

<<精选家常主食>>

图书基本信息

书名：<<精选家常主食>>

13位ISBN编号：9787534457043

10位ISBN编号：7534457041

出版时间：2013-4

出版时间：江苏美术出版社

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>>

### 前言

一日三餐，必不可少的就是主食，美味的主食能够让人胃口大开，达到平衡饮食、补充营养的目的。随着社会的不断发展进步，人们生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化。由此人类所患的疾病也发生了变化，如高血脂、高血压、心脑血管病、糖尿病、痛风病等，这些现代高发性疾病均与饮食不当有密切关系。

有鉴于此，本书匠心独运地设计了“常见食材的选购与功效”栏目，介绍了常见食材的营养功效、健康提示、用量以及选购要点等方面的小知识，给人们以健康、科学、合理的饮食智慧。

本书将理直气壮地告诉你——健康是吃出来的。

只有吃得正确，才能吃出健康。

只有聪明地饮食，才能健康地生活。

<<精选家常主食>>

作者简介

黄远燕，中国烹饪协会高级会员，广东厨委会会员。

多年来一直潜心研究饮食保健。

目前在一所著名烹饪学校担任讲师，并不时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，还曾参与编写《粤吃粤有味》、《四季老火靚汤》、《四季营养餐》、《二十四节气养生》等书籍。

