

<<大米美食制作360例>>

图书基本信息

书名：<<大米美食制作360例>>

13位ISBN编号：9787508253558

10位ISBN编号：7508253558

出版时间：2009-1

出版时间：金盾出版社

作者：孙宝和 主编

页数：216

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>

<<大米美食制作360例>>

前言

随着经济的发展，人民生活水平的提高，越来越多的人吃得好，活动少，营养过剩，从而容易引发各种疾病，特别是代谢综合征，严重影响人们的身体健康和生活方式，甚至影响寿命。

为此我国的营养学家提出，在主食方面谷类食物是中国传统膳食的主体，提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止膳食西化的弊端。

中国人吃的谷类食物一般是指稻米、小麦面粉等。

中国人不仅面食有许多做法，而且大米的做法也是多种多样，本书重点介绍大米美食的制作。

人们从口感上和食用上把大米简单地分为粳米和糯米两种。

我国传统的大米和米粉制作的食品种类有成千上万种，就像米饭简单分为普通米饭和花式米饭两种。

普通米饭又分为蒸饭、焖饭。

花式米饭分为炒饭、盖浇饭、菜饭和八宝饭等，每类又有数不清的花色品种。

作为主食除了米饭之外，米粉是西北和广东一带爱吃的饭食，吃法不尽相同，凉吃、热吃，炒吃、蒸吃，品种繁多。

<<大米美食制作360例>>

内容概要

本书是一本专门介绍米类食物制作方法的食谱书。

书中精选了米饭、米粉、米制小吃、米制糕点、米粥等米类食品共360余例，对每种米类食品的原料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。

本书所介绍的米类食品既适合家庭制作，也适合中小餐馆制作，还可供烹饪爱好者参考。

<<大米美食制作360例>>

作者简介

孙宝和，中式烹饪高级讲师，北京市劳动局技术培训中心中式烹饪考评员。

1950年开始从事烹饪工作。

1983年曾被选派到我国驻阿尔巴尼亚使馆，主厨三年之久。

回国后，在北京楼外楼饭庄任经理。

在多年烹饪工作中潜心研究烹饪技术，精通多种烹调技艺，特别是在挖掘和创作果雕艺

<<大米美食制作360例>>

书籍目录

一、米饭 焖白米饭 捞蒸米饭 罐蒸米饭 双蒸大米饭 赤豆糯米饭 安徽乌糯饭 乌饭 苗族花米饭 傣族竹筒饭 骨头汤焖饭 牛奶焖饭 海南香饭 扬州炒饭(一) 扬州炒饭(二) 香椿鸡蛋炒饭 家常什锦炒饭 香肠豌豆炒饭 芥蓝炒饭 鲜虾炒饭 腊味炒饭 叉烧肉炒饭 XO酱炒饭 鸡蛋生菜炒饭 火腿香肠豌豆炒饭 番茄鸡肉炒饭 鸡蛋炒饭 木须炒饭 牛柳炒饭 鲜鱼香肠炒饭 三鲜炒饭 八宝炒饭 肉丝蒜苗炒饭 三丝炒饭(一) 三丝炒饭(二) 宫保炒饭 猪心鸡蛋炒饭 泥肠芥蓝蛋炒饭 牛肉茭白炒饭 菠萝鸡肉炒饭 杏仁咖喱羊肉炒饭 肉丝韭菜炒饭 山东炒龙凤饭 山东金银饭 肉丝鸡腿蘑炒饭 苏州四喜肉菜饭 上海油炸排骨菜饭 上海猪油菜饭 腊味沙锅煲饭 咖喱牛肉盖饭 海鲜盖饭 广东滑蛋牛肉盖饭 广东咖喱鸡盖饭 芽菜铁锅饭 香港豆皮饭 荷叶香饭(一) 荷叶香饭(二) 荷叶香饭(三) 荷叶鸡肉糯米饭 新疆羊肉抓饭 新疆奶香米饭 佤族鸡肉烂饭 连骨羊肉焖饭 阿拉伯什锦饭 土耳其葱头米饭 巴尔干鸡肉烩饭 阿塞拜疆杏仁烩饭 意大利黄油焖米饭 鸡骨汤豌豆糯米饭 墨西哥香蕉炒米烩饭 西班牙墨鱼炒米烩饭 姜汁牛肉焖饭 印度咖喱牛肉盖饭 日本四喜饭 日本寿司 猪油夹沙八宝饭 浙江荷香八宝饭 福建八宝蟳饭 北京果料八宝饭 油条糯米饭卷 朝鲜族药饭 安徽龙眼肉甜饭 瑞士奶蛋焖米饭二、米粉三、米制小吃四、米制糕点五、米粥

<<大米美食制作360例>>

章节摘录

一、米饭焖白米饭【主要原料】大米和水。

米与水的比例约1:2。

【制作方法】 开水下米法：在锅内加2倍于大米重量的水，烧开后加入淘洗净的大米，盖上锅盖焖烧至沸腾后改用小火焖烧，闻有香味后离火，再闷几分钟即成。

冷水下米法：米与适量冷水同时下锅，用大火烧开后，改用力均匀的小火焖烧，待闻到香味后离火，再闷几分钟即成。

【风味特点】米饭浓香、质软，口感好。

【制作说明】焖饭时，大米淀粉糊化充分，有利于消化吸收，营养素保存率高。

但如果火候掌握不好，容易焦底糊锅。

现在家庭普遍用电饭煲焖米饭，解决了焦底糊锅的问题。

捞蒸米饭【主要原料】大米和水。

米与水的比例约1:5。

【制作方法】先将水烧开，然后倒入淘净的大米，煮沸，待米粒膨胀、米汤色白时立即捞起米饭，沥干米汤，装入蒸笼内，用大火蒸熟即成。

<<大米美食制作360例>>

编辑推荐

《大米美食制作360例》是孙宝和的倾情奉献，所介绍的米类食品既适合家庭制作，也适合中小餐馆制作，还可供烹饪爱好者参考。
由金盾出版社出版。

<<大米美食制作360例>>

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>