

<<家常主食>>

图书基本信息

书名：<<家常主食>>

13位ISBN编号：9787543630048

10位ISBN编号：7543630044

出版时间：2005-4

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：87

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>

## <<家常主食>>

### 内容概要

《爱心家肴》在二十一世纪风靡全国，经久不衰，几乎影响了整整一代人的生活习惯和消费倾向。作者张绪华先生是著名的美食家，现在独家出版该批图书。

为了配合读者阅读习惯和饮食习俗，我们推出了本套书，让您体验新一代生活时尚。

本书以精美的图片，配上高档纸张和精美印刷，读者在欣赏每一幅精美图片的同时，会有一种马上想吃的冲动。

与传统菜谱图书比较，本书最大的特色是：用通俗的语言，详细说明各种菜式的制作程序和方法，读者只要对照书上内容，去一般集市购买各种物品，在家里即可自己动手做一桌色香味俱佳的菜肴。

<<家常主食>>

书籍目录

硬面馒头花生馒头鱼磕子千层饼金银花卷火腿卷猪脑花卷豆腐卷蟹柳卷南乳卷火腿炒饭扬州炒饭烧鹅煲仔饭四股辫花面包奶黄牛角面包大理石蛋糕炸翻花无糖豌豆桃酥蟹壳黄老婆饼时蔬饼葱油饼豆沙火烧单饼(春饼)萝卜丝饼胶东合饼肉火烧硬面火烧鸡丝炒面茄汁牛肉面担担面家常炸酱面海米苦瓜粥花生肉米粥养颜益寿粥芝麻汤圆水晶包百合莲子绿豆粥双豆麦仁粥麦穗包薄皮虾饺三鲜提花灌汤包白云豆腐烧麦鲑鱼水饺虾仁冬瓜水饺羊肉水饺牛肉水饺胡萝卜花素水饺韭菜猪肉水饺菠菜素水饺鸡丝馄饨香菜牛肉馄饨牛肉馄饨

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1.轻松做主食攻略一学就会做主食如何熬出一锅好粥?锅内先放入足量的清水，烧开后倒入淘好的大米，这样米粒内外温度不同，米粒表面会迅速出现许多细微的裂纹，米粒容易开花，释放出淀粉质。

米下锅后，要先用旺火加热使水煮沸，然后改用文火熬煮，使锅内保持沸滚而不使米粒、米汤外溢。文火熬煮可以加速米粒、锅壁、汤水之间的摩擦、碰撞，米粒中的淀粉不断溶于水中，粥就变得黏稠起来。

在熬粥时，要注意盖好锅盖，避免水溶性维生素和其他营养成分随水蒸气蒸发逸失，并且这样熬煮出的粥吃口也好。

如何煮出喷香米饭?煮饭时清水和大米的比例以约为1：1.2为宜。

将手指插入锅底，水量超过米面1个指节即可。

如果加水量过多，煮出的米饭较稀软，适合老年人食用；反之，煮出的米饭较硬。

煮好的米饭再焖一下，则更加喷香可口。

用电饭锅煮饭时，当电饭锅自动跳闸后，可继续按下闸门焖10~15分钟，然后用饭勺将米饭翻松，再盖严锅盖闷一会儿，一锅香喷喷的大米饭就煮好了。

## <<家常主食>>

### 编辑推荐

《家常主食》：美味菜肴188，厨房小窍门56，营养小贴士38。  
中国烹饪大师高炳义，知名营养家顾奎琴联合推荐。  
营养美味 健康久久

<<家常主食>>

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>