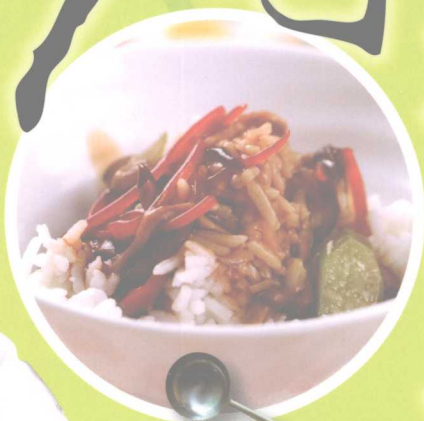


中国饭店业金牌总厨 中国烹饪大师夏金龙 倾情奉献

时尚美食馆

夏金龙◎著

大厨拿手主食



09最新
家庭菜谱
升级版



化学工业出版社

时尚美食馆

大厨 大拿手主食

夏金龙◎著



化学工业出版社

·北京·

本书由中国烹饪大师、中国饭店业金牌总厨、中国十大最有发展潜力青年厨师夏金龙主持编写，将中华名菜与家常烹饪相结合，为读者精心奉献最流行、最美味的100余道家常主食，帮助您轻轻松松享受花样主食。本书全部以精美的图片、细致的说明文字图文并茂地呈现给读者，充分体现了“吃出文化，吃出营养，吃出健康”的美食宗旨。在您的美食生活中，只要此书在手，您就可以自购自烹，自食自乐，相信此书会成为您的快乐家庭烹饪宝典。

图书在版编目(CIP)数据

大厨拿手主食 / 夏金龙著. —北京: 化学工业出版社,
2009.1

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-04227-9

I.大… II.夏… III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第188553号

责任编辑: 李娜

文字编辑: 孙振虎

责任校对: 郑捷

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数117千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究



序

作者为吉林省劳动和社会保障厅厅长

中国烹饪，是中国文化宝库中一颗灿烂的明珠，我国自古就有川、鲁、粤、苏、湘、浙、闽、徽八大菜系之说，本书是夏金龙大师根据多年从厨实践经验编写的2009年的最新版、最权威的饮食图书著作，书中内容贯穿南北，结合了八大菜系各家的精华。书中全部菜式以图文并茂的形式展现给大家，充分体现了“吃出文化，吃出营养，吃出健康”的美食宗旨；体现了“以味为核心，以养为目的，以健康为标准”的原则。

热爱生活的人，事业一定会成功。烹调中的人生哲学自古有之：“治大国，若烹小鲜”的伊尹之道；彭祖的智慧厨艺；厨师福星詹王的“饿”之哲理；“民以食为天”的古训，都佐证了人们追求美食的真谛。“食无定位，适口者珍”，时代在发展，人们的口味也发生了巨大的变化。酸、甜、苦、辣、咸、鲜、香这些口味有时也难以满足食客的需求，现在的人们追求的是返璞归真，希望能够吃上地道家常口味的菜肴。对于家庭主妇而言，要想做出美味佳肴，没有专业的厨师指点和美食图学习是很难学会的，仅仅知其然，而不知其所以然。

为了能够满足广大读者的需求，夏金龙大师也做了许多改革性尝试，把宾馆、酒店的菜式按照家庭的烹饪方法进行了简化，书中涉及的语言通俗易懂，易于掌握，操作简单，使您在日常生活中，只要有此书在手，经过学习和操作，您就可以自购自烹，自食自乐，相信此套家庭版的系列图书会成为您快乐的烹饪宝典。



夏金龙

2009年1月1日

目录

CONTENTS



PART1

粥类



大米枸杞粥	2
皮蛋瘦肉粥	2
西芹百合粥	3
桂圆莲子粥	3
八宝粥	4
大枣银耳粥	5
薏米南瓜粥	5
葱香火腿粥	6
木耳蛋花粥	6
小米人参大枣粥	7
香菇肉丝麦米粥	8
什锦蔬菜粥	9
金银百合粥	9
云豆荞麦粥	10
酱肉西瓜粥	10
燕麦枸杞粥	11
红薯核桃粥	11
麦米山药粥	12
黑芝麻花生大枣粥	13
杂果香米粥	13
小白菜排骨粥	14
紫菜瘦肉粥	15
明目养肝粥	16
榨菜肉丝粥	17

