

# 《零起点学做家常主食》

## 图书基本信息

书名：《零起点学做家常主食》

13位ISBN编号：9787538449730

10位ISBN编号：7538449736

出版时间：2010-10

出版社：吉林科技

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：188

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](http://www.tushu000.com)

# 《零起点学做家常主食》

## 前言

主食是人一天当中摄入量最大的食物，所以其营养质量对于人一天当中的营养供应也最为重要。随着生活逐渐富裕之后，主食的种类更是越来越多，各种“花样”主食，让饭桌更营养、丰富。主食要注意品种的多样化和营养质量。每天最好能够吃到一两种粗粮，有利于维持膳食营养平衡。可以充分利用现代生活当中的加工便利，把这些富含纤维素的主食变成美味可口的美食。在米和面中加适量粗粮、豆类和薯类，对人体益处极大；豆类含有丰富的赖氨酸可以与米和面中的蛋白质发生营养互补，其中的B族维生素也正是精白米面所缺乏的养分；粗粮可以为人体提供较多的矿物质、B族维生素和纤维素；薯类里不仅含有较多的维生素、矿物质和纤维素，而且含有谷类所没有的维生素C。

# 《零起点学做家常主食》

## 内容概要

《零起点学做家常主食》主要内容简介：主食是人一天当中摄入量最大的食物，所以其营养质量对于人一天当中的营养供应也最为重要。随着生活逐渐富裕之后，主食的种类更是越来越多，各种“花样”主食，让饭桌更营养、丰富。主食要注意品种的多样化和营养质量。每天最好能够吃到一两种粗粮，有利于维持膳食营养平衡。

# 《零起点学做家常主食》

## 书籍目录

米饭百合芦笋猪肚饭板栗鲜贝饭板栗油鸡饭菠菜烤饭菠萝炒饭菜豆烤饭菜叶饭叉烧酱油炒饭茶叶鸡肉粒饭赤豆米饭枸杞牛膝小米饭果脯地瓜饭黄豆浆饭家常拌饭家常油饭金银饭咖喱炒饭口蘑菜心炒饭腊肉土豆饭辣白菜炒饭芦荟猪杂饭萝卜干黄金蛋炒饭麦片焖米饭美味鲜虾蒸饭紫菜包饭米茶饭蘑菇香焖饭木瓜火腿蒸饭木瓜奶香饭木樨饭奶香糯米饭南瓜百合蒸饭南瓜芦荟蒸饭农家杂粮饭排骨包饭泡椒鸡丁炒饭青豆虾仁炒饭肉丁蒸糯米饭山菜蘑菇炒饭什锦炒饭时蔬鸡蛋炒饭蔬菜包饭蔬菜火腿炒饭双花板栗焖粽子四菌烩饭坛肉米饭提子花生饭豌豆烤饭豌豆米饭西蓝花鳕鱼饭虾皮杭椒炒饭虾仁炒饭虾仁墨鱼烩饭虾仁蔬焗果饭虾仁午餐肉炒饭夏威夷炒饭鲜蘑蛋炒饭鲜奶麦片饭鲜肉烤饭鲜香拌饭鲜香红枣饭鲜香水果炒饭鲜鱼炒饭咸鱼豆芽炒饭香葱豆干炒饭香葱野菜炒饭香菇菜心炒饭香菇蛋炒饭香辣菜炒饭香辣虾皮炒饭扬州炒饭羊肉抓饭阳姜豆豉炒饭银鱼蛋炒饭鱼肉炒面丁原盅滑鸡饭芝麻八宝饭猪肉炒饭猪肉豆子炒饭猪肉香椿饭猪肉蟹柳炒饭竹筒饭面条安东刀切面八宝辣酱面八鲜面白果甜酱拌面蚌面北京炸酱面拨鱼面朝鲜冷面炒面扯面打卤面大酱辣面担担面怪味凉拌面金牌意大利面京都排骨面韭黄阳春面咖喱鸡丝炒面咖喱牛肉面辣菜米粉懒人面烂锅面梨片绿豆面线凉拌面两吃拌面两样面条马哈鱼肉面美味炒面面筋汤蘑菇鸡蛋拌面蘑菇鸡丝面蘑菇牛肉炒面蘑菇牛肉炒面蘑菇虾仁羹面木耳大卤面牛骨髓炒面牛柳酸辣面牛肉炒面排骨汤面泡菜凉拌面泡菜拌面七彩鹿肉面茄汁牛肉面茄汁素面清汤牛肉面全家福汤面全州拌面日式荞麦面线肉丝汤面肉丝香菇面三菇炒伊面三色鱼丸面三丝拌面三鲜炒面三鲜汤面三鲜炸酱面臊子面山药公仔面陕西猫耳面鳝鱼丝面生炆海鲜面什果炒面什锦炒伊面什锦鸡蛋面什锦面时蔬酱汤面时蔬拉面手擀面四川担担面素拌凉面酸辣凉捞面酸辣凉面酸辣三丝面糖醋宽心面虾仁生炒面虾仁伊府面鲜虾球炒辣味玉米面鲜虾云吞面蚬子菠菜面蚬子金针面香辣狗肉面雪菜肉丝面阳春面元葱羊肉面野菜肉酱面意大利炒面鱼肉香菇汤面鱼汤小刀面鱼丸清汤面玉米汤面饼白糖饼板栗饼菠菜饼草莓饼炒饼春饼合菜葱花饼葱花鸡蛋饼发面油酥饼.....饺子点心粥

# 《零起点学做家常主食》

## 章节摘录

插图：

# 《零起点学做家常主食》

## 编辑推荐

《零起点学做家常主食》：热爱生活 热爱美食500道经典、精致东、西、南、北中地方风味主食面点详解每一步制作技巧。92道色香味米饭焖、煮、蒸、炒、烩各种方法制作的色香味俱全的令人垂涎欲滴的营养米饭。94道风味面条汤面、拌面、凉面、炒面以及各地各种面食的做法，教你做出不同风格的美味面食。88道风味西点世界各地特色的造型独特、出吃法不同、风味各异面点、有书在手轻松制作。150道花样点心酸、甜、麻、辣、香各式点心，全面奉上。84各色饼麦饼、肉饼看着就香。

# 《零起点学做家常主食》

## 精彩短评

- 1、学着做饭，有图挺方便。
- 2、送书非常快，书的包装也很完整，好评
- 3、家常主食几乎都有了，比较全面，操作性强。

# 《零起点学做家常主食》

## 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](http://www.tushu000.com)