

天天  
饮食

CCTV

夏金龙 李铁钢 主编

中央电视台饮食类金牌栏目

倾情奉献

# 家常主食面点

★ZHUSHIMIANDIAN★

学做天南地北各种风味,适合不同人群,大家都爱吃的家常主食、面点



天天饮食丛书编委会 编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食面点 / 夏金龙、李铁钢主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5384-3779-9

I. 家… II. ①夏…②李… III. ①主食-制作②面点-制作  
IV. TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第017950号



天天饮食系列丛书

## 家常主食面点

主 编: 夏金龙 李铁钢

责任编辑: 李 梁 李永百

图片摄影: 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611 邮编 130021

电子信箱: ll\_010307@sina.com

传 真: 0431-85635185 85677817

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

710×1000 16 开 18 印张

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3779-9

定价: 29.90 元

# 家常主食面点

天天  
饮食

CCTV

夏金龙 李铁钢 主编

中央电视台饮食类金牌栏目



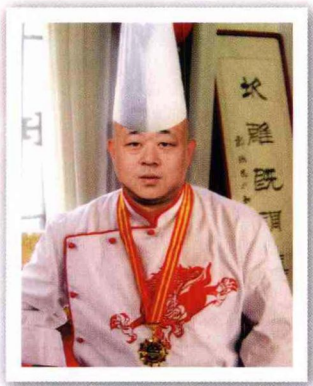
倾情奉献

吉林科学技术出版社



## 「作者简介」

ZUOZHEJIANJIE



### 李铁钢

中国烹饪大师、国际烹饪大师、高级烹饪技师、北京烹饪大师。

现任香格里拉北京嘉里中心饭店，宴会总厨，曾获得八方食圣六连冠擂主，挪威海产三文鱼大赛金奖及多次国内外厨艺比赛金奖，法国厨皇协会授予蓝带勋章，作品被多家媒体刊登，并受聘挪威王国三文鱼形象大使，加拿大厨艺顾问，天朝饮食投资顾问公司首席顾问，擅长粤菜、宫廷菜、及川鲁菜，对中西合璧菜式更具独到见解。



### 夏金龙

中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级烹饪技师、国家高级营养师、国家高级职业经理人、中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章，国际酒店管理专家勋章。曾编著出版书籍50余本。现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

# 菜例使用说明

菜品名称

本菜品制作的时间

本菜品的烹饪技法

主食面点常识

菜品分类

精美图片展示菜肴成品

菜品制作注意事项

本菜品需要原料且注明使用计量单位

本菜品需要的调料,且标明计量单位

波菜鸡粒粥

原料: 大米 100克、鸡粒 100克、胡萝卜 100克、波菜 100克

辅料: 盐 1克、胡椒粉 1克、料酒 1克、鸡精 1克

做法: 1. 大米洗净, 鸡粒切块, 胡萝卜切块, 波菜洗净切段。2. 锅中加入适量水, 大火煮沸后, 放入大米煮至熟透, 加入鸡粒、胡萝卜、波菜, 加入盐、胡椒粉、料酒、鸡精调味即可。

红薯玉米粥

原料: 红薯 100克、玉米 100克、大米 100克

辅料: 盐 1克、糖 1克

做法: 1. 红薯洗净, 去皮切块, 玉米洗净, 去皮切段, 大米洗净。2. 锅中加入适量水, 大火煮沸后, 放入红薯、玉米、大米煮至熟透, 加入盐、糖调味即可。

白玉珍果粥

原料: 大米 100克、珍珠米 100克、糯米 100克、红豆 100克、绿豆 100克、黑豆 100克、冰糖 100克

做法: 1. 大米、珍珠米、糯米洗净, 红豆、绿豆、黑豆洗净。2. 锅中加入适量水, 大火煮沸后, 放入大米、珍珠米、糯米煮至熟透, 加入红豆、绿豆、黑豆, 加入冰糖调味即可。

