

<<一学就会的小烤箱美食>>

图书基本信息

书名：<<一学就会的小烤箱美食>>

13位ISBN编号：9787506488044

10位ISBN编号：7506488043

出版时间：2012-8

出版时间：陈富春 中国纺织出版社 (2012-08出版)

作者：陈富春

页数：96

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>

<<一学就会的小烤箱美食>>

内容概要

烤箱已被越来越多的家庭所接受和使用，也给我们的生活带来了全新的变化和体验。

《一学就会的小烤箱美食（全新版）》就是您在家使用烤箱烹饪的极佳“伴侣”。

焗饭、焗菜、焗面，美味的焗烤酱，低热量的简易料理，丰富您的味蕾，让您垂涎欲滴、欲罢不能！精准的食材用量，详细的过程演示，贴心的烹饪小技巧，教您用小烤箱变出大魔法，还在等什么？快来动手试一试吧！

<<一学就会的小烤箱美食>>

作者简介

陈富春，台湾景文技术学院餐饮管理科毕业，又进修了营养与药膳，擅长将西医营养学与中医药理知识相结合。

喜欢做菜，尤其喜欢从食材本身变化花样与口味，让烹饪变得新鲜而有创意。

曾出版过热销图书《一学就会的小烤箱美食》、《健康蔬菜汤》、《手作泡菜》等。

<<一学就会的小烤箱美食>>

书籍目录

4焗烤为何热量高？

5特殊的低热量食材介绍 6降低焗烤热量的秘诀 8焗烤常用食材100克热量表 低热量的焗烤美食 Part1基础篇 12焗烤彩色甘薯舟 13椰香烤野菇 15焗烤肉菜卷 16百香酱焗山药丝 17橙汁蔬果焗肉条 19焗烤薯泥镶竹轮 21肉镶萝卜盅 23焗魔芋鑫鑫肠 25香焗皮蛋蔬菜 27焗烤芒果魔芋饭 29香煎三文鱼焗豆腐 30素焗如意卷 31香焗蔬菜芝士球 33焗烤蔬果海鲜盅 35海苔焗鸡蛋豆腐 36焗烤韭菜肉饼 37盐烤白北鱼 39焗烤美人腿卷 41香焗豆泡寿司 43玉米蛋烘盖薏米饭 自制7款低热量人气焗烤酱 Part2进阶篇 46低热量白酱 47低热量白酱烤白菜 48迷迭香金枪鱼烤土豆 49奶油甜椒 51香焗南瓜饭 53焗烤笔管面 54低热量红酱 55栗子烧焗双瓜 57香蒜油菜牡蛎烧 59红酱焗鸡腿豌豆皮 60低热量肉酱 61肉酱焗番茄 62肉酱焗尖椒 63魔芋千层面 64低热量咖喱酱 65咖喱酱焗双笋 67意式焗芝士盖番茄 69咖喱焗竹笋虾杯 71咖喱焗双薯 73咖喱酱杂粮饭 74低热量蛋黄酱 75焗烤照烧鸡肉 76焗烤蛤蜊南瓜块 77蛋黄酱焗鳕鱼 78夏威夷焗烤千层吐司 79低热量酱香焗菠萝饭 81焗烤蔬菜咸派 82低热量莎莎酱 83酱焗丸子木瓜桶 85芝士肉丸 87莎莎酱焗蛋饺瓜盅 89莎莎酱焗面疙瘩 90低热量酸奶味噌酱 91烤蔬果丸子串 92酸奶酱水果盅 93芋泥肉卷 95蔬菜年糕蛋派

<<一学就会的小烤箱美食>>

章节摘录

版权页：插图：酸奶酱水果盅 分量：2人份热量：166卡/人 材料 哈密瓜350克、火龙果150克、葡萄10颗、吐司1片、芝士丝20克 调味料 热量酸奶味噌酱2大匙 材料前准备 1将哈密瓜内部的籽挖除。2吐司切除四边，切成1厘米的丁。

3预热烤箱，温度钮转至上下火200 。

开始 1面包丁放入预热至200 的烤箱中，烤3-5分钟至香酥。

2用挖球器分别挖出火龙果、哈密瓜果肉，并将果肉、葡萄放入哈密瓜盅内。

3将做法1的面包丁放入哈密瓜盅内，淋上低热量酸奶味噌酱，表面铺上芝士丝。

4将哈密瓜盅外围用铝箔纸包好，放入已预热的烤箱中，烤约15分钟，至芝士融化上色。

烹饪小技巧 哈密瓜要选皮较粗糙、底部有弹性、散发甜甜的果香者。

避免选购太硬的或表皮上有霉点的。

可用拇指压哈密瓜的底部，软的可以立即食用，太硬的则要再放几天。

不发胖小秘诀 这道菜放的全部是水果，再配上低热量的酸奶味噌酱，热量并不高，所以即使加面包丁也不怕，而且面包丁在这道料理中泡了水分后会变重，吃起来更容易有饱足感。

素焗如意卷 分量：2人份热量：158卡/人 材料 湿豆皮2片、素火腿40克、绿豆芽30克、豌豆苗30克、苜蓿芽20克、香菜少许、芝士丝15克、素香松1大匙 调味料 盐1小匙、低热量沙拉酱1小匙 材料前准备 1素火腿切成1厘米的条。

2绿豆芽挑去头尾。

3香菜切去蒂头。

4预热烤箱，温度钮转至上下火180 。

开始 1绿豆芽放入加盐的沸水中氽烫后取出，泡冰水后捞出沥干。

2素火腿放入沸水中，氽烫后捞出沥干。

3湿豆皮摊平后剪半，分别包入绿豆芽、素火腿、素香松、豌豆苗、苜蓿芽、香菜，加入少许低热量沙拉酱后撒入芝士丝，再顺势包卷好，放入烤盘备用。

4再将低热量沙拉酱挤在豆皮卷上，放入已预热的烤箱中，烤约10分钟，至豆皮卷金黄即可。

不发胖小秘诀 利用各类芽菜和健康的豆皮做成菜卷焗烤，再搭配低热量的沙拉酱，配素香松提味，低热量又高纤，不用担心吃了会发胖。

烹饪小技巧 不同烤箱的温度略有差异，原则上温度不要太高，免得豌豆苗、苜蓿芽还没熟就焦了。绿豆芽用热水氽烫过后泡入冰水，可以让口感更清脆。

<<一学就会的小烤箱美食>>

编辑推荐

烤箱已被越来越多的家庭所接受和使用，也给我们的生活带来了全新的变化和体验。

《一学就会的小烤箱美食》就是您在家使用烤箱烹饪的极佳“伴侣”。

焗饭、焗菜、焗面，美味的焗烤酱，低热量的简易料理，丰富您的味蕾，让您垂涎欲滴、欲罢不能！精准的食材用量，详细的过程演示，贴心的烹饪小技巧，教您用小烤箱变出大魔法，还在等什么？快来动手试一试吧！

<<一学就会的小烤箱美食>>

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>