



小红马贝贝图书



*Yingyang
Zhushi*

营养主食

张明亮 © 主编



吉林科学技术出版社

Yingyang
Zhushi



营养主食

张明亮◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

营养主食 / 张明亮主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5384-5264-8

I. ①营… II. ①张… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048432号



主 编 张明亮
出 版 人 李 梁
责任编辑 赵 渤
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 12
印 数 1—5 000册
版 次 2015年1月第2版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 河北美程印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5264-8

定 价 28.00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

Foreword



前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

营养主食

营养主食保健康	8	营养主食之杂粮	11
营养主食之原料	8	营养主食之成形手法	12
营养主食之面团制作	9	营养主食之熟制方法	13
营养主食之大米	10	熟制方法之窍门	14

PART 1

花样米饭



小米饭焖鹿肉	16
素四宝烩饭	17
桂花八宝饭	17
三鲜蛋炒饭	18
生炒糯米饭	18
番茄牛肉丸子饭	19
海参虾仁炒饭	20
虾仁蟹肉饭	21
斑鱼脯香菇饭	21
鸡丝虾仁炒饭	22
海鲜蔬菜炒饭	22
竹筒鲜虾蒸饭	23
中式猪排盖饭	24
咖喱牛肉炒饭	25
椒丁肉碎炒饭	25
滑蛋虾仁烩饭	26
什锦蘑菇饭	26
砂锅猪手饭	27
海南鸡饭	28
西式蛤蜊炒饭	29
什锦鸡肉饭	29
姜丝蟹肉饭	30
辣白菜炒饭	30
荷香卤肉饭	31

家常石锅拌饭	32
什锦果蔬炒饭	33
黑椒火腿炒饭	33
包菜牛肉饭	34
什锦豌豆饭	34
粉蒸排骨饭	35
彩椒牛肉炒饭	36
鱿鱼酸菜炒饭	37
番茄椒菇炒饭	37
番茄虾仁炒饭	38
黄瓜火腿炒饭	38

PART 2

人气面条



滑牛肉炒米粉	40
三大菌面	41
茭白炒面	41
生菜蟹棒炒面	42
扬州脆炒面	42
炒河粉	43
素三鲜汤面	44
鸡翅汤面	45
鳝鱼丝汤面	45
回勺面	46
蛋酥炒面	46
兰州抻面	47
罗汉斋炒面	48

宏图窝面	49
五香羊肉面	49
鸡杂炒面	50
家常肘花面	50
珍珠面	51
文蛤海鲜面	52
雪菜肉丝面	53
冬菇炒面	53
砂锅鱼汤面	54
七彩鹿肉面	54
蛤蜊疙瘩汤	55
猫耳面	56
蛋花番茄面	57
番茄面	57
扁豆面	58
枸杞肉丝炒面	58
四川担担面	59
肉丝香菇面	60
红焖排骨面	61
猪肝菠菜面	61
怪味凉拌面	62
四川豆花面	62
鸡丝干拌面	63
羊肉氽面	64
全家福汤面	64

PART 3

包子饺子



黄金汤饺	66
三鲜小包	67
家常小笼包	67
龙抄手	68
上汤珍珠饺	68
蛋皮香菇烧卖	69
牛肉灌汤蒸饺	70
冬菜鸭肉包	71
白菜猪肉水饺	71
三鲜锅烙	72
凤菇包	72
碧绿蒸饺	73
水煎包	74



南瓜奶包	75
三鲜回头	75
山东包子	76
素馅包子	76
南瓜包	77
玉米面饺子	78
三鲜水饺	79
素馅锅贴	79
鲜肉灌汤饺	80
白兔饺	80
水晶蒸饺	81
冰花煎饺	82
鸡汁锅贴饺	83
驴肉馅水饺	83
小笼灌汤包	84
红油水饺	84
蟹肉小笼包	85
叉烧包	86
蟹黄饺	87
五丁包子	87
三彩饺子	88
虾肉烧卖	88
胡萝卜牛肉水饺	89
状元饺	90
古道鱼汤饺子	90

