

<<主食花样360种>>

图书基本信息

书名：<<主食花样360种>>

13位ISBN编号：9787508202310

10位ISBN编号：7508202317

出版时间：1996-07

出版时间：金盾出版社

作者：巫德华 编

页数：239

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>

<<主食花样360种>>

前言

主食通常是与副食（菜肴）相对而言的，这种粮食制品是人们每餐必备的主要食品。受自然条件和数千年饮食习惯的影响，我国绝大多数居民向来把谷麦等粮食制品，作为摄取营养素的主要来源，因此主食比副食更加显得重要。

这样，“手中有粮，心中不慌”就自然成为至理名言了。

说起主食，有人以为不过是米饭、馒头之类，品种单调，制法简易，家家会做。

其实，主食的范围很广，它既包括用不同谷米制作的饭粥制品，也包括用各种粮食磨粉制作的面食制品，花色品种数千。

以饭食制品来说，不仅有焖、蒸、煮蒸、蒸焖等不同制法的白米饭，还有在米饭中加入调料、配料进一步制成的各种花色饭。

面食的品种更是丰富多彩，人们经常食用的馒头、花卷、饼糕、面条等，花色本已很多，加上包入荤素馅心的各式包子、饺子、烧卖、馄饨、饼糕等精致味美的特色主食品种更是数不胜数。

先民们创制百千种美味主食的高超技艺，不仅给后人以宝贵的文化遗产，也给后人以实惠。

在制作上，主食虽不似菜肴那般复杂，但同样具有较高的技术要求。

饮食业把此称作白案技术，它与制作菜肴的红案技术并列为饮食行业的两大技术工种。

主食制作中比较简单的白米饭制作，就有不少学问和窍门。

比如焖米饭，如果米水比例、火候大小、加热时间掌握不当，就很难取得成饭软硬适度、松柔爽口的效果。

制作面食的技术内容就更多更难了，它涉及和面、调制面团、加工成形、馅料调制、加热成熟等一系列的技术问题。

比如面条成形，就分有切面、抻面、刀削面等10多种制法。

<<主食花样360种>>

内容概要

《主食花样360种》按饭粥类、面条类、馒头花卷类、包馅食品类和饼糕及其他类，共介绍了360种主食花样的用料和具体制法，对必须掌握的有关知识和技艺，都一一作了详细说明。书中除收入了大众化的主食品种外，较多地收入了适合家庭制作的花色主食品种，是一本改善和调剂家庭主食口味的可靠参考书。

