

<<家常主食>>

图书基本信息

书名：<<家常主食>>

13位ISBN编号：9787501974337

10位ISBN编号：7501974330

出版时间：2010-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：“家常美食丛书”编写组

页数：216

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>

## <<家常主食>>

### 内容概要

最常吃、最经典的家常美食，最全面、最深入的菜品解析，营养知识，烹饪技法，厨事窍门，集权威专家与身边百姓共同的智慧，倾力打造出让你一学就会的家常菜谱！

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1 米饭·粥类 米的种类和营养 米的选购窍门 米的存放注意事项 火腿蛋炒饭 咖喱鸡肉炒饭 扬州炒饭 家常炒饭 豉肉炒饭 雪里红火腿炒饭 什锦炒饭 牛肉炒饭 印尼炒饭 虾仁炒饭 泡菜炒饭 番茄香菇咖喱炒饭 双菇炒饭 糟辣椒炒饭 菠萝炒饭 牛肉番茄焖饭 鸭肉焖饭 新疆手抓饭 鸡肉冬笋焖饭 鸡蛋肉末焖饭 鱼肉焖饭 蔬菜焖饭 金银焖饭 南瓜焖饭 榨菜肉末烩饭 扁豆烩饭 腊肉糯米烩饭 咖喱鸡烩饭 咸鱼鸡粒烩饭 辣鸡肉烩饭 鸡蛋蟹柳烩饭 素鲜菇烩饭 三鲜烩饭 甘薯蒸饭 红豆糯米蒸饭 八宝蒸饭 大枣栗子蒸饭 山药五花肉蒸饭 青豆肉末蒸饭 叉烧肉盖浇饭 肉丁豌豆盖浇饭 豉汁小排盖浇饭 牛肉洋葱盖浇饭 黑椒牛柳盖浇饭 茄汁鱼片盖浇饭 鲜虾盖浇饭 蘑菇盖浇饭 鱼香茄子盖浇饭 梅干菜肉片煲仔饭 猪肝姜片煲仔饭 腊味煲仔饭 咸鱼雪花肉煲仔饭 瑶柱香芋煲仔饭 豉汁蒜蓉排骨煲仔饭 羊肉烫饭 油菜火腿烫饭 四色烫饭 鸡汤烫饭 肉汤白菜烫饭 家常烫饭 小米粥 二米粥 绿豆粥 玉米面粥 高粱米粥 玉米糍子粥 皮蛋瘦肉粥 咸蛋香粥 蛋花粥 双菇粥 腐竹白果粥 糊涂粥 野菜粥 羊腩苦瓜粥 生滚排骨粥 萝卜干大骨粥 榨菜肉片粥 猪血粥 生滚猪肝粥 百叶笋丝粥 牛肉滑蛋粥 时蔬牛肉粥 菠菜虾皮粥 鸡丝香粥 蟹柳豆腐粥 鲜虾西芹粥 生滚鱼片粥 海带紫菜粥 蚝仔粥 状元及第粥 紫米粥 甘薯粥 栗子粥 奶香麦片粥 冰糖大枣粥 玫瑰粥 黑芝麻糯米粥 百合荸荠粥 莲子荷叶粥 南瓜粥 桂圆糯米粥 大枣山药薏米粥 松仁核桃香粥 番茄西米粥 百枣莲子银杏粥 五色粥 西梅大枣粥 三黑乌发粥 百合绿豆粥 菊花粥 大蒜黑豆粥 薄荷粥 金桶糯米粥 八宝粥 PART2 饼·花卷·粽子·糕点·小吃类PART3 面条·米粉类PART4 包子·饺子·馄饨类附录

## <<家常主食>>

### 章节摘录

插图：小麦面粉，也就是家庭最常用的白面粉，是制作面食的主要面粉原料。

市场上的面粉按面的筋力强弱分为高筋面粉、中筋面粉及低筋面粉。

高筋面粉的蛋白质含量平均为13.5%，通常蛋白质含量在11.5%以上就可叫做高筋面粉。

蛋白质含量高，因此筋度强，常用来制作具有弹性与嚼感的面包、面条等。

在西饼中多用于松饼（千层酥）和奶油空心饼（泡芙）中。

高筋粉颜色较深，本身较有活性且较光滑，手抓不易成团状。

中筋面粉即普通面粉。

蛋白质含量平均在11%左右，中筋粉多用在中式点心制作上，如包子、馒头、饺子等。

大部分中式点心都是以中筋粉来制作的。

中筋粉颜色乳白，介于高、低粉之间，体质半松散。

低筋面粉蛋白质含量平均在8.5%，因此筋度弱，常用来制作口感柔软、组织疏松的蛋糕、饼干、花卷等。

如果找不到低筋面粉。

## <<家常主食>>

### 编辑推荐

《家常主食》：营养分析烹饪技法厨事窍门权威营养专家，烹饪大师，精明主妇联合奉献！  
花样繁多的家常主食，吃来营养美味，不同角度的专家指导，做来得心应手。  
吃出健康品出美味为都市白领提供最倾心的美食享受

<<家常主食>>

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>