PART 4

特色面饼



香炸土豆饼	92
关东肉火勺	93
芝麻烧饼	93

盘丝饼	94
葱油饼	94
蛎黄煎饼	95
萝卜丝饼	96
海城馅饼	97
满族烧饼	97
家常筋饼	98
菜肉暄饼	98
风味小黏饼	99
风味夹肉饼	100
糖酥饼	101
牛肉火勺	101
牡蛎煎饼	102
太极薯蓉饼	102
香煎鸡蛋饼	103
千层酥饼	104
牛肉煎饼	105
麻香煎饼	105
椒盐旋饼	106
奶香玉米饼	106
韭黄肉丝焖饼	107
京都肉饼	108
芙蓉香蕉饼	109
香菜肉粒夹饼	109
烫面豆沙饼	110
特色糖饼	110
金丝饼	111
南瓜饼	112
香酥羊肉饼	113
脆酥烤饼	113
冬瓜饼	114
熏肉大饼	114
青瓜烙	115
潮式黄金饼	116
眉毛酥饼	116

香芋包	119
素菜馒头	120
香葱花卷	120
红豆沙包	121
金银馒头	122
肉丁馒头	123
银芽肉丝春卷	123
香芋糯米卷	124
双色卷	124
米面牛蹄卷	125
山西肉夹馍	126
鸡蛋蒸馍	127
荠菜春卷	127
豆面小窝头	128
银丝卷	128
黏豆包	129
糯沙凉卷	130
松子鹅油卷	131
文蛤卷	131
如意锁片	132
海苔珍珠卷	132
如意卷	133
鸡丝春卷	134
窝窝头	135
风味腊肠卷	135
鸡丝卷	136
香糯紫菜卷	136
开花馒头	137
芹香黄金卷	138
粉果	138



藕粉桂花糖糕	140
三色拉糕	141
香炸酥梨果	141
枣泥米团	142
香奶蛋糕	142
蜜枣发糕	143
甜松糕	144
五彩开口糕	145



松穰鹅油卷	118
果酱银丝卷	119

椰香红豆糕	145
菊花松糕	146
藕粉圆子	146
黄米枣糕	147
枣泥山药糕	148
芝麻凉团	149
小米蜂糕	149
糯米糍	150
吉祥糕	150
麻团	151
麻香开口笑	152
椰蓉黑米糕	153
五香芋丝糕	153
赖汤圆	154
绿豆糕	154
油炸糕	155
素杨梅团	156
金豆糕	157
萝卜煎糕	157
糍粑	158
萝卜腊味糕	158
驴打滚	159
椰味小汤圆	160
鲜肉糯米球	161
重阳糕	161
夹沙荞糕	162
花生蜜饯汤圆	162
腰果麻球	163
西米香芋糕	164
芋头糕	164



PART 7 营养米粥



甲鱼粥	166
木瓜米粥	167
什锦牛肉粥	167
菠菜猪肝粥	168
苦瓜皮蛋粥	168
八珍仙粥	169
田鸡粥	170
鲮鱼黄豆粥	171
龙皇海鲜粥	171
鸭肉粥	172
雪菜肉末粥	172
甘蓝小鱼粥	173
蚬尖糯米粥	174
雪梨青瓜粥	175
包菜肉末粥	175
黑米甜粥	176
笋菇火腿粥	176
黄花蛋粥	177
砂锅鸡粥	178
红薯香粥	179
蟹柳豆腐粥	179
胡萝卜桂圆粥	180
口蘑香菇粥	180
猪腰薏米粥	181
天下第一粥	182
木耳银芽粥	183
香葱鸡粒粥	183
萝卜火腿粥	184
煲羊腩粥	184
大枣银耳粥	185
羊肝胡萝卜粥	186
砂锅排骨粥	187
家常鸡粥	187
菠菜虾皮粥	188
山药肉粥	188
人参雪蛤粥	189
烟肉白菜粥	190
鸡肝粥	191
猪脑粥	191

Yingyang
Zhushi



营养主食

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

营养主食 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5384-5264-8

I. ①营… II. ①张… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048432号



主 编 张明亮
出 版 人 李 梁
责任编辑 赵 渤
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 12
印 数 1—5 000册
版 次 2015年1月第2版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 河北美程印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5264-8

定 价 28.00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

Foreword



前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

营养主食

营养主食保健康	8	营养主食之杂粮	11
营养主食之原料	8	营养主食之成形手法	12
营养主食之面团制作	9	营养主食之熟制方法	13
营养主食之大米	10	熟制方法之窍门	14

