

<<家常主食>>

图书基本信息

书名：<<家常主食>>

13位ISBN编号：9787538447767

10位ISBN编号：7538447768

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科技

作者：张恩来 编

页数：159

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>

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

## 前言

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。

”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前、的多多益善到现在的注重营养和健康……为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。

本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。

书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。

书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

## <<家常主食>>

### 内容概要

本书不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，还精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更是针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。

”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

## <<家常主食>>

### 作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

## 书籍目录

米粥 烟肉白菜粥 沙锅排骨粥 雪菜肉末粥 鲛鱼黄豆粥 香葱鸡粒粥 桂花糖藕粥 羊腩苦瓜粥  
 天下第一粥 蚬尖糯米粥 苦瓜皮蛋粥 桂圆姜汁粥 口蘑香菇粥 红薯香粥 玉米瘦肉粥 南瓜  
 百合粥 人参鸡粥 八珍仙粥 菠菜虾皮粥 包菜肉末粥 蔬菜油条粥 菠菜猪肝粥 香蕈养生粥  
 笋菇火腿粥 木耳银芽粥 黑米甜粥 雪梨青瓜粥 时蔬麦片粥 萝卜火腿粥 皮蛋瘦肉粥 鸭肉粥  
 鱼片粥 龙皇海鲜粥 蟹柳豆腐粥 双米蔬菜粥 胡萝卜桂圆粥 羊肝胡萝卜粥 木瓜米粥 山药  
 肉粥 什锦牛肉粥 家常鸡粥 笋尖猪肝粥 煲羊腩粥 猪腰薏米粥米饭 粉蒸排骨饭 沙锅猪手饭  
 牛肉丸子饭 坛肉米饭 荷香卤肉饭 海南鸡饭 素四宝烩饭 彩椒牛肉饭 小米饭焖鹿肉 番茄  
 虾仁炒饭 鸡丝虾仁炒饭 黑椒火腿炒饭 什锦鸡肉饭 生炒糯米饭 家常石锅拌饭 中式猪排盖饭  
 滑蛋虾仁烩饭 什锦果蔬炒饭 黄瓜火腿炒饭 椒丁肉碎炒饭 咖喱牛肉炒饭 红糟排骨盖饭 桂  
 花八宝饭 包菜牛肉饭 什锦豌豆饭 番茄椒菇炒饭 海鲜蔬菜炒饭 姜丝蟹肉饭 海参虾仁饭 鱿  
 丝酸菜炒饭 西式蛤蜊炒饭 斑鱼脯香菇饭 什锦蘑菇饭 什锦蛋炒饭 火腿虾仁饭 竹筒鲜虾饭  
 三鲜蛋炒饭 辣白菜炒饭 西葫芦火腿饭 虾仁蟹肉饭面条 茄汁牛肉面 红焖排骨面 四川担担面  
 鸡丝珍珠面 四川豆花面 肉丝香菇面 番茄面 猫耳面 罗汉斋炒面 素三鲜汤面 家常肘花面  
 怪味凉拌面 全家福汤面 猪肝菠菜面 蛤蜊疙瘩汤 沙锅鱼汤面 回勺面 茭白炒面 扁豆面  
 生菜蟹棒炒面 宏图窝面 文蛤海鲜面 雪菜肉丝面 鸡杂炒面 鸡翅汤面 冬菇炒面 三大菌面  
 五香羊肉面 什锦鸡蛋面 羊肉氽面 鳝鱼丝汤面 七彩鹿肉面 枸杞肉丝炒面 蛋酥炒面 扬州脆  
 炒面 炒河粉 鸡丝干拌面 蛋花番茄面 家常炸酱面饼 风味夹肉饼 椒盐旋饼 冬瓜饼 熏肉大  
 饼 糖酥饼 奶香玉米饼 千层酥饼 家常油酥饼 海城馅饼 京都肉饼 韭黄肉丝焖饼 芙蓉香蕉  
 饼 潮式黄金饼 太极薯蓉饼 金丝饼 牛肉火勺 满族烧饼 关东肉火勺 芝麻烧饼 青瓜烙 麻  
 香煎饼 牛肉馅饼 家常筋饼 特色糖饼 菜肉暄饼 香酥羊肉饼 葱油饼 盘丝饼 香煎鸡蛋饼  
 烫面豆沙饼 牡蛎煎饼 香菜肉粒夹饼 六凤居葱油饼 牛肉煎饼 眉毛酥饼 南瓜饼 中式比萨饼  
 脆酥烤饼 风味小黏饼馒头·花卷·糕团 山西肉夹馍 枣泥米团 银芽肉丝春卷 银丝卷 豆面  
 小窝头 米面牛蹄卷 开花馒头 如意卷 鸡蛋蒸馍 肉丁馒头 金银馒头 金豆糕 风味腊肠卷  
 香葱花卷 麻团 花生蜜饯汤圆 枣泥山药糕 蜜枣发糕 黏豆包 鲜肉糯米球 赖汤圆 松穰鹅油  
 卷 麻香开口笑 驴打滚 油炸糕 椰香红豆糕 甜松糕 素菜馒头 鸡丝春卷 香奶蛋糕 糯米糍  
 五彩开口糕 吉祥糕 荠菜春卷 芝麻凉团 糯沙凉卷 小米蜂糕 绿豆糕 夹沙荠糕 萝卜煎糕  
 包子·饺子 蟹肉小笼包 黄金汤饺 玉米面饺子 水煎包 牛肉灌汤蒸饺 南瓜包 水晶蒸饺 胡  
 萝卜牛肉水饺 三鲜锅烙 鸡汁锅贴饺 山东包子 素馅包子 上汤珍珠饺 蟹黄饺 叉烧包 鲜肉  
 灌汤饺 驴肉馅水饺 白菜猪肉水饺 虾肉烧麦 三鲜回头 南瓜奶包 韭菜盒子 三鲜水饺 小笼  
 灌汤包 冬菜鸭肉包 凤菇包 状元饺 古道鱼汤饺子 蛋皮香菇烧麦 三鲜小包 白兔饺 家常小  
 笼包 三彩饺子 素馅锅贴 红油水饺 碧绿蒸饺 龙抄手 五丁包子

