

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

图书基本信息

书名：<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

13位ISBN编号：9787535755315

10位ISBN编号：7535755313

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：牛国平，牛国强 编著

页数：346

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>

## <<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

### 前言

大米饭，是我们日常餐桌上主食的主要组成部分。

现代家庭食用的大米绝大多数是经过多次加工、碾磨得到的精米，米粒晶莹剔透，制作出来的米饭口感好。

但精加工出来的大米，其营养价值大打折扣。

由于蛋白质、脂肪、膳食纤维、B族维生素和矿物质主要分布于胚芽和糊粉层，随着大米加工精度的提高，胚芽和糊粉层保留的就越少，营养素的丢失就越多。

如果长期吃精米而又缺少其他副食，就会出现各种营养素的摄入不足，尤其是维生素B1的缺乏。

此外，大米的蛋白质因赖氨酸含量较低，属于质量不太好的蛋白质。

那么，大米怎样吃才算合理呢？专家建议：要想提高米饭的营养质量，搭配适宜的营养伴侣很有必要：

营养伴侣1：不要单吃大米。

米的品种多样，在做大米饭时，可加入适量的小米、燕麦米、荞麦、黑米、黍米、糯米、玉米糝等粗杂粮。

虽然这些粗杂粮从口感而言适口性较差，但在蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素含量和质量上都比大米略胜一筹。

营养伴侣2：适当搭配瓜类、杂豆类、薯类。

如南瓜、菜瓜、红豆、绿豆、黑豆、土豆、红薯、藕等食物，含有丰富的碳水化合物，可以代替部分主食，而且它们所含的维生素C、胡萝卜素是大米所没有的，膳食纤维、铁和钙含量也超过大米。

营养伴侣3：食大米饭时要与高质量的蛋白质食物一起吃。

肉、蛋、奶及大豆等食物都含有高质量的蛋白质，尤其是赖氨酸含量丰富，将大米饭和这些食物配在一起，可以弥补其营养缺陷，大大提高米饭的营养价值。

## <<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

### 内容概要

在日常生活中，不论是举家团圆还是宾朋欢聚，家庭主妇都会做上一桌美味菜肴让大家饱享。本书集多年事厨体会并结合老一辈厨师的经验，编著了这本《营养米饭·可口汤品·幸福甜菜》小册子。

全书分三部分，介绍了制作米饭、汤品、甜菜的方法，对每一种方法均作了详细的剖析，每一种方法均列举了菜肴实例。

既有传统的，又有创新的。

每款菜均由原料、制法、特点和贴心叮咛组成。

望有幸得到此书的读者，即便投有烹调功底，细心阅读，反复实践，就能调配出一桌既美味又营养互补的菜肴来。

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

作者简介

牛国平，男，现为国家高级烹调师。

从事烹调专业二十多年。

先后在《中国烹饪》、《国际食品》、《四川烹饪》、《烹调知识》等三十多家报刊上发表文章数百篇。

已出版《烹调诀窍与创新菜》、《百变酱汁》。

即将出版《爱的厨房》（共8本），另有《妙调泡椒味汁烹佳肴》已定稿。

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

书籍目录

PART 1 营养米饭 1 炒饭的方法及菜例 烧肉豆角炒饭 鸡蛋粉条炒饭 鹅肝鳕鱼炒饭 皮蛋牛肉炒饭  
双蛋酱肉炒饭 菌香素炒饭 樟茶鸭笋炒饭 酸菜腊肉炒饭 咖喱酱炒米饭 豆豉鲮鱼炒饭 奶酪火腿  
炒饭 木须炒黄米饭 葵花鸡油炒饭 吞拿鱼炒饭 瓜皮蛋炒饭 黑麻麻炒饭 青椒肉丝炒饭 炒龙凤  
饭 咖喱鸡炒饭 腊味芽菜炒饭 火腿炒饭 菠萝鱿鱼炒饭 香菇鸡杂炒饭 锦绣虾仁炒饭 番茄虾仁  
炒饭 椿芽卤肉炒饭 菌蛋XO酱炒饭 芦荟虾仁蛋炒饭 鲜贝胡萝卜炒饭 乌鸡南瓜炒饭 XO酱海鲜  
炒饭 三色炒饭 时蔬牛肚饭 芹香鳝丝炒饭 2 焖菜饭的方法及菜例 金香黄鳝饭 南瓜墨鱼饭 豌豆  
高粱饭 熏马肉焖饭 时蔬双米饭 农家菜和饭 果味素饭 鲜香金凤饭 鸡汁香米饭 .....PART 2 可  
口汤品PART 3 幸福甜菜

## <<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

### 章节摘录

PART 1 营养米饭1 炒饭的方法及菜例炒饭的方法炒饭，即是將晾冷的米饭，同各种菜料合在一起炒制而成。

炒饭，是人们日常膳食中常食主食之一，多用上顿或隔天的陈饭来制作，具有操作方法简单，味道咸鲜香醇、营养十分丰富的特点。

炒饭看起来简单，其实也有很大学问。

操作时应掌握以下几个方面：首先，米饭必须蒸（焖）得较硬且粒粒分散。

若米饭过粳，则容易黏结成团，口感不好。

其次，要选用合理的配料，炒米饭的配料很多，可荤可素，可生可熟，也可单用一种，或两种以上，完全根据自己的喜好而施加。

但应掌握这么一个原则：生料炒熟后下米饭，而熟料在炒好米饭加入。

再次，炒锅应事先在火上烧热，然后下少量油遍布锅内壁进行滑锅后，才可放底油。

这样可避免米饭粘锅底。

第四，底油烧得不能过热，以免把细小的葱姜炸糊，影响成品色泽的美观。

第五，炒饭多调成咸海味，故要掌握好加盐量。

一般是有味的菜料（30火腿肠），应把米饭调好口味后加入；无味的菜料，应先放少量盐炒入味后再下米饭炒制。

第六，若在炒配料时有过多的汤汁，应让其熬至汁尽时，再加米饭炒制。

否则，米饭过于稀溜，不仅炒制粘锅，而且口感不好。

第七，炒饭时以用中火为宜。

若火旺，易出现糊锅现象；反之，则不易炒透。

第八，炒饭时要不时地翻拌，并顺锅边淋少量食用油，不仅增加米饭与锅内壁的分度，而且增加香味，使成品油润光亮。

但忌太多，以防腻口。

<<营养米饭可口汤品幸福甜菜>>

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>