牛柳香米粥	18
海参补身粥	18
三鲜风味粥	19
香菇菠菜粥	19
松仁玉米粥	20
腊肠香米粥	20





PART2 米饭类

海鲜炒饭	22
菌香蔬菜炒饭	22
肉丝菠菜炒饭	23
珍菌盖浇饭	24
什锦炒饭	24
海皇三丝烩饭	25
木须柿子盖浇饭	26
辣白菜炒饭	27
酱油炒饭	27
凉瓜牛肉炒饭	28
腊肉炒饭	28
咖喱炒饭	29
鱼翅捞饭	29
木耳笋丝炒饭	30
浇汁排骨饭	31
韩式拌饭	32
阿香婆牛肉炒饭	33
甜蜜豆炒饭	34
香菇蛋花炒饭	34
鲜虾油菜炒饭	35
翡翠豌豆炒饭	35
煲仔饭	36
金玉炒饭	36
红烧排骨荷叶蒸饭	37
洋葱炒饭	38
黑椒牛肉盖浇饭	39
香菇扒芥兰盖浇饭	40
榨菜肉丝炒饭	40
宫爆鸡丁炒饭	41
鲮鱼扒油麦菜盖浇饭	42



PART3 饼类

家常油饼	44
葱香鸡蛋饼	44
酱肉卷饼	45
三丝卷饼	46
盘龙素馅饼	48
酒酿香油饼	49
香酥萝卜丝饼	49
香河肉饼	50
鸳鸯烙盒	51
手撕油饼	52
韩式煎饼	52
香酥千层饼	53
糯香玉米粒饼	53
翡翠豆腐饼	54
千层肉饼	54
牛肉圆葱馅饼	55
相思云豆饼	55
荷叶饼	56
什锦饼盒	57
手抓饼	58
盘丝油饼	58
奶油土豆饼	59
肉末旋饼	60
法式鲜奶薄饼	61
西式水果薄饼	62
咸香南瓜丝饼	62
韭菜鲜虾饼	63
洋葱摊饼	63
香蕉肉松饼	64
蔬菜煎饼	64



PART4 面条类

- 农家玉米面条 66
- 酸辣面 67
- 担担面 68
- 什锦炒面 69
- 川味凉拌面 70
- 阳春面 71
- 京味炸酱面 72
- 发菜龙须面 72
- 清汤一根面 73
- 西式菌香牛肉面 74
- 沙拉通心粉 75
- 西兰花炒螺丝面 75
- 鲜虾炒意大利面 76
- 翡翠辛辣面 77
- 香菇鸡丝面 78
- 沙拉蔬菜面 79
- 怪味凉拌面 79
- 鲜虾云吞面 80
- 咖喱牛肉拌面 81
- 三色猫耳面 82



PART5 点心类

- 茶酥 84
- 西亚酥点 84
- 提子切片面包 85
- 梅花小面包 86
- 全麦面包 86
- 鲜奶水果塔 87
- 奶油巧克力西点块 88
- 肉松蛋糕卷 89
- 小餐包 90
- 香蕉蛋糕 90



PART 1

粥类





大米枸杞粥

主料

大米200克

配料

枸杞15克

做法

- 1 先将大米洗净，用水泡一小时，枸杞洗净，用冷水泡好备用。
- 2 砂锅内加入适量水烧开后，倒入提前泡好的米烧沸后，变小火慢慢熬到米粒膨胀黏稠时，加入泡好的枸杞，再熬五分钟出锅即可。

皮蛋瘦肉粥

主料

大米240克

配料

瘦肉50克，皮蛋40克，香葱10克，香菜10克，姜5克

调料

精盐3克，香油2克，味精2克，胡椒粉2克

做法

- 1 先将大米洗净泡好备用。
- 2 瘦肉切成丝，放入沸水中氽熟，皮蛋煮熟后切细条，香葱切圈，香菜切小段，姜切成细丝备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米，用小火慢熬，熬到米粒膨胀黏稠时，加入调料和切好的用料，慢火熬2分钟即可出锅。





西芹百合粥

主料

大米248克

配料

西芹80克，百合60克

调料

精盐3克，胡椒粉2克，香油2克

做法

- 1 先将米洗净泡好备用。
- 2 西芹削皮切成菱形块，百合切成块，用开水焯好冲凉备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米，用慢火熬好，加入提前切好的原料和调料，煮两分钟后出锅即可。

桂圆莲子粥

主料

大米200克，小米50克

配料

枸杞8克，桂圆肉20克，莲子20克

调料

冰糖60克

做法

- 1 先将大米、小米洗净泡好，枸杞洗净泡好备用。
- 2 桂圆肉、莲子分别洗净，将莲子蒸五成熟，将莲子心取出备用。
- 3 锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的大米、小米，用慢火熬好，加入提前切好的原料和调料，煮5分钟后出锅即可。





