

<<大众家常主食>>

图书基本信息

书名：<<大众家常主食>>

13位ISBN编号：9787543657830

10位ISBN编号：754365783X

出版时间：2009-10

出版时间：爱心家肴美食文化工作室 青岛出版社 (2009-10出版)

作者：爱心家肴美食文化工作室 编

页数：304

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>

## <<大众家常主食>>

### 内容概要

《大众家常主食（大众普及版）》是专门为普通老百姓设计的一套家常食谱，这些食谱选用了日常生活中常见的食材，采用比较简单的方法烹制而成，一般读者都能学会和制作成功。书中附有烹调方法、食材的选购处理及营养功效的介绍，还有只需更换食材、调料或烹调方法，即能变成一道新菜的“新口味”小提示，一菜变多菜，让《大众家常主食（大众普及版）》的内容更丰富，使用更方便。

18元的超低价格也是我们献给广大读者的一片爱心。

## &lt;&lt;大众家常主食&gt;&gt;

## 书籍目录

营养香粥如何熬出一锅好粥?怎样煮粥不溢锅?这些食材做粥最合适甘薯玉米粥双米南瓜粥小米绿豆粥枸杞粥五色豆子粥糯米桂花粥三白粥红薯粥新口味:芋头粥/土豆粥川贝雪梨粥黑芝麻甜奶粥银花莲子粥落花生粥蜜饯胡萝卜粥黑米八宝粥新口味:八宝粥花生杏仁粥新口味:双仁糊仿真燕窝粥新口味:银耳木瓜粥腊八粥新口味:别样腊八粥椰汁黑糯米粥新口味:黑糯米枸杞粥玫瑰花粥新口味:玫瑰膏松子粥南瓜百合粥荔枝粥新口味:荔枝红枣汤油条蔬菜粥什锦烤麸粥白果冬瓜粥皮蛋胡萝卜粥合式咸粥椒酱肉粒粥皮蛋瘦肉粥烟肉白菜粥排骨芹菜粥猪肝菠菜粥牛肉虾球粥羊肉胡萝卜粥口蘑香菇粥家常鸡粥新口味:家常肉米粥香菇鸡粒粥草菇鱼片粥生菜鱼片粥富贵粥海鲜粥墨鱼香菇粥蟹柳豆腐粥新口味:海鲜螃蟹粥天下第一粥百合鲜贝粥百变米饭淘米也要讲究方法如何煮出喷香米饭?煮好饭的窍门教你炒出美味米饭巧炒蛋炒饭米饭的3种美味吃法卤肉盖浇饭咖喱牛肉盖浇饭牛肉盖饭鸡丁豌豆盖浇饭茄汁鱼片盖浇饭家常盖浇饭木耳猪肝盖浇饭叉烧煲仔饭新口味:排骨煲仔饭草菇猪心肉片饭牛肉煲仔饭腊味煲仔饭烧鹅煲仔饭盐猪肚饭肉松窝蛋饭石锅拌饭(一)石锅拌饭(二)石锅拌饭(三)石锅拌饭(四)参枣米饭蜜汁红枣米降糖八宝饭五彩菠萝饭青柠饭腰果糍粑南瓜饭地瓜蒸饭新口味:红豆大米饭南瓜苡仁米饭牛肉饭兔肉米饭麦冬牡蛎烩饭菠萝鸡饭松子银鱼拌饭鸡蛋炒饭新口味:鸡丝蛋炒饭扬州炒饭椿芽炒饭香菇炒饭双菇炒饭火腿炒饭龙凤炒饭什锦炒饭菠萝鱿鱼炒饭虾仁枸杞炒饭番茄虾仁炒饭筋道面条面条的和面方法巧煮面条怎样煮手擀面好吃?怎样炒面条不粘连?麻酱凉面四味凉面怪味凉面葱油凉面酸辣凉面卤味凉拌面黄瓜鸡丝凉面油泼扯面泡菜凉拌面拉条子拌素面蒸拌莜面叉烧热干面猪肉炸酱面家常炸酱面肉丝焖面扁豆焖面臊子面担担面甜水面韭黄阳春面打卤面芸豆肉丁打卤面蛋花番茄面新口味:番茄炒蛋面燕麦面条胡萝卜汁面莜麦面条全家福汤面意大利肉酱面条手擀面菇蕈龙须面猫耳面刀削面肉丝香菇面过桥面香菇酱肉面传统大肉面野菜肉酱面酸辣三丝面雪菜肉丝面家常肘花面玉米汤面排骨面猪肝面榨菜肚丝面茄汁牛肉面清汤牛肉面牛柳酸辣面红烧牛肉面麻辣牛肉面牛腩面羊肉面洋葱羊肉面鸡味拉面鸡翅香菇面鱼肉香菇汤面鱼汤小刀面翡翠面三鲜汤面新口味:三鲜面长寿面虾仁伊府面文蛤海鲜面蚬子菠菜面蚬子金针面鲍鱼鸡丝汤面珍珠面奶香空心面土豆面关东饺子面鲜虾云吞面燻炒面新口味:肉丝炒面鸡丝炒面咖喱鸡丝炒面炒通心粉新口味:经典番茄酱通心粉炒疙瘩炒河粉意大利炒面酸甜鱼面番茄虾仁面馒头花卷饺子馄饨鲜香包子汤圆烧卖酥饼火烧面包蛋糕中西小点

## &lt;&lt;大众家常主食&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：粥的种类很多，按原料不同可分为米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及食疗药膳粥等。

在烹调上，一般将粥分为普通粥和花色粥两大类。

其中，普通粥是指单用米或面煮成的粥，花色粥则是在普通粥用料的基础上，再加入各种不同的配料。

制成的粥品种繁多，咸、甜口味均有，丰富多彩。

以广式咸味粥为例，常见的就有鱼片粥、干贝鸡丝粥、肉丝粥等。

如何熬出一锅好粥？

锅内先放入足量的清水，烧开后倒入淘好的大米，这样米粒内外温度不同，米粒表面会迅速出现许多细微的裂纹，米粒容易开花出淀粉质。

米下锅后，要先用旺火加热使水煮沸，然后改用文火熬煮，使锅内保持沸滚而不使米粒、米汤外溢。文火熬煮可以加速米粒、锅壁、汤水之间的摩擦、碰撞，米粒中的淀粉不断溶于水中，粥就变得黏稠起来。

在熬粥时，要注意盖好锅盖，避免水溶性维生素和其他营养成分随水蒸气蒸发逸失，并且这样熬煮出的粥吃口也好。

怎样煮粥不溢锅？

方法1：煮粥时稍不注意米汤就会溢出来。

如果在锅里滴上几滴香油，开锅后用中小火煮，那么粥再沸也不会溢出来了，煮出的米粥也更加香甜可口。方法2：煮粥时，先淘好米，待锅半开时（水温50-60℃）再下米，即可防止米汤溢出来。

方法3：在煮粥的锅里加一层金属的笼屉后再加盖，便可放心地煮粥，米汤不会再溢出。

因为米汤升温沸腾上涌时，遇到温度较低的笼屉及其上方较冷的空气便会自行回落，如此反复升降而不溢出锅外。

用此法煮粥时，还可顺便在笼屉上热些馒头和菜等食物。

## <<大众家常主食>>

### 编辑推荐

《大众家常主食(大众普及版)》有100种常见易取的食材，200条好用的厨房小窍门，600道美味家常小炒，100种轻松变换的新口味。

<<大众家常主食>>

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>