本书所应用的计量单位换算

1.0克=0.001千克

1.0克=0.001千克

1.0克=0.001千克

# 附录使用说明

各类主食操作方法

分步图解制作步骤

米饭、淘米的步骤

煮饭的步骤

煮粥的步骤

馒头、花卷的步骤

包子、饺子的步骤

面条、馄饨的步骤

饼、做饼的步骤

饺子、做饺子及灌汤包的步骤

各类主食操作方法

分步图解制作步骤

试读结束, 需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 「本书的三大检索功能」

### ► 功能 1



### 主食面点基本做法图解检索

#### 快速检索通道

KUAI SU JIAN SUO TONG DAO

米饭：淘洗煮的步骤/274

粥：煮的步骤/274

面条：擀面条的步骤/274

饼：做饼的步骤/275

饺子：做饺馅及擀皮的步骤/275

包子：和面、包馅的步骤/276

酥饼：和面的步骤/276

馄饨：擀皮、包馅的步骤/276

馒头：和面的步骤/277

蛋糕：和面及加奶油的步骤/277

面包：和面及烘烤的步骤/277

饼干：和面的步骤、烘烤的步骤/278

#### 附赠 主食面点基本做法

附赠

厚防止饺子馅漏，边缘薄吃起米口感好。



注意：饺子皮不要一下擀很多，看包饺子的速度，一般需5、6个即可，否则时间长了，皮干就不好包了。

#### 包子：和面、包馅的步骤

A 准备温开水一杯，水要放些许盐，在面盆里放鸡蛋一个，然后开始和面，一直揉到表面光滑的。（如果是第一次和面，先把面揉一会儿，静置半小时之后再揉，相对比较容易。）



B 把拌好的饺子馅放在冰箱20~30分钟，利用这段时间擀皮，待饺子皮准备好了再拿出饺子，这样水分凝固后容易包馅，这些条件齐了便可以包包子。



#### 酥饼：和面的步骤

A 和面：先把白糖放入和面机内，加水进行搅拌，使糖溶化，再加入猪化油搅拌均匀，最后加入面粉，搅拌均匀成团，然后加入猪化油，搅拌均匀，要求做到有面筋，湿润不粘手。



B 和酥：先把面粉倒入和面机内，再把猪化油总量的90%加入和面机内，如酥较硬不适合可将剩余的10%猪化油适量加入调和，但要防止酥较软，呈搅拌酥面均匀并软硬程度与皮面相适合为止。



#### 馄饨：擀皮、包馅的步骤

A 把面和好，然后用擀面杖擀成一大张薄薄的面皮，然后横切成一条一条，大约三指、四指宽，然后切成三角形，再把馅放在三角的一角，然后往上卷两下，两边折过来粘在一起。



#### 馒头：和面的步骤

A 把酵母用温水泡开，10分钟后上面会出一层小泡就可以用了。（注意：一定要用温水，水温太低无法激活酵母，水温太高会使酵母失去活性。）



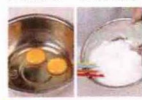
B 然后用这个酵母水和面。通常比例——1杯水：3杯面。和面时注意要揉透，用筷子搅几下就好，你看水面均匀了就成了，然后放在温暖的地方，盖上面盆，让它发酵。



#### 蛋糕：和面及加奶油的步骤

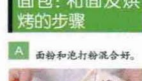
A 将新鲜鸡蛋去壳后加入白砂糖，用三四支筷子均匀搅打，先轻后重，先慢后快，约打15~20分钟，使蛋液体积达到

发酵起泡、变厚，色泽白，体积比原来增加一倍半到两倍。



B 将发酵粉与面粉拌和，倒入蛋液中，搅成均匀的糊状，不宜过分搅拌，防止面粉起筋收缩，使蛋糕达到发泡。

C 开始打蛋白，起一些泡后，加入白糖，也可以分2次加入白糖，继续打。一直打到蛋白的泡沫发起来，放着不动也不会消失，而且比较粗才可以。（没有打蛋器，就用三根筷子，5分钟已经可以看出效果，8~10分钟就足够了。）



面包：和面及烘烤的步骤

A 面粉和泡打粉混合好。

B 蛋黄和蛋白分开，蛋黄、牛奶、白糖，少许油混合，搅拌均匀，最好不产生太多的泡沫。



C 把面粉和泡打粉的混合物，倒进蛋黄混合液中，搅拌均匀。



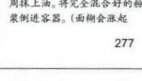
D 开始打蛋白，起一些泡后，加入白糖，也可以分2次加入白糖，继续打。一直打到蛋白的泡沫发起来，放着不动也不会消失，而且比较粗才可以。（没有打蛋器，就用三根筷子，5分钟已经可以看出效果，8~10分钟就足够了。）



将蛋白分2~3次加入蛋黄混合液中，加一次就搅拌均匀，然后再加。



F 完全搅拌均匀后，准备好一个微波炉的容器，里面四周抹上油，将完全混合好的粉浆倒进容器。（面粉会凝固）



## 功能 2

### 面点知识检索



#### 快速检索通道

KUAI SU JIANSU TONG DAO

|          |    |
|----------|----|
| 主食面点文化典故 | 11 |
| 各地风味特色小吃 | 11 |
| 食材选购注意事项 | 11 |
| 食材储存的方法  | 11 |
| 主食面点制作窍门 | 11 |