八宝粥

主料

大米100克，江米50克，小米30克，黑米、薏米各15克

配料

红豆、花生、桂圆肉各10克

调料

冰糖80克

做法

1 先将所有的米洗净泡好备用；红豆洗净蒸五成熟；花生洗净泡软；桂圆肉洗好备用。

2 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米，用慢火熬，再加入红豆、花生、桂圆肉，熬到米粒膨胀黏稠时，加入冰糖再熬5分钟后出锅即可。



大枣银耳粥

主料

黑米150克，江米50克

配料

空心枣20克，银耳10克

调料

冰糖20克

做法

- 1 先将米洗净泡好备用。
- 2 大枣洗净，银耳泡好洗净，撕小块备用。
- 3 将泡好的米和水一起倒入砂锅内烧沸，变小火慢熬到米粒膨胀黏稠时，放入银耳大枣冰糖，再熬10分钟即可。

薏米南瓜粥

主料

薏米150克，江米50克

配料

南瓜100克

调料

冰糖20克

做法

- 1 先将薏米，江米洗净泡好备用。
- 2 南瓜去皮，去籽，切小粒备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米用小火慢熬，熬到米粒膨胀黏稠时，加入提前切好的南瓜粒，粥变得黏稠时，加入冰糖熬3分钟即可。





葱香火腿粥

主料

大米200克

配料

香葱30克，火腿50克

调料

精盐3克，香油2克，鸡粉2克，胡椒粉2克

做法

- 1 先将大米洗净泡好备用。
- 2 香葱切圈，火腿切成小粒备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米用慢火熬至黏稠，放入切好的火腿粒再熬片刻，出锅装入碗内放入香葱圈即可。

木耳蛋花粥

主料

大米260克

配料

木耳20克，鸡蛋1个

调料

精盐3克，香油2克，鸡粉3克，胡椒粉2克，香葱15克

做法

- 1 先将大米洗净泡好备用。
- 2 木耳用温水泡好后切成小块，香葱切成圈备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米熬开，改用小火慢熬，熬到米粒膨胀黏稠时，加入切好的木耳再熬5分钟后，打匀的蛋液搅成花状，加入调料熬好，最后撒上香葱圈即可食用。





小米人参大枣粥

主料

小米300克

配料

人参12克，空心枣15克

做法

- 1 先将大米洗净泡好备用。
- 2 人参洗净切薄片，空心枣洗净泡好备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米用慢火熬，将切好的人参片和大枣一起倒入熬好，出锅即可食用。



香菇肉丝麦米粥

主料

麦米200克，江米80克

配料

香菇30克，肉丝20克，香菜10克，胡萝卜8克

调料

精盐3克，香油3克，鸡粉2克，胡椒粉2克

做法

- 1 先将麦米，江米洗净泡好备用。
- 2 香菇洗净切丝，用水焯好；肉丝用油滑熟；香菜切段，胡萝卜切丝备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米用慢火熬，将备好的原料放入粥内继续慢熬。
- 4 最后放入香菜段，胡萝卜丝熬2分钟即可食用。



什锦蔬菜粥

主料

大米260克

配料

胡萝卜15克，大白菜10克，木耳10克
油菜25克，紫甘蓝10克，红椒10克

调料

精盐3克，香油2克，鸡粉2克

做法

- 1 先将大米洗净泡好备用。
- 2 木耳用温水泡好后切成小块，红椒洗净切成丝，将胡萝卜、大白菜、油菜、紫甘蓝洗净切成丝备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米，用慢火熬好后，加入提前切好的原料。再熬2分钟即可出锅装碗。

金银百合粥

主料

大米200克，小楂子80克

配料

百合80克，枸杞20克

做法

- 1 先将大米、小楂子洗净泡好备用。
- 2 百合洗净切成小块，枸杞洗净泡好备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米用慢火熬，熬到快熟时，加入配料，熬好后出锅装碗。





云豆荞麦粥

主料

荞麦200克，江米80克

配料

红云豆40克

做法

- 1 先将荞麦、江米洗净泡好备用。
- 2 把红云豆洗干净，蒸至八成熟备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米用慢火熬，快要熬熟时，再加入蒸好的红云豆，熬好后出锅装碗。

酱肉西瓜粥

主料

大米200克，香米80克

配料

酱牛肉50克，西瓜皮80克，香葱15克

胡萝卜10克

调料

精盐3克，香油3克，鸡粉2克，胡椒粉2克

做法

- 1 先将大米、香米洗净泡好备用。
- 2 酱牛肉切成小丁，西瓜皮去掉，瓜肉切成丁；胡萝卜切丁；香葱切圈备用。
- 3 砂锅内加入适量水烧沸，倒入泡好的米用慢火熬，快熬熟时，加入调味料和切好的原料，再熬5分钟即可出锅食用。