## &lt;&lt;精选家常主食&gt;&gt;

## 书籍目录

营养粥饭篇 常见食材的选购与功效14 紫苏大米粥20 地黄白蜜粥20 枸杞大米粥20 韭菜大米粥21 营养虾米粥21 状元及第粥21 红枣桂圆粥22 玉米燕麦粥22 南瓜小米粥22 山药小米粥23 小米鸡蛋粥23 芝麻山药粥23 鱼肉牛奶粥24 红薯玉米粥24 香芋糯米粥24 莲子百合粥25 腐皮白果粥25 莲藕大米粥25 香葱鸡粒粥26 枸杞猪肾粥26 皮蛋瘦肉粥26 鸡蛋木耳粥27 菠菜大米粥27 橘末大米粥27 薏米红糖粥28 冬瓜薏米粥30 芹菜大米粥30 芡实红枣粥30 莲子芡实粥31 美白生菜粥31 瘦肉香芹粥31 皮蛋苦瓜粥32 丝瓜虾米粥32 番茄鸡蛋粥32 香菇肉丝粥33 香菇豆腐粥33 茄子黄豆粥33 牛肉陈皮粥34 猪骨菜干粥34 莲子猪肚粥34 海带芝麻粥35 豆角土豆粥35 白菜虾仁粥35 虾皮菠菜粥36 百合绿豆粥36 杏仁大米粥36 莲藕燕麦粥37 荷叶绿豆粥37 香果香芋粥37 桂圆莲子粥38 银耳冰糖粥40 菊花核桃粥40 鲜莲藕糯米粥40 猪血瑶柱粥41 红枣糯米粥41 黑米梨子粥41 赤小豆米粥42 麦门冬米粥42 浮小麦米粥42 栗子大米粥43 薏米眉豆粥43 红豆花生粥43 苹果葡萄粥44 南瓜百合粥44 土豆大米粥44 生姜大枣粥45 乌鸡大米粥45 桂圆栗子粥45 桑葚糯米粥46 鸡丝皮蛋粥46 四黑健身粥46 首乌大米粥47 芝麻蜂蜜粥47 榛子枸杞粥47 猪肝鸡蛋粥48 生滚鱼片粥50 滑蛋牛肉粥50 玫瑰蜂蜜粥50 芦荟木耳粥51 菜花大米粥51 鲫鱼小米粥51 牛肚大米粥52 山药枸杞粥52 美味八宝粥52 燕麦大枣粥53 花菇乌鸡粥53 红米山药粥53 莲子猪心粥54 山药牛肉粥54 决明子米粥54 红豆薏米粥55 玉竹大米粥55 茉莉花茶粥55 番茄西米粥56 甜奶芝麻粥56 芒果冰糖粥56 百合莲子粥57 银耳香菇粥57 南瓜鸡肉粥57 百合银耳粥58 牛奶双米粥60 薏米酸奶粥60 冬瓜葡萄粥60 牛奶大米粥61 柑橘糯米粥61 三菇小米粥61 绿豆草莓粥62 木瓜银耳粥62 红豆杏仁粥62 冰糖燕窝粥63 五色豆子粥63 苹果黑米粥63 海带豆子粥64 芹菜香菇粥64 皮蛋油菜粥64 白菜蛋花粥65 鲤鱼小豆粥65 鸡丝萝卜粥65 香菇黑枣粥66 清香红茶粥66 瓜蒌杏仁粥66 腐皮枸杞粥67 冬瓜紫菜粥67 三宝糯米粥67 牛肉山药粥68 生菜炒饭70 洋葱蛋饭70 牛排洋葱饭70 鸡丝芹菜饭71 南瓜薏米饭71 赤小豆玉米饭71 豌豆香菇炒饭72 葱姜牛肉饭72 黑米乌鸡饭72 菠萝什锦饭73 素菜米团73 木瓜红豆炒饭73 木瓜彩饭74 七彩蛋炒饭74 蘑菇胡萝卜拌饭74 双豆洋葱饭75 绿豆饭75 黑豆糙米饭75 黄瓜雪梨粥76 花生冰糖粥76 鹌鹑蛋菜粥76 羊腩苦瓜粥77 笋尖猪肝粥77 花豆红米粥77 木耳皮蛋粥78 核桃木耳粥80 芦荟黄瓜粥80 山药薏米粥80 山药莲子粥81 陈皮山楂粥81 滋润双耳粥81 百合杏仁粥82 山楂首乌粥82 陈皮花生粥82 桂圆枸杞粥83 糯米香豆粥83 鸡肝小米粥83 红枣鱼肉粥84 什锦大米粥84 香蕉芦荟粥84 皮蛋瘦肉粥85 酸枣大米粥85 鸭肉双米粥85 扁豆大米粥86 冰糖五色粥86 大米牛肉粥86 党参黑米粥87 番茄玉米粥87 蜂蜜土豆粥87 红花山药粥88 橘皮大米粥90 栗子鸡丝粥90 萝卜火腿粥90 牛腩木瓜粥91 糯米小麦粥91 鲜奶芝麻粥91 黄豆南瓜粥92 小米红枣粥92 五谷杂粮粥92 竹叶核桃粥93 菊花糯米粥93 番茄猪骨粥93 菠菜枸杞粥94 麦冬竹参粥94 绿蔬甜薯粥94 蔬菜大米粥95 银鱼鲜美粥95 大米瘦肉粥95 羊肉山药粥96 鲜莲藕大米粥96 虾仁蜜豆粥96 红豆糯米粥97 小米豌豆粥97 薏米雪梨粥97 红枣绿豆粥98 白菜火腿粥100 杂米皮蛋粥100 香菇玉米粥100 栗子杏仁粥101 百叶笋丝粥101 田园蔬菜粥101 萝卜青果粥102 白果干贝粥102 大蒜鱼片粥102 山药圆荔粥103 枸杞桑葚粥103 海米苦瓜粥103 海马鲜虾粥104 芥菜大米粥104 生姜韭菜粥104 韭菜大米粥105 黑枣大米粥105 鲤鱼五味粥105 红枣南瓜粥106 山药兔丝粥106 燕麦猪红粥106 猪腰薏米粥107 豆鼓葱白粥107 葱白神仙粥107 紫苏大米粥108 生姜红糖粥110 燕麦水梨粥110 金橘防寒粥110 薏米当归粥111 胡椒葱白粥111 百合枸杞粥111 葱丝大米粥112 萝卜茶叶粥112 鸡蛋冰糖粥112 橘皮姜片粥113 绍菜姜丝粥113 大蒜香葱粥113 冰糖黑米粥114 黑米银耳粥114 白扁豆糖粥114 鲤鱼花椒粥115 香芋肉丝粥115 花果薏米粥115 萝卜羊肉粥116 冬笋火腿粥116 大枣糯米粥116 山楂赤豆粥117 曲末大米粥117 普洱茶米粥117 黄精大米粥118 保和与大米粥120 党参大米粥120 萝卜大米粥120 豆腐豆浆粥121 海带陈皮粥121 大米荷叶粥121 苦瓜大米粥122 南瓜玉米粥122 蚬子姜丝粥122 苦瓜香芹粥123 洋参大枣粥123 紫菜肉丝粥123 莴笋虾皮粥124 萝卜鸡肝粥124 复味薏米粥124 猪肝竹笋粥125 银耳猪肝粥125 冬瓜枸杞粥125 苦瓜肝片粥126 杜仲黄芪粥126 猪蹄菜花粥126 洋葱大米粥127 蒲公英米粥127 番茄酸奶粥127 茅根大米粥128 丝瓜腐竹粥130 番茄山药粥130 红枣栗子粥130 参芪薏米粥131 鸭肉大米粥131 砂仁猪肚粥131 山楂薏米粥132 萝卜羊肉粥132 羊奶栗子粥132 橘皮生地粥133 茴香大米粥133 绿茶菊花粥133 腰果虾仁粥134 蔬菜馒头粥134 罗汉果肉粥134 鱼香茄子粥135 韭菜蛋花粥135 番茄菜花粥135 香橙枸杞粥136 白菜扁豆粥136 柚子核桃粥136 经典面条篇 常见食材的选购与功效138 家常凉面144 鸡蛋面144 榨菜肉丝面144 红枣枸杞汤面145 洋葱尖椒炒面145 阳春面145 虾仁香菇面146 番茄虾仁炒面146 猪肉蚝油炒面146 麻辣时蔬炒

