

<<一菜多吃新口味>>

图书基本信息

书名：<<一菜多吃新口味>>

13位ISBN编号：9789866506864

10位ISBN编号：986650686X

出版时间：2012-10-1

出版时间：雅事文化

作者：梁瓊白

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>

## <<一菜多吃新口味>>

### 内容概要

對家庭主婦來說，做菜容易，頭痛的是「剩菜」的處理，除了逢年過節必需準備的熟食牲禮外，每餐吃不完留下的剩菜，以及舊菜雖經翻新又留下的剩菜，該如何消耗才不浪費？

剩下的零星食材，到底該如何處理？

種種的剩菜問題，都是家庭主婦們最大的困擾。

剩菜變身為美味新菜，只要用一點巧思，找出可以補強的配料，改變作法靈活變化，看似殘羹剩菜的食材，就可以變身為滿足全家新口味的桌上佳餚。

本書幫所有掌廚者解決「剩菜」問題，將內容分成「滷菜類」、「煎炸烤類」、「紅燒類」、「水煮類」、「湯類」、「糕點類」等常見的六大食材，設計百種變化招式，針對一般家庭最容易產生的剩菜狀況，提供變身秘訣，讓菜色料理不繁瑣，不需太費功夫，就能有全新風味；包括相關的變身撇步，從最基礎的美味料理開始，到剩菜食材的美味變化，以及各種剩菜的重點訣竅通通都收錄。

不管是將剩菜變身新風味，或是從頭開始體驗一菜多吃的變化，本書一次滿足你！

本書特色：

剩菜完全使用讀本--剩菜變身新料理的秘訣，簡單的變身招式讓你輕鬆變化出好吃多樣的新菜色。

簡單大改造的美味100招示範，針對6大類常用食材，提供簡單美味的變化妙招，讓讀者能輕鬆終結剩菜，成為廚房的智慧料理好手。

居家料理中常見的烹調手法，貼心規劃出簡易的處理方式，變化各種色香味俱全的新菜式，不論新手、單身或家庭主婦通通都能立即上手，在家做菜從此成為有趣的發想而不是件發愁的苦差事。

加值「Cooking know-how」單元，介紹主題料理的基礎烹調，從料理的基礎開始到料理的變化招式一氣呵成的呈現，即使手邊沒有這些剩菜，也可以從料理基礎開始體驗一菜多吃的美味變化。

<<一菜多吃新口味>>

作者简介

梁瓊白

一手拿鍋鏟、一手拿筆的資深食譜作者，上過電視、主講過廣播、寫過專欄，出版超過120本食譜書。堅持並奉行美食是人際關係的鎖鏈，所以喜歡用美食加溫親情、聯繫友情，讓美食成為美好事物的發酵體。

<<一菜多吃新口味>>

書籍目錄

- 06前言 ~ 剩菜變身 美味再上桌  
Chapter 1 煎炸烤類 ~ 舊樣回鍋再變新風味  
08 Plus tip利用剩菜回鍋再變新風味的方法  
點子1 - 煎魚  
09檸汁魚丁  
10紅燒魚  
11腐皮魚捲  
12鮮菇海魚羹  
點子2 - 豬排  
13雙椒炒肉柳  
14芥藍炒肉排  
15海帶肉排捲  
16豬排炒飯  
點子3 - 炸蝦  
17蝦仁沙拉  
18炸蝦海苔捲  
19蝦仁蛋炒飯  
20蝦仁粉絲煲  
點子4 - 炸排骨  
22小黃瓜炒排骨  
23紅米排骨  
24蘿蔔蒸排骨  
25黃豆芽排骨湯  
點子5 - 海鮮  
26番茄丁拌海鮮  
27海鮮披薩  
28海鮮米粉湯  
29海鮮焗飯  
Chapter 2 滷菜類 ~ 滷味食材巧變身  
30 Cooking Know-how教你滷味菜 & 變化的第一步  
\* 調製一鍋好滷湯 \* 自製美味滷菜  
點子6 - 滷牛肉  
32醬爆牛肉  
33牛肉餅袋  
34滷牛肉生菜炒飯  
35牛肉捲餅  
點子7 - 滷豆乾  
36白菜心拌豆乾  
37茼蒿菜拌豆乾  
38五香豆乾丁  
39滷豆乾炒肉絲  
點子8 - 滷大腸  
40蔥串肥腸  
41酸菜燜大腸  
42家常腸旺

