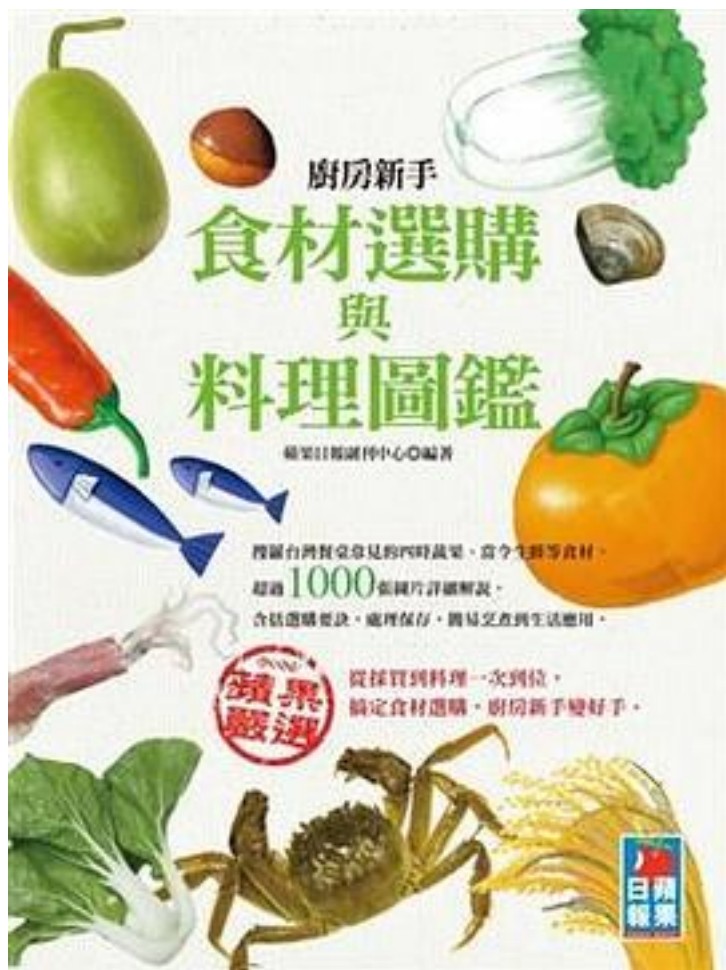


廚房新手食材選購與料理圖鑑



[廚房新手食材選購與料理圖鑑 下载链接1](#)

著者:蘋果日報副刊中心

出版者:商周文化事業股份有限公司

出版时间:2010/05/06

装帧:平裝

isbn:9789866369902

搜羅台灣餐桌最常見的四時蔬果、當令生鮮等食材，

超過1000張圖片詳細解說，

包括如何選購、如何處理食材、保存食材，如何料理才能煮出食材原味？還有意想不到的居家應用。從採買到料理一次到位！

搞定食材，廚房新手也能變好手。

本書特點1 讓人充分認識食材，輕鬆採買一桌好料。

◎選購要訣

以照片輔助，解說食材特性，深度了解食材，挑選當令水果時蔬生鮮。

◎料理台小幫手

提供食材保存及處理的專業知識，並附有簡單食譜，輕鬆烹煮日常美味。

◎你也可以這麼做

食材除了用於烹調，也有許多意想不到的生活用途，充分運用節能又省錢。

本書特點2 收錄達人料理祕訣，新手也可輕鬆料理，省時省錢又好吃。

◎菜鳥變達人的料理祕訣

提供達人料理祕訣80招，不僅能快速處理食材，更能充分運用食材，節省料理時間，煮出好滋味。

本書目錄・廚房新手第一課 選購新鮮又美味的水果

哈密瓜、櫻桃、棗子、草莓、枇杷、番茄、桑椹、柳丁、鳳梨、水蜜桃、蓮霧

西瓜、香蕉、荔枝、椰子、葡萄、龍眼、柚子、木瓜、葡萄柚、香瓜、臍橙、椪柑、茂谷柑、佛利蒙柑、甜柿、石榴、釋迦、西洋梨、水梨、蜜蘋果、榴槤、楊桃

・廚房新手第二課 選購每日餐桌上常見的蔬菜

香菇、金針菇、杏鮑菇、洋菇、秀珍菇、奶白菜、甜椒、蔥、薑、青蒜、辣椒、竹筍、芥藍、油菜、扁蒲、茄子、大黃瓜、小黃瓜、地瓜、苦瓜、韭菜、洋蔥、蘆筍、莧菜、明日葉、南瓜、冬瓜、絲瓜、黃秋葵、筍白筍、蓮藕、山蘇、過貓、菱角、高麗菜、栗子、白玉蘿蔔、山藥、牛蒡、花椰菜、大蒜

