

<<家常主食600道>>

图书基本信息

书名：<<家常主食600道>>

13位ISBN编号：9787512701427

10位ISBN编号：751270142X

出版时间：2011-5

出版时间：中国妇女

作者：刘云刚

页数：228

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600道>>

内容概要

《家常主食600道》巧手面食跃砧板、美味主食天天换、中西点心大荟萃。各类主食的烹法、难点一次性解惑，捏、擀、包、切等技法的活用锦囊。看家常主食的七十二变。

<<家常主食600道>>

作者简介

刘云刚，四川绵阳人。

1985年入厨。

师从中国烹饪泰斗史正良。

先后荣获中国烹调高级技师、中国烹饪大师、川菜烹饪大师等称号。

现任西安市鼎记餐饮实业管理公司厨务总监、西安市厨友新奇特菜品研发中心总经理。

刘云刚精通川菜及地方菜系的精髓，旁通粤菜、湘菜、西北民族菜（点）。

他曾先后事厨于绵阳临园宾馆、蓝宝石大酒店、西安小贝壳酒楼、亚凯园餐饮娱乐中心、福麟轩·川菜精品酒楼、郑州轻工大厦、北京明华大酒店，任主厨、厨师长、行政总厨、总经理等职。

2003年。

他参加由陕西省烹协举办的“第五届烹饪大赛”，荣获“个人热菜金奖”。

同年又参加了“全国第五届烹饪大赛”。

荣获“个人热菜金奖”。

2005年他创作出版了《创新川菜》等图书。

<<家常主食600道>>

书籍目录

主食与膳食结构平衡

一、主食营养大盘点

二、常见主食原料的百克营养成分

第一章 百变米饭

如何煮出香甜可口的米饭

一、煮好米饭必须注意的关键点

二、六个常用的煮饭小窍门

炒饭

菠汁金包银炒饭

香米炒饭

豆豉鸡肉炒饭

酱油炒饭

榄菜肉末炒饭

肉蛋炒饭

特色炒饭

香菇肉末炒饭

孜然黄金炒饭

蛋炒饭

海苔滑菇炒饭

海味辣白菜炒饭

海鲜咖喱炒饭

胡萝卜肉丁炒饭

椒香芽菜肉炒饭

蘑菇炒饭

泡菜炒饭

时蔬炒饭

豌豆炒饭

鲜虾蛋包饭

扬州炒饭

鱼子蟹肉炒饭

盖浇饭

鸡蛋西红柿盖浇饭

土豆丝盖浇饭

青椒肉丝盖浇饭

炝炒圆白菜盖浇饭

宫保鸡丁盖浇饭

回锅腊鸭盖浇饭

回锅肉盖浇饭

麻婆豆腐盖浇饭

木耳猪肝盖浇饭

茄汁鱼片盖浇饭

土豆牛肉盖浇饭

鱼香肉丝盖浇饭

豉汁鸡丁盖饭

葱油鲜菇盖饭

<<家常主食600道>>

滑炒鸡胗盖饭
黄桃豆豉肉盖饭
咖喱鸡肉盖饭
咖喱牛肉盖饭
咖喱猪排盖饭
腊肠里脊盖饭
梅菜扣肉盖饭
奶香猪排盖饭
嫩汁牛肉盖饭
牛仔骨盖饭
浓汤鲜鱿盖饭
什锦仔鲍盖饭
素烩杂菇盖饭
蒜薹肉片盖饭
蒸饭
四色蒸饭
蚕豆咸鸭腿饭
葱香鲫鱼饭
葱油蒸鸡饭
富贵团圆饭
果脯甜饭
海蟹蒸饭
黑米八宝饭
酱油鱼子饭
龙眼饭
南瓜糙米饭
飘香鱼块蒸饭
松茸蒸饭
窝蛋肉臊蒸饭
香菇鱼脯蒸饭
香菇仔鸡蒸饭
香蒸糙米饭
椰香血糯蒸饭
芋头焖饭
杂粮蒸饭
蒸双米饭
风味饭
金枪鱼米饭三明治
叉烧饭
东南亚蔬果饭
法式红酒烩饭
港式煲仔饭
港式焗烤饭
果味饭团
海鲜石锅拌饭
韩式辣白菜拌饭
鳗鱼寿司卷

<<家常主食600道>>

杜果海鲜饭
米饭鳗鱼三明治
柠汁鸡腿饭
浓汤鲟鱼饭
普吉岛海鲜饭
日式茶泡饭
日式鳗鱼饭
三文鱼寿司
石锅拌饭
石锅牛肉拌饭
辣椒蟹腿饭
西班牙椰香饭
香酥鸡饭
鱼子酱手卷
猪排蛋包饭
第二章 营养靓粥
第三章 香浓面条
第四章 可口酥饼
第五章 家常馒头
第六章 各式花卷
第七章 美味包子
第八章 好吃饺子
第九章 鲜香馄饨
第十章 中西点心

<<家常主食600道>>

章节摘录

版权页：插图：民以食为天。

现代人忙乱的生活节奏，经常将人们饮食的规律性以及膳食结构的平衡扰乱。

路边随处可见的餐饮酒楼、速食店、茶吧、咖啡店等，虽然为忙碌的现代人提供了便利，随时可以满足人们在饮食方面的需求，可是想要恢复膳食结构的平衡，只靠买来的食品是远远不够的。

那么，什么是膳食结构平衡呢？

当人们每天所摄取的食物中的营养素种类齐全、数量充足，且在搭配比例上满足了个人的身体机能运行的需要，我们即可称之为膳食平衡。

在国内外大量的营养学家的著作里，都提到过一个“金字塔理论”，在这个金字塔的基础部分，则是主食，即我们日常生活中非常熟悉的米饭、面条、馒头、面包等各种谷类食品。

被这么多营养学家所推崇的主食里，到底有哪些人体必需的营养呢？

主食中的营养成分，因其原材料和加工方式不同而略有差别，我们在这里，将其中的几种主要营养成分做个简单的介绍：（一）碳水化合物我们知道，一个人每天要进行大量的脑力和体力活动，而这些活动要消耗大量的热量，热量又来自于人体内所吸收的糖分，最佳的糖分来源则是碳水化合物。

如果日常膳食中缺乏了碳水化合物，会造成全身无力、易感疲惫、低血糖性昏迷等症状，严重的还会对心脑血管的正常运行带来阻碍。

（二）纤维素纤维素是一种不溶于水和普通有机溶剂的物质，这一特性令它不易被人体器官消化吸收。

既然不能被消化吸收，那它对人体有什么好处呢？

近年来的研究证明，纤维素的存在对人体正常的生理功能运行起着至关重要的作用。

它能刺激肠胃的蠕动，促进消化油腻食品、排出身体内的毒素，防治便秘等疾病，增加饱腹感，延缓胃部排空，对减肥瘦身有帮助。

高纤维素的饮食结构还可改善高血糖、高血脂的症状，预防肠道疾病的发生。

<<家常主食600道>>

编辑推荐

招牌米面糕饼 饭碗不再单一 平凡谷黍麦豆 烘出点点心意

<<家常主食600道>>

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>