

<<家常各式米饭任你选>>

图书基本信息

书名：<<家常各式米饭任你选>>

13位ISBN编号：9787508274386

10位ISBN编号：7508274385

出版时间：2012-6

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰，吴昊 主编

页数：90

字数：40000

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>

## <<家常各式米饭任你选>>

### 内容概要

这是一本专门介绍家常特色米饭及其制作方法的大众食谱书。

书中详细讲授了中国南北各地常见风味米饭的用料、制法及要领，内容包括焖饭、炒饭、盖饭、泡饭、包饭等。

全书共有90例，图文结合，每款一图。

本书所选各式米饭，营养丰富，味美可口，原料普通，制作简便，不仅适合广大家庭及美食爱好者照本学做，也可供大小餐馆、酒家和快餐店经营参考。

## <<家常各式米饭任你选>>

### 作者简介

吴杰，大学毕业，著名烹饪讲师，国家高级营养师，国家特一级烹饪名师，中国烹饪职业技能鉴定考评员（国家评委），曾在全国烹饪大赛中荣获金牌。

多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，并创新设计了数百例风味菜肴及面点。

先后出版了《中国著名菜系精选教材》、《中国南北名点》、《临考学生科学配餐》、《科学营养餐精华》、《滋补禽肉菜》、《香鲜蛋品菜》、《诱人主食》、《养生保健豆制品菜》、《养生保健食用菌菜》、《养生保健水产品菜》、《养生保健畜肉菜》、《养生保健禽蛋菜》、《补肾壮阳调养菜谱》、《补肾滋阴调养菜谱》、《冠心病食疗菜》、《术后病人食疗菜》、《更年期综合征食疗菜》、《气管炎止咳平喘食疗菜》、《女性孕产期食疗食补处方》、《男性保健食疗食补处方》、《儿童生长食疗食补处方》等着作180余部。

<<家常各式米饭任你选>>

书籍目录

羊肉焖饭  
红薯焖饭  
猪油菜饭  
腊肉焖饭  
大米绿豆饭  
鸡肉紫米饭  
党参二米饭  
枣香糯米饭  
绿豆玉米饭  
什锦双米饭  
红烧肉焖饭  
辣酱猪肝焖饭  
南瓜猪肉焖饭  
香菇排骨焖饭  
牛肉彩豆焖饭  
二米绿豆焖饭  
雪菜豆芽焖饭  
山药羊肉焖饭  
双豆板栗焖饭  
牛肉香菇焖饭  
双色肉丁焖饭  
菇枣焖玉米饭  
牛肉芸豆焖饭  
莲枣花生黄金饭  
南瓜盅饭  
人参红枣饭  
蜜汁果味饭  
莲枣葡萄干饭  
扬州炒饭  
蒜肚炒饭  
三鲜炒饭  
豉椒炒饭  
虾干炒饭  
素豆炒饭  
什锦二米饭  
牡蛎蛋炒饭  
双珍肉炒饭  
鹿肉金米饭  
香辣狗肉饭  
黄花蛋炒饭  
双椒白肚炒饭  
肉末枸杞炒饭  
胡椒肚丁炒饭  
酱肉山药炒饭  
青瓜鹿肉炒饭

<<家常各式米饭任你选>>

.....

## <<家常各式米饭任你选>>

### 章节摘录

版权页：插图：腊肉焖饭 提示 小麦仁要提前浸泡3小时以上。

焯制西兰花的盐，不在原料之内，用盐量在3克左右。

制作 1小麦仁淘洗干净，浸泡透。

大米淘洗干净。

腊肉放入蒸锅内蒸透取出。

2腊肉、土豆切成丁。

西兰花切成小块。

3小麦仁、大米、腊肉、土豆下入锅内，加水焖至软烂。

西兰花下入加盐的沸水中，焯烫一下捞出，投凉，用余下的调料拌匀。

焖熟的饭装入碗内，扣入盘中，围上西兰花即成。

原料 大米200克，小麦仁、腊肉各150克，土豆、西兰花各100克，蒜末10克，精盐3克，味精1克。

大米绿豆饭 提示 焖制时，不要掀开锅盖。

绿豆提前浸泡可以节省煮制的时间。

原料 大米275克，绿豆40克。

制作 1绿豆淘洗干净，加入温水泡涨。

大米淘洗干净，2锅内放入清水，下入绿豆及泡绿豆的原汁用小火煮至六成熟。

3下入大米搅匀，继续用小火煮至汤汁稠浓，盖上锅盖，改用微火焖至熟烂、汤干，离火，继续闷约15分钟左右，出锅盛入盘内即成。

<<家常各式米饭任你选>>

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>