

3步

图解版

家常主食

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

3步图解版

家常主食

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常主食 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9503-4

I. ①3… II. ①饮… 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153894号

3步图解版 家常主食

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-6 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9503-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录 contents



常用面团 8

成型手法 10

家常馅料 12

第一章 包子、饺子

水煎包	19
发面蒸饺	20
玉米面素菜包	21
青椒猪肉蒸饺	22
鲜汤羊肉包	23
四喜鱼蓉蒸饺	25
蟹肉小笼包	26
三鲜水饺	28
菊花包子	30

酸菜水饺	31
白菜猪肉水饺	33
牛肉灌汤蒸饺	34
精肉包子	36
白菜水饺	37
韭菜鲜鱿水饺	38
什锦包子	39
南瓜包	41
三鲜锅烙	42
满口鲜蒸饺	44
韭菜肉馅包子	45
胡萝卜牛肉水饺	47
玉米面饺子	48

牛肉萝卜包子	49
家常小笼包	50
韭黄鸡蛋水饺	52
玉米面饺子	52
韭黄木耳饺	53

第二章 中式面饼

特色糖饼	56
牛肉馅饼	59
猪肉炒饼	60
白筋饼	61
三鲜烩饼	62
菠菜饼	63
千层酥饼	65
枣泥山药饼	66
豆沙饼	67
萝卜丝饼	68
香煎肉饼	70
银丝蒸饼	71
金丝饼	73
熏肉大饼	74
烙银丝饼	76
荷叶饼	77
蛋肉麦饼	78
葱花鸭油饼	79
海城馅饼	81
香煎鸡蛋饼	83

家常酥饼	85
韭菜盒子	86

第三章 馒头、花卷

风味腊肠卷	91
黑米面馒头	92
蹄花卷	93
特色豆沙包	95
香葱花卷	96
牛肉花卷	98
合面菇香团子	99
开花馒头	101
甜花卷	102
肉丁馒头	103
如意卷	104
椒香花卷	106
蝴蝶花卷	107
豆面小窝头	108
黑面菜团子	110
如意豆沙卷	111
米面牛蹄卷	113
金银花卷	114
椒盐肠卷	115
银丝卷	117
巧克力馒头	119
糖三角	120
大葱花卷	123

第四章 特色糕点

黄米枣糕 127

鲜肉麻球 128

黑芝麻糊汤圆 130

葡萄干蒸糕 131

金豆糕 133

红豆凉糕 134

传统打糕 135

椰香红豆糕 136

糯米煎圆 138

年糕炒南瓜 139

麻香开口笑 141

麻团 142

枣泥麻圆 144

蜜枣发糕 145

香酿枣糕 146

三色糕 147

素杨梅团 148

枣泥山药糕 151

甜松糕 152

蒸蛋黄糕 154

黄米切糕 155

豆面糕 156

山药凉糕 157

第五章 爽滑面条

什锦鸡蛋面 161

茄汁牛肉面 162

烂锅面 164

牛肉炒面 165

牛肉炆锅面 166

豆腐炸酱面 167

孜然洋葱炒面 168

玉米汤面 169

麻香什锦拌面 170

酸辣凉捞面 171

爆炒面 172

担担面 173

家常炸酱面 175

滑牛肉炒米粉 176

糖醋宽心面 178

鹿茸鸡丝汤面 179

辣子鸡块面 180

麻香凉捞面 181

八宝辣酱面 183

海带肉丝面 184

火腿肠炒面 185



青椒生炒面	186
什锦炒面	187
百合红枣滋补面	188
川味羊肉面	189
大虾蛤肉红汤面	190
肉酱拌意大利面	191
翡翠贝壳面	192
京酱肉丝拌宽面	193

第六章 营养米粥

口蘑香菇粥	197
人参雪蛤粥	198
桂花糖藕粥	201
砂锅鸡粥	202
雪梨青瓜粥	204
八宝粥	205
苦瓜松花蛋粥	207
羊腩苦瓜粥	208
南瓜百合粥	210
红薯香粥	211
香蕈养生粥	212
八珍仙粥	214
香甜八宝粥	216
松花蛋虾球粥	217
猪腰薏米粥	219
桂圆甜粥	220
补血益气养生粥	222