PART 1

花样米饭



小米饭焖鹿肉	16
素四宝烩饭	17
桂花八宝饭	17
三鲜蛋炒饭	18
生炒糯米饭	18
番茄牛肉丸子饭	19
海参虾仁炒饭	20
虾仁蟹肉饭	21
斑鱼脯香菇饭	21
鸡丝虾仁炒饭	22
海鲜蔬菜炒饭	22
竹筒鲜虾蒸饭	23
中式猪排盖饭	24
咖喱牛肉炒饭	25
椒丁肉碎炒饭	25
滑蛋虾仁烩饭	26
什锦蘑菇饭	26
砂锅猪手饭	27
海南鸡饭	28
西式蛤蜊炒饭	29
什锦鸡肉饭	29
姜丝蟹肉饭	30
辣白菜炒饭	30
荷香卤肉饭	31

家常石锅拌饭	32
什锦果蔬炒饭	33
黑椒火腿炒饭	33
包菜牛肉饭	34
什锦豌豆饭	34
粉蒸排骨饭	35
彩椒牛肉炒饭	36
鱿丝酸菜炒饭	37
番茄椒菇炒饭	37
番茄虾仁炒饭	38
黄瓜火腿炒饭	38

PART 2

人气面条



滑牛肉炒米粉	40
三大菌面	41
茭白炒面	41
生菜蟹棒炒面	42
扬州脆炒面	42
炒河粉	43
素三鲜汤面	44
鸡翅汤面	45
鳝鱼丝汤面	45
回勺面	46
蛋酥炒面	46
兰州抻面	47
罗汉斋炒面	48

宏图窝面	49
五香羊肉面	49
鸡杂炒面	50
家常肘花面	50
珍珠面	51
文蛤海鲜面	52
雪菜肉丝面	53
冬菇炒面	53
砂锅鱼汤面	54
七彩鹿肉面	54
蛤蜊疙瘩汤	55
猫耳面	56
蛋花番茄面	57
番茄面	57
扁豆面	58
枸杞肉丝炒面	58
四川担担面	59
肉丝香菇面	60
红焖排骨面	61
猪肝菠菜面	61
怪味凉拌面	62
四川豆花面	62
鸡丝干拌面	63
羊肉氽面	64
全家福汤面	64

PART 3

包子饺子



黄金汤饺	66
三鲜小包	67
家常小笼包	67
龙抄手	68
上汤珍珠饺	68
蛋皮香菇烧卖	69
牛肉灌汤蒸饺	70
冬菜鸭肉包	71
白菜猪肉水饺	71
三鲜锅烙	72
凤菇包	72
碧绿蒸饺	73
水煎包	74



南瓜奶包	75
三鲜回头	75
山东包子	76
素馅包子	76
南瓜包	77
玉米面饺子	78
三鲜水饺	79
素馅锅贴	79
鲜肉灌汤饺	80
白兔饺	80
水晶蒸饺	81
冰花煎饺	82
鸡汁锅贴饺	83
驴肉馅水饺	83
小笼灌汤包	84
红油水饺	84
蟹肉小笼包	85
叉烧包	86
蟹黄饺	87
五丁包子	87
三彩饺子	88
虾肉烧卖	88
胡萝卜牛肉水饺	89
状元饺	90
古道鱼汤饺子	90

PART 4

特色面饼



香炸土豆饼	92
关东肉火勺	93
芝麻烧饼	93

盘丝饼	94
葱油饼	94
蛎黄煎饼	95
萝卜丝饼	96
海城馅饼	97
满族烧饼	97
家常筋饼	98
菜肉暄饼	98
风味小黏饼	99
风味夹肉饼	100
糖酥饼	101
牛肉火勺	101
牡蛎煎饼	102
太极薯蓉饼	102
香煎鸡蛋饼	103
千层酥饼	104
牛肉煎饼	105
麻香煎饼	105
椒盐旋饼	106
奶香玉米饼	106
韭黄肉丝焖饼	107
京都肉饼	108
芙蓉香蕉饼	109
香菜肉粒夹饼	109
烫面豆沙饼	110
特色糖饼	110
金丝饼	111
南瓜饼	112
香酥羊肉饼	113
脆酥烤饼	113
冬瓜饼	114
熏肉大饼	114
青瓜烙	115
潮式黄金饼	116
眉毛酥饼	116

PART 5

馒头花卷



松穰鹅油卷	118
果酱银丝卷	119

香芋包	119
素菜馒头	120
香葱花卷	120
红豆沙包	121
金银馒头	122
肉丁馒头	123
银芽肉丝春卷	123
香芋糯米卷	124
双色卷	124
米面牛蹄卷	125
山西肉夹馍	126
鸡蛋蒸馍	127
荠菜春卷	127
豆面小窝头	128
银丝卷	128
黏豆包	129
糯沙凉卷	130
松子鹅油卷	131
文蛤卷	131
如意锁片	132
海苔珍珠卷	132
如意卷	133
鸡丝春卷	134
窝窝头	135
风味腊肠卷	135
鸡丝卷	136
香糯紫菜卷	136
开花馒头	137
芹香黄金卷	138
粉果	138