<<一菜多吃新口味>>

43茄腸煲

點子9 - 滷蹄膀

44五香肉燥

45蹄膀燒筍乾

46酸菜肉夾饅

47滷肉堡

點子10 - 滷雞腿

48香芹拌雞柳

49小黃瓜拌雞條

50椒麻雞腿

51滷雞米糕

Chapter 3 紅燒類 ~ 魚、肉巧巧變，百變新樣嚐鮮味

52 Plus tip 搭配紅燒最佳的食材

點子11 - 紅燒豬肉

53燒肉海苔飯糰

54燒肉鍋貼

55燒肉春捲

56燒肉包子

點子12 - 紅燒魚

58魚肉攤餅

59脆皮薯餅

60魚肉烘蛋

61燒魚豆腐羹

點子13 - 紅燒牛肉

62牛肉澆蛋

63苦瓜燒牛肉

64紅燒牛肉麵

65牛肉燴飯

點子14 - 紅燒海鮮

66輕食沙拉

67什錦炒麵

68麻油海鮮飯

69海鮮豆腐煲

點子15 - 紅燒雞

70水晶雞凍

71春餅捲

72青椒雞絲炒飯

73雞絲油麵羹

Chapter 4 水煮類 ~ 水煮剩菜大翻身，美味更加倍！

74 Plus tip 如何應用剩下的水煮食材

點子16 - 水煮雞

75酸辣雞絲

76木耳燒雞

77麻醬雞柳

78脆皮雞腿

點子17 - 水煮鴨

<<一菜多吃新口味>>

- 79洋芹拌鴨絲
  - 80鮮筍酸菜鴨
  - 81酸辣鴨羹
  - 82芋泥鴨
  - 點子18 - 水煮肉
  - 83蒜泥白肉
  - 84泡菜炒肉片
  - 86客家小炒
  - 87梅菜扣肉
  - 點子19 - 海鮮
  - 88椒鹽花枝
  - 89海鮮沙拉
  - 90海鮮煎餅
  - 91海鮮濃湯
  - 點子20 - 大蝦
  - 92酸辣蝦片
  - 93蘿蔓鳳梨蝦
  - 94起司焗蝦
  - 95南瓜蝦片濃湯
- Chapter 5 羹湯類 ~ 剩湯也能改頭換面做羹湯菜餚！

- 96 Cooking Know-how好湯基礎 & 變化式
- \* 熬煮好湯的秘訣
  - 點子21 - 雞湯
  - 98雞絲粥
  - 99雞絲湯麵
  - 100雞湯河粉
  - 101雞湯年糕
  - 點子22 - 牛肉湯
  - 102牛肉湯煮白菜心
  - 103牛肉湯泡餅
  - 104牛肉湯餃
  - 105牛肉湯泡麵
  - 點子23 - 排骨湯
  - 106蔬菜排骨鍋
  - 107泡菜排骨鍋
  - 108味噌排骨烏龍麵
  - 109麻油排骨麵線
- Chapter 6 糕點類 ~ 拿剩菜糕點應用，變化各種點心！

- 110 Cooking Know-how年糕基礎式 & 變化式
- \* 教你自製客家蘿蔔糕
  - 點子24 - 甜年糕
  - 111脆皮年糕
  - 111元寶年糕
  - 112金沙年糕
  - 113紅豆湯年糕

<<一菜多吃新口味>>

- 點子25 - 蘿蔔糕
- 114 XO醬炒蘿蔔糕
- 115蘿蔔糕湯
- 116烤蘿蔔糕串
- 117黑輪蘿蔔糕

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>