

<<新编主食汤粥1888>>

图书基本信息

书名：<<新编主食汤粥1888>>

13位ISBN编号：9787543682092

10位ISBN编号：7543682095

出版时间：2012-5

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2012-05出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：255

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>

## <<新编主食汤粥1888>>

### 内容概要

《美食生活：新编主食汤粥1888》包括800余道美味，这些美食均采用最普通的家常食材，只需要按照书中介绍的几个步骤就可以烹制出外观与营养兼备的美味。每一道菜品都介绍了其原料、调料和详尽的制作步骤，简单易懂，具有极强的可操作性。配备1000余条厨房窍门和营养常识，全面介绍菜品及食材，内容实用性强。除了详细介绍菜品的制作过程，为了让您吃得清楚吃得放心，《美食生活：新编主食汤粥1888》还包括1000余条厨房窍门和营养常识，主要有菜品的特点、营养功效和操作要点提示，以及食材的饮食禁忌、选购与保存技巧、相关的烹饪妙招等，具有极强的实用性。

## &lt;&lt;新编主食汤粥1888&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 花样面点 花样面点, 相伴一生 馒头 刀切馒头 香米馒头 金银馒头 如意糕 刺猬馒头 糯米馒头 寿桃馒头 地瓜面馒头 胡萝卜馒头 花生馒头 荞麦面馒头 枣馒头 佛手馒头 开花馒头 玉米面馒头 香麻馒头 菊花馒头 银丝卷 鱼磕子 花卷 葱油花卷 蝴蝶花卷 金银花卷 腊肠卷 胡萝卜花卷 葱香糯米卷 糯米紫菜卷 豆腐卷 荷叶卷 菊花卷 豆沙卷 金丝花卷 果味金银花卷 糯米豆沙卷 西瓜卷 三丝炸春卷 椰香莲蓉卷 蚝油腐皮卷 香麻糯米卷 香鲜糯米卷 蟹柳卷 紫菜卷 南乳卷 血糯米花卷 猪蹄花卷 白糯米花卷 莲花卷 火腿卷 猪脑花卷 酥饼 筋饼 莴苣丝 千层饼 炸翻花 褡裢饼 南瓜饼 菊花酥饼 蟹壳黄 老婆饼 春饼 玉米火腿饼 时蔬饼 煎红薯饼 海带饼 单饼 芋泥猪肉饼 孜然夹蛋饼 萝卜丝饼 糯米豆沙饼 筋饼 土豆丝 酥皮豆沙饼 山药饼 红虾筒 胶东合饼 带馅葱油饼 手抓饼 筋饼肉丝 筋饼胡萝卜丝 筋饼海带丝 火烧 黄米火烧 油酥火烧 豆沙火烧 肉火烧 五香火烧 黑米火烧 葱油酥 香油酥 火烧 糯米火烧 豆沙咸火烧 黑米烧饼 黄米烧饼 花生油酥火烧 豆沙油酥火烧 豆角火烧 硬面火烧 牛肉火烧 包子 豆沙包 红糖三角包 三鲜大包 三花奶黄包 三丁包 香米包 翡翠汤包 三鲜提花灌汤包 麦穗包 龙眼包 奶酪香芋包 流沙奶黄包 香菇素菜包 蟹子龙眼包 水晶包 黄米包 红薯面包 茶叶包 地瓜面烫包 排骨包 豆沙包 玉米面包 虾仁大包 猪肉小笼包 胡萝卜汤包 胡萝卜素包 牛肉小笼包 奶黄包 龙眼汤包 黑米包 烧卖 蟹黄烧卖 牛肉烧卖 虾凤凰烧卖 翡翠烧卖 鸡肉烧卖 大虾烧卖 白云豆腐烧卖 香菇蟹黄烧卖 面条 翡翠面 蒸拌莜面 燃炒面 榨菜肚丝面 蹄花枸杞面 猪肝面 芸豆肉丁打卤面 茄汁牛肉面 家常炸酱面 担担面 鸡丝炒面 番茄虾仁面 肉丝焖面 酸甜鱼面 三鲜汤面 叉烧热干面 猫耳面 牛腩面 长寿面 臊子面 炒河粉 珍珠面 炒通心粉 拌素面 咖喱鸡丝炒面 猪肉炸酱面 香波面 打卤面 燃面 羊肉面 疙瘩汤 饺子 状元水饺 姜汁水饺 牛肉水饺 鱼汤水饺 白菜元宝水饺 虾仁冬瓜水饺 白菜饺 羊肉水饺 四喜饺 俄罗斯水饺 鸡肉水饺 芸豆猪肉水饺 冠顶饺 胡萝卜花素水饺 茭瓜猪肉水饺 猪肉韭菜水饺 菠菜素水饺 小龙虾饺 茄子猪肉水饺 南瓜海米水饺 梅花饺 番茄鸳鸯水饺 鲑鱼水饺 银耳水饺 蛤蜊水饺 黄瓜素水饺 虾仁黄瓜水饺 素三鲜水饺 紫色素水饺 水晶状元饺 虾仁蒸饺 莴苣牛肉蒸饺 卷心菜素蒸饺 草帽饺 眉毛饺 大蒜饺 金鱼饺 薄皮鲜虾饺 白萝卜羊肉蒸饺 金山饺 水晶三花饺 馄饨 羊肉馄饨 绿豆芽猪肉馄饨 牛肉馄饨 鸡丝馄饨 海参猪肉馄饨 萝卜叶猪肉馄饨 香椿鸡蛋海米馄饨 青椒猪肉馄饨 虾仁馄饨 鸡蓉虾仁馄饨 面包 小餐包 牛角包 奶黄牛角面包 绿茶面包 肉松面包 全麦面包 雪山餐包 甜甜圈 四股辫花面包 杂粮面包 沙拉肉松面包 牛肉葱花卷 栗蓉千层 双色小面包 第二章 营养汤煲 滋补汤羹, 营养全家 菠菜 菠菜猪肝汤 菠菜猪血汤 虾皮菠菜蛋汤 莲子银耳菠菜汤 海蜇菠菜汤 白菜 大白菜素汤 虾子白菜汤 虾米白菜汤 白菜牛百叶汤 大白菜猪肝汤 番茄 玉米番茄汤 柠檬番茄汁 五彩鲜汤 番茄皮蛋汤 .....

