

<<7天学会家常主食>>

图书基本信息

书名：<<7天学会家常主食>>

13位ISBN编号：9787538457018

10位ISBN编号：7538457011

出版时间：2012-5

出版时间：吉林科技

作者：夏金龙 编

页数：271

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>

## <<7天学会家常主食>>

### 内容概要

家常菜种类繁多，如何将家常菜实用、方便、营养、普及的特色体现出来，也是我们努力的方向。

对于初学者，需要多长时间才能学会家常菜，是他们最关心的问题。

在此我要说，只要您按照本书的编排，7天时间就可以基本掌握和学会家常炒菜、家常汤煲、家常主食。

本套图书针对烹饪初学者，首先用2天时间，配以超量的图片，为您分步介绍新手下厨需要了解和掌握的基础常识，如厨房常用食材，厨房常用工具，各种食材的初加工、涨发、切制和窍门等，使您在正式烹调家常菜前，就可以通过看图了解，增加学习的信心。

随后的5天时间，按照食材线索加以分类，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。您可以通过前面2天学到的常识，选取自己喜爱的食材、口味等，烹调出满意的家常菜肴。当然，如果您已经是做菜的好手，也可以直接从图书中选取感兴趣的菜肴，按照详细的步骤图加以制作。

## <<7天学会家常主食>>

### 作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。

## <<7天学会家常主食>>

### 书籍目录

#### 第1天家常主食之基础

家常主食的原料和配料

家常主食的基础工具

家常主食的常用面团

热水面团/冷水面团

山药面团/薯类面团/干酵母发酵面团

面肥发酵面团/纯蛋面团

绿色面团/果类面团

澄粉面团/蛋泡面团

家常主食的食材加工处理

家常主食的加工窍门

#### 第2天家常主食巧入门

家常主食的成型手法

家常主食的必知馅料

家常主食的熟制方法

家常主食的九大品种

米粥/桂花糖藕粥

面条/番茄面

面饼/风味夹肉饼

馒头/金银馒头

花卷/银丝卷

包子/山东包子

饺子/水晶蒸饺

糕团/驴打滚

#### 第3天营养米粥熬出来

大枣银耳粥

蔬菜油条粥

烟肉白菜粥

香蕈养生粥

虾仁菠菜粥

苦瓜皮蛋粥

南瓜百合粥

红薯香粥

猪血粥

大枣山药粥

荷叶玉米须粥

北菇粒虾球粥

#### 第4天爽滑面条人人爱

什锦鸡蛋面

全家福汤面

炒河粉

红焖排骨面

四川豆花面

肉丝香菇面

文蛤海鲜面

<<7天学会家常主食>>

茄汁牛肉面  
冬菇炒面  
排骨汤面  
罗汉斋炒面  
烂锅面  
第5天软糯米饭喷喷香  
素四宝烩饭  
彩椒牛肉炒饭  
荷香卤肉饭  
家常石锅拌饭  
中式猪排盖饭  
滑蛋虾仁烩饭  
腊肉煲仔饭  
红糟排骨盖饭  
口蘑菜心炒饭  
木瓜火腿蒸饭  
第6天包子饺子最好吃  
素馅包子  
牛肉灌汤蒸饺  
胡萝卜牛肉水饺  
碧绿蒸饺  
叉烧包  
混汤包子  
鹿肉包子  
发面蒸饺  
白汁蛋饺  
虾肉煎饺  
四喜鱼蓉蒸饺  
第7天特色小吃这样做  
盘丝饼  
麻香馅饼  
风味夹肉饼  
黑米面馒头  
菜肉暄饼  
牛肉花卷  
传统打糕  
康园肉饼  
广式老婆饼  
牛柳银芽炒饼  
合面菇香团子  
煎豆沙饼  
潮式黄金饼  
蹄花卷

.....