・廚房新手第三課 選購常見的生鮮食材

白帶魚、圓鱈、白鯧魚、透抽、蚵仔、文蛤、螃蟹、鰻魚、鱸魚、虱目魚、白蝦、鯖魚、秋刀魚、香魚、肉魚、烏魚、大頭鰱、豬肉、雞肉、雞蛋

・廚房新手第四課 其他常用食材選購

蜂蜜、發芽米、發芽麥、干貝、乾香菇、乾花菇、花生、蝦米、瓜子、麻油、苦茶油、醬油、味霖、小米、黑糯米、燕麥、糙米

・廚房新手第五課 菜鳥變達人的料理祕訣

達人輕鬆上菜的祕訣在於知道如何快速處理食材，只要懂得其中的訣竅，不但節省時間，食材經過適當的處理，更能完整帶出食物的風味。

食材快速美味料理法60招

• 快速處理食材

1不再滿手沾黏玉米鬚的去鬚法

2剝新鮮玉米粒有絕招

3高麗菜葉片完整的達人級清洗法

4芋頭牛蒡山藥不會黑黑的去皮法

5輕鬆快速去毛豆皮

6讓青椒籽自然脫落的妙法

7草莓蒂和葉子一次去除ok法

8加點鹽就能煮好麵

9炸番薯不派炸不熟

• 食材簡易去皮

10番茄熱油去皮法

11辣椒熱油去皮法

12蒜頭搖晃去皮法

13甜椒用火去皮法

14洋蔥冰水去皮法

15馬鈴薯熱水去皮法

• 料理更省時

16省瓦斯滷出夠味的滷菜法

17微波爐烤箱節能烤地瓜

18菜鳥必學的煎魚不沾鍋法

19燉牛肉快爛又美味的祕訣

20煮綠豆快速軟爛法

21油炸料理油不外濺

22煎蛋時不會被油燙到

23煮麵不黏鍋也不會水泡溢出

24炸物放久了還是可以回春

- 大廚好味絕招

27 沒有豆腥味的達人炒豆芽

28 湯太鹹解救法

29散發柑桔清香的饅頭蒸法

30帶出火腿鮮味的煮法

- 日常蛋料裡升級法

31輕鬆打蛋不費力

32 水水嫩嫩的炒蛋法

33 做出蛋黃正中的水煮蛋

34一定可以煎出的鬆軟蛋捲

35塑膠蛋盒變身辛香料分類盒

36只煮一顆蛋的節能法

37家常蛋花湯的華麗版—絹絲蛋花湯

38絕對好用的蛋黃蛋白分開法

39大人小孩都驚喜的造型蛋

40蛋沙拉不用刀切搗碎更快

41剝蛋殼既優雅又美麗

- 糖鹽醋的妙用

42超神奇迅速軟化香菇

43可除菠菜澀味添顏色

44煮出又鬆又綿的南瓜

45料理時雙手簡便去油汙

- 鹽的妙用

46去除水果表皮上的蠟

47讓紅豆湯更增添甜味

48煮出不變色茄子的方法

49避免驚心膽跳的油外濺

50提高蒟蒻咬勁

51去除蒟蒻絲澀味

52讓蔬菜顏色更鮮豔的煮法

53消除惱人的雙手魚腥味

- 醋的妙用

54延長白米飯的保存期限

55加速海帶軟化且不失風味

56增添咖哩風味的簡易方法

57除去小孩不喜歡魚腥味

58防止水果氧化變褐

59去除芋頭黏液蒸煮更美味

60做出完美水煮蛋

剩餘食材大變身 20招

充分使用平常的剩餘食材，像是果皮或是平常不吃的部分如芹菜葉或竹筍殼，學習達人發揮想像力就能做出可口料理。

- 剩餘食材美味翻身

1不用的芹菜葉變身青醬

2竹筍殼巧變好吃的竹筒飯

3香菇蒂製成素XO醬

4香菇蒂製程有嚼勁的素肉糊

5添加蘿蔔梗的蒼蠅頭更清新

6乾掉的吐司做成裹粉

7泡麵的肉燥醬變芝麻醬

8用果皮做蜜餞吃來最安心

9自製果醬泡茶塗麵包妙用多

10加果皮的超營養果汁

• 過期葡萄酒不要丟妙用多

11過期紅酒的清爽沙拉醬汁

12醃牛肉烹煮不會有血色

13浸泡紅酒肉質不變硬

14白酒提海鮮鮮度

15紅酒煮雞湯風味獨特

16做紅酒醋變成調味料

17煮熱紅酒可趨寒

18白酒烹煮可去海鮮腥味

19紅酒泡澡泡腳促身體循環

20過期紅酒擦家具亮晶晶

作者介绍:

目录:

[廚房新手食材選購與料理圖鑑 下载链接1](#)

标签

料理

食

做饭

美食文化

圖

评论

很有用

[廚房新手食材選購與料理圖鑑_下载链接1_](#)

书评

[廚房新手食材選購與料理圖鑑_下载链接1_](#)