

<<家常主食>>

图书基本信息

书名：<<家常主食>>

13位ISBN编号：9787543662070

10位ISBN编号：7543662078

出版时间：2012-3

出版时间：青岛

作者：天天饮食栏目组丛书编委会

页数：157

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>>

### 内容概要

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

《天天饮食》是中央电视台1999年2月22日推出的一个以介绍做菜方法、畅谈做菜体会为主要内容的，集知识性、趣味性、服务性为一体的栏目。

节目播出十年来，本着服务大众的原则，栏目组为了适应观众的需求不断探索，在节目的表现形式上不断尝试和创新。

如今，《天天饮食》在中央电视台一套、四套、七套，横跨三个频道播出，国内每天有300万~500万的固定收视人群，具有相当的号召力。

可以说，《天天饮食》每天在做什么，直接影响着国人的餐桌。

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

## 书籍目录

- 1 主食制作 必修课
  - 米饭制作必修课
  - 面条制作必修课
  - 面点制作必修课
- 2 百恋米饭
  - 香浓牛奶水果饭
  - 全州拌饭
  - 松子银鱼拌饭
  - 石锅拌饭
  - 菠萝炒饭
  - 杨桃炒饭
  - 肉酥酱油炒饭
  - 虾仁金裹银炒饭
  - 腊味饭
  - 泡菜牛柳盖饭
  - 家常咖喱饭
  - 鸡丁豌豆盖浇饭
  - 啧啧香
  - 饭菜合一
  - 牛肉饭
  - 新疆手抓饭
  - 银蓉蒸团
  - 竹筒蒸饭
  - 清香荷叶饭
- 3 好吃面条
  - 茄丁面
  - 怪味凉面
  - 芝麻酱干拌面
  - 拌素面
  - 茄子氽拌面
  - 过油肉拌面
  - 肉丁炸酱面
  - 羊肉豆角氽面
  - 巧妇一口香
  - 家常炒面
  - 滇味炒面
  - 玉面猫耳朵
- .....
- 4 美味好粥
- 5 家常面食
- 6 带馅面食
- 7 风味点心

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：煮饭要点1.洗米煮饭前先洗米，可以洗去附着在米粒上的杂质和异味。

米通常要洗2~3遍。

洗米的时间不可太长，否则营养成分会大量流失。

2加水锅内加水的多少会影响米饭的口感。

一般来说，米和水的比例为1：1到1：1.3。

将手掌平贴在米上，加水刚好淹过手背即可；用手指来测量，大约一节指深度的水量能煮出最好吃的米饭。

3.浸泡加好水后，应将米适当浸泡一会儿。

浸泡可使水分充分进入米中，活化米粒中的淀粉酶，增加饭粒的甘甜味，使口感更筋道。

4.加热蒸煮加热可以提供足够的能量使淀粉糊化，一般的电锅就可以使温度快速上升，达到糊化的目的。

淀粉发生糊化的最佳温度为40 ~ 60 。

5.闷煮电饭煲加热煮饭结束后，可以利用锅内的余温再闷煮15~20分钟。

米饭经过闷煮后，米粒间残余的水分、湿气被吸收到米粒内部，使米饭松散、有弹性。

6.打松煮好的米饭要马上打松，使多余的水汽在拌动的同时蒸发掉，米饭会更加清香，口感更好。

7盛饭盛饭时不要将饭压得紧实，尽量使米饭松松的，这样吃起来才香。

炒饭要点要想使炒饭好吃，必须掌握下面三个要点：高温锅和油一定要烧热，利用高温炒出来的饭才不会粘锅，且呈松散状。

## <<家常主食>>

### 编辑推荐

《家常主食(普通版)》：米饭·面条·靓粥·面点，各类主食，一学就会，经典菜品汇聚，名厨现场献技！

逐渐演示烹饪过程。

<<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>