第一图书网, tushu007.com

<<易学易做面食120种>>

图书基本信息

书名：<<易学易做面食120种>>

13位ISBN编号：9787535774521

10位ISBN编号：7535774520

出版时间：2013-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：李瑞华 编

页数：127

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

内容概要

《易学易做面食120种》内容简介：120例达人支招，122款热量提示。
低脂肪低热量小面包，营养健康，易学易做。

作者简介

李瑞华，在烘焙业有20多年工作经验，考取了我国烘焙技师职称。
广州市优秀烘焙专业教师，国家职业技能竞赛裁判员，是国家轻工业局烘焙业首名获“全国技术能手”称号的烘焙技师。

<<易学易做面食120种>>

书籍目录

面食基础篇
基本原料
基本工具
基本步骤
典搜身面食篇
鸣蛋面
榨菜肉丝面
釘枣枸杞汤面
洋葱尖椒炒面
阳春面
虾仁香菇面
西红柿虾仁炒面
猪肉蚝油炒面
麻辣时蔬炒面
小黄鱼面
卤肉鸡蛋面
鲜虾青菜面
海带肉丝拌面
咸鱼香葱面
鸡蛋肉丝炒面
清汤牛肉面
青菜肉丝面
牛肉丸鸡蛋面
南瓜尖炒面
鹌鹑蛋炒面
老火汤双色面
排骨西红柿面
双丝炒菠菜面
清汤排骨面
肉丸胡萝卜面
高汤菠菜面
西红柿炒家常面
家常凉面
蚝油捞面
老干妈拌面
红烧猪手面
菜心苋菜面
鸭肉炒乌冬面
排骨炒面
荞麦面
三鲜猪肝面
豆角猪肉面
洋葱猪肝面
虾仁枸杞汤面
鲜虾西红柿面

南瓜尖素面
鲜虾云吞面
清炖牛肉面
鸡汤肉丸面
虾仁葱花拌面
牛肉丸汤面
　清爽低脂包子篇
卷心菜包子
红薯包
芝麻包
　……
少糖少油面食篇
高纤维面食篇

章节摘录

版权页：插图：三鲜包子原料：中筋面粉500克，五花肉、黑木耳、海米、植物油、干酵母、生抽、蚝油、盐、花椒水、葱姜水适量。
做法：1.干酵母溶于温水，缓缓倒入面粉中，揉成表面光滑的面团，包上保鲜膜进行发酵。
2.黑木耳用温水浸泡涨发，剁碎。
海米用温水浸泡10分钟，放滤布袋中挤出水分，切丁。
3.五花肉去皮，剁成肉泥，加入蚝油、生抽、盐，搅匀静置5分钟。
再缓缓加入葱姜水、花椒水，循同一方向搅拌，放入黑g.—g—、海米碎丁拌匀，加适量植物油搅打至肉馅上劲。
4.将面团揉匀，搓条切成剂子，擀成包子皮，包入馅料，打褶成包子坯，摆入蒸锅，发酵20分钟，入屉蒸熟。
莲蓉包原料：小麦面粉500克，莲子500克，白砂糖55克，植物油50克，干酵母、泡打粉适量。
做法：1.将小麦面粉、干酵母、泡打粉、白砂糖放容器内加水搅拌，揉至面团光滑，发酵至2倍。
2.将莲子洗净放进锅中煮烂后，倒入滤布袋里沥干水分，再将莲子倒出碾成莲粉。
3.锅中放油烧热，放入莲粉，加白砂糖拌炒，炒至水分蒸发时盛出，作为馅。
再将面团擀成面皮，包入馅，捏好封口。
4.在蒸笼上铺好屉布，将包子坯置于蒸笼上。
先烧开八成的水，再盖上笼盖，以旺火蒸12分钟即成。

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