



好学易做
美味营养

苏 旭
赵大赐 编著
马 也

家常主食

1002 例

蒸煮炒煎炸烘烤六大绝招
可口主食全新缤纷呈现



上海科学技术出版社

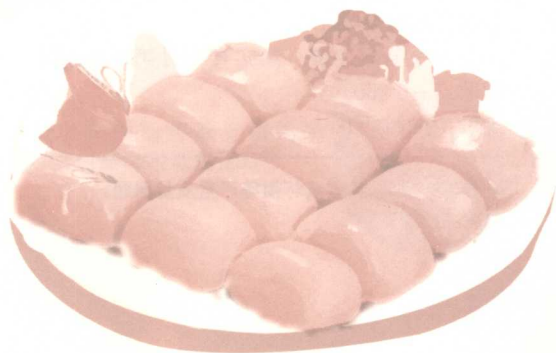
JCZS

家常主食



1002例

苏 旭 赵大颀 马 也 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 1002 例/苏旭,赵大焯,马也编著. —上海:上海科学技术出版社,2008.9

ISBN 978-7-5323-9393-0/TS·851

I. 家... II. 苏... III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053029 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 10

字数:320 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5 250

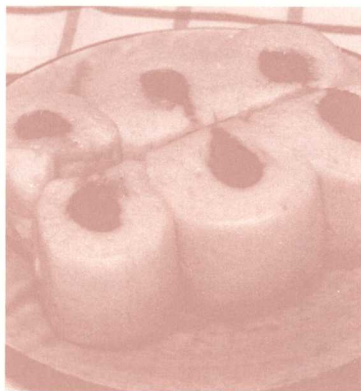
定价:29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂调换

目录

目 录 contents

主食知识	1
一、主食主要原料	2
(一) 稻米	2
(二) 面粉(小麦粉)	4
(三) 淀粉	6
(四) 小米	7
(五) 蕙米	8
(六) 玉米	8
二、如何合理烹饪主食	9



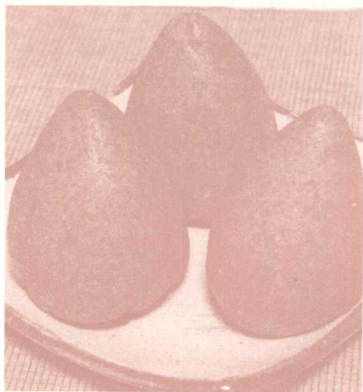
主食之蒸	15
八宝饭	16
五谷饭	16
玻璃肉饭	16
筒仔米饭	17
芋头蒸肉饭	17
金瓜蒸肉饭	17
牡蛎蒸米饭	18
排骨糯米饭	18
地瓜饭	18
蜜汁叉烧饭	19
烤鸭饭	19
紫苏芝麻饭	19
笼仔四宝荷叶饭	20

黄豆猪手饭	20
鸡蛋肉末焖米饭	20
菠萝蔬菜饭	21
日初元寿司	21



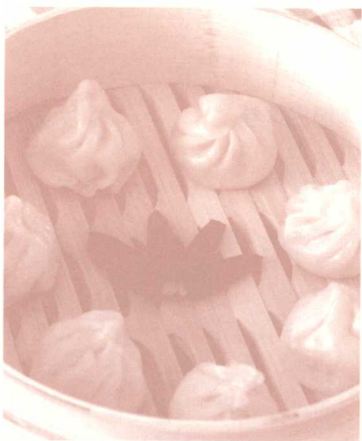
洋葱牛肉堡饭团	21
碧绿韭菜饺	22
花式蒸饺	22
青菜猪肉蒸饺	22
水晶虾饺	23
广东虾饺	23
酸菜饺	23
胡萝卜蒸糕	24
翡翠鲜虾饺	24
干贝蒸饺	24
鸳鸯饺	25
眉毛饺	25
梅花饺	25
大头菜素蒸饺	26
草帽饺	26
白萝卜羊肉蒸饺	26
虾仁蒸饺	27
水晶三花饺	27
大龙糕	27
蛋黄千层糕	28
芋丝虾米蒸糕	28
豆沙松糕	28
香草绿豆糕	29
糯米面蒸牛头糕	29

千层油糕	29
果料糖蜂糕	30
松糕	30
飘香糯米卷	30
甜蜜糕	31
白丰糕	31
团圆饼	31
蔬菜糯米卷	32
绿茶糯米卷	32
如意卷	32
桂花飘香糯	33
红豆糕	33
风味腊肠卷	33
水晶南瓜饼	34
玉米面糕	34
泡面蒸蛋	34
青团	35
双皮奶	35
肉馅白菜卷	35
叶儿粑	36
葱油花卷	36



