



甘智荣 / 编著

共享天伦之乐 为家人巧手打造精致主食

全分解视频版

花样主食

一步一图教你做



Step 1

干贝加姜、葱、料酒蒸熟，撕碎



Step 2

干贝入油锅炒至焦黄，盛出待用

Step 3

蛋液与熟米饭炒匀，加盐、鸡粉



撒葱花，盛出，放上干贝即可

Step 4



扫一扫二维码
跟视频同步学



美味主食 / 一步一图
随心所欲
做可口主食



主食信手拈来 一本令你大开眼界的主食菜谱

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

TS972.13
7

全分解视频版

「花样主食」 「一步一图教你做」

甘智荣 / 编著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

花样主食, 一步一图教你做/甘智荣编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5388-8493-7

I. ①花… II. ①甘… III. ①主食—食谱—图解
IV. ①TS972. 13-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204981号

花样主食, 一步一图教你做

HUAYANG ZHUSHI YIBU YITU JIAONIZUO

编 著	甘智荣
责任编辑	王嘉英 王 研
策划编辑	朱小芳
封面设计	伍 丽
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
	电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm × 1020 mm 1/16
印 张	16
字 数	300千字
版 次	2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8493-7/TS · 617
定 价	29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言 Preface

我们从出生开始，每一天的生活都离不开吃。为了吃得好，势必要提高食物的质量。单纯一个“吃”字，虽足以概括饮食的本质，但却无法详细地剖析出隐藏在其背后的美味佳肴。因此，如何让“吃”变得更精致，还需要从了解每一道佳肴本身入手。

根据这一初衷，本套“全分解视频版”系列书籍应运而生。本套丛书共12本，内容涵盖了美食的方方面面，大到家常菜、川湘菜、主食、汤煲、粥品、烘焙、西点，小至小炒、凉菜、卤味、泡菜，只要是日常生活中会出现的美食，你都能在这里找到。

就《花样主食，一步一图教你做》这一本来说。主食，顾名思义，即是“主要食物”，可见其地位之重。主食占据了食物中相当大的比例，为人体提供充足的能量，使人精神振奋、焕发活力。要想吃得好，又怎能错过这一类食物呢？

本书主要介绍生活中我们熟悉的主食，主要分为米饭、粥品、面食三大类，其中，面食还包括面、粉、包子、饺子等形式多样的食物。从材料、调料、做法到烹饪提示，将一道道主食从准备到制作完毕的过程全部展现出来，让花样主食丰富你的餐桌。

本套“全分解视频版”丛书除立意鲜明、内容充实之外，还有一个显著的亮点，即利用现如今最流行的“二维码”元素，将菜肴的制作与动态视频紧密结合起来，巧妙分解每一道佳肴的制作方法，始终坚持做到“一步一图教你做”，让视频分解出最细致的美味。

看完这套书，你会领悟“授人以鱼，不如授人以渔”的可贵。相比摆在眼前就唾手可得的现成食物，弄懂如何亲手制作美味佳肴，难道不显得更有意义吗？

如果你是个“吃货”，如果你有心学习“烹饪”这门手艺，如果你想让生活变得更加丰富多彩，那就行动起来吧！用自己的一双巧手，对照着图书边看边做，或干脆拿起手机扫描书中的二维码，跟着视频来学习制作过程。只要勇于迈出第一步，相信你总会有所收获。

希望谨以此套丛书，为读者提供方便，也衷心祝愿这套丛书的读者，厨艺更精湛，生活更上一层楼。

Contents 目录

Part 1

花样主食轻松做

• 必备工具

擀面杖	002
面粉筛	002
量杯	002
量匙	002
计时器	002
打蛋器	002
搅拌器	003
秤	003
保鲜膜	003
刮板	003
刮刀	003
蒸笼	003

