

<<清粥小菜>>

图书基本信息

书名：<<清粥小菜>>

13位ISBN编号：9787506427166

10位ISBN编号：7506427168

出版时间：2004-1-1

出版时间：纺织

作者：梁琼白

页数：83

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>

<<清粥小菜>>

内容概要

综观古今，粥在我国史上可谓源远流长。随着饮食越来越受人们重视，“粥文化”也在不断发展，许多人把注意力转移到食物上来，而粥正以其独特的养生等方面令人瞩目的成就而越来越受到人们的厚爱。

粥大致可分为清粥、咸粥、甜粥三大类。

清粥的口味比较清淡、通常是单纯的米粥而已，但又可加入小米、绿豆或莲子等食材。

咸粥是在白粥内加上其他作料而成。

广东人吃粥特别讲究，他们在粥中放入不同的作料，做出口味独特的粥品。

甜粥的种类虽然比咸粥少，但也是中粥品的一大特色，如胸中的腊八粥就是甜粥的代表。

<<清粥小菜>>

书籍目录

粥品面面观粥品类清粥绿豆粥小米粥荷叶粥甘薯粥咸鱼炒银芽&酸辣白菜丝蔬菜类雪里蕻肉末&芥头肉末干煸四季豆&酱煸鲜笋腐肉拌龙须菜&腐乳拌茭白福菜桂竹笋&红油桂竹笋豉椒炒豆干&五香拌花生香菇面筋&素炸香菇肉酱蒸茄子&红油茄子辣酱八宝菜香椿拌黄豆&香棒拌豆腐豆豉苦瓜&福菜苦瓜黄酱炒豇豆&黄酱拌芦笋肉类蒜炒香肠&蒜炒咸猪肉拌腌花&咖喱肉丁酱姜、糖醋嫩姜&渍姜干煸肉酸豇豆牛肉末&泡菜蒸鸡椒麻鸡丁&怪味肚丁贡菜腊肉丝&凉拌贡菜酱瓜炒肉&酱瓜蒸肉蛋、豆腐类葱花蛋&糖蛋家常豆腐&麻婆豆腐韭薹咸蛋松&咸蛋蒸肉辣椒菜脯&菜脯蛋臊子豆腐&臊子蒸蛋宫保皮蛋&双椒皮蛋酱香油豆腐&红卤豆干海鲜类

<<清粥小菜>>

章节摘录

教你做粥 绿豆粥 材料 大米1杯, 绿豆75克, 冷水8杯 做法 1 大米洗净, 加冷水浸泡15分钟后, 移至炉上烧开, 改小火熬粥。

2 绿豆洗净, 加没过绿豆3厘米左右的水浸泡1小时, 移入电锅, 外锅加1杯水, 蒸至开关跳起时取出。

3 大米熟软时倒入绿豆同煮, 至米粒裂开并与绿豆融合成黏稠状时即可关火盛出。

小贴士 也可先将绿豆浸泡1小时, 待米粒成形时将绿豆加入同煮, 这样煮出的粥绿豆味较浓, 但绿豆容易散开。

不宜过度搅拌, 尤其是绿豆入锅后, 搅太久绿豆沙会流出。

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>