

## <<最可口的家常主食>>

### 图书基本信息

书名：<<最可口的家常主食>>

13位ISBN编号：9787543689718

10位ISBN编号：7543689715

出版时间：2013-1

出版时间：张恕玉、王作生 青岛出版社 (2013-01出版)

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>

## <<最可口的家常主食>>

### 内容概要

《最可口的家常主食》首先介绍了做好各款主食所要具备的基本常识，汇集了喷香米饭、黏糯香粥、馒头花卷、鲜香包子、饺子馄饨、美味香饼、筋道面条，近600款主食，每一款都是我们精心挑选的美味，每一款都可以做出经典的味道。

书里还介绍了相关食材的营养分析、食疗功效、选购保存技巧、烹炒窍门及注意事项等。还有我们在主食制作过程中总结的爱心提醒。

## &lt;&lt;最可口的家常主食&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1喷香米饭（淘米也要讲究方法）（如何煮出喷香米饭）（煮好饭的窍门）（盖饭）家常盖浇饭  
茄汁鱼片盖浇饭 猪肉白菜盖浇饭 卤肉盖浇饭 木耳猪肝盖浇饭 排骨盖饭 家常咖喱盖饭 咖喱牛肉饭 红  
酒洋葱牛肉饭 牛肉盖饭 日式牛肉饭 榨菜牛柳盖饭 牛仔肉配米饭 日本香菇鸡肉饭 鲜虾咖喱鸡盖饭 酱  
爆鸡丁盖饭 鸡丁豌豆盖浇饭 南瓜鸡肉电锅饭 葡国烩饭（炒饭）蛋炒饭 咸蛋黄炒饭 培根木耳蛋炒饭  
鸡丝蛋炒饭 泡菜素炒饭 香菜蛋炒饭 香菇炒饭 双菇炒饭 印尼炒饭 椿芽炒饭 菠萝炒饭 杨桃炒饭 菜脯蛋  
炒饭 什锦炒饭 火腿炒饭 龙凤炒饭 扬州炒饭 肉酥酱油炒饭 牛肉炒饭 牛排炒饭 牛肉粒炒饭 玉米鸡肉炒  
饭 菠萝鱿鱼炒饭 虾仁炒饭 虾仁枸杞炒饭 番茄虾仁炒饭 西班牙海鲜饭 咖喱菠萝炒饭（焗饭）培根豌  
豆焗饭 蘑菇田园焗饭 青豆培根焗饭 米兰焗猪排饭 菠萝火腿焗饭 黑椒牛肉焗饭 奶香黑椒鸡肉焗饭 咖  
喱鸡肉焗饭 番茄鲜鱿鱼焗饭 三文鱼焗饭（焗蒸饭）海南鸡饭 清香荷叶饭 鲜奶麦片饭 焗南瓜饭 南瓜  
苡仁米饭 青柠饭 酸甜菠萝饭 五彩菠萝饭 喷喷香 参枣米饭 蜜汁红枣米 降糖八宝饭 椰香杂粮饭 腰果糍  
粑 地瓜蒸饭 腊味饭 饭菜合一 新疆手抓饭 竹筒蒸饭 兔肉米饭 香菇肉丝饭 板栗鸡肉电锅饭 四色水果饭  
香浓牛奶水果饭 牛肉饭 牡蛎蒸米饭（煲仔饭）草菇猪心肉片饭 盐猪肚饭 腊味煲仔饭 肉松窝蛋饭 叉  
烧煲仔饭 烧鹅煲仔饭 牛肉煲仔饭（拌饭）咖喱鸡肉拌饭 菠萝鸡拌饭 石锅拌饭 卷心菜拌饭 鱿鱼丝拌  
饭 海鲜拌饭 麦冬牡蛎烩饭 松子银鱼拌饭（饭团）鲜玉米饭团 五香糯米卷 豆米饭团 海苔肉松饭团  
Part2黏糯香粥（适宜做粥的食材）（如何熬出一锅好粥）（怎样煮粥不溢锅）（大米粥）荔枝大枣  
粥 大枣山药粥 栗子桂圆粳米粥 川贝雪梨粥 松子核桃粥 莲子桂圆大枣粥 无花果粥 南瓜百合粥 蜜饯胡  
萝卜粥 冬瓜粥 赤豆冬瓜粥 海带绿豆粥 茼蒿粥 茴香菜粥 虾皮芹菜粥 菠菜芹菜粥 南瓜大米粥 黄瓜米粥  
皮蛋胡萝卜粥 仿真燕窝粥 猴头菇粥 三菇大米粥 口蘑香菇粥 红豆粥 赤小豆山药粥 三豆粥 五色豆子粥  
桂圆姜汁粥 山药萝卜芹菜粥 粳米姜粥 皮蛋瘦肉粥 椒酱肉粒粥 茄子肉末粥 土豆肉末粥 香菇瘦肉粥  
猪肝绿豆粥 当归粳米猪蹄粥 猪血粥 牛肉荷包蛋粥 牛肉粥 羊肉粥 山药羊肉粥 兔肉粥 香菇口蘑粥 鸡肉  
粥 鸡肝粥 鸽肉粥 鹌鹑粥 鲈鱼粥 草鱼粥 草菇鱼片粥 鲤鱼赤豆粥 鲤鱼瘦肉粥 墨鱼香菇粥 海鲜粥 紫菜海  
米丝瓜粥 虾仁粥 大蒜海参粥 天下第一粥 油菜牡蛎粥 蛤蜊粥 干贝粥（小米粥）小米粥 小米山药粥 青  
菜红薯粥 蘑菇粥 两米芸豆粥 桂圆芝麻小米粥