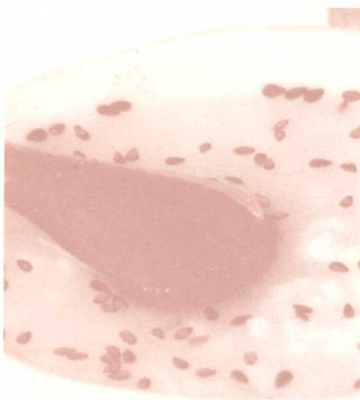
糯米团子	36
小馒头	37
小窝头	37
玉米窝窝头	37
蒸窝窝	38
白菜鸡肉粉丝包	38
菜包	38
破酥包子	39

肉丁馒头	39
山东包子	39
黄鱼包子	40
灌汤小笼包	40
蜜汁叉烧包	40
安顺破酥包	41
红豆沙包	41
香菇鲜肉包	41
黏豆包	42
四味荞包	42
烧卖	42
双色花卷	43
鸡肉花卷	43
鱼肉蒸饺	43

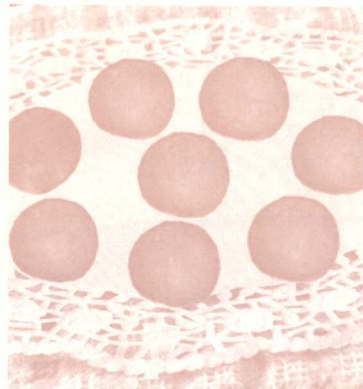


主食之煮	44
抓饭	45
茄香饭	45
排骨饭	45
菠萝饭	46
虾仁排骨饭	46
胡萝卜饭	46
香菇饭	47
黄花饭	47
赤豆饭	47
虾仁饭煲	48
豆芽木耳饭	48
咖喱鸡饭	48

四色烫饭	49
韭菜花饭	49
青菜烫饭	49
鲜香菇饭	50
十二谷米	50
腊肉糯米饭	50
当归乌鸡饭	51
猪肉洋葱饭	51
番茄杂蔬饭	51
紫米八宝饭	52
蘑菇火腿饭	52
沙嗲牛肉饭	52
青豆桂花饭	53
笋香虾仁饭	53
芦笋蛤蜊饭	53
西芹咸鱼饭	54
腊肉豌豆饭	54
当归牛肉饭	54
香肠蚕豆饭	55
圣诞五彩饭	55
蒜味八宝饭	55
印度香米饭	56
蛋白虾仁烩饭	56
香菇韭黄拌饭	56
时令蚕豆煲饭	57
咖喱虾仁红椒饭	57
鸭腿茶树菇煲仔饭	57
冰粥	58

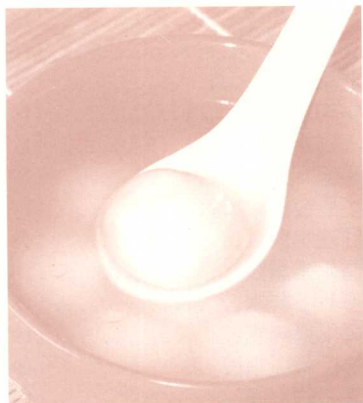


枸杞粥	58
玉米粥	58
豆浆粥	59
脊肉粥	59
麦冬粥	59
牛肉粥	60
红薯粥	60
健脑粥	60



双耳粥	61
八宝粥	61
粟米粥	61
皮蛋粥	62
番茄粥	62
苹果粥	62
赤豆粥	63
腊八粥	63
草虾粥	63
豌豆粥	64
芋头粥	64
烂米粥	64
木耳粥	65
羊肝明目粥	65
大枣粥	65
美容粥	66
芝麻粥	66
鱼片粥	66
核桃粥	67
芡实粥	67

目录



烧鸭粥	67
火腿粥	68
青菜粥	68
鸡杂粥	68
素米糕粥	69
胡萝卜粥	69
乌鸡粥	69
鲜笋米粥	70
牛奶麦片粥	70
五香麦片粥	70
仿真燕窝粥	71
桂圆姜汁粥	71
鸡肉皮蛋粥	71
大蒜牛肉粥	72
生滚牛肉粥	72
菠菜牛肉粥	72
健康高纤粥	73
南瓜牛奶粥	73
蔬菜牛肉粥	73
滑蛋牛肉粥	74
鸡丝玉米粥	74
山药萝卜粥	74
芝麻核桃粥	75
皮蛋瘦肉粥	75
山药鸡茸粥	75
双豆麦仁粥	76
鲑鱼大豆粥	76
鸭肉杂烩粥	76
枸杞羊肾粥	77

