第一图书网, tushu007.com

<<主食小吃6000例>>

图书基本信息

书名：<<主食小吃6000例>>

13位ISBN编号：9787535644183

10位ISBN编号：753564418X

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：胡维勤 编

页数：352

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

<<主食小吃6000例>>

内容概要

胡维勤主编的《主食小吃6000例》精选了1200道营养美味主食小吃，从制作方面入手，配有重点提示、制作时间、适合人群、专家点评，突出主食小吃的鲜香、营养和美味，以满足全国各地美食爱好者的日常需求。

《主食小吃6000例》让您吃得更营养，更健康！

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局，保健处主任医师。

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

<<主食小吃6000例>>

书籍目录

Part 1面食
Part 2米饭、粥
Part 3中式小点
Part 4西式小点

章节摘录

版权页： 插图： 面粉的选购与初加工小知识 面食的制作过程并不复杂，但是要做出好吃的面食却也不是那么简单。
那么，要想做出美味可口的面食，应做好哪些准备工作呢？
首先对面粉的选购是必不可少的，其次对面粉的初加工也不能忽略。
下面就让我们一起来学习关于面粉的选购与初加工的一些小知识吧！
1．选购面粉三窍门 ①用手抓一把面粉，使劲一捏，松手后，面粉随之散开，是水分正常的好粉；如不散，则为水分多的面粉。
同时，还可用手捻搓面粉，质量好的，手感绵软；若过分光滑，则质量差。
②从颜色上看，精度高的面粉，色泽白净；标准面粉呈淡黄色；质量差的面粉色深。
③质量好的面粉气味正常，略带有甜味；质量差的多有异味。
面粉是否越白越好 2．面粉是否越白超好 面粉并不是越白越好，当我们购买的面粉白得过分时，很可能是因为添加了面粉增白剂——过氧化苯甲酰。
过氧化苯甲酰会使皮肤、黏膜产生炎症，长期食用过氧化苯甲酰超标的面粉会对人体肝脏、脑神经产生严重损害。
3．夏季存放面粉须知 夏季雨水多，气温高，湿度大，面粉装在布口袋里很容易受潮结块，进而被微生物污染发生霉变。
所以，夏季是一年中保存面粉最困难的时期，尤其是用布口袋装面，更容易生虫。
如果用塑料袋盛面，以“塑料隔绝氧气”的办法使面粉与空气隔绝，既不反潮发霉，也不易生虫。
4．呆面的种类与调制 呆面即“死面”，只将面粉与水拌和揉匀即成。
因其调制所用冷热水的不同，又分冷水面与开水面。
①开水面。
又称烫面，即用开水和成的面。
性糯劲差，色泽较暗，有甜味，适宜制作烫馄饨、烧麦、锅贴等。
掺水应分几次进行，面粉和水的比例，一般为500克面粉加开水约350毫升。
须冷却后才能制皮。
②冷水面。
冷水面就是用自来水调制的面团，有的加入少许盐。
颜色洁白，面皮有韧性和弹性，可做各种面条、水饺、馄饨皮、春卷皮等。
冷水面掺水比例，一般为500克面粉加水200～250毫升。
5．冬季和面如何加水 由于气温、水温的关系，冬季水分子运动缓慢，如和面加水不恰当，或用水冷热不合适，会使和出的面不好用。
因此，冬季和面，要掌握好加水的窍门。
和烙饼面，每500克面粉加325～350毫升40°C温水；和馅饼或葱花饼的面时，每500克面粉加325毫升45°C的温水；和发酵面时，每500克面粉加250～275毫升35°C左右的温水。
6．快速发面法 忘记了事先发面，又想很快吃到馒头，可用以下方法：500克面粉，加入50毫升食醋、350毫升温水和均匀，揉好，大约10分钟后再加入5克小苏打，使劲揉面，直到醋味消失就可切块上屉蒸制。
这样做出的馒头省时间，而且同样松软。

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