#### 检索

|                   |     |           |     |             |     |
|-------------------|-----|-----------|-----|-------------|-----|
| 教你做韩式辣酱           | 109 | 韩式炒年糕     | 149 | 面粉常识 (一)    | 209 |
| 通心粉的历史            | 91  | 木耳需要泡多长时间 | 151 | 面粉常识 (二)    | 211 |
| 扯面的和面方法           | 93  | 怎样存放草莓    | 153 | 面粉常识 (三)    | 213 |
| 山西醋               | 95  | 如何使用电烤箱   | 155 | 面粉常识 (四)    | 215 |
| 如何和干油面            | 99  | 怎样选购葡萄干   | 157 | 云吞的由来       | 217 |
| 如何和制油水面           | 101 | 保存鸡蛋小窍门   | 159 | 汤圆的由来       | 219 |
| 如何和制水面            | 103 | 说说驴打滚     | 161 | 锅巴的来历       | 221 |
| 如何用豆渣做饼           | 105 | 鲜枣的挑选方法   | 163 | 芝麻的功效       | 223 |
| 如何做豆沙馅            | 107 | 说说寿司      | 165 | 生日蛋糕的由来     | 227 |
| 如何做芝麻             | 109 | 干枣的挑选方法   | 167 | 怎样存放鲜牛奶     | 229 |
| 老婆饼的来历            | 111 | 怎样保存绿豆    | 169 | 怎样用微波炉烤蛋糕   | 231 |
| 怎样做葱油饼            | 113 | 关于麻花      | 171 | 如何制作蓝莓酱     | 233 |
| 怎样调芝麻酱            | 115 | 关于月饼的故事   | 175 | 储藏巧克力的妙招    | 235 |
| 如何存放小磨香油          | 117 | 怎样存放枸杞    | 177 | 怎样存放红枣      | 237 |
| 关于比萨饼             | 119 | 说说山西肉夹馍   | 179 | 怎样挑选新鲜鸡蛋    | 239 |
| 怎样保存精盐            | 121 | 用什么肉      | 179 | 做可丽饼怎样更美味   | 241 |
| 家庭怎样保存鲜酵母         | 123 | 四川红油怎么做   | 181 | 白糖的妙用       | 243 |
| 面包糠的解冻及注意事项       | 125 | 教你自制桂花露   | 183 | 人造奶油代替传统奶油  | 245 |
| 怎样防止白糖结块          | 127 | 怎样清洗鲜蘑    | 185 | 怎样烤出好吃的面包   | 249 |
| 怎样去酸味             | 129 | 怎样剥肉馅不粘刀  | 187 | 面包与饼干不在一起存放 | 251 |
| 怎样鉴别蜜饯            | 131 | 怎样久存花生油   | 189 | 怎样制作番茄酱     | 253 |
| 怎样去除桃皮            | 133 | 怎样识别膨化玉米  | 191 | 中式吐司的制作     | 255 |
| 怎样剥莲子皮            | 135 | 煮胡萝卜的小窍门  | 193 | 面包鸡排的做法     | 257 |
| 教你鉴别质量            | 137 | 怎样存放韭菜    | 195 | 怎样制作沙拉酱     | 259 |
| 冰箱各个区域适合保存的食物 (一) | 139 | 怎样取虾仁     | 197 | 怎样用微波炉制作饼干  | 263 |
| 冰箱各个区域适合保存的食物 (二) | 141 | 怎样挑选芋头    | 199 | 怎样制作夹心饼干    | 265 |
| 如何识别真假胡椒粉         | 143 | 山药怎样去皮    | 201 | 奶油芝士饼干      | 267 |
| 说说点心              | 147 | 关于沙琪玛     | 203 | 简单制作奶油曲奇    | 269 |
|                   |     | 巧去枣核      | 205 | 怎样融化巧克力     | 271 |
|                   |     | 点心的特色     | 207 | 做饼干加苏打粉的作用  | 273 |