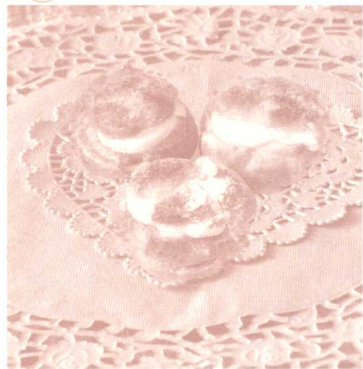
荷叶莲子粥	77
芹菜牛肉粥	77
蛋花麦片粥	78
豆腐粥	78
生姜大枣粥	78
糙米排骨粥	79
枸杞粳米粥	79
松仁枸杞粥	79
猪肝鸡蛋粥	80
桂圆莲子粥	80
生滚鱼片粥	80
鸡蛋粥	81
玫瑰情人粥	81
糯米桂圆粥	81
潮州海鲜粥	82
银耳南瓜粥	82
韭菜海米粥	82
山药枸杞粥	83
健美牛肉粥	83
海带绿豆粥	83
补气润肤鲜鱼粥	84
芋头香菇瘦肉粥	84
莲子百合糯米粥	84
大米碎牛肉粥	85
陈皮白糖海带粥	85
猪肝绿豆粥	85
海带鸡丝粥	86
七彩蔬菜粥	86
胡萝卜粥	86



青豆鸡肉粥	87
番茄瘦肉粥	87
豆浆燕麦粥	87
蔬菜鱼肉粥	88
土豆粥	88
胡萝卜酸奶粥	88
红薯蛋黄粥	89
大酱粥	89
银杏粥	89
美颜白果粥	90
小米八宝粥	90
百合莲子赤豆粥	90



白木耳苹果粥	91
金银花粥	91
菊花粥	91
肠旺面	92
炸酱面	92
辣酱面	92
酸辣面	93
鸡汤面	93
干拌米粉	93
酸汤面	94
素焖面	94
麻酱面	94
担担面	95
面疙瘩	95
揪片子	95
酸辣蛋面	96



香油素面	96
虾球炸面	96
油泼扯面	97
西式餐面	97
川味凉面	97
五味凉拌	98
素牛肉面	98
平壤冷面	98
素拌面	99
肚丝拌面	99
水果凉面	99
家常焖面	100
酸辣凉面	100
牛肉冷面	100
羊肉永面	101
沙拉泡面	101
芥末凉面	101
清心蔬菜面	102
手擀打卤面	102
骨汤长寿面	102
龙凤呈祥面	103
关东饺子面	103
榨菜清凉面	103
芝麻酱凉面	104
极品鸡肉面	104
辣味牛腩面	104
红烧牛肉面	105
蛤蜊浓汤面	105
麻酱热拌面	105
酸汤龙骨面	106

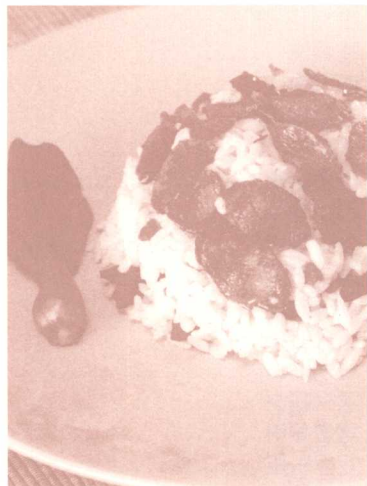
杂酱热干面	106
肉末凉拌面	106
岐山臊子面	107
浪漫玫瑰面	107
牛肉乌冬面	107
干烧伊府面	108
京味打卤面	108
乌鸡当归面	108
山药番茄面	109
办公室凉面	109
菠菜蒜蘸面	109
雪菜肉丝面	110
美味红肠泡面	110
土豆淀粉面条	110
豆角肉丝焖面	111



老北京炸酱面	111
鸡肉三菇乌龙面	111
火腿蛋丝凉面	112
黯然销魂意味面	112
美味鲜虾方便面	112
鸡脯香菇荞麦面	113
鸡汤荞麦味噌面	113
白菜明虾汤面线	113
宽汁过油滚子面	114
什锦海鲜菠萝面	114
柠檬咖喱红鳟鱼面	114
包饺子	115
鸡肉水饺	115

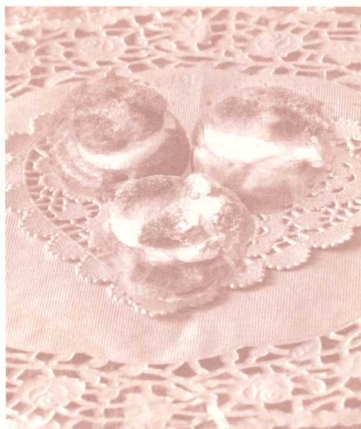
芹菜汁饺子	115
豆腐饺子	116
韭菜饺子	116
牛肉水饺	116
三鲜水饺	117
素馅水饺	117
土豆饺子	117
红油水饺	118
香菇素蛋饺	118
萝卜三鲜水饺	118
黄瓜猪肉水饺	119
虾仁黄瓜水饺	119
素三鲜水饺	119
番茄意粉	120
青口意粉	120
自制凉粉	120
酸辣粉	121
菠菜三文鱼通心粉	121
家常凉皮	121
云南米线	122
红烧牛肉米线	122
酸菜肉丝米线	122
青豆通心粉	123
香菇通心粉	123
意大利通心粉	123
西施豆腐羹	124
什锦西米羹	124
菊花鲈鱼羹	124
鸭梨西米露	125





