

<<精选家常主食1088例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常主食1088例>>

13位ISBN编号：9787801872401

10位ISBN编号：7801872401

出版时间：2010-1

出版时间：新世界

作者：中国烹饪协会美食营养专业委员会

页数：221

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>

<<精选家常主食1088例>>

内容概要

经过一年多的精心策划和创作，“精选家常菜1088例”丛书终于与大家见面了！成书共10册，每册都有1088道营养菜肴；从1数到1088，每道都是百姓们喜爱的、下馆子常点的菜。

丛书编委会由中国烹饪协会美食营养专业委员会发起并组建。

丛书编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，使菜保留更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全。

<<精选家常主食1088例>>

书籍目录

喷香米饭炒饭扬州炒饭什锦炒饭海鲜炒饭广州炒饭十三香牛肉炒饭咖喱炒饭泡椒鸡丁炒饭菠萝鸡肉炒饭肉末雪菜炒饭金包银炒饭虾仁蛋炒饭蟹肉炒饭银鱼蛋炒饭泡菜炒饭翡翠炒饭七彩糯米炒饭茶叶炒饭青椒肉丝炒饭菠萝火腿炒饭家兴万事富贵饭木须肉炒饭香肠蛋炒饭豆豉肉末炒饭腊味炒饭家常油饭咸菜蛋皮炒饭青椒牛柳炒饭洋葱牛肉炒饭三椒牛肉炒饭辣鸡肉炒饭豉香鸡肉炒饭鸡蛋炒饭咸蛋黄炒饭香菇蛋炒饭咸鱼鸡粒炒饭腊肠炒饭胡萝卜鸡肉炒饭莴笋鸭丁炒饭酸菜肉末炒饭三文鱼炒饭咸鱼炒饭虾皮柿子椒炒饭板栗鲜贝饭西红柿虾仁炒饭酱油炒饭萝卜干炒饭双菇炒饭泡菜素炒饭鲜蚕豆炒饭素什锦炒饭罗汉素炒饭玉米粒炒饭素鲜菇烩饭香菇芥菜炒饭咖喱蟹炒饭辣白菜炒饭金银饭黄金炒饭豆豉鲮鱼炒饭鸡肉蔬菜炒饭韩国泡菜炒饭西红柿咖喱炒饭炒三丝饭菠萝炒饭豆豉炒饭葱香豆干炒饭火腿青菜炒饭口蘑菜心炒饭山菜蘑菇炒饭蔬果炒饭盖饭海南鸡饭意大利蔬菜肉酱饭印尼式菜饭广东烩饭特色潮州烩饭豉汁小排饭水煮肥牛饭黑椒牛柳盖饭滑蛋蟹棒盖饭鸡腿饭广式盖浇饭参枣米饭木瓜奶香饭鱼香茄子盖浇饭京酱肉丝饭三晋过油肉盖饭肉丁豌豆盖浇饭猪排盖饭坛肉米饭猪肉盖浇饭沙锅猪蹄饭猪肉铁板盖饭牛肉洋葱盖浇饭泡菜牛柳盖饭牛肉饭姜丝牛肉饭茄汁牛肉盖饭.....百变面条好吃面食中外小吃营养粥

<<精选家常主食1088例>>

章节摘录

插图：喷香米饭粒粒晶莹、喷香可口的米饭是我们日常饮食中的主角，白米饭搭配各种菜肴可能是我国最普遍的饮食习惯。

其实，吃米饭也可以不那么单调。

用米饭搭配各种食材做的炒饭、盖饭、拌饭、包饭、焗饭、烫饭等，主副结合，味道各有特色，营养也较全面均衡。

我们不妨动手试试，做出各种花样的主食，让我们的餐桌更丰富多彩。

炒饭0001 扬州炒饭原料：米饭200克，虾仁50克，鸡蛋1个，火腿20克，青豆10克，植物油、料酒、盐、水淀粉、味精、胡椒粉、葱花。

做法：1 虾仁洗净，用料酒、盐、水淀粉搅匀后，入温油锅中滑至色白，捞出沥油。

2 火腿切丁，略焯；青豆淘净，焯熟；鸡蛋磕入碗中打散。

3 炒锅放植物油烧热，倒入蛋液炒散，放入葱花爆香。

4 下米饭、火腿丁、虾仁、青豆，炒至米饭粒粒分开。

5 放入盐、味精、胡椒粉，炒匀即可。

0002 什锦炒饭原料：米饭150克，猪瘦肉100克，鸡蛋1个，叉烧肉、水发木耳、蟹柳、芥蓝各20克，植物油、料酒、酱油、白砂糖、葱花、姜末、盐各适量。

做法：1 猪瘦肉洗净，切丝；叉烧肉、木耳、蟹柳分别洗净，切丝；芥蓝洗净，切片，略焯。

2 鸡蛋磕入碗中打散，摊成蛋皮后切丝。

3 炒锅放植物油烧热，下猪瘦肉丝炒至变色，放入料酒、酱油、白砂糖煸炒，熟后盛出。

原锅洗净，放植物油烧热，下葱花、姜末爆香后，放入处理好的主料翻炒至熟，放入米饭，待米饭色泽光亮时，加盐翻匀即可。

<<精选家常主食1088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>