

<<家常美味烧烤>>

图书基本信息

书名：<<家常美味烧烤>>

13位ISBN编号：9787501971022

10位ISBN编号：7501971021

出版时间：2010-1

出版时间：轻工

作者：迟贤君

页数：127

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>

<<家常美味烧烤>>

内容概要

头盘、沙拉、汤、主菜、甜品、简餐、主食、饮品……法式、意式、德式、美式、俄式……最经典的、最有人气的西餐，在家制作也轻松！

如何烤肉更健康？

烤制点心有什么秘诀？

蔬菜也能烤出美味吗？

烧烤适合与什么小菜配食？

本书一一给你答案！

无论是家用小烤箱，还是野外烧烤炉，最经典的美味烧烤一学就会！

细卷、太卷、手卷、军舰、手握……各式寿司大集合，附赠多款饭团及经典日料制作技法，日餐名厨详解烹饪妙招，轻松制作健康美味！

<<家常美味烧烤>>

作者简介

迟贤君，曾赴日本学习日餐与烧烤3年，在日本东京获得厨术展示大赛二等奖，并在日本获得优秀厨师长称号。

回国后，从事风味烧烤工作已有8年多，现任沈阳一番烧肉料理店料理长，擅长烤鱼，调制烤肉汁，并自制研发了多款新的烧烤菜品。

<<家常美味烧烤>>

书籍目录

在家用烤箱 事项	家用烤箱完全攻略 使用烤箱的技巧	选购烤箱时需要注意的 烤箱的清洁保养	几个功能 健康吃烤肉	首次使用烤箱前的注意 美味推荐	蔬菜	肉食	海鲜
烤红薯	咖喱土豆	焗土豆泥	奶油烤香菇	黑胡椒蒜香烤蘑菇	蒜蓉		
烤茄子	黄油烤玉米	咖喱南瓜	蜜汁腰果	菠萝猪肉串	彩椒猪肉串		
叉烧肉	五香烤猪肉	蜜汁小排	芹香蒜味烤猪排	酒香牛肉卷	韩式烤牛肉		
	黑胡椒烤牛排	蒜香烤牛排	烤羊肉	蒜香烤肉排	味噌鸡肉串	北非	
香辣鸡肉串	蜜汁骨肉相连	菠萝烤鸡肉	照烧鸡排	奶酪烤鸡排	烤全鸡		
蜜汁烤翅	奥尔良烤翅	香辣鸡翅	咖喱烤鸡翅	酱烤鸡腿	烤鸡心串		
辣烤平鱼	香辣烤鱼片	烤鳗鱼	纸包鲈鱼	蒜香三文鱼	大蒜黄油烤鲜		
虾	豉油烤虾	胡椒虾	酱烤鱿鱼	酥香烤扇贝	主食	腐乳孜然烤馒头	
	肉末烧饼	家制掉渣饼	烤三鲜包子	什锦焗饭	咖喱鸡饭	西班牙海鲜	
饭	牛肉馅比萨	什锦比萨	烤牛肉三文治	番茄面包	香草蒜蓉烤面包		
点心	蛋黄月饼	芝麻小酥饼	核桃酥条	枣糕	戚风蛋糕外出去	
烧烤附送小菜							

<<家常美味烧烤>>

章节摘录

插图：健康吃烤肉在家用烤箱烹制美食，除了烘焙小点心外，烤制肉类也是人们经常制作的。不过烤肉虽然美味，但是对人们的健康似乎有所影响，这让很多人吃起来不免有所顾虑。

如何烤制肉类会让美味和健康兼得呢？

一、生熟器皿分开。

烤肉前一般都需要先将肉腌制入味，常会用到碗、盘、筷子等餐具，这些餐具一定要彻底清洗后再盛放或夹取烤熟的食物，特别是筷子、夹子之类的用具常常被人忽略，生熟没有分开，很容易吃坏肚子。

或者直接准备两套餐具，以避免熟食受到污染。

二、不要靠得太焦。

烤得太焦的食物很容易致癌，而肉类油脂滴到炭火时，产生的多环芳烃会随烟挥发附着在食物上，这是一种致癌物。

所以在烤肉时最好用锡纸包起来再烤。

一旦烤焦，烤焦的部分一定不要再食用。

三、调料不要放的太多。

烤肉前一般都会用酱油、盐、烤肉酱等调料腌制，烤肉前还可能将调味汁再倒入肉上，或中途再刷一遍烤肉酱，这样会导致吃下过多盐分。

最好控制一下用盐量，盐、酱油、烤肉酱等带有咸味的调料最好不要同时使用。

烤肉酱在使用前可先加饮用水稀释，若担心太稀不易吸附，可对一些水淀粉。

四、选择脂肪低的肉类。

肉类相对热量较高，再加上使用烤肉酱等调料，一般来说油脂含量较高，经常食用容易造成身体脂肪堆积。

选用肉类时可尽量选择瘦肉和鱼类，少吃肥肉。

还可以搭配一些蔬菜，以减少油腻。

日常吃烤肉不要太频繁，吃时细嚼慢咽，餐后多运动。

<<家常美味烧烤>>

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>