

<<美味面点分步详解168例>>

图书基本信息

书名：<<美味面点分步详解168例>>

13位ISBN编号：9787807542582

10位ISBN编号：7807542586

出版时间：2009-6

出版时间：山东省地图出版社

作者：色尘 编

页数：143

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>

<<美味面点分步详解168例>>

前言

每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点，为自己和家人一天的学习工作充足电；中午时间仓促，炒菜配些面点更方便，时间的价值在这时便能体现得淋漓尽致；晚上做一道营养美味的滋补炖菜再配些面点，为家人储备能量，让家人睡得更香甜。

新的一天又在新的面点分步详解中开始了……我国面点历史比较悠久，且自成体系，这也带动和造就了许多国人有喜吃面点的习好。

坦白地说，这是一种健康的饮食习惯。

吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，否则健美的身材会远离你，健康也会远离你。

实际上，一碗鲜香嫩滑的汤面、一块美味清新的点心、一张香甜酥脆的薄饼、一个外脆里嫩的花卷，再配上一碟小菜或一碗清汤，就可以令你和家人饱餐一顿。

如果能持之以恒，健康也许会永远地陪伴着你。

<<美味面点分步详解168例>>

内容概要

享受自己在家做美味面点的乐趣。

面点，面食中的面条和各种小点心，花样繁多，既适合主食也可当成零食来吃做起来也乐趣多多。只要揉制成面团，配以可口的馅料，你就可以随心所欲地做出各具风味的家常面点。

“精粮细做，细粮精做”，只要用心去学，就会让你在宴客、逢年过节、喜事临门时都会派上用场。

<<美味面点分步详解168例>>

作者简介

色尘，公共营养师，著名美食撰稿人、摄影师。

长期与《乐在明厨》、《孩子宝贝》等杂志和国内多家电视台合作制作、拍摄美食作品，提供营养膳食指导。

2006年，其作品荣获poco网北京地区最佳厨神奖；2007年，北京电视台“食全食美栏目”专为其制作了《色尘美食生活》专题

<<美味面点分步详解168例>>

书籍目录

上篇 经典面条 1 地道风味猪肉面——面条够筋道，肉味分外浓 沙罐煨面 银丝面 陇东臊子面 四川担担面 刀削面 卤味凉拌面 酸辣三丝面 双味炸酱面 野菜肉酱面 香菇酱肉面 叉烧热干面 里脊葱油面 鱼香肉丝面 炆锅肉丝面 雪菜肉丝面 家常肘花面 鲜汤酱骨面 猪蹄面 蹄花枸杞面 肠旺面 腰子卧切面 榨菜肚丝面 猪肝面 2 喷喷香牛羊肉夹——九州牛羊多，入面成一色 红烧牛肉面 麻辣牛肉面 咖喱牛肉炒面 酸菜牛肉面 家常牛肉面 清汤牛肉面 茄汁牛肉面 牛肉烩面 肥牛金菇面 牛肉炸酱面 鸿章面 牛柳酸辣面 牛筋面 五香羊肉面 牛腩面 洋葱羊肉面 孜然羊肉炒面 羊肉杂面 羊肉臊子面 羊肉汤面 羊肉烩面 3 情定禽蛋面——汤浓肉够烂，面软蛋味显 捶鸡面 金牌油鸡面 棒棒鸡面 辣鸡肉面 香菇鸡肉面 鸡肉手擀面 黄瓜鸡丝凉面 鸡丝炒面 鸡丝银芽凉面 卤鸭掌冷面 烤鸭蛋面 鸡翅香菇面 龙凤面 卤鸭翼蛋面 鸭丝皮蛋面 鹅肉面 雪菜烧鹅丝拉面 西红柿鸡蛋面 蛋丝清汤面 过桥面 什锦鸡蛋面 4 碗面出自水中物——面条加海鲜，味美汤更鲜 鲍鱼鸡丝汤面 鳝鱼丝面 豆瓣鲈鱼面 鳊鱼镶面 酸甜鱼面 虾球炸面 鳗鱼拉面 黄鱼羹卤面 墨鱼蛤蜊面 鱼排面 虾仁伊府面 海鲜蔬菜面 海鲜焖面 鲜虾云吞面 葱油虾仁凉面 虾仁荞麦面 鱼汤小刀面 蚬子菠菜面 蟹肉奶油意大利面 5 清汤清水青菜面——简单且易做，好吃又营养 芹菜面 奶味通心面 香菇竹笋清汤面 素三鲜炒面 鲜笋面 泡菜凉拌宽面 番茄野菜面 菇蕈龙须面 菠菜凉拌面 韭黄白玉兰面 咖喱杂菜拉面 胡萝卜汁面 姜丝银芽冷面 焖扁豆面 豆浆面 宜宾燃面 下篇 经典点心 1 包子“群英会”——天南地北包，各领千秋色 狗不理包子 叉烧餐包 羊肉包 卷心菜肉包 牛肉煎包 杭州小笼包 蟹黄小笼汤包 葱煎包 水晶糖包 豆沙包子 糯米包 香米包 流沙奶黄包 茶叶包 胡萝卜素包 2 品堂步步糕——学做各地糕，好吃又吉祥 家制蛋糕 香芋蛋糕 糯米糕 千层油糕 寿桃糕 薄荷糕 巧克力蛋糕 绿豆糕 棉花糕 果酱蛋糕 枣糕 鸳鸯发糕 京晶年糕 3 天下美食数酥饼——酥饼色缤纷，咸香酥脆甜 芝麻酥 荷包蜜酥 奶油羊角酥 鸳鸯酥 肉松酥面包 鲜奶螺旋酥 菊花酥 叉烧酥饼 苹果比萨饼 胭脂山药饼 东坡饼 油酥 葡萄酥 蛋奶豆沙饼 4 卷来卷去卷成花——不是小馒头，胜似小馒头 豆沙花卷 莲花卷 奶油酥卷 鱿鱼面卷 鸡丝花卷 葱花脂油卷 果酱花卷 枣香花卷 三丝炸春卷 蝴蝶花卷 蔬菜双色花卷 爪卷 5 一个都不能少——其他小点心，巧手一一做 猪肉馄饨 小笼蒸饺 沉浆甜粿 猪肉糯米烧卖 佛手如意馍 芝麻凉团 赖汤圆 玉米窝头 果料夹馅麻花 果脯糯米糍 驴打滚 金银馒头 鱼年糕 糯米雪球

<<美味面点分步详解168例>>

章节摘录

插图：

<<美味面点分步详解168例>>

编辑推荐

《美味面点分步详解168例》中有超详细的制作步骤，最精美的菜式图片。
中华御厨，陈绪荣，公共健康管理专家，魏雅宁，联合推荐。

<<美味面点分步详解168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>