

<<新编家常主食888道>>

图书基本信息

书名：<<新编家常主食888道>>

13位ISBN编号：9787506477963

10位ISBN编号：7506477963

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织

作者：犀文资讯

页数：144

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>

<<新编家常主食888道>>

前言

俗话说“民以食为天”，食又以主食为主。

如今的社会，早已过了“人是铁，饭是钢”的温饱阶段，人们对日常主食的要求已经不再是吃饱为主，更要求吃好，吃得健康，吃得营养。

为了吃得更好，人们可谓是想尽了办法，蒸、炒、炖、煮、烧、烤，无所不尽其极。

然而，万变不离其宗，说到底，一个“吃”字还是离不开主食，因为主食是碳水化合物特别是淀粉的主要摄入源。

《新编家常主食888道》从营养的角度出发，告诉大家一个普通但却是十分重要的道理，那就是：主食要吃出美味，更要吃出营养和健康。

《新编家常主食888道》以家常主食为主题，按照人们日常的习惯分为：粉面类、米饭类、粥类、糕点类。

粉面类，详细地向读者介绍了不同地区不同饮食习惯的面食类与粉类食物的做法；米饭类，主要向读者介绍了米饭的各种做法和营养吃法；粥类，重点介绍了各种粥的做法和营养功效；糕点类，重点介绍了一些美味蛋糕的做法，同时也介绍了一些常见点心及小吃的做法。

《新编家常主食888道》包含百余种口味的家常主食，配有精美的图片，对每一道主食的原料、调料选材、做法到营养功效，都作了比较详尽的说明，并配有温馨提示，简单易学，手把手教您学会如何做家常主食，相信本书会是您家庭主厨的参考必备。

<<新编家常主食888道>>

内容概要

本书以家常主食为主题，将全书按照人们日常的习惯分为：粉面类、米饭类、粥类、糕点类。粉面类，详细地向读者介绍了不同地区不同饮食习惯的面食类与粉类食物的做法；米饭类，主要给读者介绍了米饭的各种做法和营养吃法；粥类，重点介绍的是各种粥制品的做法和营养功效；糕点类，重点介绍了一些美味蛋糕的做法，同时也介绍了一些常见点心及小吃的做法。

<<新编家常主食888道>>

书籍目录

粉面类
选择面粉的小技巧
和面的小技巧
传统大肉面
金黄南瓜饼
照烧鸡球面
蟹肉伊面
糯米饼
经典牛肉乌冬面
酸辣三丝面
川味凉面
南乳芝麻酥
什锦鸡蛋面
香葱油面
香甜玉米饼
清汤牛肉面
鱿鱼羹面
红豆煎饼
鸡翅香菇面
芋丝煎饼
全家福汤面
黄酱肉面
怪味凉拌面
香菇滑鸡包
鱼丸清汤面
香菇鸡肉饺
虾仁伊府面
奶油青豆意面
油泼面
四川辣子水饺
野菜肉酱面
三色凉面
小鱼贴饼子
蟹炒乌冬面
炒疙瘩
沙茶牛肉炒面
五彩米粉面
鸡丝米粉
绿豆蓉菊花饼
原汤桂林米粉
日式紫菜饺
榨菜肉丝粉
咖喱牛肉细粉
干炒牛河
狗不理包子

<<新编家常主食888道>>

南瓜炒粉
地道酸辣粉
萝卜丝饼
桂花虾皮炒粉丝
火腿酥油饼
洋葱炒米粉
田螺鸡米粉
甘薯酥饼
牛肉炒河粉
德庆竹篙粉
龙抄手
家常炒河粉
鸡丝银针粉
三河米饺
冬菇肉丝炒米粉
鸡蛋肉丝炒面
双色太极饺
炸酱炒面
麻酱凉面
延吉凉面
顺德鱼包饺
鲜虾担仔面
灌汤小笼包
牛肉沙茶凉面
风味阳春面
排骨粉
酸豆角肉饺
鸡肉粉皮
乡村蚬肉饺
上海虾米葱油面
肉酱铺盖面
白菜水晶饺
京味打卤面
武汉热干面
岭南光酥饼
陕西臊子面
韩式炸酱面
云吞面
手工肉菜水饺
红烧牛腩粉
鱼线紫菜抄手
鲜虾云吞面
烧鹅濑粉
牛筋丸面
椰香糯米糍
潮州肠粉
蜜汁叉烧包

<<新编家常主食888道>>

潮州四宝面

米饭类

选择大米的小技巧

蛋炒饭的技巧

红米八宝饭

奶香大枣饭

墨鱼仔包饭

海南椰子饭

虾仁炒饭

叉烧肉饭

黄鳝饭

口蘑菜心炒饭

蛋包饭

蛋白干贝炒饭

韭菜花饭

香菇酿虾仁饭

香菇蛋炒饭

板栗鲜贝饭

椒香鳝片饭

咖喱蟹炒饭

腊肉糯米饭

排骨饭

银鱼蛋炒饭

木瓜火腿蒸饭

泡椒鸡丁炒饭

菠萝糯米饭

黑胡椒猪肉饭

烧肉苦瓜饭

蔬菜肉饭

肉干香菇饭

土豆木耳炒肉饭

鸡丁饭

三宝饭

鸡丝芹菜饭

葱油鸡饭

卤水鸡饭

啤酒鸡翅炒蛋饭

山药鸡翅饭

鳗鱼饭

滑蛋虾仁饭

香菜蟹肉饭

西芹咸鱼饭

咸菜焖鱼白饭

苹果鱼香蟹肉饭

烧带鱼饭

兰豆虾仁腰果饭

京酱牛肉丝饭

<<新编家常主食888道>>

鸡蛋土豆牛肉饭
南瓜牛肉饭
双冬茄汁牛肉饭
黄豆芽饭
蘑菇火腿饭
什锦炒饭
鱼香茄子饭
香菇卤水掌翼饭
蒜味八宝饭
茶香炒饭
金针花饭
茄香饭
豌豆桂花饭
豌豆腊肠饭
豌豆炒鱼片饭
烤鸡腿饭
粥类
煮粥的小技巧
煮皮蛋成瘦肉粥的小诀窍
雪梨黄瓜粥
萝卜火腿粥
生菜鲮鱼球粥
.....
糕点类

<<新编家常主食888道>>

章节摘录

版权页：插图：

<<新编家常主食888道>>

编辑推荐

《新编家常主食888道》是家常美味888系列之一。

<<新编家常主食888道>>

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>