## <<最可口的家常主食>>

### 章节摘录

版权页：插图：木耳猪肝盖浇饭 原料 米饭、黑木耳、冬笋、莴笋、猪肝各适量 调料 姜、葱、胡椒粉、盐、猪油各适量 做法 1.黑木耳用冷水发好，冬笋、猪肝、莴笋分别切片，备用。

2.炒锅置旺火上，下猪油烧至六七成热，放入猪肝片、姜片、黑木耳、冬笋片、莴笋片合炒，放入胡椒粉、盐、葱花，略加点水，烩成白汁，起锅浇入碗中米饭上即可。

排骨盖饭难易 原料 米饭300克，排骨300克 调料 酱油、盐、料酒、葱段、姜片、大料、淀粉、色拉油各适量 做法 1.排骨洗净，控干水，剁成段，加酱油、淀粉拌匀，入热油中炸至金黄色，捞出沥油。

2.炸排骨块入锅中，加水、酱油、料酒、盐、大料、葱段、姜片调味，大火烧沸，转小火焖至排骨酥烂，盛在米饭上即可。

营养功效 健脑益智，延缓衰老。

家常咖喱盖饭难易度 原料 苹果丁、洋葱丁各50克，胡萝卜丁、土豆丁各100克，牛肉末100克，米饭300克，面粉适量 调料 咖喱粉、胡椒粉、黄油、牛奶、盐、糖、鸡精、蒜末、高汤、淀粉各适量 做法 1.牛肉末用黄油、盐及少许咖喱粉腌渍一下。

将咖喱粉放入小碗中，加水搅匀。

2.蒜末入黄油锅炸香，放入面粉小火炒香，倒入土豆丁、胡萝卜丁炒匀，再加入洋葱丁、苹果丁、盐、糖、鸡精、胡椒粉、高汤，用中火煮至土豆成熟，倒入搅匀的咖喱，放入牛肉末，倒入适量牛奶，勾薄芡，炖半小时，浇在米饭上即可。

## <<最可口的家常主食>>

### 编辑推荐

《最可口的家常主食》采用国际流行的大开本，增强了图文的冲击力；配有与菜品相关的各种背景知识，增加了知识的丰富性；分类全面，检索方便，减少了找菜的时间；用料准确，步骤详细，使操作变得更加简单。

<<最可口的家常主食>>

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:<http://www.tushu007.com>