾附於材料上。此外，置入的材料也不會重疊在一起，煮透的時間比較一致，味道也比較均勻。若材料從煮汁中浮出來，就蓋上置入式鍋蓋，或用湯匙撈取煮汁淋上去。

炒---這是底面較寬、熱傳導性較佳的平底鍋才有的功能。炒是配合著油邊去除材料的水氣邊引出風味的調理法，原則是利用強火在短時間內加熱。這種料理講求速度，調味的方式是預先調味或預先將所需的調味料拌好，總之，在炒的過程中不能太花時間。

本書特色

只要有一個平底鍋，無論煎、煮、蒸、炸，各種料理都能烹調！

使用一個較深的平底鍋，就能烹調本書所有的料理

每個家庭應該都有平底鍋，但若只用來炒炒蔬菜或煎煎漢堡，那就連平底鍋的一半實力都沒發揮。應該掌握平底鍋底面寬廣、不易燒焦等的優勢，好好挑戰炒、煎以外的烹調法，進階製作「輕鬆、快速又好吃」的家常菜。

作者介紹:

檢見崎聰美

料理家、管理營養師。

在笑聲不絕的明亮廚房中，邊使用平底鍋，邊以多采多姿的創意不斷誕生新的食譜。以「料理是快樂的事」為信條，不僅提供適合現代生活能簡單快速製作的家常菜，同時珍惜自古流傳的基本風味。而且在營養面上，也以專家的立場嚴格把關食譜配方。

目录:

[簡單快速的平底鍋料理 下载链接1](#)

标签

美食

日本

吃

饮食

评论

宅人屌丝必备 哈哈

[簡單快速的平底鍋料理](#) [下载链接1](#)

书评

[簡單快速的平底鍋料理](#) [下载链接1](#)