12

## 功能 3

### 原材料检索



#### 本书原料索引 (主料/辅料)

|            |           |              |    |
|------------|-----------|--------------|----|
| <b>大米</b>  | <b>苦瓜</b> | <b>苹果鸡饭</b>  | 15 |
| 韭菜         |           | <b>葡萄干</b>   | 38 |
| 韭菜鸡粥       | 38        | <b>人参</b>    | 42 |
| 夏威夷炒饭      | 32        | <b>山药</b>    | 41 |
| 叉烧肉        | 14        | <b>山野菜</b>   | 27 |
| 什锦炒饭       | 27        | <b>豌豆</b>    | 30 |
| <b>鸡蛋</b>  |           | <b>虾仁</b>    | 31 |
| 海南鸡饭       | 16        | <b>香蕉</b>    | 33 |
| 肉香鸡饭       | 15        | <b>香菇</b>    | 21 |
| 泡椒鸡丁炒饭     | 16        | <b>飘香八宝饭</b> | 26 |
| 越南海南鸡      | 35        | <b>飘香八宝饭</b> | 26 |
| <b>蚕豆</b>  |           | <b>香葱蛋炒饭</b> | 33 |
| 蚕豆米饭       | 14        | <b>雪梨</b>    | 26 |
| <b>核桃</b>  |           | <b>雪梨</b>    | 26 |
| 海鲜煲饭       | 18        | <b>雪梨</b>    | 26 |
| <b>枸杞</b>  |           | <b>雪梨</b>    | 26 |
| 枸杞野山参      | 43        | <b>雪梨</b>    | 26 |
| <b>红薯</b>  |           | <b>雪梨</b>    | 26 |
| 红薯地瓜饭      | 16        | <b>雪梨</b>    | 26 |
| <b>胡萝卜</b> |           | <b>雪梨</b>    | 26 |
| 胡萝卜排骨饭     | 40        | <b>雪梨</b>    | 26 |
| <b>黄豆</b>  |           | <b>雪梨</b>    | 26 |
| 豆浆水饭       | 14        | <b>雪梨</b>    | 26 |
| <b>黄豆芽</b> |           | <b>雪梨</b>    | 26 |
| 咸鱼豆芽炒饭     | 32        | <b>雪梨</b>    | 26 |
| <b>火腿肠</b> |           | <b>雪梨</b>    | 26 |
| 火腿青菜炒饭     | 20        | <b>雪梨</b>    | 26 |
| <b>金针菇</b> |           | <b>雪梨</b>    | 26 |
| 素四宝烩饭      | 29        | <b>雪梨</b>    | 26 |
| <b>口蘑</b>  |           | <b>雪梨</b>    | 26 |
| 口蘑菜心炒饭     | 22        | <b>雪梨</b>    | 26 |

279

#### 快速检索通道

KUAI SU JIANSU TONG DAO

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 大米   | 279 | 油皮  | 286 |
| 糯米   | 280 | 荞麦粉 | 286 |
| 高粱米  | 280 | 米粉  | 287 |
| 黑米   | 280 | 鸡蛋面 | 287 |
| 大黄米  | 280 | 澄粉  | 287 |
| 低筋面粉 | 281 | 冷面  | 287 |
| 高筋面粉 | 281 | 绿豆粉 | 287 |
| 小麦粉  | 282 | 年糕  | 287 |
| 玉米   | 286 | 煎饼  | 287 |
| 中筋面粉 | 286 | 黄油面 | 287 |
| 意大利面 | 286 | 通心粉 | 287 |

# 目 录

## 米 饭

|            |    |
|------------|----|
| 叉烧酱油炒饭···  | 14 |
| 赤豆米饭·····  | 14 |
| 豆浆水饭·····  | 14 |
| 苹果烤饭·····  | 15 |
| 荷香鸡粒饭····· | 15 |
| 泡椒鸡丁炒饭···  | 16 |
| 果脯地瓜饭····· | 16 |
| 海南鸡饭·····  | 16 |
| 粉蒸排骨饭····· | 17 |
| 番茄虾仁炒饭···  | 17 |
| 海鲜煲饭·····  | 18 |
| 高粱米水饭····· | 18 |
| 荷香八宝饭····· | 18 |
| 家常石锅拌饭···  | 19 |
| 咖喱炒饭·····  | 19 |
| 木瓜火腿蒸饭···  | 20 |
| 滑蛋蟹柳烩饭···  | 20 |
| 火腿青菜炒饭···  | 20 |
| 烤果味米饭····· | 21 |
| 烤三色米饭····· | 21 |
| 口蘑菜心炒饭···  | 22 |
| 辣白菜炒饭····· | 22 |
| 萝卜干黄金蛋炒饭   | 22 |
| 腊肉煲仔饭····· | 23 |
| 龙凤炒饭·····  | 23 |
| 麦片焖米饭····· | 24 |
| 木瓜奶香饭····· | 24 |
| 蜜汁八宝饭····· | 24 |

|            |    |
|------------|----|
| 茄香羊肉蛋炒饭    | 25 |
| 茄汁鱼柳饭···   | 25 |
| 飘香八珍饭····· | 26 |
| 南瓜百合蒸饭···  | 26 |
| 肉末雪菜炒饭···  | 26 |
| 山菜蘑菇炒饭···  | 27 |
| 什锦炒饭·····  | 27 |
| 双花板栗焖粽子    | 28 |
| 素鸡毛豆炒饭···  | 28 |
| 特色蒸饭·····  | 28 |
| 素四宝烩饭····· | 29 |
| 银鱼蛋炒饭····· | 29 |
| 竹筒鲜虾蒸饭···  | 30 |
| 豌豆烤饭·····  | 30 |
| 五彩玉米饭····· | 30 |
| 虾皮杭椒炒饭···  | 31 |
| 咸鲜五仁粽····· | 31 |
| 虾仁蔬果饭····· | 32 |
| 夏威夷炒饭····· | 32 |
| 咸鱼豆芽炒饭···  | 32 |
| 香椿蛋炒饭····· | 33 |
| 香菇蛋炒饭····· | 33 |
| 阳姜豇豆炒饭···  | 34 |
| 芝麻八宝饭····· | 34 |
| 猪油蒸饭·····  | 34 |
| 越式海南鸡饭···  | 35 |
| 扬州炒饭·····  | 35 |
| 腊肉土豆饭····· | 36 |
| 蘑菇香焖饭····· | 36 |
| 紫菜包饭·····  | 36 |