PART 6

别样糕团



藕粉桂花糖糕	140
三色拉糕	141
香炸酥梨果	141
枣泥米团	142
香奶蛋糕	142
蜜枣发糕	143
甜松糕	144
五彩开口糕	145

椰香红豆糕	145
菊花松糕	146
藕粉圆子	146
黄米枣糕	147
枣泥山药糕	148
芝麻凉团	149
小米蜂糕	149
糯米糍	150
吉祥糕	150
麻团	151
麻香开口笑	152
椰蓉黑米糕	153
五香芋丝糕	153
赖汤圆	154
绿豆糕	154
油炸糕	155
素杨梅团	156
金豆糕	157
萝卜煎糕	157
糍粑	158
萝卜腊味糕	158
驴打滚	159
椰味小汤圆	160
鲜肉糯米球	161
重阳糕	161
夹沙荞糕	162
花生蜜饯汤圆	162
腰果麻球	163
西米香芋糕	164
芋头糕	164



PART 7 营养米粥



甲鱼粥	166
木瓜米粥	167
什锦牛肉粥	167
菠菜猪肝粥	168
苦瓜皮蛋粥	168
八珍仙粥	169
田鸡粥	170
鲮鱼黄豆粥	171
龙皇海鲜粥	171
鸭肉粥	172
雪菜肉末粥	172
甘蓝小鱼粥	173
蚬尖糯米粥	174
雪梨青瓜粥	175
包菜肉末粥	175
黑米甜粥	176
笋菇火腿粥	176
黄花蛋粥	177
砂锅鸡粥	178
红薯香粥	179
蟹柳豆腐粥	179
胡萝卜桂圆粥	180
口蘑香菇粥	180
猪腰薏米粥	181
天下第一粥	182
木耳银芽粥	183
香葱鸡粒粥	183
萝卜火腿粥	184
煲羊腩粥	184
大枣银耳粥	185
羊肝胡萝卜粥	186
砂锅排骨粥	187
家常鸡粥	187
菠菜虾皮粥	188
山药肉粥	188
人参雪蛤粥	189
烟肉白菜粥	190
鸡肝粥	191
猪脑粥	191



主食包含的内容非常广泛,从广义上讲,泛指用各种粮食(大米、小麦、杂粮)、豆类、果品、鱼虾等为皮原料,配以各种馅料(有的不用馅料)制作的各种面食、小吃和点心;从狭义上讲,特指利用面粉、米粉及其他杂粮调成面团制作的面食小吃和各种点心。

家常主食的种类繁多,花色复杂,具体分类方法也有很多种,如按原料分类,可分为麦类制品、米类制品、杂粮制品和其他制品;按熟制方法分类,可分为炸、煮、煎、烙、蒸、烤和综合熟制方法的制品;按形态分类,可分为饭、粥、糕、饼、团、粉、包、饺、羹、冻等多种;按面团分类,又可分为水调面团、膨松面团、油酥面团、米粉面团和其他面团等。

主食在我们的膳食生活中是相当重要的。中国营养学会于1997年发布的《中国居民膳食指南》8条中第一条就明确提出“食物多样化,谷类为主”。这里都把谷类放在第一位,说明谷类营养,也就是说主食的营养是我们生活中膳食最基本的营养需要。

近年来,随着我国经济的发展,人民的经济收入不断的提高,在我国人民的膳食生活中,食物结构也相应地发生了很大的变化,无论在家庭或是聚餐,餐桌上动物性食品和油炸食品多了起来,而主食很少,且追求精细。这种“高蛋白,高脂肪,高能量,低膳食纤维”三高一低的膳食结构致使我国现代“文明病”,如肥胖症、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等以及肿瘤的发病率不断上升,并正威胁着人类的健康和生命。此外在我国也出现另一种情况,一些人说什么吃饭会发胖,因此只吃菜不吃饭或很少吃饭等,这种不合理的食物构成又会出现新的营养问题,最终因营养不合理而导致疾病。因此有不合理膳食习惯者要尽量做到平衡膳食,合理营养,把营养主食放在餐桌上的合理位置,这才有利于身体健康。

