

# 《好吃主食活百岁》

## 图书基本信息

书名：《好吃主食活百岁》

13位ISBN编号：9787501995966

出版时间：2014-1

作者：王晶 吕文颖

页数：256

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《好吃主食活百岁》

## 内容概要

本书汇集了170余道最经典的家常主食，搭配上最细致的制作步骤、最全面的烹饪技法和最有效的厨房小窍门，将权威面点师、资深营养师的经验与老百姓的智慧完美结合，手把手教您做出营养丰富、花样繁多的主食来，让您和您的家人轻松在家享受吃饭的乐趣！

书中主要从面食与米类两大类来介绍主食的家常做法。馒头、花卷、家常饼、饺子、包子、烧面、面条……面面俱到；炒饭、盖饭、煲仔饭、粥膳、粽子汤圆、米线……百变米类，众多美食任你挑！

# 《好吃主食活百岁》

## 作者简介

王晶

第二军医大学营养学硕士，现为解放军第309医院营养科主治医师，有较丰富的临床经验。在《第二军医大学学报》、《重庆医科大学学报》、《人民军医》、《现代预防医学》、《中国老年学杂志》、《实用预防医学》、《医疗卫生装备》等发表多篇论著。参与国家自然科学基金项目、第二军医大学青年基金研究工作，有一定的科研能力和经验。

吕文颖

高级中式面点师，擅长面点、主食制作，手艺精湛，勤奋好学，是中国烹饪大师、面点烹饪大师、北京特级烹饪大师、前门饭店总厨、国家级考评员王志强先生的得意弟子。

## 书籍目录

主食特别培训班，  
从零开始掌握全盘主食的技巧  
选好原料，做对主食  
上篇  
花样面食  
需要了解的基础知识  
原香馒头  
蒸馒头过程中的问题解答  
刀切馒头 提供基础能量  
老面豆渣白莲花馒头 健脾养胃  
刺猬馒头 暖脾胃  
百变花卷  
蒸花卷过程中的问题解答  
麻酱花卷 补充基础热量  
元宝枣花卷 养血安神  
金银卷 保护肠胃  
葱香花卷 促进食欲  
香肠卷 开胃、生津  
葱香糯米卷 补充碳水化合物  
椒盐花卷 补充体力  
南瓜双色花卷 增强免疫力  
双色蝴蝶卷 护肤、通便  
豆沙螺旋花卷 利尿消肿  
喷香饼  
做饼过程中的问题解答  
蛋奶五香发面饼 补充优质蛋白质  
葱油饼 提供热量  
手撕饼 暖胃  
三合面发面饼 延缓衰老  
鸡蛋南瓜软煎饼 帮助消化  
春饼 补充多种营养素  
鸡蛋灌饼 补充卵磷脂  
京味糊塌子 补钙、补维生素C  
韭菜鸡蛋盒子 补肾、壮阳  
芝麻牛肉馅饼 强筋壮骨  
陕西肉夹馍 补虚强身  
京东肉饼 补充能量  
门钉肉饼 增强体力  
糖火烧 提供碳水化合物  
原味芝麻小火烧 增加热量  
肉丝炒饼 提高人体的抵抗力  
家常炒饼 清热消肿  
包子烧卖  
蒸包子过程中的问题解答  
香菇素菜包 提高机体免疫力  
猪肉大葱包 滋阴、补血  
酱香西葫芦包 清热利尿

狗不理包子 补充能量  
萝卜干腊肉蒸包 补充胡萝卜素  
猪肉茴香蒸包 理气健胃  
水煎包 健脾胃  
灌汤包 润泽肌肤  
生煎包 补中益气  
玉米芹菜水晶烧卖 平肝降压  
猪肉糯米烧卖 滋补健身  
玉米鲜虾烧卖 强健骨骼  
红糖三角包 增加能量  
佛手包 健脾益胃  
莲蓉寿桃包 健胃消食  
奶黄包 提高脾胃消化功能  
饺子馄饨  
做饺子和馄饨过程中的问题解答  
三鲜水饺 补益壮阳  
香芹豆腐干猪肉水饺 营养均衡  
钟水饺 补虚损  
大白菜猪肉水饺 益胃生津  
虾肉水饺 养精固肾  
芹菜猪肉水饺 辅助降压  
猪肉韭菜水饺 促进消化  
莴笋牛肉蒸饺 强筋健骨  
白萝卜羊肉蒸饺 御寒补身  
三鲜馄饨 增加能量  
芹菜猪肉馅馄饨 增强抵抗力  
红油抄手 补血  
最爱面条  
做面条过程中的问题解答  
炸酱面 补充能量  
番茄鸡蛋打卤面 消除疲劳  
肉末豆角手擀面 益气生津  
山西刀削面 为身体提供热量  
担担面 提高食欲  
阳春面 宽肠通便  
热干面 滋阴润燥  
牛肉拉面 补充能量  
油泼面 补充热量  
臊子面 帮助消化  
羊肉面 温补气血  
朝鲜冷面 开胃  
鸡丝凉面 提高对感冒的免疫力  
鲜虾酱汤面 补充钙质  
香菇胡萝卜面 护眼、降脂  
香芹肉丁拌面 降压降脂  
扁豆焖面 健脾开胃  
绿豆芽肉丝炒面 利尿、消肿  
新疆拉条子 强健身体  
虾仁蔬菜蝴蝶面 补充维生素