冰糖莲子羹	125
鸡茸凤尾玉米羹	125
玉米豆腐萝卜糊	126
麻辣烫	126
通心粉海鲜沙拉	126
抹茶椰奶凉糕	127
粟米羹	127
虾仁豆腐羹	127
火腿粽子	128
甜心醪糟汤圆	128
番茄奶油土豆团	128
肉汤圆	129
核桃酪汤圆	129
醪糟小汤圆	129
紫米四喜汤圆	130
麻心元宵	130
脂油汤圆	130
鸡汁土豆泥	131
荠菜馄饨	131
三鲜馄饨	131
鱼皮馄饨	132
金勾抄手	132
韭菜鸡蛋肉馅馄饨	132
湖州肉粽	133
板栗绿豆粽	133
二米粽子	133

主食之炒	134
蕨菜拌饭	135
四色蛋炒饭	135
风鹅腿饭	135
泡菜炒饭	136
蔬果炒饭	136
番茄咖喱炒饭	136
腊味炒饭	137
牛肉炒饭	137
素火腿炒饭	137
七彩糯米饭	138
咖喱炒饭	138
芦笋炒饭	138
肉末蛋饭	139
广州炒饭	139
榨菜肉丝饭	139
葡式烩饭	140
鸡丁豌豆盖浇饭	140
嫩白菜炒饭	140
什锦烩饭	141
金包银炒饭	141
台湾炒饭	141
西班牙炒饭	142
蛋炒饭	142
咸肉炒饭	142
扬州什锦炒饭	143
泰酱鳕鱼蛋炒饭	143
咸鱼青豆蛋炒饭	143
猕猴桃三文鱼炒饭	144

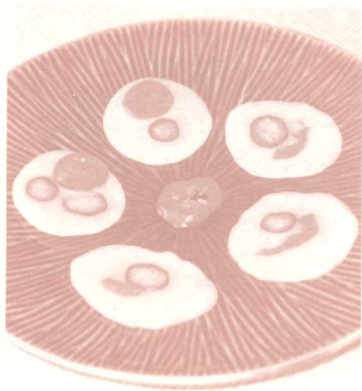


三文鱼炒饭	144
虾仁牛肉蛋炒饭	144
翡翠滑菇蛋炒饭	145
风鹅菜丝炒饭	145
老抽肉菜炒饭	145
叉烧炒饭	146
洋葱牛肉炒饭	146
椒油平菇炒饭	146
卤肉汁蛋炒饭	147
豉油鸡汁炒饭	147
凤梨肉松炒饭	147
榨菜肉丝紫菜饭	148
香脆五仁炒饭	148
红椒牛肉炒饭	148
香葱肉松炒饭	149



鱼松炒饭	149
干贝松炒饭	149
腊味蛋炒饭	150
鸡腿肉炒饭	150
鲜虾白果蛋炒饭	150
红腰豆蛋炒饭	151
酸菜银芽蛋炒饭	151
椰浆香芋炒饭	151
鲜虾饭	152
洋葱牛肉饭	152
纳豆炒饭	152
紫苏三文鱼炒饭	153
三色炒饭	153

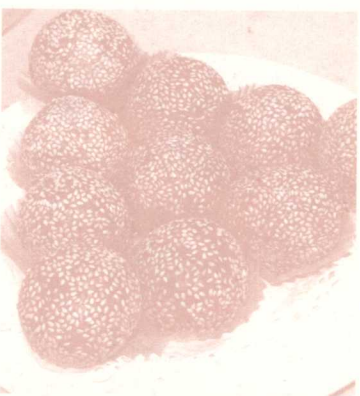
肉菇蛋炒饭	153
肉酥酱油炒饭	154
鳄梨虾仁炒饭	154
茄丁拌饭	154
素炒五彩杂米饭	155
杂蔬香肠虾仁饭	155
番茄酱生菜饭	155
辣味豆芽芝士饭	156
虾皮生菜饭	156
广东烩饭	156
虾仁炒饭	157
凤梨虾仁炒饭	157
富贵牛腩饭	157
蘑菇香肠饭	158
咖喱菠萝炒饭	158
什锦海鲜焗饭	158



