

《家常主食》

图书基本信息

书名：《家常主食》

13位ISBN编号：9787543630048

10位ISBN编号：7543630044

出版时间：2005-4

出版社：青岛出版社

作者：美食生活工作室 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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《家常主食》

内容概要

《家常主食》主要包括：轻松做主食攻略，一学就会做主食，一点就通的主食制作小窍门，美味香粥，油条蔬菜粥，芹菜豆干粥，番茄玉米粥，豇豆玉米楂粥，小豆冬瓜粥，南瓜百合粥，双米南瓜粥，小米绿豆粥，百合莲子绿豆粥，双豆麦仁粥，绿豆银耳京糕粥，黑芝麻粥，糯米桂花粥，葡萄醪糟粥，松子粥，腊八粥，白果冬瓜粥，皮蛋胡萝卜粥等等。

《家常主食》

书籍目录

硬面馒头花生馒头鱼磕子千层饼金银

章节摘录

插图：1.轻松做主食攻略一学就会做主食如何熬出一锅好粥?锅内先放入足量的清水，烧开后倒入淘好的大米，这样米粒内外温度不同，米粒表面会迅速出现许多细微的裂纹，米粒容易开花，释放出淀粉质。米下锅后，要先用旺火加热使水煮沸，然后改用文火熬煮，使锅内保持沸滚而不使米粒、米汤外溢。文火熬煮可以加速米粒、锅壁、汤水之间的摩擦、碰撞，米粒中的淀粉不断溶于水中，粥就变得黏稠起来。在熬粥时，要注意盖好锅盖，避免水溶性维生素和其他营养成分随水蒸气蒸发逸失，并且这样熬煮出的粥吃口也好。如何煮出喷香米饭?煮饭时清水和大米的比例以约为1：1.2为宜。将手指插入锅底，水量超过米面1个指节即可。如果加水量过多，煮出的米饭较稀软，适合老年人食用；反之，煮出的米饭较硬。煮好的米饭再焖一下，则更加喷香可口。用电饭锅煮饭时，当电饭锅自动跳闸后，可继续按下闸门焖10~15分钟，然后用饭勺将米饭翻松，再盖严锅盖闷一会儿，一锅香喷喷的大米饭就煮好了。

《家常主食》

编辑推荐

《家常主食》：美味菜肴188，厨房小窍门56，营养小贴士38。中国烹饪大师高炳义，知名营养家顾奎琴联合推荐。营养美味 健康久久

《家常主食》

精彩短评

- 1、替别人买的，还可以，满意吧~
- 2、这是一本简单明了的主食教科书，印刷精美，好学易用，就是面胚的制作方面略简单了些，需要个人发挥才行。
- 3、非常实用，基本主食都会做了！

《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：www.tushu000.com