第三章 美味粥饭 第四章 家常饮品

## &lt;&lt;新编主食汤粥1888&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：花样面点，相伴一生馒头、花卷、酥饼、火烧、包子、烧卖、面条、饺子、馄饨等各式面点是中国人的传统主食。

馒头暄软可口，花卷美味漂亮，酥饼易于食用……这些美食融入了中国人生活的每一天。

1 面粉分类多 面粉主要分为高筋、中筋、低筋三种。

我们可以通过查看面粉包装袋上配方含量表中的蛋白质含量来区分面粉的筋性。

高筋面粉 高筋面粉含有11.5%~14%的蛋白质，筋度大、黏性强，适合做面包。

中筋面粉 含有9.5%~11.5%的蛋白质，筋度及黏度较均衡，适合做家常面点及饼干等。

如没有特别指出，本书中所指的面粉均为中筋面粉。

低筋面粉 含有6.5%~9%的蛋白质，筋度及黏度较低，适合制作口感松软的蛋糕。

除此之外，常用的还有：自发面粉 在面粉中加入了发粉（泡打粉），通常每100~120克面粉中加入1茶匙发粉，即为自发粉。

全麦面粉 以小麦磨制的全麦面粉，粉质较粗，颜色较黄，是绿色健康营养的食品。

2 馒头制作注意事项 发酵是制作馒头的关键环节。

发酵关键之一是面粉与用水量之间的比例要合适：以500克面粉为例，用水量低于250毫升时面团不容易发酵；用水量高于300毫升时面团太稀太黏，馒头坯子不容易整理成型。

发酵关键之二是酵母用量：500克面粉酵母最低用量为5克，太少则不易发酵。

发酵关键之三是发酵的环境温度与湿度：30~35℃的环境温度、70%~75%的湿度最利于发酵。

家庭发酵环境的设置：用温水锅发酵四季适宜，但有一点需要注意，盛面团的容器不要与热水接触，可在容器下垫一个支架或者笼屉。

面团发酵好的标志：面团体积膨胀至2倍左右大小，表面有气孔，散发出酵香。

发酵好的面团会产生酸味，所以，需要摊在案板上让酸味散发掉。

二次发酵很重要，它能让馒头成品更加松软可口。

如果是做刀切馒头，可以直接将切好的面剂静置10~15分钟即可上锅蒸制。

冷水下锅蒸，能保证酵母的苏醒时间。

新手最好别用开水来蒸馒头，因为酵母容易在高温蒸汽作用下失去活性而失效。

蒸好的馒头在关火之后不要立即打开锅盖，要过3~5分钟后再掀开。

否则，突然遇冷容易让馒头急剧回缩，并在表面产生难看的硬面斑。

3 制作面点常用的工具 案板：通常是指面板，用于面点的擀皮成型等。

一般用木头、竹子或塑料来制作案板。

单擀面杖：以枣木或檀木制成的擀面杖较好。

用于擀制饼、包子皮、饺子皮、面条等。

通心锤：外面的圆锤是可以旋转的，主要用于擀制烧卖皮。

月饼模、馒头模、米糕模具：用于月饼、馒头、米糕的成型。

面条机：用于压制面条、馄饨皮等，也可以用于发酵面团排气。

面条机有电动的也有手摇的。

克秤：用于精确称量材料的用量。

面盆：用于和面、发面、调馅等。

双用花镊子：用于夹出花边或者将面片切出花边的形状。

刮板：辅助和面工具，主要用来和面和面团整形等；两用刮板主要用来切面和铲除残渣碎屑；三角齿小刮板可以在裱上鲜奶的蛋糕边缘刮出不同深浅和间距的外围边，可以给奶油蛋糕做造型也可以用来整形、切面等。

<<新编主食汤粥1888>>

编辑推荐

《新编主食汤粥1888》设计新颖活泼，每一道菜品均配备精美的图片，既可以作为菜谱图书在需要时阅读，也可以作为一本休闲书在业余时间欣赏，具有极强的可读性。

<<新编主食汤粥1888>>

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>