• 常用材料

高筋面粉	004
中筋面粉	004
低筋面粉	004

酵母	004
大米	004
小米	004
黑米	005
薏米	005
燕麦	005
红豆	005
绿豆	005
黄豆	005

• 如何和面

冷水面团	006
温水面团	006
烫面团	007
全烫面	007
面肥发酵面团	008
干酵母发酵面团	008
蔬菜面团	009



蛋泡面团009

• 如何成型

面团搓条010

面团揪剂010

面团切剂011

面剂擀皮和拍皮011

• 如何制作馅料

猪肉芹菜馅012

菠菜冬笋馅012

白菜香菇馅013

香菇鸡肉馅013

新鲜鱼肉馅014

虾肉草菇馅014

莲蓉馅015

核桃杏仁馅015

• 如何做馒头、包子

馒头016

包子016

• 如何做花卷

单花卷017

双花卷017

• 如何包饺子

饺子皮018

家常水饺018

月牙饺019

三角饺019

• 如何包馄饨

馄饨皮020

馄饨021

• 如何做馅饼



Contents 目录

Part 2

喷香米饭篇

• 焖饭

鸡汤菌菇焖饭	024
培根土豆焖饭	026
红薯腊肠焖饭	027
腊味香菇南瓜焖饭	028
红豆南瓜饭	029
豆角焖饭	030
豆角咸肉焖饭	032
火腿青豆焖饭	033

• 蒸饭

肉燥蒸饭	034
腊鸭蒸饭	036
腊肠蒸饭	037
腊肠胡萝卜蒸饭	039
三文鱼蒸饭	040
生蚝蒸饭	041
杂粮蒸饭	042

土豆蒸饭	043
木瓜蔬果蒸饭	044
菠萝蒸饭	045

• 炒饭

茼蒿萝卜干炒饭	046
五色健康炒饭	048
酱油炒饭	049
黄金炒饭	050
松子玉米炒饭	051
菠萝炒饭	053
印尼炒饭	054
回锅肉炒饭	056
叉烧炒饭	057
腊肠炒饭	058
巴西炒饭	059
虾仁蔬菜炒饭	060
干贝炒饭	063



• 煲仔饭

排骨腊味煲仔饭	064
排骨煲仔饭	066
西红柿腊肠煲仔饭	067
广式腊味煲仔饭	068
腊肠煲仔饭	070
香菜牛肉煲仔饭	071

• 盖浇饭

咖喱牛肉盖饭	072
--------------	-----

蔬菜盖饭	075
牛肉盖饭	076
木须柿子盖饭	077
豉椒鲜鱿盖饭	078
尖椒回锅肉盖饭	079

• 拌饭

泡菜甘蓝拌饭	080
韩式石锅拌饭	082
石锅拌饭	085
南瓜拌饭	086

Part 3

健康粥品篇

• 坚果杂粮粥

杏仁松子大米粥	088
榛子粳米粥	089
芸豆红腰豆糙米粥	090
绿豆糯米粥	091
红枣杏仁小米粥	092
养生小米山药粥	093
薏米红豆南瓜粥	094

黑芝麻粥	095
黄豆红枣粥	096
大麦红豆粥	097
玉米燕麦粥	098
板栗冰糖粥	099

• 蔬菜粥

豆腐菠菜玉米粥	100
---------------	-----

Contents

目录

菠菜芹菜粥	102
花生菠菜粥	103
空心菜粥	104
奶油南瓜粥	105
花菜香菇粥	106
苦瓜胡萝卜粥	108
玉米胡萝卜粥	109
山药葡萄干粥	110
山药蔬菜粥	111
核桃蔬菜粥	113

• 肉禽蛋粥

猪肝瘦肉粥	114
鲜贝瘦肉粥	116
陈皮瘦肉粥	117
牛肉南瓜粥	118
板栗牛肉粥	119
花生牛肉粥	120
牛肉萝卜粥	121
羊肉淡菜粥	122
大麦花生鸡肉粥	123
山药鸡丝粥	125
红枣乳鸽粥	126
鸡蛋木耳粥	128
牛奶鸡蛋小米粥	130

香菇皮蛋粥	131
-------------	-----

• 水产海鲜粥

生滚鱼片粥	132
潮汕砂锅粥	134
草鱼干贝粥	135
鲫鱼薏米粥	136
砂锅鱼片粥	137
鲑鱼鸡蛋粥	138
金枪鱼南瓜粥	140
海参粥	141
葱香蟹柳粥	142
鲜虾香菇粥	143
鲜虾芹菜粥	144
田园鲜虾粥	145
海虾干贝粥	146
香菇螺片粥	147

• 水果粥

香蕉玉米豌豆粥	148
香蕉粥	149
椰汁水果粥	150
苹果牛奶粥	151
苹果梨香蕉粥	152



Part 4

花样面食篇

• 面

传统炸酱面	154
煎蛋炸酱面	156
西红柿鸡蛋打卤面	157
鲜虾馄饨面	159
肉酱拌面	160
花生芝麻酱拌面	162
五彩蔬菜烩面片	164
鸡汁面条	166
蒜苗肉汤面	167
排骨汤面	169
薏米西红柿瘦肉面	170
金银蒜香牛肉面	171
三鲜炒面	172
豉油皇炒面	173
海鲜炒乌冬面	174
XO酱炒粉丝	178
什锦炒粉	179
星洲米粉	181
鸡蛋炒米粉	182
咖喱炒米粉	183
榨菜炒河粉	184
叉烧炒河粉	185
芹菜猪肉炒河粉	186
汤河粉	187

