

主食 范儿



- ◎ 一样淀粉，88种美味变化
- ◎ 省时省力，饭菜营养一锅出
- ◎ 分步详解，贴心指导零失败

ZHUSHI FANER 糖小饼 / 著

80种面和饭的花样吃法

糖小饼的主食心得全揭秘



女出版社



主食

80种面和饭的花样吃法

ZHUSHI FANER 糖小饼 / 著

范儿

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

主食范儿 : 80种面和饭的花样吃法 / 糖小饼著.

—北京: 中国妇女出版社, 2016.2

ISBN 978 - 7 - 5127 - 1257 - 7

I. ①主… II. ①糖… III. ①主食—食谱

IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第006224号

主食范儿—— 80种面和饭的花样吃法

作 者: 糖小饼 著

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 11

字 数: 100千字

版 次: 2016年2月第1版

印 次: 2016年2月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 1257 - 7

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS



浓香粥：甜味杂粮粥+咸味菜粥

香糯白米粥+年糕粥 / 2

核桃燕麦粥 / 4

红枣黑米粥 / 6

莲子绿豆粥 / 8

花生红豆粥 / 10

三黑粥 / 12

腊八粥 / 14

红薯粥 / 16

什果冰粥 / 18

炒米粥 / 20

玉米糝粥 / 22

生滚牛肉粥 / 24

皮蛋瘦肉粥 / 26

香菇鸡肉粥 / 28

鱼松海参小米粥 / 30

菜泡饭 / 32



特色饭：盖浇饭、炒饭、寿司

卡通咖喱饭 / 36

卤肉饭 / 38

亲子丼 / 40

红豆红米饭 / 42

咸肉菜饭 / 44
羊肉抓饭 / 46
菌菇焖饭 / 48
荷香排骨糯米饭 / 50
萝卜饭 / 52
腊味煲仔饭 / 54
意大利炖饭 / 56
石锅拌饭 / 58
扬州炒饭 / 60
咖喱鸡丁炒饭 / 62
泡菜五花肉炒饭 / 64
翡翠炒饭 / 66
孜然炒饭 / 68
梅干菜肉酱油炒饭 / 70

椰香菠萝炒饭 / 72
茄汁蛋包饭 / 74
意式辣肠芝士焗饭 / 76
杂粮饭团 / 78
握寿司 / 80
稻荷寿司 / 82
玉米笋细卷 / 84
鱼子反卷 / 86
双拼里卷 / 88
墨鱼仔军舰寿司 / 90
红醋花朵寿司 / 92
黄瓜鱼子寿司 / 94
烟熏三文鱼手卷 / 96





精致面：手工面、意面

手擀面 / 100
臊子拉条 / 102
雪菜肉丝面 / 104
味噌汤乌冬面 / 106
豆角焖面 / 108
麻酱荞麦面 / 110
凉面 / 112
酱油炒面 / 114
穿肠意面 / 116
培根菠萝蝴蝶面 / 118
烟花女意面 / 120

意式辣番茄酱斜管面 / 122
咖喱螺旋意粉 / 124
蘑菇白酱直管面 / 126
松仁青酱意面 / 128
肉酱焗意粉 / 130
南瓜奶香绞纹面 / 132
意大利千层面 / 134
龙虾意面 / 136
黑椒牛柳炒意面 / 138
熏肉甘蓝炒意面 / 140



中式点心：粉、年糕、粽子

猪肉白菜手工饺 / 144
白菜肉丝炒年糕 / 146
鸡汁年糕汤 / 148
手舂糯米煎糕 / 150
四角粽 / 152
锥形粽 / 154

泡椒酸笋肥牛粉 / 156
蚂蚁上树 / 158
皮蛋红薯粉 / 160
酸辣蕨根粉 / 162
干炒牛河 / 164
星洲炒米粉 / 166

浓香粥：甜味杂粮粥+咸味菜粥



香糯白米粥+年糕粥

我个人其实更偏好用高压锅来煮粥，也就是之后会一直写到的做法。因为十分省力，人也不用一直站在边上看着。但是既然要写粥，当然要有一例基础的熬粥方法，而且也有人更喜欢这种用砂锅熬煮出来的口感。





材料

白米粥材料：粳米1/3杯，糯米1/6杯，水500毫升~600毫升，猪油2茶匙

年糕粥材料：粳米1/3杯，年糕1条，水500毫升



步骤



1. 糯米和粳米淘洗干净，用清水浸泡一夜。



2. 沥干浸泡用的水，备用。



3. 清水烧开，加入浸泡后沥去水分的米，加2茶匙猪油搅匀。



4. 再次煮开后转中小火，向一个方向不停搅拌。



5. 煮15~20分钟至黏稠状即可。



TIPS

1. 煮粥的时候搭配少量的糯米，可以使成品更香糯。
2. 猪油可以让成品显得更润泽。
3. 沸水熬粥不容易粘底。
4. 提前一夜浸泡是为了第二天用起来方便，如果不赶时间的话，提前浸泡两三个小时也可以。
5. 在白米粥里加入年糕，口感会很特别。过程几乎都一样，只要在步骤3加入切块的年糕即可。
6. 材料中提到的“杯”，为电饭锅赠送的塑料杯。

核桃燕麦粥





材料

粳米1/2杯，燕麦米1/5杯，核桃仁1.5汤匙，水3.5杯



步骤



1. 粳米和燕麦米淘洗干净，核桃仁掰碎备用。



2. 电高压锅中加入清水，上汽后压20分钟。



3. 自然放气后开盖，拌匀即可。



TIPS

加入了有营养的坚果和健康的粗粮，有嚼劲儿的燕麦米丰富了整体的口感，核桃的香味让味道的层次更丰富。

红枣黑米粥

一款补血、活血，适合调理的粥。





材料

黑米1/2杯，红枣6颗，红糖1茶匙，水2.5杯



步骤



1. 黑米和红枣淘洗干净。



2. 高压锅加水，加红糖，上汽后压20分钟。



3. 自然放气后开盖，拌匀即可。



TIPS

黑米黏性较低，可搭配糯米或普通粳米来煮。

莲子绿豆粥





材料

莲子1/5杯，绿豆2/3杯，粳米1/2杯，水3杯~3.5杯



步骤



1. 准备材料。



2. 所有材料淘洗干净，不用浸泡，直接加清水。



3. 高压锅上汽后压20分钟，自然放气后开盖即可。



TIPS

1. 高压锅是神器，豆类也可以在短时间内煮软烂，红豆、绿豆这类的小颗粒豆子不用浸泡也是可以的。
2. 夏天食用绿豆可以清凉去火，也可以搭配薏米煮绿豆汤。但是薏米和粳米同煮的话，祛湿效果就会减弱。

花生红豆粥





材料

花生1/3杯，红腰豆1/3杯，红豆1/2杯，粳米2/3杯，水5杯



步骤

1



1. 准备材料，花生用去皮的或者带皮的都可以。

2



2. 红豆和红腰豆提前用清水浸泡一夜。

3



3. 粳米淘洗干净，加入花生和浸泡过的豆类。

4



4. 加清水5杯，电高压锅上汽后压20~25分钟，自然放气后开盖即可。



TIPS

豆子的绵润加上花生的咀嚼感让整体的口感层次很丰厚，成品有些浅浅的紫红色，也非常的好看。