

<<主食小吃6000例>>

图书基本信息

书名：<<主食小吃6000例>>

13位ISBN编号：9787535644183

10位ISBN编号：753564418X

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：胡维勤 编

页数：352

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>

<<主食小吃6000例>>

内容概要

胡维勤主编的《主食小吃6000例》精选了1200道营养美味主食小吃，从制作方面入手，配有重点提示、制作时间、适合人群、专家点评，突出主食小吃的鲜香、营养和美味，以满足全国各地美食爱好者的日常需求。

《主食小吃6000例》让您吃得更营养，更健康！

<<主食小吃6000例>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局，保健处主任医师。

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

<<主食小吃6000例>>

书籍目录

Part 1 面食

Part 2 米饭、粥

Part 3 中式小点

Part 4 西式小点

<<主食小吃6000例>>

章节摘录

版权页：插图：面粉的选购与初加工小知识 面食的制作过程并不复杂，但是要做出好吃的面食却不是那么简单。

那么，要想做出美味可口的面食，应做好哪些准备工作呢？

首先对面粉的选购是必不可少的，其次对面粉的初加工也不能忽略。

下面就让我们一起来学习关于面粉的选购与初加工的一些小知识吧！

1. 选购面粉三窍门 用手抓一把面粉，使劲一捏，松手后，面粉随之散开，是水分正常的好粉；如不散，则为水分多的面粉。

同时，还可用手捻搓面粉，质量好的，手感绵软；若过分光滑，则质量差。

从颜色上看，精度高的面粉，色泽白净；标准面粉呈淡黄色；质量差的面粉色深。

质量好的面粉气味正常，略带有甜味；质量差的多有异味。

面粉是否越白越好 2. 面粉是否越白超好 面粉并不是越白越好，当我们购买的面粉白得过分时，很可能是因为添加了面粉增白剂——过氧化苯甲酰。

过氧化苯甲酰会使皮肤、黏膜产生炎症，长期食用过氧化苯甲酰超标的面粉会对人体肝脏、脑神经产生严重损害。

3. 夏季存放面粉须知 夏季雨水多，气温高，湿度大，面粉装在布口袋里很容易受潮结块，进而被微生物污染发生霉变。

所以，夏季是一年中保存面粉最困难的时期，尤其是用布口袋装面，更容易生虫。

如果用塑料袋盛面，以“塑料隔绝氧气”的办法使面粉与空气隔绝，既不反潮发霉，也不易生虫。

4. 呆面的种类与调制 呆面即“死面”，只将面粉与水拌和揉匀即成。

因其调制所用冷热水的不同，又分冷水面与开水面。

开水面。

又称烫面，即用开水和成的面。

性糯劲差，色泽较暗，有甜味，适宜制作烫馄饨、烧麦、锅贴等。

掺水应分几次进行，面粉和水的比例，一般为500克面粉加开水约350毫升。

须冷却后才能制皮。

冷水面。

冷水面就是用自来水调制的面团，有的加入少许盐。

颜色洁白，面皮有韧性和弹性，可做各种面条、水饺、馄饨皮、春卷皮等。

冷水面掺水比例，一般为500克面粉加水200~250毫升。

5. 冬季和面如何加水 由于气温、水温的关系，冬季水分子运动缓慢，如和面加水不恰当，或用水冷热不合适，会使和出的面不好用。

因此，冬季和面，要掌握好加水的窍门。

和烙饼面，每500克面粉加325~350毫升40℃温水；和馅饼或葱花饼的面时，每500克面粉加325毫升45℃的温水；和发酵面时，每500克面粉加250~275毫升35℃左右的温水。

6. 快速发面法 忘记了事先发面，又想很快吃到馒头，可用以下方法：500克面粉，加入50毫升食醋、350毫升温水和均匀，揉好，大约10分钟后再加入5克小苏打，使劲揉面，直到醋味消失就可切块上屉蒸制。

这样做出的馒头省时间，而且同样松软。

<<主食小吃6000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>