• 包子

灌汤小笼包	188
大肉包	190
酥皮菠萝包	193

• 粉

铁板腊味粉丝	176
--------------	-----



Contents

目录

酥油莲蓉包	194
贵妃奶黄包	196
粗粮香芋包	199

•馒头

双色馒头	200
红糖馒头	203
南瓜馒头	204
胡萝卜馒头	206
鸡蛋炸馒头片	207

•花卷

粗粮奶皇卷	208
豆沙卷	210
豆沙花卷	212
川味花卷	215

•饺子

鲜虾饺	216
韭菜鲜虾咸水饺	219
韭菜鸡蛋煎饺	220
韭菜饺	223
鸡肉白菜饺	224
钟水饺	225

青瓜蒸饺	227
四喜蒸饺	228

•馄饨

香菇鸡肉馄饨	230
香菇蛋煎馄饨	232
香菇炸馄饨	233
紫菜馄饨	234
猪肉馄饨	235
三鲜馄饨	237

•饼

黄金大饼	238
紫薯糯米饼	240
五香芋丝饼	241
红薯糙米饼	242
莲蓉煎饼	244
茴香鸡蛋饼	246



Part 1

花样主食轻松做

吃饭怎么少得了主食。南方人多吃米饭，北方人多吃面食。米饭类主食的食材大多可直接取用，而面食类在制作之前，对面团、馅料等诸多材料的准备则非常重要。

本章重点介绍做主食前的准备工作，包括材料、工具、揉面、制馅等一系列工序，让你学做主食有备无患。



必备工具

在北方，主食以面食居多，像面条、包子、饺子等，都是人们非常熟悉的面食。要制作面食，首先要先了解制作的工具。



•擀面杖

擀面杖是用来压制面条、面皮的工具，多为木制，以香椿木为上品。擀面杖有好多种，长而大的擀面杖用来擀面条，短而小的擀面杖用来擀饺子皮、烧卖皮等。



•面粉筛

面粉筛一般由不锈钢制成，是用来过滤面粉的工具，底部是漏网状。一般用于做蛋糕或饼类，可过滤掉面粉中的杂质，使做出来的蛋糕更蓬松、口感更好。



•量杯

量杯是用来量取液体的工具，一般杯壁上都有容量刻度，通常有大小尺寸可供选择。要注意读数时视线要与刻度保持在同一水平线上。



•量匙

量匙通常是金属材料制成的、有圆状或椭圆状、带小柄的一种浅勺，主要用来盛液体或者细碎的物体，比如糖、酵母粉等。



•计时器

计时器是用来计算时间的仪器。种类非常多，一般厨房计时器都是用来计算时间的，以免烘焙、蒸煮时间不够，或者超时等。



•打蛋器

打蛋器一般是由不锈钢制成的，主要用于将蛋液充分打散、融合成蛋液，或单独将蛋黄、蛋清打到起泡，使搅拌过程更加快速、均匀。



• 搅拌器

搅拌器主要是用来将原材料搅拌，使其混合得更加均匀的工具。在使用过程中要注意保持机器的平稳。



• 秤

秤的种类繁多，如台秤、案秤、杆秤、弹簧秤等。家庭中常用的秤是电子厨房秤和烘焙秤，可用来称材料的质量。



• 保鲜膜

保鲜膜是用来保鲜食物的一种塑料包装制品，容易与玻璃、瓷和不锈钢等餐具黏合，是现在家庭离不开的一种保鲜工具。



• 刮板

刮板，又称面铲板，有塑料、不锈钢、木质等多种，是用于制作面团后刮净盆里或面板上剩余面团的工具，也可用来切割面团或修整面团的四边。



• 刮刀

刮刀可以有多种材质，包括不锈钢、ABS树脂等，主要用于刮取罐装食品里的食物，以及制作糕点时使用。



• 蒸笼

蒸笼有多种材质，包括竹质、木质、铝质及不锈钢质。使用的时候，将底锅或垫锅先盛半锅水烧开，再将装有食物的蒸笼放入，用大火蒸。中途如需加水应加热水，以免影响食物品质。