## &lt;&lt;精选家常主食&gt;&gt;

面147 小黄鱼面147 卤肉鸡蛋面147 鲜虾菜心面148 海带肉丝拌面148 咸鱼香葱面148 鸡蛋肉丝炒面149 清汤牛肉面149 油菜肉丝面149 牛肉丸鸡蛋面150 南瓜尖炒面150 鹌鹑蛋炒面150 老火汤双色面151 排骨番茄面151 清汤排骨面151 双丝炒菠菜面152 肉丸胡萝卜面154 高汤菠菜面154 番茄炒家常面154 蚝油捞面155 豆豉拌面155 红烧猪蹄面155 菜心苋菜面156 鸭肉炒乌冬面156 排骨炒面156 荞麦面157 三鲜猪肝面157 豆角猪肉面157 洋葱猪肝面158 虾仁枸杞汤面158 鲜虾番茄面158 南瓜尖素面159 鲜虾云吞面159 清炖牛肉面159 鸡汤肉丸面160 虾仁葱花拌面160 牛肉丸汤面160 清爽面点篇 常见食材的选购与功效162 圆白菜包子168 红薯包168 芝麻包168 麻辣腐竹包169 芋泥包169 麦糠豆角包169 芹菜胡萝卜包170 白糖瓜仁包170 香菇包170 酸菜包171 三鲜包子171 莲蓉包171 雪里蕻包172 豆沙包172 白菜包172 韭菜包173 白菜香干包173 蟹肉包173 广式小笼包174 灌汤小笼包174 奶黄包174 豆腐包子175 狗不理包子175 蒲菜包子175 玉米包子176 鸡蛋煎饼178 韭菜煎饼178 玉米煎饼178 红薯烤饼179 五香烤饼179 芝麻烤饼179 韭菜盒子180 牛肉煎饼180 红豆烤饼180 绿豆煎饼181 香芋烤饼181 葱油饼181 芝麻花卷182 莲蓉花卷182 刀切馒头182 胡萝卜馒头183 小馒头183 高粱馒头183 玉米馒头184 粟米馒头184 黑米馒头184 香葱花卷185 椰蓉花卷185 羊肉水饺185 韭菜猪肉水饺186 鲜肉水饺188 酸菜水饺188 白菜猪肉饺188 青尖椒牛肉饺189 芹菜猪肉水饺189 鸡肉水饺189 虾饺190 韭菜蛋水饺190 西葫芦饺190 百变面包篇 常见食材的选购与功效192 香橙鸡尾包198 木瓜海棠包198 桑葚车轮包198 椰蓉提子包199 香蕉奶酪面包199 提子方包199 桂圆葡萄椰丝面包200 火龙果餐包200 提子牛奶包200 苹果酥皮面包201 椰子奶酥面包201 牛油菠萝包201 红糖甜枣面包202 杏仁面包202 芒果密语202 红莓南瓜包203 全麦方包203 黄桃串串包203 樱桃奶油面包204 香橙排包204 红枣瓜仁面包204 哈密瓜提子面包205 朗姆圣女果面包205 南国香蕉包205 蓝莓酥206 草莓手撕包208 蔓越莓面包208 菠萝小面包208 紫薯面包209 红豆核桃包209 紫菜面包209 板栗牛奶面包210 香葱火腿排包210 相思吐司210 土豆排包211 胡萝卜方包211 杏仁花生酱面包211 南瓜奶油包212 香芋奶香面包212 西洋香菜奶香面包212 蒜香面包213 玉米面包213 番茄蔬菜方包213 黑芝麻方包214 麻薯面包214 绿茶红豆吐司214 土豆面包215 红糖姜汁面包215 紫菜肉松面包215 蛋挞216 辣椒面包218 绿豆肉松面包218 抹茶红豆吐司218 紫心吐司219 迷你枸杞吐司219 椰子豆蓉绣球219 金牛角包220 凤尾排包220 红豆千层酥220 红豆贝壳面包221 金三角221 树头菇面包221 辫子芝士包222 七彩巧克力圈222 椰香鸡尾包222 丹麦风味面包223 汉堡面包223 梅子小餐包223 绣球包224 手指面包棒224 椰蓉蝴蝶面包224 牛油糖多士225 迷你小法棍225 火腿肉松三文治225 甜甜圈226 切皮麦糠面包228 欧式裸麦面包228 麦麸面包228 燕麦面包229 黑麦方包229 杂粮小餐包229 咖啡核桃提子面包230 黑米吐司230 黑麦红豆吐司230 乡村裸麦面包231 农夫面包231 生姜燕麦方包231 荞麦吐司232 五谷杂粮面包232 牛奶面包232 黑芝麻热狗包233 吞拿鱼卷包233 经典叉烧包233 迷你小可颂234 紫菜吞拿鱼包236 肉松芝士面包236 黑白芝麻热狗包236 常见食物营养成分表237