第七章 鲜香米饭

汁八宝饭	226
时蔬鸡蛋炒饭	227
番茄牛肉丸子饭	229
什锦鸡肉饭	230
竹筒鲜虾蒸饭	233
红糟排骨盖饭	234
油菜蛋炒饭	237
家常石锅拌饭	239
粉蒸排骨饭	240
荷香卤肉饭	242
扬州炒饭	245
海鲜蔬菜炒饭	246
蜜汁八宝蒸饭	248
紫薯大枣蒸饭	249
香菇豆腐牛肉盖饭	250
牛肉咖喱盖饭	251
猪肉土豆咖喱盖饭	252
肥牛蛋炒饭	253
黄瓜火腿炒饭	255
滑蛋虾仁炒饭	256

3步图解版

家常主食

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常主食 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9503-4

I. ①3… II. ①饮… 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153894号

3步图解版 家常主食

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-6 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9503-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

“民以食为天，食以安为先”，饮食与每个人都息息相关。我们与其在外面提心吊胆地吃着各种不放心的食物，不如回到家里，为自己、为亲人、为爱人亲手烹饪出既健康又美味的菜肴。用心烹调出来的菜品，又怎会不美味可口呢。为此，饮食生活编委会特别编写出了本系列菜谱书，助您更快更好地制作出色、香、味俱全的美味佳肴。

3步图解版系列图书共分为6本，分别为《家常菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上沿用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以关键的三个步骤图，方便读者理解和操作，可以使读者能够快速抓住重点，烹调出既营养又健康的家常美食，达到一学就会的目的。

愿本系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。

目录 contents



常用面团 8

成型手法 10

家常馅料 12

第一章 包子、饺子

水煎包	19
发面蒸饺	20
玉米面素菜包	21
青椒猪肉蒸饺	22
鲜汤羊肉包	23
四喜鱼蓉蒸饺	25
蟹肉小笼包	26
三鲜水饺	28
菊花包子	30

酸菜水饺	31
白菜猪肉水饺	33
牛肉灌汤蒸饺	34
精肉包子	36
白菜水饺	37
韭菜鲜鱿水饺	38
什锦包子	39
南瓜包	41
三鲜锅烙	42
满口鲜蒸饺	44
韭菜肉馅包子	45
胡萝卜牛肉水饺	47
玉米面饺子	48

牛肉萝卜包子	49
家常小笼包	50
韭黄鸡蛋水饺	52
玉米面饺子	52
韭黄木耳饺	53

第二章 中式面饼

特色糖饼	56
牛肉馅饼	59
猪肉炒饼	60
白筋饼	61
三鲜烩饼	62
菠菜饼	63
千层酥饼	65
枣泥山药饼	66
豆沙饼	67
萝卜丝饼	68
香煎肉饼	70
银丝蒸饼	71
金丝饼	73
熏肉大饼	74
烙银丝饼	76
荷叶饼	77
蛋肉麦饼	78
葱花鸭油饼	79
海城馅饼	81
香煎鸡蛋饼	83

家常酥饼	85
韭菜盒子	86

第三章 馒头、花卷

风味腊肠卷	91
黑米面馒头	92
蹄花卷	93
特色豆沙包	95
香葱花卷	96
牛肉花卷	98
合面菇香团子	99
开花馒头	101
甜花卷	102
肉丁馒头	103
如意卷	104
椒香花卷	106
蝴蝶花卷	107
豆面小窝头	108
黑面菜团子	110
如意豆沙卷	111
米面牛蹄卷	113
金银花卷	114
椒盐肠卷	115
银丝卷	117
巧克力馒头	119
糖三角	120
大葱花卷	123

第四章 特色糕点

黄米枣糕 127

鲜肉麻球 128

黑芝麻糊汤圆 130

葡萄干蒸糕 131

金豆糕 133

红豆凉糕 134

传统打糕 135

椰香红豆糕 136

糯米煎圆 138

年糕炒南瓜 139

麻香开口笑 141

麻团 142

枣泥麻圆 144

蜜枣发糕 145

香酿枣糕 146

三色糕 147

素杨梅团 148

枣泥山药糕 151

甜松糕 152

蒸蛋黄糕 154

黄米切糕 155

豆面糕 156

山药凉糕 157

第五章 爽滑面条

什锦鸡蛋面 161

茄汁牛肉面 162

烂锅面 164

牛肉炒面 165

牛肉炆锅面 166

豆腐炸酱面 167

孜然洋葱炒面 168

玉米汤面 169

麻香什锦拌面 170

酸辣凉捞面 171

爆炒面 172

担担面 173

家常炸酱面 175

滑牛肉炒米粉 176

糖醋宽心面 178

鹿茸鸡丝汤面 179

辣子鸡块面 180

麻香凉捞面 181

八宝辣酱面 183

海带肉丝面 184

火腿肠炒面 185



青椒生炒面	186
什锦炒面	187
百合红枣滋补面	188
川味羊肉面	189
大虾蛤肉红汤面	190
肉酱拌意大利面	191
翡翠贝壳面	192
京酱肉丝拌宽面	193