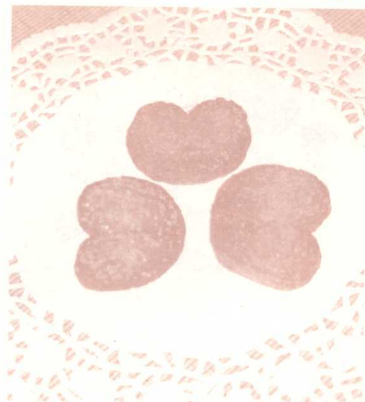
滇味炒面	159
泡菜炒面	159
炒方便面	159
腊味炒面	160
老友炒面	160
炒疙瘩	160
蛋炒面	161
青菜肉丝汤年糕	161
油茶	161
叉烧炒面	162
圣女果炒面	162
八姑面	162



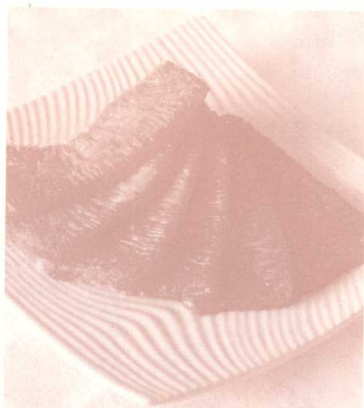
炒面线	163
蘑菇牛肉意粉面	163
肉炒面片	163
番茄牛肉螺旋面	164
鲜虾柠檬意粉面	164
炒馒头	164
肉丝炒面	165
牛肉炒面	165
番茄炒面	165
牛肉粉	166
洋葱炒米粉	166
炒河粉	166
豆芽炒河粉	167
甜酸辣味米粉	167
炒米粉	167
黑椒牛柳炒意粉	168
风味面线	168
韩国炒年糕	168



主食之煎	169
香藕饼	170
南瓜饼	170
韭菜馅饼	170
葱花饼	171
香蕉酪饼	171
春饼卷菜	171
菠菜煎饼	172
煎玉米饼	172
绿豆煎饼	172
蔬菜蛋饼	173
海南煎饼	173
家常烙饼	173
鸡蛋灌饼	174
双椒烘蛋	174
香煎糯米饼	174
香煎土豆饼	175
三明治	175
鸡蛋火腿饼	175
金银卷	176
煎胡萝卜饼	176
夜开花煎饼	176
萝卜丝煎饼	177
玉米黄金饼	177
香煎韭菜饼	177
墨鱼萝卜饼	178
早餐鸡蛋饼	178
香煎苹果薯饼	178
羊肉胡萝卜饼	179
泡菜鸡肉煎饼	179
家常肉末小烧饼	179
香脆葱油千层饼	180
酱肉贡菜馅儿饼	180
三鲜馅饺子	180
蛋包	181
苦瓜煎饼	181
蛋饺	181
蚵仔煎	182
生煎馒头	182
豆腐皮春卷	182
蛋煎牛角面包	183
三丝糊塌子	183
鸡蛋米浆粿	183



鳕鱼鸡蛋卷	184
煎饺	184
荞麦菜卷	184
蛋皮饭卷	185
黑椒金菇烟肉卷	185
丝娃娃	185
素合子	186
糊塌子	186
鲜肉锅贴	186



酥皮鸡饺	193
红薯饼	194
酥软甜糯南瓜饼	194
脆皮炸鲜奶	194
炸大号春卷	195
自制土豆饼	195
大救驾	195
脆麻花	196
油馓子	196
鱼肉芝麻饼	196
高力豆沙	197
脆皮炸嫩蚝	197
白沙咸蛋卷	197
巧克力曲奇	198
火腿土豆饼	198
牛肉芝麻土豆饼	198
香炸南瓜饼	199
螺旋咖喱饺	199
煎堆	199
三鲜紫米蛋卷	200
杏仁牛肉饼	200
南春卷	200
油条	201
香炸螺丝卷	201
绿茶酥	201



主食之炸	187
香脆蝴蝶结	188
麻酥饼	188
炸香蕉卷	188
炸糯球	189
十八街麻花	189
奶油炸糕	189
糖耳朵	190
冰花土干圈	190
雪衣红沙	190
巧克力甜甜条	191
香酥香蕉卷	191
玉米香蕉条	191
干煸长豆配薄饼	192
莲蓉芝麻球	192
可乐土豆饼	192
蛋黄香蕉酥皮卷	193
麻辣薯片	193

