

<<诱人主食>>

图书基本信息

书名：<<诱人主食>>

13位ISBN编号：9787508240794

10位ISBN编号：7508240790

出版时间：2006-6

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰

页数：80

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>

<<诱人主食>>

内容概要

《诱人主食》是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为家庭学做主食而编写。

《诱人主食》精选了既能满足家庭需要，又适合家庭制作的诱人主食76种，每种四图，以简洁的文字对每种主食的用料配比、制作方法及成品特点等作了具体介绍，主要制作过程均配有示范图片。

《诱人主食》图文并茂，科学实用，适宜广大家庭学习制作，也可供饭馆、酒店使用，还可供烹饪学校教学参考。

<<诱人主食>>

书籍目录

谷类基本知识陕西肉夹馍黄桥烧饼蒙古馅饼海南煎饼京东肉饼鸡肉韭菜馅饼虾仁口蘑馅饼兔肉馅饼奶香三鲜馅饼果脯酥皮猪肉韭菜盒天津包子龙眼包子猪肉白菜香菇包吉利堂袖珍包子荞麦牛肉油菜包青椒海参包番茄兰花牛肉包猴头菇兔肉包虾仁冬瓜包子牛肉汤包黄瓜鱼肉包子奶香煎包香玉米鹿肉煎包羊肉海参烧卖蒜苗猪肚烧卖青椒猪肉烧卖麻酱花卷合面花卷吉利堂肉馅馒头黑芝麻枣泥包香芹肉包鸡肉香菇馄饨双耳鱼羊馄饨鲜香平菇馄饨韭香汤饺红杞羊肉汤饺子子银耳汤饺鱿鱼水饺牛肉芹菜水饺茄子猪肉水饺油菜鱼肉水饺猴头菇鱿鱼水饺双蔬黄金水饺鸡肉青笋煎饺豆泡牛肉蒸饺鸡肉山药蒸饺合面蒸饺荞麦面羊肉蒸饺鸭肉冬瓜煎饺香鲜锅烙鲜瓜鹿肉锅贴北京炸酱面河南烩面海参猪肠炒面虾仁肉丝炒面红杞果蔬汤面玉米面猪心汤面玉米面冬瓜汤面黑芝麻双蔬凉面山楂牛肉面片汤三蔬炒面丁山药炒玉米面丁莲枣面丁汤什锦果肉粥双色果丁粥大枣双丁薏米粥兰花虾仁碴子粥虾仁羊肉粥黑米三宝粥扬州炒饭羊肉抓饭山药肉丁炒饭牛肉彩豆焖饭猪油菜饭八宝饭

<<诱人主食>>

章节摘录

书摘二、宜与忌 1.大米 大米是老弱妇孺皆宜的食物。更适宜病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人及一切体虚者食用。产妇、老年人、消化力弱之婴幼儿及久病初愈者宜食大米粥。

忌长期食用精米。

糖尿病患者不宜多食。

2.小米 小米是老年人、病人、产妇适宜的滋补食品。

宜与大豆或肉类食物混合食用。

宜煮粥食用(不宜太稀)。

脾胃虚弱、反胃、呕吐、泄泻、伤食腹胀、失眠或体虚低热者均宜食。

胃冷者不宜多食，产后不能完全以小米为主食，应合理搭配，以促使产妇恢复健康。

3.玉米 玉米与豆类、米或面等混合食用，可大大提高其营养价值。

适宜维生素A缺乏症、习惯性便秘、慢性肾炎水肿、记忆力减退、脾胃气虚、气血不足、营养不良、动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病、肥胖症、脂肪肝及癌症等患者食用。

吃玉米时应把玉米粒的胚尖全部吃进，因许多营养令在胚里面。

忌一次食用过多，以免胃闷气胀。

单一食用玉米易发牛赖皮病，所以以玉米为主食的地区应多吃豆类食品。

P2插图

<<诱人主食>>

编辑推荐

“金盾家庭烹饪书系”是由多名既有多年烹饪工作实践经验，又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师编写。

全套共10册，分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。

每册一律精选76个品种。

所选品种，均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主，原料普通，制法简便只要按照书中要求去做，就一定能很快入门。

此外为了方便读者翻阅使用，本书采用了活页装订。

本书以主食为主，图文并茂，科学实用，版式新颖，方便灵活，通过精美的彩图和简短的文字，对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示，并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。

本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒店经营参考。

<<诱人主食>>

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>