常用材料

在生活中，可以用于制作主食的材料有很多，以五谷杂粮为主，其中以面粉、米、豆类等材料所占的比例居多。



•高筋面粉

高筋面粉的蛋白质含量在12.5%~13.5%，色泽偏黄，颗粒较粗，不易结块，容易产生筋性，适用于做面包、松饼、泡芙、蛋糕以及部分酥皮类起酥点心。



•中筋面粉

中筋面粉即普通面粉，蛋白质含量为8.5%~12.5%，颜色乳白，介于高、低筋面粉之间，半松散，多用于中式点心的制作，如包子、馒头、饺子等。



•低筋面粉

低筋面粉的蛋白质含量为8.5%，色泽偏白，颗粒较细，容易结块，适用于做蛋糕、饼干等。如果没有低筋面粉，可用中筋面粉、玉米淀粉以3:1的比例配制。



•酵母

酵母是一种微小的单细胞生物，能将糖发酵成酒精和二氧化碳，属于比较天然的发酵剂，能使做出来的包子、馒头等味道纯正、香味浓郁。



•大米

大米中75%的成分是糖类，7%~8%是蛋白质，1.3%~1.8%是脂肪，并含B族维生素等，其消化率是66.8%~83.1%，可制成米饭、粥、米粉等。



•小米

小米属五谷杂粮，是脱壳制成的粮食，颗粒较小，品种繁多，有黑、白、红、黄、橙各种颜色。多用于制作养生粥，如小米红枣粥、小米燕窝粥等。



•黑米

黑米属糯米的一种，粒型有籼和粳两种，质地分带糯性和不带糯性，食用价值高，也具备药用价值，用来煮粥、做黑米糕皆可。



•薏米

薏米通常呈白色或灰白色，营养价值极高，可煮粥、煲汤、酿酒。人们习惯在夏天用薏米制作汤品作为消暑佳品食用，如薏米木瓜汤，能止渴、消暑、解毒。



•燕麦

燕麦中含蛋白质、脂肪、淀粉、B族维生素、维生素E等。由燕麦去壳制成的燕麦片是常见的保健食品，经速食处理后可煮食或冲食。



•红豆

红豆呈颗粒状，深红色。多用于制作红豆粥、红豆糖水等，有润肤养颜的作用，尤其受到女性朋友的喜爱，用它制成八宝粥或杂粮粥，味道更好。



•绿豆

绿豆圆状微扁，色青绿，质地坚硬而有光泽，对病毒有抑制作用，可作为盛夏的消暑解热食品。用它制成的绿豆汤，既消暑益气，又补水解渴。



•黄豆

黄豆呈颗粒状，黄色，被誉为“豆中之王”，多用来制作豆浆。除此之外，还可用来制豆腐、豆花等豆制品，或直接煎炒、煮汤。

如何和面

和面即在面粉中加水、添加剂，通过适当搅拌，使麦胶蛋白和麦谷蛋白逐渐吸水膨胀、互相黏结，形成有弹性、延伸性、黏性和可塑性的面团，并加以使用。

冷水面团

又称死面、凉水面，成品爽口，有筋性，色泽较白，适合煎、烙、炸、水煮类面食。制作时水温应低于30℃，因面粉中的淀粉未吸水膨胀，所以面团较结实，可用水来调整其软硬度。

材料

中筋面粉300克，盐2克，水（30℃左右）适量

做法

- ① 先把中筋面粉过筛后在工作台上扒一个凹窝。
- ② 将水、盐加入凹窝中。
- ③ 用手指将粉与水混合，揉成糊状。
- ④ 将成为糊状的面粉搓揉成光滑面团。
- ⑤ 将光滑面团用保鲜膜覆盖住，包好，静置约10分钟。



温水面团

其特性介于冷水面与烫面之间，具有适当的弹性、可塑性及筋性，适合制作小笼汤包、蒸饺、烧卖、葱油饼、烧饼等。

材料

中筋面粉500克，盐5克，水（50℃左右）适量

做法

- ① 将中筋面粉、盐放入玻璃碗中。
- ② 向碗中缓缓地倒入50℃左右的温水。
- ③ 在倒入温水的同时，不停轻轻搅拌面粉。
- ④ 用手将面粉搅拌均匀，直至成为光滑面团。
- ⑤ 将面团摊开，盖上保鲜膜，静置10分钟。