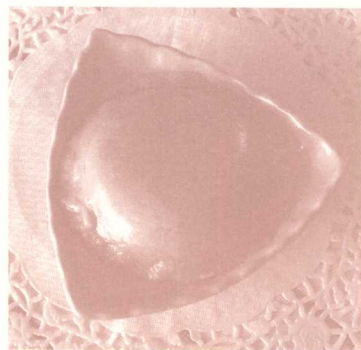
主食之烘焙	202
甜甜圈	203
花式蛋糕	203
黄油蛋糕	203
奶油泡芙	204
巧克力泡芙	204
脆皮抹茶泡芙	204
葡式蛋挞	205
黄梨挞	205
香酥蛋挞盅	205
蔬菜鸡肉派	206
肉夹馍	206
熏三文鱼寿司	206
鲜虾茄子汉堡包	207
奶酪汉堡包	207
鸡蛋青菜汉堡包	207
茄汁肉酱汉堡包	208
牛肉汉堡	208
芒果全麦	208
瓜子仁面包	209
酵母面包	209
菠萝香肠面包	209
香片辫子包	210
全麦佛卡夏面包	210
蒜蓉橄榄油面包	210
肉松蛋糕卷	211
肉松面包	211
家常比萨饼	211
米饭比萨	212



爱心比萨	212
微波老婆饼	212
孟封饼	213
茨粉饼	213
家常饼	213
芙蓉饼	214
辫子饼	214
芝麻烤饼	214
鸡蛋灌饼	215
冬菜烧饼	215
多层烤饼	215
鲜肉月饼	216
冰皮月饼	216
牛肉月饼	216

馄饨千层饼	217
毛巾蛋糕	217
杏仁小酥饼	217
火腿大白饼	218
奶香玉米饼	218
葱油烤饼	218
抹茶蜂蜜蛋糕	219
绿茶蛋糕	219
巧克力蛋糕	219
苹果蛋糕	220
柠檬夹心蛋糕	220
黄金糕	220
香蕉包	221
奶黄油面包	221
家常面包	221
草莓奶油蛋糕	222
沙棘酥饼	222
桃酥	222
蛋黄酥	223
蝴蝶酥	223
叉烧酥	223
芬芳抹茶酥	224
果酱巧克力	224
萝卜丝酥	224
车轮酥	225
凤梨酥	225
元宝酥	225

烤饼卷	226
馄饨香蕉卷	226
提子面包卷	226
蒜香海苔肉卷	227
木纹卷	227
花式酥	227
蛋黄冰皮月饼	228
椰子球	228
花之恋布丁	228
茄酱贝果	229
烟肉烤玉米	229
雪梅娘	229
薄面饼	230
清酥	230
芝麻脆片	230



ZS7S

主食
知识



一、主食主要原料

(一) 稻米

稻米来自于禾本科植物水稻的种子。水稻是我国栽培面积最广的粮食作物，是我国南方民众的主要食粮。米粒除作粮食外，还可酿酒、制淀粉。

糙米

稻谷由谷壳、果皮、种皮、外胚乳、糊粉层、胚乳和胚等各部分构成。糙米是指脱去谷壳，保留其他各部分的制品；精制大米（即通常所说的大米）是指仅保留胚乳，而将其余部分全部脱去的制品。由于稻谷中除糖类以外的营养成分（如蛋白质、脂肪、纤维素、矿物质和维生素）大部分都集中在果皮、种皮、外胚乳、糊粉层（即通常所说的糖层）和胚中，因此糙米的营养价值明显优于精制大米。

大米

大米的分类与稻谷的分类有密切关系。我国和国际市场通常根据粒形和粒质分为籼米、粳米和糯米3类。



1. 籼米

籼米系用籼型非糯性稻谷制成的米。米粒呈细长或长圆形，长者长度在7毫米以上，蒸煮后出饭率高，黏性较小，米质较脆，加工时



易破碎，横断面呈扁圆形，颜色白色透明的较多，也有半透明和不透明的。根据稻谷收获季节，分为早籼米和晚籼米。早籼米米粒宽厚而较短，呈粉白色，腹白大，粉质多，质地脆弱易碎，黏性小于晚籼米，质量较差。晚籼米米粒细长而稍扁平，组织细密，一般是透明或半透明，腹白较小，硬质粒多，油性较大，质量较好。

在国际市场上，有按籼米米粒的长度分为长粒米和中粒米者。长粒米粒形细长，长与宽之比一般大于3，一般为蜡白色透明或半透明；性脆，油性大，煮后软韧有劲而不黏，食味细腻可口，是籼米中质量最优者。我国广东省生产的齐眉、丝苗和美国的蓝冠等品种均属长粒米。

中粒米粒形长圆，较之长粒米稍肥厚，长宽比在2~3之间，一般为半透明，腹白多，粉质较多；煮后松散，食味较粗糙，质量不如长粒米。我国湖北、湖南、广东、广西、江西、四川等地所产的大米多属中粒米。

泰国大米标准根据大米的长度分为特长型（7毫米以上）、长型（6.6~7毫米）、中型（6.2~6.6毫米）和短型（6.2毫米以下）4种。

2. 粳米

粳米是用粳型非糯性稻谷碾制成的米。米粒一般呈椭圆形或圆形。米粒丰满肥厚，横断面近于圆形，长与宽之比小于2，颜色蜡白，呈透明或半透明，质地硬而有韧性，煮后黏性、油性均大，柔软可口，但出饭率低。

