

<<零起点学做家常主食>>

图书基本信息

书名：<<零起点学做家常主食>>

13位ISBN编号：9787538449730

10位ISBN编号：7538449736

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科技

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：188

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>

<<零起点学做家常主食>>

前言

主食是人一天当中摄入量最大的食物，所以其营养质量对于人一天当中的营养供应也最为重要。随着生活逐渐富裕之后，主食的种类更是越来越多，各种“花样”主食，让饭桌更营养、丰富。主食要注意品种的多样化和营养质量。

每天最好能够吃到一两种粗粮，有利于维持膳食营养平衡。

可以充分利用现代生活当中的加工便利，把这些富含纤维素的主食变成美味可口的美食。

在米和面中加适量粗粮、豆类和薯类，对人体益处极大；豆类含有丰富的赖氨酸可以与米和面中的蛋白质发生营养互补，其中的B族维生素也正是精白米面所缺乏的养分；粗粮可以为人体提供较多的矿物质、B族维生素和纤维素；薯类里不仅含有较多的维生素、矿物质和纤维素，而且含有谷类所没有的维生素C。

<<零起点学做家常主食>>

内容概要

主食是人一天当中摄入量最大的食物，所以其营养质量对于人一天当中的营养供应也最为重要。本书从热爱生活、热爱美食出发，精选500道经典、精致各地地方风味主食面点，详解每一步的制作技巧。

<<零起点学做家常主食>>

书籍目录

米饭 百合芦笋猪肚饭 板栗鲜贝饭 板栗油鸡饭 菠菜烤饭 菠萝炒饭 菜豆烤饭 菜叶饭 叉烧
 酱油炒饭 茶叶鸡肉粒饭 赤豆米饭 枸杞牛膝小米饭 果脯地瓜饭 黄豆浆饭 家常拌饭 家常油
 饭 金银饭 咖喱炒饭 口蘑菜心炒饭 腊肉土豆饭 辣白菜炒饭 芦荟猪杂饭 萝卜干黄金蛋炒饭
 麦片焖米饭 美味鲜虾蒸饭 紫菜包饭 米茶饭 蘑菇香焖饭 木瓜火腿蒸饭 木瓜奶香饭 木樨
 饭 奶香糯米饭 南瓜百合蒸饭 南瓜芦荟蒸饭 农家杂粮饭 排骨包饭 泡椒鸡丁炒饭 青豆虾仁
 炒饭 肉丁蒸糯米饭 山菜蘑菇炒饭 什锦炒饭 时蔬鸡蛋炒饭 蔬菜包饭 蔬菜火腿炒饭 双花板
 栗焖粽子 四菌烩饭 坛肉米饭 提子花生饭 豌豆烤饭 豌豆米饭 西蓝花鳕鱼饭 虾皮杭椒炒饭
 虾仁炒饭 虾仁墨鱼烩饭 虾仁蔬焗果饭 虾仁午餐肉炒饭 夏威夷炒饭 鲜蘑蛋炒饭 鲜奶麦片
 饭 鲜肉烤饭 鲜香拌饭 鲜香红枣饭 鲜香水果炒饭 鲜鱼炒饭 咸鱼豆芽炒饭 香葱豆干炒饭
 香葱野菜炒饭 香菇菜心炒饭 香菇蛋炒饭 香辣菜炒饭 香辣虾皮炒饭 扬州炒饭 羊肉抓饭 阳
 姜豆豉炒饭 银鱼蛋炒饭 鱼肉炒面丁 原盅滑鸡饭 芝麻八宝饭 猪肉炒饭 猪肉豆子炒饭 猪肉
 香椿饭 猪肉蟹柳炒饭 竹筒饭面条 安东刀切面 八宝辣酱饭 八鲜面 白果甜酱拌面 蚌面 北
 京炸酱面 拨鱼面 朝鲜冷面 炒面 扯面 打卤面 大酱辣面 担担面 怪味凉拌面 金牌意大利
 面 京都排骨面 韭黄阳春面 咖喱鸡丝炒面 咖喱牛肉面 辣菜米粉 懒人面 烂锅面 梨片绿豆
 面线 凉拌面 两吃拌面 两样面条 马哈鱼肉面 美味炒面 面筋汤 蘑菇鸡蛋拌面 蘑菇鸡丝面
 蘑菇牛肉灿面 蘑菇牛肉炒面 蘑菇虾仁羹面 木耳大卤面 牛骨髓炒面 牛柳酸辣面 牛肉炒面
 排骨汤面 泡菜凉拌面 泡菜拌面 七彩鹿肉面 茄汁牛肉面 茄汁素面 清汤牛肉面 全家福汤
 面 全州拌面 日式荞麦面线 肉丝汤面 肉丝香菇面 三菇炒伊面 三色鱼丸面 三丝拌面 三鲜
 炒面 三鲜汤面 三鲜炸酱面 臊子面 山药公仔面 陕西猫耳面 鳝鱼丝面 生炆海鲜面 什果炒
 面 什锦炒伊面 什锦鸡蛋面 什锦面 时蔬酱汤面 时蔬拉面 手擀面 四川担担面 素拌凉面
 酸辣凉捞面 酸辣凉面 酸辣三丝面 糖醋宽心面 虾仁生炒面 虾仁伊府面 鲜虾球炒辣味玉米面
 鲜虾云吞面 蚬子菠菜面 蚬子金针面 香辣狗肉面 雪菜肉丝面 阳春面 元葱羊肉面 野菜肉
 酱面 意大利炒面 鱼肉香菇汤面 鱼汤小刀面 鱼丸清汤面 玉米汤面饼 白糖饼 板栗饼 菠菜
 饼 草莓饼 炒饼 春饼合菜 葱花饼 葱花鸡蛋饼 发面油酥饼饺子点心粥按菜品菜系索引

<<零起点学做家常主食>>

章节摘录

插图：

<<零起点学做家常主食>>

编辑推荐

《零起点学做家常主食》：热爱生活 热爱美食500道经典、精致东、西、南、北中地方风味主食面点详解每一步制作技巧。

92道色香味米饭焖、煮、蒸、炒、烩各种方法制作的色香味俱全的令人垂涎欲滴的营养米饭。

94道风味面条汤面、拌面、凉面、炒面以及各地各种面食的做法，教你做出不同风格的美味面食。

88道风味西点世界各地特色的造型独特、出吃法不同、风味各异面点、有书在手轻松制作。

150道花样点心酸、甜、麻、辣、香各式点心，全面奉上。

84各色饼麦饼、肉饼看着就香。

<<零起点学做家常主食>>

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>