## 粥

|            |    |
|------------|----|
| 菠菜鸡粒粥····· | 38 |
| 葡萄醪糟粥····· | 38 |
| 山药薏米姜汁粥    | 38 |
| 红薯玉米粥····· | 39 |
| 白玉珍果粥····· | 39 |
| 海米苦瓜粥···   | 40 |
| 胡萝卜小排粥···  | 40 |
| 绿豆银耳京糕粥    | 40 |
| 牛肉什锦粥····· | 41 |
| 山药羊肉粥····· | 41 |
| 人参百合粥····· | 42 |
| 养颜益寿粥····· | 42 |
| 莲藕燕麦粥····· | 42 |
| 枸杞虾仁粥····· | 43 |
| 豇豆玉米粥····· | 43 |
| 猪肝菠菜粥····· | 44 |
| 皮蛋胡萝卜粥···  | 44 |
| 猪腰绿豆粥····· | 44 |

## 面 条

|            |    |
|------------|----|
| 豉油生炒面····· | 46 |
| 鱼丸清汤面····· | 46 |
| 蚝油生炒面····· | 46 |
| 鲍鱼鸡丝汤面···  | 47 |
| 关东饺子面····· | 47 |
| 红烧牛肉面····· | 48 |
| 鸡翅香菇面····· | 48 |
| 胡萝卜汁面····· | 48 |

|            |    |
|------------|----|
| 鸿章面·····   | 49 |
| 蘑菇鸡丝面····· | 49 |
| 糊涂面·····   | 50 |
| 鸡汤面·····   | 50 |
| 泡菜凉拌面····· | 50 |
| 家常肉丝炒面···  | 51 |
| 家常炸酱面····· | 51 |
| 家常肘花面····· | 52 |
| 韭黄阳春面····· | 52 |
| 凉拌面·····   | 52 |
| 卤味凉拌面····· | 53 |
| 麻酱凉面·····  | 53 |
| 牛柳酸辣面····· | 54 |
| 茄汁牛肉面····· | 54 |
| 酱汁荞麦凉面···  | 54 |
| 七彩鹿肉面····· | 55 |
| 奶香空心面····· | 55 |
| 三菇炒伊面····· | 56 |
| 臊子面·····   | 56 |
| 三鲜汤面·····  | 56 |
| 肉末打卤面····· | 57 |
| 陕西猫耳面····· | 57 |
| 香菇酱肉面····· | 58 |
| 阳春面·····   | 58 |
| 洋葱羊肉面····· | 58 |
| 鳝鱼丝面·····  | 59 |
| 什锦鸡蛋面····· | 59 |
| 手擀面·····   | 60 |
| 四川担担面····· | 60 |
| 四味凉面·····  | 60 |

