

<<家常主食100例>>

图书基本信息

书名：<<家常主食100例>>

13位ISBN编号：9787536681569

10位ISBN编号：7536681569

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

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>

## <<家常主食100例>>

### 内容概要

《家常主食100例》中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！

还有"贴心小提示"告诉你健康饮食生活的小窍门！

科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！

<<家常主食100例>>

书籍目录

家常面类 牛奶馒头 南瓜馒头 开花馒头 枣花卷 椒盐花卷 双色花卷 乡  
 村玉米饼 手抓饼 干丝螺旋饼 奶香火腿烙饼 番茄炆锅面 骨汤刀削面 香炒猫耳  
 朵 臊子面 家制过桥米线 可口馅类 豆沙包 小笼汤包 黑米莲蓉包 水晶  
 蒸饺 白菜鲜肉汤饺 鸡汤紫菜馄饨 鲜虾烧麦 四喜烧麦 香煎芝麻饼 黄金大饼  
 鸡蛋灌饼 油酥饼 芋香地瓜饼 玻丝烧麦 香芋土司卷 花样米类 糯沙凉卷  
 枣泥麻团 家乡咸水饺 糯米宝葫包 叶儿粑 像生梨 炸油糕 扬州炒饭 蛋  
 炒饭 牛肉末炒饭 家常点心 麻花 油条 芝士面包 蛋糕 家常面类  
 芝麻馒头 全麦馒头 玉米面馒头 双色馒头 山药小馒头 雪菜炒金银馒头 白面  
 花卷 银丝卷 葱油花卷 蝴蝶卷 麻酱花卷 五彩小花卷 北京烙饼 家常香饼  
 葱油饼 肉末烧饼 锅贴乳饼 鸡肠饼 家常担担面 培根奶油蚩汁面 松子仁酱面  
 核桃南瓜面 朝鲜冷面 板条 可口馅类 小蒸包 烤包子 法式松饼 华  
 举包子 蔬菜包 维吾尔薄皮包子 烧卖 俄罗斯饺子 虾饺 红油钟水饺 四色蒸  
 饺 金鱼饺 鸡头粉馄饨 鲜肉馄饨 炸馄饨 鲜虾云吞面 韩国泡菜馅饼 咸蛋蒸  
 肉饼 瑞典煎饼 金钱饼 果丝春饼 蟹形豆沙饼 月饼 营养小麦饼 双味米豆球  
 南芥草莓饼 花样米类 黑芥兰饭团 杂粮饭团 双嵌麻团 芋糯麻团 鱼蓉  
 麻团 鲜肉汤圆 芝麻汤圆 玉米粽 黑糯米糕 粽香小米团 家常炒年糕 辣炒年  
 糕 菠菜肉丝汤年糕 红糖起司年糕 芝麻年糕 八宝米糕 黑糯米炒饭 鲑鱼炒饭  
 菠萝炒荞麦饭 牛肉煲饭 二色糙米饭 营养南瓜饭 酸菜豆干拌饭 虾仁烩饭 果  
 蔬咖喱饭 韩国盖浇饭 家常点心 白天使蛋糕 椰奶面包 果酱酥盒 奶油草莓  
 蛋糕 咖啡泡芙 烙司松饼 杏仁香片酥 虎皮咖啡卷 附录

## &lt;&lt;家常主食100例&gt;&gt;

## 章节摘录

杏仁香片酥【材料】低筋面粉250克、熟杏仁片少许、鸡蛋2个【调料】奶油、糖粉、盐、麦芽糖、奶油、白糖、鲜奶油、牛奶各适量1将奶油、糖粉、盐、鸡蛋一起放入碗内打散，再加入低筋面粉搅拌均匀，放入冰箱冻至稍硬。