<<精选家常主食>>

章节摘录

版权页：插图：挂面（不添加辅料）的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物等。

挂面易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。

营养成分 每100克挂面：热量346千卡、脂肪0.6克、蛋白质10.3克、碳水化合物75克、膳食纤维0.7克、钙17毫克、铁3毫克。

选购要点 一观外形：好的挂面整齐且断条少，弯曲时不易折断。

二看色泽：呈柔和嫩白，略带淡黄。

挂面若呈刺白色就不是面粉的本色，而是使用添加剂后调制而成。

02黄鱼 健康功效 黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，延缓衰老，并对各种癌症有防治功效。

中医认为，黄鱼有健脾开胃、安神止痢、益气填精之功效。

营养成分 每100克黄鱼：热量96千卡、蛋白质7.7克、脂肪2.5克、碳水化合物0.8克、钙53毫克、铁0.07毫克、磷174毫克。

选购要点 一看体表：呈金黄色、有光泽，鳞片完整，不易脱落。

二看眼鳃：眼球饱满凸出，角膜透明；鱼腮色泽鲜红或紫红，鳃丝清晰。

03青尖椒 每餐40~50 健康功效 据科学家的研究，辣椒对乳腺癌有防治作用，能减轻感冒症状，预防动脉硬化。

经常吃辣椒可促进血液循环，升高血压，促进激素分泌，增进食欲，并有助于睡眠。

营养成分 每100克青尖椒：热量17千卡、蛋白质1.3克、脂肪0.4克、膳食纤维2.1克、碳水化合物3.7克、钙37毫克、铁1.4毫克。

选购药典 呈尖锥形，无虫眼，无腐烂。

尖椒柄弯的，是比较辣的；尖椒柄直的，是相对不辣的。

通体油亮有光。

如色泽发暗有皱纹，皮软变形者则不新鲜。

<<精选家常主食>>

编辑推荐

《精选家常主食》用心教你如何认识、选购常见食材，300道营养粥饭，100道经典面食，100道美味面包，好学易做，让你爱上为家人做可口主食。

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>