粳米根据收获季节，分为早粳米和晚粳米。早粳米呈半透明状，腹白较大，硬质粒少，米质较差；晚粳米呈白色或蜡白色，腹白小，硬质粒多，品质优。



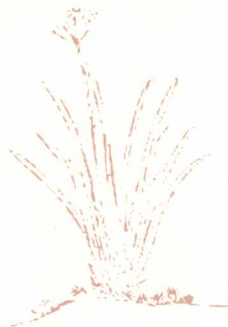
粳米主要产于我国华北、东北和苏南等地。著名的天津小站米、上海白粳米等都是优良的粳米。粳米产量远较籼米为低。

3. 糯米

糯米又称江米，呈乳白色，不透明，煮后透明，黏性大，胀性小，一般不作为主食，多用于制作糕点、粽子、元宵等，也作为酿酒的原料。

糯米也有籼粳之分。籼糯米粒形一般呈长椭圆形或细长形，乳白不透明，也有呈半透明的，黏性大；粳糯米一般为椭圆形，乳白色不透明，也有呈半透明的，黏性大，米质优于籼糯米。

上述3种大米以籼米和粳米尤为重要，尤以籼米的贸易量为最大。东南亚、非洲和拉丁美洲以消费籼米为主，尤以长粒米最受欢迎。日本、朝鲜、意大利等国人民喜食粳米。欧洲地区，籼粳两种大米均有消费。



我国大米的质量是根据加工精度定等的。加工精度指大米背沟和粒面留皮程度。根据国家标准《大米 GB1354—86》规定，大米按其加工精度分为特等、标准一等、标准二等、标准三等4个等级。

特等米：背沟有皮，粒面米皮基本去净的占85%以上；标准一等米：背沟有皮，粒面留皮不超过1/5的占80%以上；标准二等米：背沟有皮，粒面留皮不超过1/3的占75%以上；标准三等米：背沟有皮，粒面留皮不超过1/2的占70%以上。

以上4种不同加工精度的大米，除背沟和粒面的留皮程度不同外，其营养成分和品质特点也是不同的。

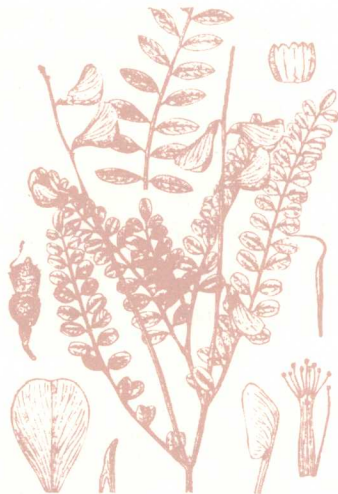
特等米

基本上除净了糙米的皮层和胚，所以淀粉含量在几类大米中最高，粗纤维素、灰分含量则最低，维生素B₁、维生素B₂和尼克酸以及钙、磷、铁等含量低于我国暂定的营养供给量标准，尤其是维生素B₂和钙。不过特等米的胀性好、出饭率高，食用口感好，消化吸收率也最高。



标准一等米

加工精度次于特等米，食用品质、出饭率和消化吸收率略低于特等米，但维生素、矿物质、脂肪、蛋白质含量均高于特等米。标准一等米中维生素B₂和钙、铁含量仍偏少，尼克酸含量略低于营养标准。



标准二等米

为粮店日常供应的大米。这类大米尽管淀粉含量较特等米和标准一等米为低，出饭率和消化吸收率也较低，但粗纤维素、灰分含量高，维生素B和尼克酸含量能满足人体需要，唯有维生素B₂和钙的含量达不到营养标准。

标准三等米

因保留了大量的皮层和糊粉层，所以维生素和矿物质的含量最高，但因为含有较多的粗纤维和灰分，其出饭率和食用品质都不及上述三个等级的大米。所以标准三等米一般不加工。

(二) 面粉（小麦粉）

我们日常食用的面粉来自禾本科植物小麦的种子，小麦是世界上栽种最广的粮食作物。与其他谷物去壳后直接食用不同，小麦表面麸皮坚韧，内部胚乳易碎，难以加工成整粒，所以只能磨制成面粉。小麦粉是我国北方大部分地区的主食。小麦面粉和其他粮食磨成粉的最

大区别在于小麦特有的两种蛋白质（醇溶蛋白和谷蛋白）能够结合形成弹性和延展性都很好的面筋（就是既能拉得很长，又不会断掉），因此只有小麦才能制作出花样繁多、口感各异的面食制品。面粉中面筋的含量和质量（就是两种蛋白质各自的含量）取决于小麦作物的品种和种植过程，而不是面粉加工过程，但是在加工储藏过程中，蛋白质含量有可能发生变化。