## &lt;&lt;7天学会家常主食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：家常主食的原料和配料 主食包含的内容非常广泛，从广义上讲，泛指用各种粮食（大米、小麦、杂粮）、豆类、果品、鱼虾等为皮原料，配以各种馅心（有的不用馅心）制作的各种面食、小吃和点心；从狭义上讲，特指利用面粉、米粉及其他杂粮调成面团制作的面食小吃和各种点心。

主食是构成中国烹饪体系两大组成部分之一，具有悠久的历史，并且在长期的发展中，经过历代厨师的不断实践和广泛交流，创造了品种繁多、口味丰富、形色俱佳的家常主食。

家常主食的原料主要有面粉、大米、米粉等，制作馅料常用蔬菜、畜肉和水产品等，而配料一般包括干果、鲜果和调味料等。

面粉按加工精度和用途的不同，可分为等级粉和专用粉两大类。

等级粉按加工精度不同，分为特制粉、标准粉和普通粉三个等级：专用粉是在等级粉的基础上加入食用增白剂、食用膨松剂、食用香精或其他成分混合均匀而成，如面包粉、面条粉、水饺粉、糕点粉、汤用粉、自发粉等。

大米中含有大量的淀粉，淀粉在体内消化吸收后产生能量，供应人体的生命活动，特别是大脑和神经系统的活动只喜欢使用淀粉水解产生的葡萄糖来供应能量，而不喜欢用脂肪产生的能量。

大米中含有人体必需的维生素B1、维生素B2、维生素PP，以及钾、磷等矿物质。

米粉是大米经过加工磨碎而成的粉末状原料，是制作小吃、糕点的主要原料。

因米粉所用大米的粒形及粒质不同，所磨成的米粉主要分为籼米粉、粳米粉和糯米粉三种，三种米粉性质各异，根据点心品种的需要，一般可以单独使用，或相互掺合使用。

根据磨制方法的不同，米粉可分干磨粉、湿磨粉、水磨粉三类。

糯米又称江米、元米，为禾本科植物稻的变种糯稻脱壳后的米粒，而用糯米磨制而成的粉末，被称为糯米粉。

糯米粉中含有非常丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁和维生素等，因而粘性强，可以制作各种富有特色的粘软的面食，如糯米团子、糯米包等。

大麦又称饭麦、赤膊麦等，为禾本科植物大麦的果实，主要产于我国西部地区。

大麦中富含糖类，约为68%~70%，粗纤维较多，磨成粉后味道不如小麦粉。

经常食用大麦，可补虚弱、养五脏、壮血脉和化谷消食。

大麦的主要食用方法是煮粥，此外用大麦制成的大麦片有预防动脉硬化和心肌梗死的作用。

红豆又称小豆、红小豆、赤豆等，红豆粒的蛋白质含量为19%~22%，并含有多种维生素和丰富的钙、磷、铁等元素，但营养成分不如大豆，有行水清热、消肿、排脓等药用功效。

红豆在面食中主要是制作豆沙和糕点原料，也可作豆饭、豆粥和豆面。

黄豆又称大豆，在豆类中营养价值非常高，有“豆中之王”的美称，富含蛋白质、脂肪、铁、磷、钙及维生素A、B族维生素、维生素C、维生素P等，有益气养血、健脾宽中、健身宁心、润燥消水之功效。

黄豆除榨汁、制酱、制浆、制作豆腐和腐竹外，用黄豆磨制成的粉可制作面点、小吃、糕点等。

黑豆又称乌豆、黑大豆、冬豆子等，以前黑豆在我国主要用于牲畜饲料，近年来，由于黑豆所含的营养价值逐渐被人们所了解，现在已日渐被人们所重视。

黑豆富含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，还有钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B3等营养物质，经常食用黑豆，有润肌肤、增气色、补脾胃和健脑乌发的功效。

绿豆又称青小豆、吉豆、交豆、青豆子等，为一年生草本植物，我国绿豆的主要产区集中在黄河、淮河流域平原河南、河北、山东、安徽等省。

我国的绿豆品种约有200多种，品种资源非常丰富，但一般绿豆商品都按籽的皮色分为青绿、黄绿和墨绿三种类型，其中以青绿色的为最好。

黑米又称紫米、墨米等，黑米外皮一般有黑色、紫褐色、紫黑色等，其质地细密，营养价值甚高，民间素来珍视黑米，被誉为“黑珍珠”，又因其在旧时被列为贡品而称为“贡米”、“珍贡米”等。

黑米主要煮粥或蒸饭食用，其煮出来的粥，黝黑晶莹，味道醇厚，适用于孕产妇和老幼体弱者食用。



## <<7天学会家常主食>>

### 编辑推荐

《7天学会家常主食》家常菜种类繁多，如何将家常菜实用、方便、营养、普及的特色体现出来，为您分步介绍新手下厨需要了解 and 掌握的基础常识，炒菜常用食材，厨房的常用工具，各种食材的初加工、涨发、切制，以及烹调窍门等，使您在正式烹调家常菜前，就可以通过看图加以了解，增加学习操作的自信心。



<<7天学会家常主食>>

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>