|               |              |              |               |
|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 素拌凉面····· 61  | 春川拌面····· 73 | 两吃拌面····· 85 | <b>饼</b>      |
| 鱼汤小刀面····· 61 | 葱油凉面····· 73 | 扯面····· 85   |               |
| 酸辣凉面····· 62  | 大酱辣面····· 74 | 蘑菇牛肉炒面·· 86  | 白糖饼····· 98   |
| 甜水面····· 62   | 蛋花番茄面···· 74 | 蘑菇虾仁羹面·· 86  | 板栗饼····· 98   |
| 土豆苦力····· 62  | 刀削面····· 74  | 木耳大卤面···· 86 | 炒饼····· 98    |
| 酸辣三丝面···· 63  | 黄瓜鸡丝凉面·· 75  | 牛肉辣酱拌面·· 87  | 包馅烧饼····· 99  |
| 文蛤海鲜面···· 63  | 鸡肉丸萝卜热汤面 75  | 牛肉米粉汤···· 87 | 叉烧酥饼····· 99  |
| 生炆海鲜面···· 64  | 豆干青椒炒米粉 76   | 排骨汤面····· 88 | 潮式牛肉煎饼 100    |
| 蚬子金针面···· 64  | 豆皮洋葱海鲜面 76   | 平壤冷面····· 88 | 凤尾酥····· 100  |
| 香肠意面色拉·· 64   | 番茄酱通心粉·· 76  | 茄汁海鲜面···· 88 | 鸡蛋卷饼····· 100 |
| 虾仁伊府面···· 65  | 豆角面····· 77  | 日式荞麦面线·· 89  | 鸡蛋贯饼····· 101 |
| 鲜虾云吞面···· 65  | 干拌鸡面线···· 77 | 什锦面····· 89  | 潮式黄金饼·· 101   |
| 意大利炒面···· 66  | 番茄蘑菇凉面·· 78  | 全州拌面····· 90 | 冬瓜饼····· 102  |
| 莜麦苦力····· 66  | 番茄沙拉拌蔬菜面 78  | 拉通心粉····· 90 | 脆酥烤饼····· 102 |
| 鱼肉香菇汤面·· 66   | 菇蕈龙须面···· 78 | 山药公仔面···· 90 | 豆腐卷粉丝饼 102    |
| 打卤面····· 67   | 翡翠辛辣面···· 79 | 肉丝香菇面···· 91 | 春饼合菜···· 103  |
| 韩式咖喱冷面·· 67   | 怪味凉拌面···· 79 | 三丝拌面····· 91 | 葱油饼····· 103  |
| 玉米汤面····· 68  | 海苔蛋黄面···· 80 | 时蔬酱汤面···· 92 | 葫芦头泡馍·· 104   |
| 珍珠面····· 68   | 海鲜面····· 80  | 时蔬拉面····· 92 | 花生酥饼····· 104 |
| 白果甜酱拌面·· 68   | 韩式冷面····· 80 | 五彩米粉面···· 92 | 发面油酥饼·· 104   |
| 蒸拌凉面····· 69  | 五色拌面····· 81 | 鲜虾冷汤面···· 93 | 风味夹肉饼·· 105   |
| 猪肝菠菜面···· 69  | 虾仁酱香面···· 81 | 意大利蛤蜊面·· 93  | 风味京都肉饼 105    |
| 安东刀切面···· 70  | 咖喱牛肉拌面·· 82  | 西兰花意大利面 94   | 风味小黏饼·· 106   |
| 蚌面····· 70    | 辣菜米粉····· 82 | 养生红豆汤面·· 94  | 荷叶饼····· 106  |
| 拨鱼面····· 70   | 懒人面····· 82  | 芝麻牛骨汤面·· 94  | 果仁豆沙甜饼 106    |
| 北京炸酱面···· 71  | 梨片绿豆面线·· 83  | 油泼面····· 95  | 古钱大饼···· 107  |
| 炒河粉····· 71   | 韩式水饺冷面·· 83  | 过桥面····· 95  | 关东肉火勺·· 107   |
| 朝鲜凉面····· 72  | 美味炒面····· 84 | 鱼板海苔面···· 96 | 海城馅饼···· 108  |
| 传统大肉面···· 72  | 面筋汤····· 84  | 云吞面····· 96  | 萝卜丝酥饼·· 108   |
| 捶鸡面····· 72   | 蘑菇鸡蛋拌面·· 84  | 龙须面····· 96  | 海苔米饼···· 108  |