它内容丰富，实用性强，讲解详细，易懂好学，适合广大家庭和餐饮业人员阅读参考。

<<主食花样360种>>

书籍目录

- 一、饭粥类 (一) 米饭 [白米饭] 1. 焖大米饭(一) 2. 焖大米饭(二) 3. 高压锅焖饭 4. 蒸大米饭 5. 蒸焖大米饭 6. 捞大米饭 7. 蒸焖小米饭 8. 高粱米饭 [焖、蒸花色饭] 9. 猪油焖饭 10. 猪油菜饭 11. 玉笋焖饭 12. 海带焖饭 13. 焖南瓜饭 14. 腊肉焖饭 15. 羊肉抓饭 16. 鱼肉焖饭 17. 鳝鱼焖饭 18. 海蛎焖饭 19. 茶叶焖饭 20. 酸梅饭 21. 荷叶饭 22. 八宝饭 [炒、煎、炸、烤花色饭] 23. 葱花炒饭 24. 素什锦炒饭 25. 鸡蛋炒饭 26. 香椿蛋炒饭 27. 叉烧蛋炒饭 28. 火腿蛋炒饭 29. 三鲜炒饭 30. 什锦炒饭 31. 炒八宝饭 32. 豆皮饭 33. 炸肉末饭 [盖浇花色饭] 34. 猪肉辣酱盖饭 35. 大肉盖饭 36. 排骨盖饭 37. 腊肉菜心盖饭 38. 咖喱牛肉盖饭 39. 牛肉青椒丝盖饭 40. 鳝鱼盖饭 (二) 米粥 [淡味粥] 41. 大米粥 42. 小米粥 43. 绿豆米粥 44. 荷叶粥 45. 玉米面粥 46. 豆浆粥 47. 牛奶粥 [花色粥] 48. 菠菜粥 49. 胡萝卜粥 50. 南瓜粥 51. 白薯粥 52. 木耳粥 53. 海带粥 54. 骨汤花生粥 55. 肉末粥 56. 排骨粥 57. 火腿粥 58. 叉烧粥 59. 猪肝粥 60. 牛肉片粥 61. 羊肉粥 62. 鸡粥 63. 鸭块粥 64. 松花蛋粥 65. 鱼生粥 66. 鱼肉粥 67. 虾片粥 68. 腊八粥(咸味) 69. 腊八粥(甜味) 70. 八宝糯米粥二、面条类 (一) 面粉面条 [汤面] 71. 清汤面 72. 清汤银丝面 73. 鱼汤面 74. 雪菜肉丝汤面 75. 大肉汤面 76. 小肉汤面 77. 猪肝汤面 78. 牛肉汤面 79. 羊肉汤面 80. 白切羊肉汤面 81. 鸡丝汤面 82. 鸡蛋汤面 83. 脆鳝汤面 84. 虾仁汤面 85. 翡翠虾仁汤面 86. 三鲜汤面 [拌面] 87. 花椒油面 88. 红油面 89. 麻辣面 90. 麻酱面 91. 炸酱面 92. 打卤面 93. 担担面 94. 热干面 95. 鱼汁面 96. 芝麻面 97. 海米葱油面 98. 猪油臊子面 99. 牛肉臊子面 100. 鱼肉臊子拌面 [炒、煎、焖、烩、烤面] [凉面、冷面] (二) 米粉面条 [汤粉] [拌粉] [炒粉、煎粉] 三、馒头花卷类 四、包馅食品类 五、饼、糕及其他类

<<主食花样360种>>

章节摘录

主料：白米饭500克。

配料：鸡蛋2个，鲜蘑菇、竹笋各100克，葱头、胡萝卜、豌豆、西红柿、柿子椒、莴笋各50克，芹菜30克。

调料：花生油100克，盐10克，胡椒粉4克。

制法：鸡蛋磕入碗内，用筷子打散，放少许盐搅匀。

鲜蘑菇去柄，竹笋去壳，洗净，分别切成小丁。

胡萝卜、莴笋去皮，柿子椒去蒂和子，洗净，均切成丁，和去莢洗净的豌豆一起在开水锅中焯烫断生，捞出控水。

葱头去皮，芹菜去老叶，洗净，均切成末。

西红柿洗净，切成小丁。

锅置火上，放油烧至六七成热，倒入鸡蛋液，炒熟炒碎，下葱头末，炒出香味，再下蘑菇丁、竹笋丁、芹菜末，翻炒几下，随即倒入米饭，用中火煸炒5分多钟，炒透炒匀，再放入胡萝卜丁、柿子椒丁、西红柿丁、莴笋丁和豌豆，搅拌均匀，放盐和胡椒粉，调好口味，再翻炒几下，至米饭熟透入味、溢出香味，即可装盘食用。

特点：色泽美观，清淡爽口，鲜香不腻。

25.鸡蛋炒主料：白米饭500克。

配料：鸡蛋3个，豌豆、胡萝卜各50克。

调料：花生油100克，盐8克，胡椒粉2.5克。

制法：鸡蛋磕入碗中打散，放少许盐搅匀。

豌豆去莢洗净。

胡萝卜去皮洗净，切成小丁，投入开水锅中焯烫断生，捞出控水。

锅置火上，放油烧至七八成热，倒入鸡蛋液快速炒至将凝结，勿糊，并将蛋块搅碎，然后下豌豆、胡萝卜丁，翻炒均匀，炒至豌豆变绿，倒入米饭，用中火炒约5分多钟。

<<主食花样360种>>

编辑推荐

《主食花样360种》是由金盾出版社出版的。

<<主食花样360种>>

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>