

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

图书基本信息

书名：<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

13位ISBN编号：9787535755315

10位ISBN编号：7535755313

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：牛国平，牛国强 编著

页数：346

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>

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

前言

大米饭，是我们日常餐桌上主食的主要组成部分。

现代家庭食用的大米绝大多数是经过多次加工、碾磨得到的精米，米粒晶莹剔透，制作出来的米饭口感好。

但精加工出来的大米，其营养价值大打折扣。

由于蛋白质、脂肪、膳食纤维、B族维生素和矿物质主要分布于胚芽和糊粉层，随着大米加工精度的提高，胚芽和糊粉层保留的就越少，营养素的丢失就越多。

如果长期吃精米而又缺少其他副食，就会出现各种营养素的摄入不足，尤其是维生素B1的缺乏。

此外，大米的蛋白质因赖氨酸含量较低，属于质量不太好的蛋白质。

那么，大米怎样吃才算合理呢？专家建议：要想提高米饭的营养质量，搭配适宜的营养伴侣很有必要：

营养伴侣1：不要单吃大米。

米的品种多样，在做大米饭时，可加入适量的小米、燕麦米、荞麦、黑米、黍米、糯米、玉米糝等粗杂粮。

虽然这些粗杂粮从口感而言适口性较差，但在蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素含量和质量上都比大米略胜一筹。

营养伴侣2：适当搭配瓜类、杂豆类、薯类。

如南瓜、菜瓜、红豆、绿豆、黑豆、土豆、红薯、藕等食物，含有丰富的碳水化合物，可以代替部分主食，而且它们所含的维生素C、胡萝卜素是大米所没有的，膳食纤维、铁和钙含量也超过大米。

营养伴侣3：食大米饭时要与高质量的蛋白质食物一起吃。

肉、蛋、奶及大豆等食物都含有高质量的蛋白质，尤其是赖氨酸含量丰富，将大米饭和这些食物配在一起，可以弥补其营养缺陷，大大提高米饭的营养价值。

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

内容概要

在日常生活中，不论是举家团圆还是宾朋欢聚，家庭主妇都会做上一桌美味菜肴让大家饱享。本书集多年事厨体会并结合老一辈厨师的经验，编著了这本《营养米饭·可口汤品·幸福甜菜》小册子。

全书分三部分，介绍了制作米饭、汤品、甜菜的方法，对每一种方法均作了详细的剖析，每一种方法均列举了菜肴实例。

既有传统的，又有创新的。

每款菜均由原料、制法、特点和贴心叮咛组成。

望有幸得到此书的读者，即便投有烹调功底，细心阅读，反复实践，就能调配出一桌既美味又营养互补的菜肴来。

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

作者简介

牛国平，男，现为国家高级烹调师。

从事烹调专业二十多年。

先后在《中国烹饪》、《国际食品》、《四川烹饪》、《烹调知识》等三十多家报刊上发表文章数百篇。

已出版《烹调诀窍与创新菜》、《百变酱汁》。

即将出版《爱的厨房》（共8本），另有《妙调泡椒味汁烹佳肴》已定稿。

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

书籍目录

PART 1 营养米饭 1 炒饭的方法及菜例 烧肉豆角炒饭 鸡蛋粉条炒饭 鹅肝鳕鱼炒饭 皮蛋牛肉炒饭 双蛋酱肉炒饭 菌香素炒饭 樟茶鸭笋炒饭 酸菜腊肉炒饭 咖喱酱炒米饭 豆豉鲮鱼炒饭 奶酪火腿炒饭 木须炒黄米饭 葵花鸡油炒饭 吞拿鱼炒饭 瓜皮蛋炒饭 黑麻麻炒饭 青椒肉丝炒饭 炒龙凤饭 咖喱鸡炒饭 腊味芽菜炒饭 火腿炒饭 菠萝鱿鱼炒饭 香菇鸡杂炒饭 锦绣虾仁炒饭 番茄虾仁炒饭 椿芽卤肉炒饭 菌蛋XO酱炒饭 芦荟虾仁蛋炒饭 鲜贝胡萝卜炒饭 乌鸡南瓜炒饭 XO酱海鲜炒饭 三色炒饭 时蔬牛肚饭 芹香鳝丝炒饭 2 焖菜饭的方法及菜例 金香黄鳝饭 南瓜墨鱼饭 豌豆高粱饭 熏马肉焖饭 时蔬双米饭 农家菜和饭 果味素饭 鲜香金凤饭 鸡汁香米饭PART 2 可口汤品PART 3 幸福甜菜

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

章节摘录

PART 1 营养米饭1 炒饭的方法及菜例炒饭的方法炒饭，即是將晾冷的米饭，同各种菜料合在一起炒制而成。

炒饭，是人们日常膳食中常食主食之一，多用上顿或隔天的陈饭来制作，具有操作方法简单，味道咸鲜香醇、营养十分丰富的特点。

炒饭看起来简单，其实也有很大学问。

操作时应掌握以下几个方面：首先，米饭必须蒸（焖）得较硬且粒粒分散。

若米饭过粳，则容易黏结成团，口感不好。

其次，要选用合理的配料，炒米饭的配料很多，可荤可素，可生可熟，也可单用一种，或两种以上，完全根据自己的喜好而施加。

但应掌握这么一个原则：生料炒熟后下米饭，而熟料在炒好米饭加入。

再次，炒锅应事先在火上烧热，然后下少量油遍布锅内壁进行滑锅后，才可放底油。

这样可避免米饭粘锅底。

第四，底油烧得不能过热，以免把细小的葱姜炸糊，影响成品色泽的美观。

第五，炒饭多调成咸海味，故要掌握好加盐量。

一般是有味的菜料（30火腿肠），应把米饭调好口味后加入；无味的菜料，应先放少量盐炒入味后再下米饭炒制。

第六，若在炒配料时有过多的汤汁，应让其熬至汁尽时，再加米饭炒制。

否则，米饭过于稀溜，不仅炒制粘锅，而且口感不好。

第七，炒饭时以用中火为宜。

若火旺，易出现糊锅现象；反之，则不易炒透。

第八，炒饭时要不时地翻拌，并顺锅边淋少量食用油，不仅增加米饭与锅内壁的分度，而且增加香味，使成品油润光亮。

但忌太多，以防腻口。

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

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>