番茄牛肉通心粉 增进食欲  
难忘糕点  
小麻花 补充碳水化合物  
玉米面发糕 刺激肠胃蠕动  
铜锣酥 补充脑部营养  
萝卜酥 下气消食  
炸翻花 提供热量  
巧克力曲奇饼干 补充能量  
老婆饼 提供热量  
开口笑 强壮身体  
象眼酥 增强体力  
腰果酥饼 开发智力  
诱人西餐  
番茄鲜虾意面 提供能量  
奶油口蘑培根面 提高免疫力  
意大利肉酱面 强壮骨骼  
牛肉汉堡 有助肌肉生长  
美式热狗 强身健体  
牛肉比萨 强身健骨  
香肠千层面 提高对蛋白质的消化  
总汇三明治 滋补身体  
奶香口蘑面包 益五脏、补虚损  
专题：其他粗粮美食  
玉米面糊饼 健胃消食  
烙玉米饼 促肠蠕动  
小窝窝头 改善便秘  
摊苡麦蛋饼 促进肠胃蠕动  
糜子面窝头 降糖、降脂  
糜子面猪肉大葱水饺 帮助新陈代谢  
荞麦双味菜卷 缓解肠胃积滞症状  
小米黄豆面煎饼 安眠、健胃  
下篇  
喷香大米  
米类基础知识  
百变米饭  
蒸米饭过程中的问题解答  
山药八宝饭 养颜美容、消水肿  
南瓜薏米饭 助消化、通便  
鸡蛋炒饭 增强体质  
照烧鸡腿饭 温补脾胃、益气养血  
酱油炒饭 健脾和胃  
扬州炒饭 补中益气  
台湾卤肉饭 补充能量  
咖喱牛肉盖浇饭 滋养脾胃、强筋骨  
鱼香肉丝盖浇饭 滋阴、补血  
石锅饭 补充能量、防贫血  
茶水煮饭 软化血管  
菠萝鸡饭 补充多种营养素  
清香荷叶饭 清热解暑、健脾利湿

新疆羊肉手扒饭 温中补虚  
火腿蔬菜蛋包饭 健脾开胃  
香肠煲仔饭 开胃、生津  
虾仁火腿炒饭 补钙、补卵磷脂  
营养靓粥  
做粥过程中的问题解答  
红枣绿豆大米粥 利尿、消水肿  
玉米绿豆大米粥 清热解毒  
红莲子大麦大米粥 安神、助睡眠  
腊八粥 改善虚弱体质  
百合南瓜粥 润肺止咳  
落花生淮山药粥 增强记忆力  
葡萄干醪糟粥 补血、益气  
核桃木耳红枣粥 养颜美容  
薏米百合红枣粥 健脾去湿  
油条菜粥 促进新陈代谢  
皮蛋瘦肉粥 滋阴润燥、消除疲劳  
瘦肉玉米粥 抗衰老  
板栗牛腩粥 滋养脾胃  
芥菜咸蛋鸡粥 补虚损、强筋骨  
鸡丝莼菜粥 温补脾胃  
香菇滑鸡粥 强筋骨、延缓衰老  
咸蛋白菠菜粥 补血、补铁  
生滚鱼片粥 增智益脑  
草菇鱼片粥 降脂降压  
苋菜银鱼粥 润肺止咳、利水消肿  
海红蟹粥 补骨添髓  
鲜虾西芹粥 保护心血管  
健康粽子  
做好吃粽子过程中的问题解答  
紫米小枣粽子 补血益气  
花生粽子 延缓脑功能衰弱  
红豆粽子 补血、消水肿  
葡萄干粽子 解疲劳  
五香猪肉粽子 增强体力、健脾益气  
香菇鸡腿粽子 健骨、益五脏  
年糕、汤圆  
上海炒年糕 补血益气  
韩式辣年糕 强体健身  
腊肠年糕 开胃、护眼  
芝麻汤圆 乌发、护发  
腰果汤圆 健脑益智  
醪糟汤圆 补充体力  
黑芝麻瓜子仁汤圆 益肾补精  
蒸豆沙圆子 温脾益气  
专题：其他美味  
桂林米粉 健胃、促消化  
过桥米线 补充维生素  
越南河粉 滋养脾胃

## 《好吃主食活百岁》

三文鱼寿司 增强脑功能  
鳗鱼寿司 改善夜盲症  
鱿鱼寿司 促进骨骼生长?  
艾窝窝 增强体力和耐久力  
驴打滚 营养肌肤  
糯米芝麻球 美发、防衰老  
桃脯大米蒸糕 补脾健胃  
桂花红豆糕 补血、利尿  
附录 主食营养大盘点



# 《好吃主食活百岁》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)