第六章 营养米粥

口蘑香菇粥	197
人参雪蛤粥	198
桂花糖藕粥	201
砂锅鸡粥	202
雪梨青瓜粥	204
八宝粥	205
苦瓜松花蛋粥	207
羊腩苦瓜粥	208
南瓜百合粥	210
红薯香粥	211
香蕈养生粥	212
八珍仙粥	214
香甜八宝粥	216
松花蛋虾球粥	217
猪腰薏米粥	219
桂圆甜粥	220
补血益气养生粥	222



第七章 鲜香米饭

汁八宝饭	226
时蔬鸡蛋炒饭	227
番茄牛肉丸子饭	229
什锦鸡肉饭	230
竹筒鲜虾蒸饭	233
红糟排骨盖饭	234
油菜蛋炒饭	237
家常石锅拌饭	239
粉蒸排骨饭	240
荷香卤肉饭	242
扬州炒饭	245
海鲜蔬菜炒饭	246
蜜汁八宝蒸饭	248
紫薯大枣蒸饭	249
香菇豆腐牛肉盖饭	250
牛肉咖喱盖饭	251
猪肉土豆咖喱盖饭	252
肥牛蛋炒饭	253
黄瓜火腿炒饭	255
滑蛋虾仁炒饭	256



常用面团

制作家常主食，首先要调制各种面团，调制面团包括和面及揉面两个过程。和面就是将各种粮食粉料与适量清水、油脂、蛋液和填料等掺合在一起，和成一个整体的面块；揉面是把和好的面块进一步加工成适合各类面点制作需要的面团。

发酵面团



- ① 将老面肥放入容器内。
- ② 加入适量温水。
- ③ 再反复调拌均匀成稀糊状。
- ④ 然后加入面粉揉匀成酵面后发酵。
- ⑤ 碱面放入碗中，加入清水调匀。
- ⑥ 在案板上均匀地撒上干面粉。
- ⑦ 酵面放在案板上摊开，浇上碱液。
- ⑧ 沾抹均匀，折叠好。
- ⑨ 双手交叉，用掌跟将面团揉开。
- ⑩ 反复几次，至碱液揉匀。
- ⑪ 用湿布盖上面团，饧发片刻。
- ⑫ 待面团质地光滑，稍有弹性即成。

水调面团

冷水面团



- ① 将盆内或案板上面粉扒一凹窝，慢慢倒入30℃以下的冷水。
- ② 边倒边搅拌，使面粉呈小面片。
- ③ 再加入冷水搅拌成疙瘩状面团，然后用手揉成光滑的面团。
- ④ 用湿布盖好，略饧即成。

热水面团

- ① 将面粉放入盆内或案板上。
- ② 一边倒入热水，一边搅拌。
- ③ 加入少许冷水，继续揉成面团。
- ④ 凉凉，再揉匀即成热水面团。



绿色面团



- ① 绿色蔬菜放入清水盆内洗净。
- ② 捞出沥水，放在案板上，剁成细末。
- ③ 加入少许精盐调拌均匀。
- ④ 将蔬菜末装入布袋内。
- ⑤ 轻轻挤出绿色的菜汁。
- ⑥ 面粉放入容器内，倒入绿色蔬菜汁，将面粉合成绿色面团。



成型手法

各种主食的制作，首先离不开多样的成型手法。成型手法就是用调制好的各种面团，按照制品的要求，用多种方法制成多种多样的半成品（或者成品）。家常主食的成型手法可分为搓条、下剂、制皮和成型四大步骤。其中搓条、下剂和制皮三个步骤属于面点成型前的准备阶段，也是面点制作的基本技术范围，它与最后的主食成型是密不可分的，而且对成型质量影响很大。

搓条和下剂

面团搓条



- ① 先取一块面团切成大条。
- ② 用掌跟压在条上，来回推揉。
- ③ 或用抻面法使条向两端延伸。
- ④ 揉搓成粗细均匀的长条状。

面团揪剂

- ① 握住剂条，露出少许的剂子。
- ② 用手捏住露出的剂子。
- ③ 顺势往下揪成大小均匀的面剂。
- ④ 放在案板上，轻压成圆形状。