面粉按性能和具体用途可分为专用面粉、通用面粉和营养强化面粉。专用面粉如面包粉、饺子粉、饼干粉等，是对应以面粉为原料的食品，经过专门调配而适合生产专门食品的面粉；通用面粉如富强粉、标准粉等；营养强化面粉如增钙面粉、富铁面粉、“7+1”营养强化面粉等。面粉按加工精度可分为特制一等、特制二等、标准粉、普通粉等不同等级；按蛋白质含量可分为高筋粉、中筋粉和低筋粉。

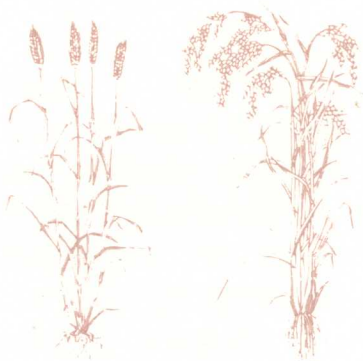
高筋粉（强筋粉、高蛋白质粉或面包粉）

蛋白质含量为12%~15%，湿面筋重量>35%。高筋粉适宜制作面包、起酥糕点、泡芙和松酥饼等。



低筋粉（弱筋粉、低蛋白质粉或饼干粉）

蛋白质含量为7%~9%。湿面重量<25%。低面筋适宜制作蛋糕、饼干、混酥类糕点等。



中筋粉（通用粉、中蛋白质粉）

是介于高筋粉与低筋粉之间的一类面粉。蛋白质含量为9%~11%，湿面筋重量在25%~35%之间。中筋粉适宜做水果蛋糕，也可以用来制作面包。

在西点配方里会特别注明需要哪种面粉，一般可以用中筋面粉代替高筋面粉或者低筋面粉而不会有明显差别。现在国内超市粮食区卖的面粉主要是适合中式面食的中筋面粉，其中标注“精粉”、“特粉”、“富强粉”的是表明面粉的加工精细程度，而不是面粉的筋度含量。“饺子粉”是中筋面粉，“面包粉”是高筋面粉。在大型超市的进口食品区还能买到完全进口面粉，分类详细，用途专一，还有包含其他粉类原料、可以直接使用的各种预拌粉，但是价钱非常贵。

预拌面粉

是按照焙烤产品的配方将面粉、糖、粉末油脂、奶粉、改良剂、乳化剂、盐等预先混合好的面粉。目前市场所售的海绵蛋糕预拌粉、曲奇预拌粉、松饼预拌粉就是此类。

全麦面粉

小麦种子由皮层、胚乳、胚三部分组成。麸皮即为皮层和胚乳外层的糊粉层，坚硬难以消化，胚中的胚芽含油丰富易酸败，因此面粉由胚乳制成。但是麸皮提供丰富的膳食纤维，非常有益于人的消化过程。全麦面粉就是在胚乳制成的普通面粉中添加磨制过的麸皮，对于制作面包、蛋糕、面条等用途，所添加的麸皮比例和麸皮大小、形状各有不同，所以，全麦面粉并不是整个的麦粒直接磨碎的粗制品，反而是更加复杂的精制品。

自发面粉

超市里卖的自发面粉是面粉中混入一定比例的酵母、泡打粉和其他化学添加剂的制品，用时只需要加水，而且可以节约发酵时间。使用自发面粉应该按照包装上的说明，因为不同的产品配方，使用方法可能有不同。

（三）淀粉

谷物磨成的粉和从谷物中提取出来的淀粉是不同的，就像小麦淀粉和面粉的区别一样。谷物磨成的粉使用方法和面粉差不多，可以制成各类杂粮面包、面条、蒸糕等，如糯米粉、大米粉。淀粉在中式烹调中主要用于对水勾芡、煮汤和煮粥的时候起黏稠作用，以及配制油炸

食品外层的裹料。淀粉也是制作粉丝、粉皮、凉粉等的原料。生粉是各种淀粉的通称，至于具体的原料成分要看说明。有一些淀粉在制作点心时有特殊的作用。

小麦淀粉

又叫澄粉、澄面、汀粉、汀面，就是面粉里除掉蛋白质之后剩下的（无筋度）淀粉部分，颜色非常白，是水晶糕点的主要原料，也是凉皮的原料。



绿豆淀粉

来自豆科植物绿豆的种子，用于制作绿豆粉丝、绿豆凉粉，这与直接用绿豆磨成的用来制作绿豆糕的绿豆面粉是不同的。

玉米淀粉

又称粟粉，来自禾本科植物玉米的种子，掺入面粉中可以降低面粉的筋度，在奶油布丁馅、菠萝馅等派、塔、馅饼等西点的馅料中起黏稠作用，也是冰淇淋的原料之一。玉米淀粉是玉米中提取出来的淀粉成分，呈白色，与玉米粒直接磨成的黄色玉米面粉是不同的。