# 目 录

|          |     |          |     |          |     |          |          |
|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|----------|
| 广式老婆饼··· | 109 | 青瓜烙····· | 121 | 韩国泡菜饼··· | 133 | 点 心      |          |
| 湖乡荷月···· | 109 | 三原金线油塔   | 121 | 山药糕····· | 133 |          | 打 糕····· |
| 眉毛酥饼···· | 110 | 三丝烩饼···· | 122 | 糊饼······ | 134 | 贝壳脆····· | 146      |
| 牡蛎煎饼···· | 110 | 清蒸蔬菜饼··· | 122 | 芝麻抓饼···· | 134 | 辫子起酥···· | 146      |
| 内蒙古饼···· | 110 | 上海五仁酥饼   | 122 | 荞麦面扒糕··· | 134 | 碧绿蒸饺···· | 147      |
| 家常筋饼···· | 111 | 烧 饼····· | 123 | 自制比萨饼··· | 135 | 桂花馍····· | 147      |
| 旗子烧饼···· | 111 | 什锦比萨···· | 123 | 子面戈块···· | 135 | 波浪脆····· | 148      |
| 煎饼合子···· | 112 | 四川紫微饼··· | 124 | 松散手抓饼··· | 136 | 春 卷····· | 148      |
| 韭黄肉丝焖饼   | 112 | 蒜辣煎饼···· | 124 | 提子黑糖糕··· | 136 | 炒年糕····· | 148      |
| 烙大饼····· | 112 | 烫面豆沙饼··· | 124 | 香煎雪菜馒头   | 136 | 锅 贴····· | 149      |
| 椒盐旋饼···· | 113 | 特色糖饼···· | 125 | 香Q松酥饼··· | 137 | 花生蜜饯汤圆   | 149      |
| 金丝饼····· | 113 | 天门葱花油饼   | 125 | 枣泥软饼···· | 137 | 果仁糕····· | 150      |
| 绿豆饼····· | 114 | 香炸土豆饼··· | 126 | 豆沙棒棒饼··· | 138 | 豆面窝头···· | 150      |
| 牛肉馅饼···· | 114 | 玉米糊饼···· | 126 | 豆沙脆皮饼··· | 138 | 蛋 卷····· | 150      |
| 麻酱饼····· | 114 | 油盐麻酥饼··· | 126 | 瓜子烤薄饼··· | 138 | 豆沙白皮···· | 151      |
| 京都肉饼···· | 115 | 无糖荞麦面饼   | 127 | 长子炒饼···· | 139 | 豆沙草莓酥··· | 151      |
| 九黄饼····· | 115 | 鲜肉茄饼···· | 127 | 家常风味饼··· | 139 | 豆沙年糕···· | 152      |
| 奶香玉米饼··· | 116 | 香煎鸡蛋饼··· | 128 | 油酥饼····· | 140 | 风味炸排叉··· | 152      |
| 南瓜饼····· | 116 | 香煎芝麻饼··· | 128 | 海苔薄饼···· | 140 | 蜂蜜麻糖···· | 152      |
| 牛柳银芽炒饼   | 116 | 香米烤饼···· | 128 | 牛舌饼····· | 140 | 豆沙年米饺··· | 153      |
| 牛肉比萨···· | 117 | 香菜肉粒夹饼   | 129 | 麻酱烧饼···· | 141 | 蜂蜜麦香饼··· | 153      |
| 满族烧饼···· | 117 | 香葱羊肉饼··· | 129 | 蒙古馅饼···· | 141 | 蜂蜜小馒头··· | 154      |
| 牛肉烙饼···· | 118 | 玉米饼····· | 130 | 鸡蛋饼····· | 142 | 瓜子酥····· | 154      |
| 小麻酥饼···· | 118 | 鸡蛋翡翠饼··· | 130 | 鸡蛋银鱼饼··· | 142 | 锅 巴····· | 154      |
| 甜咸酥麻饼··· | 118 | 家常肉饼···· | 130 | 家常饼····· | 142 | 火腿糯米烧麦   | 155      |
| 苹果比萨饼··· | 119 | 芝麻枣泥饼··· | 131 | 烟台饼····· | 143 | 酱肉冬瓜包··· | 155      |
| 岐山锅盔···· | 119 | 猪肉油酥饼··· | 131 | 车轮饼····· | 143 | 果仁虎皮糕··· | 156      |
| 起酥饼····· | 120 | 艾窝窝····· | 132 | 烫面油香···· | 144 | 金豆糕····· | 156      |
| 千层蒸饼···· | 120 | 白菜饼····· | 132 | 韭菜薄饼···· | 144 | 韭菜鸡蛋合子   | 156      |
| 荞面煎饼···· | 120 | 带馅葱油饼··· | 132 | 特色吊炉饼··· | 144 |          |          |

|                |               |               |               |
|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 木须水晶饺····· 157 | 老汤云吞····· 169 | 蜗牛薄脆····· 181 | 枣泥白皮····· 193 |
| 三鲜锅烙····· 157  | 绿豆糕····· 169  | 天津大麻花·· 181   | 枣 糕····· 193  |
| 果仁酥饼····· 158  | 奶油夹心蛋卷 170    | 太阳花枣泥点心182    | 奶油泡芙····· 194 |
| 核桃仁小西饼 158     | 南瓜奶包····· 170 | 乌龙虾饺····· 182 | 花式小馒头·· 194   |
| 核桃酥饼····· 158  | 年 糕····· 170  | 特色豆沙包·· 182   | 冰花韭菜煎饺 194    |
| 黑芝麻汤圆·· 159    | 牛肉包····· 171  | 小笼灌汤包·· 183   | 虾肉馄饨····· 195 |
| 红薯鸡腿····· 159  | 糯米糍····· 171  | 虾肉煎饺····· 183 | 黑芝麻瓜子仁汤圆 195  |
| 黑米发糕····· 160  | 糯沙凉卷····· 172 | 鲜蘑鸡肉包·· 184   | 南瓜鸡肉饺·· 196   |
| 黑米年糕····· 160  | 七彩烤酥····· 172 | 香葱花卷····· 184 | 水晶南瓜鸡肉饺196    |
| 红豆沙年糕·· 160    | 巧手草帽饺·· 172   | 杏仁核桃糕·· 184   | 水晶蔬菜饺·· 196   |
| 红枣发糕····· 161  | 藕粉圆子····· 173 | 鲜奶玉米酪·· 185   | 俄罗斯水饺·· 197   |
| 胡萝卜素菜包 161     | 肉包子····· 173  | 香雪儿····· 185  | 榴莲香杏枣·· 197   |
| 花生瓦片····· 162  | 三降豆腐卷·· 174   | 五彩开口糕·· 186   | 芋头汤圆····· 198 |
| 黄金煎饺····· 162  | 三色猫耳朵·· 174   | 虾 饺····· 186  | 京味糊塌子·· 198   |
| 夹心烤酥····· 162  | 三楚月饼····· 174 | 虾仁水饺····· 186 | 芝麻凉卷····· 198 |
| 鸡丝春卷····· 163  | 什锦炒疙瘩·· 175   | 雪菜炒年糕·· 187   | 香甜甘露酥·· 199   |
| 水煎包····· 163   | 什锦煮饺····· 175 | 银丝卷····· 187  | 果酱起酥····· 199 |
| 家常寿司····· 164  | 双色年糕····· 176 | 油茶面····· 188  | 白糖空心酥·· 200   |
| 奶香小麻花·· 164    | 水晶起酥····· 176 | 新疆烤馕····· 188 | 脆皮酥····· 200  |
| 驴打滚····· 164   | 水煮虾肉紫菜烧麦176   | 油炸糕····· 188  | 蛋奶西饼····· 200 |
| 麻香开口笑·· 165    | 山西肉夹馍·· 177   | 枣 卷····· 189  | 佛手如意馍·· 201   |
| 马蹄糕····· 165   | 上汤珍珠饺·· 177   | 玉米面饺子·· 189   | 叉烧包····· 201  |
| 开口笑····· 166   | 丝窝糖····· 178  | 炸菠萝盒····· 190 | 绿豆蓉····· 202  |
| 老婆饼····· 166   | 四方酥····· 178  | 玉米面窝头·· 190   | 门 丁····· 202  |
| 麻 团····· 166   | 素馅锅贴····· 178 | 玉米面年糕·· 190   | 果仁满口酥·· 202   |
| 浪漫风情沙琪玛167     | 水晶素饺····· 179 | 玉米面馅饽饽 191    | 脆麻花····· 203  |
| 驴肉馅水饺·· 167    | 四川红油水饺 179    | 月亮起酥····· 191 | 冰花煎饺····· 203 |
| 开花馒头····· 168  | 四枣火烧····· 180 | 炸甜圈····· 192  | 家常玉米饽饽 204    |
| 烤馍片····· 168   | 素馅圆饺····· 180 | 炸胡萝卜丸子 192    | 江米条····· 204  |
| 凉瓜汤圆····· 168  | 太阳点心····· 180 | 芝麻蜂窝酥·· 192   | 金银馒头····· 204 |



