

<<诱人主食>>

图书基本信息

书名：<<诱人主食>>

13位ISBN编号：9787508240794

10位ISBN编号：7508240790

出版时间：2006-6

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰

页数：80

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>

## <<诱人主食>>

### 内容概要

《诱人主食》是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为家庭学做主食而编写。

《诱人主食》精选了既能满足家庭需要，又适合家庭制作的诱人主食76种，每种四图，以简洁的文字对每种主食的用料配比、制作方法及成品特点等作了具体介绍，主要制作过程均配有示范图片。

《诱人主食》图文并茂，科学实用，适宜广大家庭学习制作，也可供饭馆、酒店使用，还可供烹饪学校教学参考。

## &lt;&lt;诱人主食&gt;&gt;

## 书籍目录

谷类基本知识 陕西肉夹馍 黄桥烧饼 蒙古馅饼 海南煎饼 京东肉饼 鸡肉韭菜馅饼 虾仁口蘑馅饼 兔肉馅饼 奶香三鲜馅饼 果脯酥皮猪肉韭菜盒 天津包子 龙眼包子 猪肉白菜香菇包 吉利堂袖珍包子 荞麦牛肉油菜包 青椒海参包 番茄兰花牛肉包 猴头菇兔肉包 虾仁冬瓜包子 牛肉汤包 黄瓜鱼肉包子 奶香煎包 香玉米鹿肉煎包 羊肉海参烧卖 蒜苗猪肚烧卖 青椒猪肉烧卖 麻酱花卷 合面花卷 吉利堂肉馅馒头 黑芝麻枣泥包 香芹肉包 鸡肉香菇馄饨 双耳鱼羊馄饨 鲜香平菇馄饨 韭香汤饺 红杞羊肉汤饺 杞子银耳汤饺 鱿鱼水饺 牛肉芹菜水饺 茄子猪肉水饺 油菜鱼肉水饺 猴头菇鱿鱼水饺 双蔬黄金水饺 鸡肉青笋煎饺 豆泡牛肉蒸饺 鸡肉山药蒸饺 合面蒸饺 荞麦面羊肉蒸饺 鸭肉冬瓜煎饺 香鲜锅烙 鲜瓜鹿肉锅贴 北京炸酱面 河南烩面 海参猪肠炒面 虾仁肉丝炒面 红杞果蔬汤面 玉米面猪心汤面 玉米面冬瓜汤面 黑芝麻双蔬凉面 山楂牛肉面片汤 三蔬炒面 丁山药炒玉米面 丁莲枣面 丁汤什锦果肉粥 双色果丁粥 大枣双丁薏米粥 兰花虾仁碴子粥 虾仁羊肉粥 黑米三宝粥 扬州炒饭 羊肉抓饭 山药肉丁炒饭 牛肉彩豆焖饭 猪油菜饭 八宝饭

## <<诱人主食>>

### 章节摘录

书摘二、宜与忌 1.大米 大米是老弱妇孺皆宜的食物。更适宜病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人及一切体虚者食用。产妇、老年人、消化力弱之婴幼儿及久病初愈者宜食大米粥。

忌长期食用精米。

糖尿病患者不宜多食。

2.小米 小米是老年人、病人、产妇适宜的滋补食品。

宜与大豆或肉类食物混合食用。

宜煮粥食用(不宜太稀)。

脾胃虚弱、反胃、呕吐、泄泻、伤食腹胀、失眠或体虚低热者均宜食。

胃冷者不宜多食，产后不能完全以小米为主食，应合理搭配，以促使产妇恢复健康。

3.玉米 玉米与豆类、米或面等混合食用，可大大提高其营养价值。

适宜维生素A缺乏症、习惯性便秘、慢性肾炎水肿、记忆力减退、脾胃气虚、气血不足、营养不良、动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病、肥胖症、脂肪肝及癌症等患者食用。

吃玉米时应把玉米粒的胚尖全部吃进，因许多营养令在胚里面。

忌一次食用过多，以免胃闷气胀。

单一食用玉米易发牛赖皮病，所以以玉米为主食的地区应多吃豆类食品。

P2插图

## <<诱人主食>>

### 编辑推荐

“金盾家庭烹饪书系”是由多名既有多年烹饪工作实践经验，又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师编写。

全套共10册，分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。

每册一律精选76个品种。

所选品种，均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主，原料普通，制法简便只要按照书中要求去做，就一定能很快入门。

此外为了方便读者翻阅使用，本书采用了活页装订。

本书以主食为主，图文并茂，科学实用，版式新颖，方便灵活，通过精美的彩图和简短的文字，对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示，并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。

本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒店经营参考。

<<诱人主食>>

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>