## &lt;&lt;家常主食&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：发酵面团调制方法发酵面团可以分为面肥发酵面团、鲜酵母发酵面团和发酵粉蓬松面团三种。其中现在比较常见的鲜酵母发酵面团是把面粉加清水和酵母揉匀，静置2小时左右，发起后即为发酵面团。

适用范围：发酵面团一般用于制作油脂、粉质较多的面点及包馅料类小吃，如三丁馒头、豆沙包、水晶包、酿馅花卷、镇江包子、天津大包等。

注意事项：酵母主要有液体鲜酵母、压榨鲜酵母和活性干酵母三种。

液体鲜酵母含水量在90%，发酵力强，但容易酸败变质，必须随制随用；压榨鲜酵母含水量在75%左右，发酵力强而均匀，但也容易酸败，特别是在热天，必须放入冰箱内保存；活性干酵母是经脱水的粒状酵母，含水量为10%左右，不易酸败，但发酵力差，且使用时必须溶于温水，加入饴糖的培养过程，才能恢复繁殖性能。

纯蛋面团调制方法纯蛋面团是全部用鸡蛋和面粉调制，经反复搓揉而成的面团。

方法是将面粉倒在案板上，扒一凹坑，把鸡蛋液搅匀后与面粉拌和(面粉和蛋液的比例为5：3)，使劲反复揉搓，使面团达到三光，即板光、手光、面团光。

适用范围：适宜制作萨其马、椰蓉糕、黄糕、云片糕、酒盅馒头、鸡蛋面等。

注意事项：1. 纯蛋面团和好后，要盖上洁净湿布，稍饬片刻。

2. 根据季节气温不同、面粉质量不同、制品样式不同，准确掌握面团的软硬程度。

## <<家常主食>>

### 编辑推荐

《家常主食(详步图解版)》：300款精选家常菜，600幅步骤分解示意图，13亿中国人健康饮食的新选择。

营养美味，好学易做，一看就会。

<<家常主食>>

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>