

<<学做家常主食>>

图书基本信息

书名：<<学做家常主食>>

13位ISBN编号：9787122096517

10位ISBN编号：7122096513

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：《学做家常主食》编写组

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>

## <<学做家常主食>>

### 内容概要

本书分两大部分，第一部分介绍了做好家庭主食的基础常识、烹饪技巧，并列举实例分步骤讲解常见家庭主食的制作。

第二部分细分为包子、饺子、面条、米饭和饼五大类，向读者介绍了一百余种美味易做的家常主食，详细介绍了原料、做法、成品标准和制作内容，对于部分内容还介绍了养生功效，让您的家庭饮食更为简单和健康，全书配精美彩色图片，方便您的使用。

## &lt;&lt;学做家常主食&gt;&gt;

## 书籍目录

怎样做好家常主食 1 家常主食的原料和做法 2 怎样发好面 例：枣馒头 4 怎样调出好馅儿  
 例：三鲜馄饨 6 怎样煮好粥 例：杂粮粥 8 怎样利用剩饭 例：什锦炒饭 11 怎样  
 煮面 例：番茄鸡蛋打卤面包子 12 秋叶包 13 素包 14 红豆沙包 14 口蘑包子 15 三  
 丁大包 16 猪肉酸菜包子 16 黏豆包 17 韭菜包子 17 三鲜包子 18 五味包子 19 芝麻  
 糖包 19 豆腐包子饺子 20 高汤小饺 21 河北一篓油水饺 21 荞麦烫面饺 22 白玉饺子  
 22 羊肉馅饺子 23 猪肉三鲜蒸饺 23 猪肉火腿蒸饺 24 川味饺子 24 鲜肉锅贴 25 酸  
 菜水饺 26 圆笼蒸饺 26 翡翠饺子 27 灌汤虾饺 28 虾仁韭菜鸡蛋水饺 28 南瓜蒸饺 29  
 芹菜水饺 29 牛肉馅饺子 30 羊肉蒸饺 30 虾仁煎饺 31 海鲜锅贴 31 五香牛肉锅贴  
 32 翡翠烧麦 33 牛肉烧麦 33 三鲜蒸饺面条 34 家常牛肉面 35 什锦打卤面 35 炸酱  
 面 36 雪菜肉丝面 36 四味凉面 37 素拌凉面 37 麻酱凉面 38 鱼丸清汤面 38 麻辣牛  
 肉面 39 猪肝菠菜面 39 酸辣凉面 40 三鲜炒面 41 鸡丝凉面 41 红烧牛肉面 42 意大利炒面 42 手擀面 &hellip;&hellip;米饭饼

## &lt;&lt;学做家常主食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：煮面防粘：煮面时，面要在水开后下锅，并且先在开水锅中放入一小匙油，这样面条就不易粘连，而且面汤也不会外溢。

小火煮面：俗话说“大火熬粥，小火煮面”，因为旺火煮，水太热，面条（特别是挂面、干切面）表面形成黏膜，水分和热量不易向里渗透，容易形成硬心：用小火煮，面条可以充分吸水，热量也能很快渗透，面熟的时间短，汤也清。

煮好挂面：挂面一定要在水沸腾时下入；应每次一小撮、分多次连续下入锅中，不可一次抓一大把下入锅中，避免粘连；挂面下入锅中，应用筷子朝一个方向搅拌均匀后加盖煮：再开锅时应添加少量凉水，加盖续煮，添加凉水应以少量、多次、保持水不大开为宜；鉴别是否煮熟，可在煮沸时用筷子挑起一根挂面，轻轻夹断，感觉很容易夹断且没有白色夹心，表明面已煮熟，否则应添水续煮。

打卤：适合打卤的原料有各种禽畜肉类、无刺的水产品、菌类、质地较硬的蔬菜（如瓜茄类、芹菜、萝卜、豌豆、土豆等）。

原料的处理：打卤的原料应处理成丁、末形状，如肉丁、茄子丁、虾蓉等。

打卤注意事项：打卤用汤应以高汤为主，如猪骨汤、鸡汤等；原料下锅的顺序是先肉类后蔬菜，先硬后软，宜余汤制熟的最后放，勾芡后放的原料有鸡蛋、香葱、香菜、黄瓜等。

勾芡时应采用小火，汤不能大沸，应边倒芡汁边搅拌，直到凝结均匀，芡汁中淀粉与水的比例为1：2，勾芡后应加适量明油，如香油、橄榄油、色拉油等：鸡蛋打卤时，应先勾芡，再均匀倒入鸡蛋液，且不要马上搅动。待浮起大片时再搅拌。

<<学做家常主食>>

编辑推荐

《时尚美食馆:学做家常主食》：包子，饺子，面条，米饭，饼最见、最可口的家庭主食一本全收录，特别著有制作要领，让家常面简单做。

<<学做家常主食>>

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>