营养主食之原料

面粉 小麦经磨制加工后成为面粉,也称小麦粉,是制作主食的重要原料之一。目前市场上供应的面粉,其分类方法有很多,但是一般可分为等级粉和专用粉两大类。

等级粉按加工精度不同,可分为特制粉、标准粉和普通粉3个等级,各等级面粉的指标是以加工精度、面粉色泽和含麸量来确定的。专用粉是在等级粉的基础上加入食用增白剂、食用膨松剂、食用香精或其他成分,混合均匀而制成的面粉。如面包粉、面条粉、水饺粉、糕点粉、汤用粉、自发粉等。

大米 大米中含有大量的淀粉,淀粉在体内消化吸收后产生能量,供应人体的生命活动,特别是大脑和神经系统的活动只喜欢使用淀粉水解产生的葡萄糖来供应能量。

大米中还含有人体必需的维生素B₁、维生素B₂、维生素PP,以及钾、磷等矿物质。维生素B₁对于人们的工作效率和情绪都很重要,如果缺了它,人就会感觉疲乏无力、肌肉酸痛、腿脚麻木、情绪沮丧。与其他主食相比,大米中的维生素和矿物质都比较少,比吃面食和杂粮更容易缺乏营养素。

糯米 糯米又称江米、元米，为禾本科植物稻的变种糯稻脱壳后的米粒，而用糯米磨制而成的粉末，被称为糯米粉。糯米中含有丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁和维生素等，因而黏性强，最易因热变性而糊化。糯米以及糯米粉可以制作各种富有特色的黏软的面食，如糯米团子、糯米包等。

米粉 米粉是大米经过加工磨碎而成的粉末状原料，是制作小吃、糕点的主要原料。因米粉所用大米的粒形及粒质不同，所磨成的米粉主要分为籼米粉、粳米粉和糯米粉三种，三种米粉的性质各异，根据营养主食品种的需要，一般可以单独使用，或相互掺合使用。根据磨制方法的不同，米粉可分干磨粉、湿磨粉、水磨粉三类。

鸡蛋 鸡蛋被认为是营养丰富的食品，有滋阴润燥、养心安神、补气养血的功效。鸡蛋中的蛋黄有乳化作用，可使面团更加柔软，蛋清则使面团更有弹性，此外鸡蛋对面团的颜色、香味以及营养方面也有重要的作用。

猪油 猪油，又称大油、荤油，由猪肥膘肉提炼而成。刚提炼的猪油是略黄、半透明状液体，在过低的室温下即会凝固成白色固体油脂。猪油与一般植物油相比，有不可替代的特殊香味，并且多种脂肪酸，饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的含量相当，可以增进人们的食欲，获得用其他调料难以达到的美味。

糖类 糖按形态和加工程度的不同，可分为白砂糖、棉白糖、方糖等。其中用于制作营养主食的糖主要为白砂糖，也可用少量的糖粉或糖浆。在制作主食时，糖可增加成品的甜味和鲜味，提高面团的营养价值，此外能改进主食的色泽，使成品光滑细腻，成品松软。

食盐 盐为海水或盐池、盐井中的盐水经煎晒加工而成的氯化钠的结晶，按其加工程度的不同，食盐可分原盐（粗盐）、洗涤盐和再制盐。再制盐又称精盐，其杂质少，质量高，色泽洁白，为我们家庭营养主食制作中常用调味品。

营养主食之面团制作

制作面食都要制作面团，而面团的种类也有多种，其中比较常见的为冷水面团、热水面团、发酵面团、纯蛋面团等。

冷水面团

调制方法 先把面粉放在盆内，慢慢倒入30℃以下的冷水，边倒边搅拌，使面粉呈小薄片状，然后再洒入少许水，继续搅拌使之成为疙瘩状小面团，再用手揉成光滑的面团。面团和好，用洁净的湿布盖好饧发一会儿，使水和面充分融合，面团变得柔软有劲即成。

适用范围 冷水面团适用于做面条、水饺皮、馄饨皮、春卷皮等。

注意事项 调制冷水面团要用冷水，即使冬季也只能用30℃以下的温水；在夏季不但要用冷水，还要加少量精盐，以防面团“掉劲”。

掌握好掺水比例，掺水量主要根据制品的需要而定，一般来说，面粉和水的比例为

2:1，并且水要多次掺入，调制好的面团要用湿布盖好，以防止风干造成结皮现象，并静置一段时间，使面团充分吸水，以提高面团的弹性和滋润性，使成品更加爽口，一般为10~15分钟。

