

<<诱人家常主食大全>>

图书基本信息

书名：<<诱人家常主食大全>>

13位ISBN编号：9787121185854

10位ISBN编号：7121185857

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：高杰 编

页数：159

字数：240000

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>

<<诱人家常主食大全>>

内容概要

《黄帝内经》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这句话最好地诠释了主食的重要性。本书汇集了最常见、最经典的家常主食，包括面、饭、粥，等等，介绍了最细致的制作步骤、最全面的烹饪技法和最有效的厨房小窍门，手把手教你做出营养丰富、花样繁多的可口主食来。

<<诱人家常主食大全>>

作者简介

高杰，中餐高级技师、西餐高级技师，中西餐皆有所长。

善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴，尤其擅长家常菜、川菜和粤菜。

现任郑州大浪淘沙时尚酒店行政总厨、河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长。

先后在多家高星级酒店担任厨师长。

发表文章20余篇，曾多次担任中央电视台《天天饮食》、河南电视台《香香美食》等专业美食节目嘉宾。

《中国食品报》曾对其做过专题报道。

<<诱人家常主食大全>>

书籍目录

- 1 诱人主食入门必修课
 - 主食食材大盘点 营养选购篇
 - 工欲善其事必先利其器 工具篇
 - 知行合一 实践技巧篇
- 2 百变米饭香喷喷
 - 怎样做出好吃的米饭
 - 蒸饭
 - 炒饭
 - 盖浇饭
- 3 清香靓粥熬出来
 - 跟我一步一步做出美味靓粥
 - 原味清粥
 - 滋味咸粥
 - 软糯甜粥
- 4 美味粽子包起来
 - 跟我一步一步做出美味粽子
 - 甜糯粽子
 - 咸香粽子
- 5 年糕汤圆更美味
 - 跟我一步一步做出美味年糕
 - 年糕
 - 跟我一步一步做出美味汤圆
 - 汤圆
- 6 馒头花卷的秘密
 - 跟我一步一步蒸出美味馒头
 - 馒头
 - 跟我一步一步蒸出美味花卷
 - 花卷
- 7 做好面饼不容易
 - 好吃饼的秘诀——四种不同的面团
 - 家常饼
 - 炒饼
- 8 包子、饺子、馄饨都爱吃
- 9 劲道面条人人夸
- 10 不能拒绝的小吃西点

<<诱人家常主食大全>>

章节摘录

版权页：插图：米饭这样做最好吃 米饭是人们日常饮食的主角之一，特别是在南方，几乎餐餐都吃米饭。

米饭可分为普通米饭和花式米饭两种。

普通米饭分为蒸饭、焖饭等，花式米饭分为炒饭、盖浇饭、菜饭和八宝饭等。

普通米饭通常是在锅中加入米和适量水，经过蒸制或焖煮而成。

米可以选用大米、糯米、糙米、小米，还可掺一些红豆、绿豆、黑米、紫米、燕麦等杂粮，也可以加些南瓜、红薯、土豆、芋头等块状食材，还可加些腊肉、腊鱼、香肠等肉类食材同蒸。

蒸出香气四溢、粒粒晶莹的米饭窍门 1.米的淘洗不要超过3次，可有效避免米中营养成分流失。

2.水和米的比例要适当。

将食指放入水中，只要米面上的水能没过食指的第一个关节即可。

3.蒸米饭前，可先把米在冷水中浸泡1小时，这样可让米粒充分吸收水分，蒸出来的米饭会粒粒饱满又节省能源。

4.在蒸米饭的锅中加入少许盐或花生油，能使蒸出来的米饭粒粒晶莹剔透，米香四溢。

炒饭的要点 炒饭一般用隔夜饭比较好，饭要蒸得硬一些，炒的时候才会粒粒分明，也可以打一个生鸡蛋在米饭中，将米粒搅散再炒，既好看又好吃。

盖浇饭的要点 盖浇饭所用的米饭就是平时吃的米饭，最好选用东北大米，这种米蒸出来的饭粒光洁油亮，香糯弹牙。

蒸饭时，水和米的比例为1：1比较合适。

盖浇饭的主要特点是饭菜结合，食用方便，既有主食米饭，又有美味菜肴。

盖浇饭的关键在浇头，其好坏决定了盖浇饭的成败。

浇头可以根据自己的喜好来制作，如大排盖浇饭、肉丝盖浇饭、海鲜盖浇饭、京酱肉丝盖浇饭、咖喱牛肉盖浇饭、酱爆鸡丁盖浇饭等。

这样才能做出美味粥 什么是粥？

粥是用稻米、小米或玉米等煮成的稠糊食物。

一般将粥分为普通粥和花色粥两大类，普通粥是指单用米或面煮成的粥，花色粥是在普通粥用料的基础上，再加入各种不同的配料，这样制成的粥品种繁多，咸、甜口味均有，丰富多彩。

如广式咸味粥，常见的鱼片粥、干贝鸡丝粥、鸡蓉粥等；甜粥有红枣粥、八宝粥等。

煮粥的时候加点植物油，味道会更香浓。

煮粥也是有窍门的，粥内如要放动物性食材，需提前切片或切块，加适量调味品去腥入味；甜粥（如八宝粥）要熬得美味，所添加原料的次序很关键，不是将所有原料一起放入，而是根据食材煮熟的难易程度依次放入。

<<诱人家常主食大全>>

编辑推荐

《诱人家常主食大全》是《舌尖上的诱惑》系列丛书之一，由高杰主编。

<<诱人家常主食大全>>

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>