

<<精选家常主食点心1688例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常主食点心1688例>>

13位ISBN编号：9787535635822

10位ISBN编号：7535635822

出版时间：2010-3

出版时间：湖南美术

作者：甘智荣 编

页数：348

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>

## <<精选家常主食点心1688例>>

### 内容概要

不用担心,《精选家常主食点心1688例》精选米饭、面条、粥、包:广、花卷、馒头、饺子、馄饨、中式小点、两式小点共1200道家常主食点心,做法简单、讲解详细,对各种烹调方法的技巧进行点拨,认:你快速掌握诀窍,即使是厨房新手也可轻松上手,粗粮细做,让你轻松打好日常营养根基

。平常的米面,只要配以适当的材料,就可以随心所欲地做出各种风味的主食点心。

怕花费时间怎么办?

制作复杂怎么办?

## &lt;&lt;精选家常主食点心1688例&gt;&gt;

## 书籍目录

米饭米饭承载着60年的回忆吃米饭的学问多巧用米饭做食疗印尼炒饭扬州炒饭西湖炒饭干贝蛋炒饭鱼丁炒饭西式炒饭香芹炒饭干贝蛋白炒饭碧绿蟹子炒饭泰皇炒饭三文鱼紫菜炒饭福建海鲜饭海鲜炒饭什锦炒饭手抓饭墨鱼汁炒饭奶汁蛙鱼炖饭酱汁鸡丝饭彩色饭团彩色虾仁饭柏仁玉米饭鱼丁花生糙米饭蛤蜊牛奶饭竹叶菜饭八宝高纤饭水果拌饭什锦炊饭紫米菜饭蒲烧鳗鱼饭贝母蒸梨饭双枣八宝饭八宝饭金瓜饭玫瑰八宝饭芋头饭豌豆糙米饭澳门非洲鸡套餐饭爽口糙米饭原盅腊味饭叉烧油鸡饭腊味饭冬菇猪蹄饭农家芋头饭虾饭潮阳农家饭焗海鲜饭焗猪扒饭排骨煲仔饭日式海鲜锅仔饭豉汁排骨煲仔饭窝蛋牛肉煲仔饭鳕鱼蛋包饭咸鱼腊味煲仔饭腊味煲仔饭澳门泡饭麦门冬牡蛎烩饭意式酿鱿筒饭墨鱼饭洋葱牛肉盖饭鲑鱼盖饭九州牛肉饭里脊片盖饭三鲜烩饭澳门叉烧饭澳门烧肉饭澳门盐焗鸡饭菜心生鱼片饭豉椒牛蛙饭明炉烧鸭饭烧肉饭豉椒黄蟻饭尖椒回锅肉饭姜葱猪杂饭白切鸡饭台湾卤肉饭咸菜猪肚饭咸蛋四宝饭澳门白切鸡饭澳门烧鹅饭澳门烧鹅腿饭卤鹅饭卤水拼饭海南鸡饭泡菜烧肉饭蜜汁叉烧饭豉椒鲜鱿饭油鸡腿饭咖喱牛腩饭芙蓉煎蛋饭平菇鸡肾饭面条面条文化略谈煮面条的窍门吃面条有讲究常吃面条益处多打卤面酸菜肉丝面粉蒸排骨面茯苓家常面金牌牛腩汤面爽脆肉丸面猪蹄幼面香菇竹笋清汤面片儿余面真味荞麦面香菇烧肉面炖鸡面虾爆鳝面红烧排骨面红烧牛肉面川味鸡杂面川味肥肠面担担面鲜虾云吞面牛肉清汤面鱼皮饺汤面和味牛杂面酸汤浆水面牛肉烩面金牌牛腩捞面金牌油鸡面金牌烧鹅面岐山臊子面酱水面青蔬油豆腐汤面砂锅鱼头面排骨汤面雪里蕻肉丝面三鲜面酸汤面麻辣过桥面辣鸡肉面二味面乌冬肉丸面榨菜肉丝面雪里蕻肉面臊子面鲜笋面清炖牛肉面补气人参面蔬菜面尖椒牛肉面排骨面鸡肉手擀面红烧牛腩面生菜鸡丝面什锦面手工臊子揪面片豌豆肥肠面红烧牛筋面火腿鸡丝面大卤面叉烧面锅烧面三鲜烩面鸡丝菠汁面香菇西红柿面什锦菠菜面西红柿猪肝菠菜面卤猪肝龙须面香葱牛肚龙须面卤猪蹄龙须面上汤鸡丝蛋面烤鸭蛋面卤鸭翅蛋面叉烧韭黄蛋面西红柿蛋面卤猪肚冷面白切鸡冷面上汤鸡丝冷面卤鸭掌冷面肉羹面线蛙鱼面线当归面线菠菜牛肉面线红凤菜当归素面线鸡肉西兰花面线九层塔面线小鱼丝瓜面线猪蹄面线蚝仔大肠面线刀削面炸酱刀削面牛肉拉面兰州拉面真味臊子拉面猪蹄拉面真味招牌拉面红烧肉兰州拉面香辣鱿鱼拉面雪里蕻烧鹅丝拉面榨菜肉丝面鱼片肥牛拉面吉列猪扒面肥牛拉面香葱腊肉面火腿丸子面卤肉面笋尖拉面韩式冷面东京肉酱面小丸子拉面一番拉面鲤鱼拉面咖喱牛肉面猪软骨拉面味噌拉面山野菜拉面九州牛肉面泡菜拉面肥牛咖喱乌冬面日式乌冬面金针菇肥牛面炸酱凉面炸酱面真味炸酱拉面京都炸酱拉面北京炸酱面家常杂酱面三色凉面鸡丝凉面素凉面凉拌面真味凉卤面牛肉凉面芥末凉面酸菜牛肉凉面茗荷荞麦凉面真味荞麦凉面泡菜肉末面武汉热干面热干面新疆拌面大盘鸡面牛丸面西安拌面酱拌面鱼香肉丝面油泼扯面虾米葱油拌面砂锅羊肉面油泼扯面皮牛腩幼面牛腩捞粗面猪扒拌菠汁面凉拌通心面什锦拌面姜葱捞鸡蛋面凉拌擀面三色冷面巴盟面筋凉面鳗鱼拌天使幼面麻辣面鲜虾奶油意大利面干拌面XO酱捞面猪蹄捞面意大利肉酱面炸酱捞粗面驰名牛杂捞面鲍汁捞面姜葱捞面云吞水饺捞面南乳猪蹄捞面荞麦面肉末黄瓜拌荞麦面西芹炒蛋面肉丝炒面蚝仔意大利面牛肉炒面三丝炒面豉油皇炒面小炒拌面鸡肉打卤面肉片炒素面干贝金菇烩伊面三丝炒蛋面素什锦炒手擀面蛋炒面一番炒面肉炒面咖喱烩面西红柿意大利青蔬面炒酸枣仁面排毒鲜蔬炒面西红柿肉酱面虾仁通心面鲑鱼意大利面卤水素鸡炒菠汁面豆芽冬菇炒蛋面猪蹄烩手擀面牛扒炒鸡蛋面猪大肠炒手擀面老乡炒莜面鳝鱼意面粥药膳粥的发展历程女性宜常食粥煮粥材料选择因人而异豌豆肉末粥肉末青菜粥香菇白菜肉粥皮蛋瘦肉粥瘦肉生姜粥猪肉包菜粥猪肉香菇粥金针菇猪肉粥里脊猪肉粥猪肉紫菜粥肉丸香粥玉米火腿粥猪排大米粥花生猪排粥排骨虾米粥排骨青菜粥西红柿猪骨粥猪肝粥猪肝瘦肉粥猪肝菠菜粥状元及第粥猪肚苦瓜粥胡椒猪肚粥猪腰干贝粥安神猪心粥黄瓜猪蹄粥猪腰香菇粥牛肉黄花蛋粥韭菜牛肉粥牛肉鸡蛋大米粥牛腩苦瓜燕麦粥豆芽牛丸粥牛肚青菜粥羊肉山药粥羊肉芹菜粥豆腐羊肉粥狗肉枸杞粥兔肉红枣粥双菇鸡肉粥鸡肉豆腐蛋粥鸡丝木耳粥母鸡小米粥红枣当归乌鸡粥鸡腿瘦肉粥鸡翅火腿粥鸡蛋鸡肝粥鸡心香菇粥海带鸭肉枸杞粥冬瓜鹅肉粥枸杞鹌鹑粥鸡蛋红枣曹糟粥蛋黄酸奶肉汤粥鸡蛋萝卜小米粥土豆蛋黄牛奶粥香菇双蛋粥蔬菜蛋白粥韭菜薏白粥黄瓜胡萝卜粥冬瓜竹笋粥南瓜木耳粥南瓜银耳粥豆腐香菇粥豆浆玉米粥西红柿海带粥春笋西葫芦粥红枣苦瓜粥萝卜糯米燕麦粥山药白菜减肥粥山药鸡蛋南瓜粥山药青豆竹笋粥山药笋藕粥莲藕糯米粥香甜苹果粥.....包子、花卷、馒头饺子、馄饨中式小点西式小点



