第一图书网, tushu007.com

# <<家常主食分步图解>>

## 图书基本信息

书名：<<家常主食分步图解>>

13位ISBN编号：9787501985401

10位ISBN编号：7501985405

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：吕文颖

页数：256

字数：260000

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

本书汇集了一百六十余道最经典的家常主食，搭配上最细致的制作步骤、最全面的烹饪技法和最有效的厨房小窍门，将权威面点师的经验与老百姓的智慧完美结合，手把手教您做出营养丰富、花样繁多的主食来，让您和您的家人轻松在家享受吃饭的乐趣！

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

吕文颖

高级中式面点师，擅长面点、主食制作，手艺精湛，勤奋好学，是中国烹饪大师、面点烹饪大师、北京特级烹饪大师、前门饭店总厨、国家级考评员王志强先生的得意弟子。

第一图书网, tushu007.com

# <<家常主食分步图解>>

## 书籍目录

主食营养大盘点
选好原料，做对主食
上篇　花样面食
　需要了解的基础知识
　　面粉的种类
　　面点的配料
　　发酵剂和膨松剂
　　制作面点的常用工具
　　面团基本知识
　　常用面团的制作方法
　　面团的加工处理

　原香馒头
　　怎样蒸出好馒头
　　刀切馒头
　　老面豆渣白莲花馒头
　　刺猬馒头

　百变花卷
　　怎样卷出香喷喷的花卷
　　麻酱花卷
　　元宝枣花卷
　　金银卷
　　葱香花卷
　　香肠卷
　　葱香糯米卷
　　椒盐花卷
　　南瓜双色花卷
　　双色蝴蝶卷
　　豆沙螺旋花卷

　喷香饼
　　怎样做出好吃的饼
　　葱油饼
　　手撕饼
　　肉丝炒饼
　　家常炒饼
　　三合面发面饼
　　鸡蛋南瓜软煎饼
　　蛋奶五香发面饼
　　芝麻牛肉馅饼
　　陕西肉夹馍
　　鸡蛋灌饼
　　京东肉饼
　　门钉肉饼

原味芝麻小火烧
春饼
京味糊塌子
韭菜鸡蛋盒子
韭菜粉条猪肉锅贴

包子烧卖
怎样蒸出好吃的包子
香菇素菜包
猪肉大葱包
酱香西葫芦包
狗不理包子
红糖三角包
奶黄包
萝卜干腊肉蒸包
猪肉茴香蒸包
水煎包
灌汤包
佛手包
莲蓉寿桃包
生煎包
玉米芹菜水晶烧卖
猪肉糯米烧卖
玉米鲜虾烧卖

饺子馄饨
怎样做出好吃的饺子
素三鲜水饺
香芹豆腐干猪肉水饺
荠菜豆皮猪肉水饺
海米豆皮黄瓜水饺
白萝卜羊肉蒸饺
莴笋牛肉蒸饺
钟水饺
葱油荠菜蒸馄饨
绿豆芽猪肉馄饨
香椿鸡蛋海米馄饨
鸡肉虾仁馄饨
红油抄手

最爱面条
怎样擀出好吃的面条
炸酱面
番茄鸡蛋打卤面
肉末豆角手擀面
山西刀削面
担担面

阳春面
热干面
牛肉拉面
油泼面
臊子面
羊肉面
朝鲜冷面
鸡丝凉面
鲜虾酱汤面
香菇胡萝卜面
香芹肉丁拌面
扁豆焖面
绿豆芽肉丝炒面
新疆拉条子
虾仁蔬菜蝴蝶面
番茄牛肉通心粉

难忘糕点
小麻花
玉米面发糕
铜锣酥
萝卜酥
炸翻花
腰果酥饼
巧克力曲奇饼干
开口笑
象眼酥

专题：其他粗粮美食
玉米面糊饼
烙玉米饼
小窝窝头
摊莜麦蛋饼
糜子面窝头
糜子面鲜肉水饺
荞麦双味菜卷
小米黄豆面煎饼

下篇　喷香大米
基础知识
米的种类
做好米饭和粥的工具
怎样做出美味米饭和粥

百变米饭
怎样做出好吃的米饭
山药八宝饭

南瓜薏米饭
鸡蛋炒饭
酱油炒饭
扬州炒饭
台湾卤肉饭
咖喱牛肉盖浇饭
鱼香肉丝盖浇饭
石锅饭
茶水煮饭
菠萝鸡饭
清香荷叶饭
新疆羊肉手抓饭
火腿蔬菜蛋包饭
香肠煲仔饭
虾仁火腿炒饭

营养靓粥
怎样做出好吃的粥
油条菜粥
红枣绿豆大米粥
玉米绿豆大米粥
红莲子大麦大米粥
腊八粥
莲藕大米粥
落花生淮山粥
葡萄干醪糟粥
核桃木耳大枣粥
薏米百合红枣粥
皮蛋瘦肉粥
瘦肉玉米粥
板栗牛腩粥
芥菜咸蛋鸡粥
鸡丝莼菜粥
香菇滑鸡粥
咸蛋白菠菜粥
生滚鱼片粥
草菇鱼片粥
苋菜银鱼粥
海红蟹粥
鲜虾西芹粥

健康粽子
葡萄干粽子
五香猪肉粽子
香菇鸡腿粽子
紫米小枣粽子
花生粽子

红豆粽子

年糕汤圆
做出好吃的年糕
做出好吃的汤圆
上海炒年糕
韩式辣年糕
腊肠年糕
芝麻汤圆
腰果汤圆
醪糟汤圆
黑芝麻瓜子仁汤圆
蒸豆沙圆子
桂林米粉

专题：其他美味
过桥米线
越南河粉
三文鱼寿司
鳗鱼寿司
鱿鱼寿司
艾窝窝
驴打滚
山药糕
绿豆糕
糯米芝麻球
桃脯大米蒸糕
桂花红豆糕

## 章节摘录

版权页： 插图： 陶锅 陶锅是用炉火加热的器具，蓄热力比较好，不只锅底能加热，连周围的锅壁也具有相当的热力，让传热性和保温性特别好，能解决米饭受热不均的问题，煮出来的米饭晶莹饱满，有点黏性又不会太黏。
缺点是没有自动定时的功能，火候要靠经验和功力。
高压锅 高压锅蒸饭省时、省气，不过高压锅蒸饭时，水量过多会变为稀饭，水量过少容易巴锅。
家庭做饭时，加水量通常以向水面吹气后形成凹柱底部与米粒表层相重合为宜。
此外，要掌握火候，刚上火时用大火，待喷汽后，加安全阀计算时间，并适时改变小火蒸煮，即使时间过长也不会巴锅。
直接将高压锅浸在盛有凉水的盆内，然后再去阀揭盖，蒸熟的米饭不会粘锅。
竹筒 以桂竹最佳，可为米饭增加自然清香。
竹筒饭的做法是将洗好的米和适量清水放入竹筒，再将竹筒外围均匀抹上盐巴，再用炭火烧烤，如此竹筒的香气才能充分融人米饭之中，而且竹筒可以旋转加热，不存在受热不均的问题。
煮好后再用刀子剖开，桂竹的竹膜会附着在米饭上。
当竹膜与米饭一同入口，绝对是一种味觉享受。

## 编辑推荐

《家常主食分步图解》由中国轻工业出版社出版。

第一图书网, tushu007.com



## 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