2取出后用擀面杖擀平，放进烤箱里用高火烤至半熟后取出。

3将麦芽糖、奶油、白糖、鲜奶油、牛奶倒入锅内煮沸，加入熟杏仁片，趁热淋在烤至半熟的面饼上，再放进烤炉烤至金黄色即可。

贴心小提示杏仁含有丰富的蛋白质和钙，若用苦杏仁的话，一定要煮熟后再食用。

虎皮咖啡卷【材料】低筋面粉300克、蛋黄液3个【调料】白糖、果酱、咖啡液各适量1将蛋黄打散，加入白糖继续搅拌至白糖溶化，再放入低筋面粉和成面糊。

2将和好的面糊倒入长方形的容器内，放入烤炉中用高火烤5分钟后取出。

3将咖啡液淋在蛋糕坯上，画出虎皮样子的条纹，再放入烤炉内用高火加热10分钟。

4将烤好的虎皮蛋糕从容器中扣出来，刷上一层果酱，然后卷成卷，再切成平均大小的段即可。

贴心小提示咖啡对人体的神经平衡系统有破坏作用，不宜过量食用，胃病患者或缺乏维生素B1者不要食用咖啡食品。

中国人的日常饮食主要以谷类食物为主，它主要包括大米、面粉以及杂粮。

按照中国营养学会制定的“中国居民膳食指南”和“平衡膳食宝塔”的标准，谷类可以为人体提供足够的热量、营养及能量，在平衡膳食中占有重要地位。

各种食物都有其养生之道，谷类食物也是如此，它不但可以裹腹，还是天然的良药，俗话说“人吃五谷杂粮，哪有不得病的？”，其实只要合理的搭配食用，不但不会让人体得病，还可以预防疾病，从而达到医食同源的效果。

然而怎样才能吃出健康？怎样才能吃出美丽？怎样才能吃出长寿来？这正是我们在这本书中想要告诉大家的。

一、谷类的种类据明朝李时珍所撰写的《本草纲目》中记载，谷物可分为四科，即禾本科、豆科、胡麻科、大麻科、亚麻科和蓼科。

这四科中又包含小麦、大麦，稻、黍、粟、大豆、赤小豆、绿豆、白豆、豌豆、蚕豆、扁豆、刀豆、黎豆、胡麻、亚麻、荞麦等28种之多。

生活中，我们习惯把白米和面粉称为细粮，其他的都统统叫做粗粮或杂粮。

二、谷类的营养价值1. 热量在我们所食用的食物中包含三种热能物质：碳水化合物、脂肪和蛋白质，它们被统称为供能营养素。

碳水化合物是人体中最主要的供能物质，它可以经过简单的代谢过程分解成二氧化碳和水，从而释放出热能。

而脂肪和蛋白质主要是作为能量的贮存形式而存在，只有当碳水化合物供给热能不足时，脂肪和蛋白质中的热才会通过生物转化释放出来。

长时间缺乏碳水化合物就会大量消耗人体内的脂肪和蛋白质，此时人体会慢慢消瘦。

这就是为什么不吃会瘦的原因，但是长时间消耗蛋白质和脂肪会导致营养不良，所以适量的摄取热量是维持人体健康的基本方法。

按照我国“推荐营养素供给标准”，每天食用500克大米或面粉可以满足每日热能需要量的67.7%和66.5%可见谷类食物是我们获取热量的重要来源。

2. 蛋白质谷类中含有的蛋白质不是很高，一般每粒小麦的蛋白含量在10%左右，每粒稻米的蛋白含量为7%左右。

不过含量少没关系，我们可以多吃，每人每天只要摄取500克的谷类，就可以获得40~50克的蛋白质，远远高出了肉禽类所富含蛋白质量。

可见，粮谷类食品应当算我国居民膳食中蛋白质的主要供应来源之一。

蛋白质供给不足，人体便会导致生长迟缓、体重低下和智力发育不良等，并可造成体力下降、抵抗力下降、贫血、瘦弱等后果。

## <<家常主食100例>>

3. 脂肪谷类的脂肪含量较肉类脂肪含量要少得多，但是营养却很高。

谷类脂肪中所含的必需脂肪酸非常丰富，它可以降低血清胆固醇，防止动脉粥样硬化，人体缺乏过多必需脂肪酸就会引发缺乏病甚至导致死亡。

而肉类和蛋奶中的脂肪酸多为饱和脂肪酸，这种脂肪酸摄入过多会导致动脉硬化或肥胖。

所以谷类所富含的脂肪既营养又健康。

4. 维生素谷类食物中含有丰富的B族维生素。

它们对于维持整个机体的正常运转是至关重要的。

因为我们机体组织和细胞中所进行的新陈代谢如碳水化合物和脂肪的氧化供能、生物组织中的蛋白合成等都需要B族维生素的协助。

在我们日常食用的谷类中，小米、糜子、高粱、荞麦和燕麦等粗粮没有经过反复研磨，保留了很好的B族维生素，是补充人体所需维生素的重要食物。

粗粮中所富含的维生素B1可以预防脚气、促进肠胃蠕动、增强体力，而维生素B2则可以帮助氧化细胞、美白肌肤，使人变得唇红眼明。

充足的B族维生素不但可以提高身体素质还可以美化肌肤，这么好的效果只要吃吃粗粮就能轻松获得，何不尝试一下呢？

## <<家常主食100例>>

### 编辑推荐

科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。

"营养百味"是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

《家常主食100例》为系列之一，教你做100例营养美味的家常主食。

<<家常主食100例>>

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>