## <<精选家常主食点心1688例>>

### 章节摘录

插图：新中国成立60年，中国迎来了无数变革和进步，就连中国人的饭碗里的内容也在悄悄发生着变化。

“民以食为天，食以饭为先”，在老百姓的一日三餐中，米饭担当着重要角色，中国人的生活水平提高，不光体现在菜篮子里，“一碗米饭”同样折射出中国60年的沧桑巨变。

从早期的糙米饭、细米饭、高价米，再到现代炊具制作的“定制米饭”，国人对米饭的价值要求在理性回归：米饭好不好，营养说了算。

糙米饭：吃饱是关键从1949年建国到上世纪70年代，在那个物质严重缺乏的时期，“吃饱”一直是老百姓餐桌上的主要话题，以糙米为主要内容的“一碗米饭”更讲究“量”而不是营养。

糙米加大锅是普通百姓的重要炊煮方式，“纯手工操作”全凭感觉掌握，米饭很容易糊锅、半熟、过度蒸煮，从而造成营养流失。

细米饭：吃得像样进入80年代，从温饱走向小康的中国人，餐桌上逐渐呈现出前所未有的丰盛，粗粮食品逐渐从百姓的餐桌上淡出，细米、白面成为餐桌上的主角。

不过，大部分人还没有意识到米饭营养的重要性，“一碗米饭”的意义仍停留在主食层面，米饭烹饪“纯手工操作”仍占主要地位。

高价米：吃出花样90年代是一道绚丽的经济分割线，生活条件有了质的飞跃，国人对吃的要求大大提高，米饭营养意识开始萌发，“高价米”成为当时的宠儿，日本大米甚至被卖到了每斤上百元！

不过，高价米是否高营养，这一点一度受到营养专家质疑，这一阶段多使用电饭锅通过焖煮把米饭做熟，单一的压力和温度无法全部激活食物中的营养，米饭糊锅和硬心现象仍然时常出现。

<<精选家常主食点心1688例>>

编辑推荐

《精选家常主食点心1688例》由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐。  
1200道好吃易做主食点心288种常见食材200个厨房实用小窍门

<<精选家常主食点心1688例>>

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>