|              |     |                                                                                              |     |              |     |              |     |
|--------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 柠檬吐司……       | 253 | 蔬菜沙拉吐司                                                                                       | 258 | 儿童奶香饼干       | 263 | 奶油曲奇饼干       | 268 |
| 法式面包……       | 253 | 香料火腿三明治258                                                                                   |     | 蛋黄煎饼饼干       | 264 | 巧克力饼干…       | 269 |
| 奶沫吐司……       | 254 | 酸奶蛋皮旋风包259                                                                                   |     | 蛋皮饼干……       | 264 | 巧克力威化饼       | 269 |
| 可可面包卷…       | 254 | 酸奶贝果圈…                                                                                       | 259 | 黑芝麻手指饼干264   |     | 巧克力曲奇饼干270   |     |
| 脆皮巧克力布朗尼     | 254 | 奶沫蓝莓西饼                                                                                       | 260 | 黑芝麻奶油夹心饼干265 |     | 三角饼干……       | 270 |
| 麦香吐司……       | 255 | 三明治……                                                                                        | 260 | 绿叶夹心饼干       | 265 | 苏打饼干……       | 270 |
| 奶酪吐司……       | 255 | 什锦丹麦面包                                                                                       | 260 | 麦 圈……        | 266 | 雪米饼……        | 271 |
| 胚芽圆包……       | 256 | <b>饼 干</b>  |     | 可可粒饼干…       | 266 | 幸运星草莓饼干271   |     |
| 葡萄干大咧吧面包…256 |     | 彩色字母饼干                                                                                       | 262 | 焦糖饼干……       | 266 | 苔烧薄脆饼…       | 272 |
| 肉松卷……        | 256 | 葱油黑芝麻薄脆饼262                                                                                  |     | 迷你饼干……       | 267 | 炭烧煎饼饼干       | 272 |
| 全麦面包……       | 257 | 蛋黄饼干……                                                                                       | 262 | 抹茶小饼干…       | 267 | 香脆桃仁饼干       | 272 |
| 茄汁鸡肉汉堡       | 257 | 多层夹心饼干                                                                                       | 263 | 奶香曲奇……       | 268 | 亲亲双色夹心饼干…273 |     |
| 提子螺旋包…       | 258 |                                                                                              |     | 奶油夹心饼干       | 268 | 巧克力燕麦酥饼273   |     |

## 主食面点知识检索

|             |    |            |    |            |    |
|-------------|----|------------|----|------------|----|
| 怎样煮米饭味道更香？  | 15 | 米饭的治疗功效？…… | 33 | 说说四川担担面……  | 61 |
| 如何防止米饭变馊？…  | 17 | 米饭夹生了怎么办？… | 35 | 洛阳浆面条……    | 63 |
| 使米饭煮得更香的小方法 |    | 关于薏米……     | 39 | 关于意大利面条……  | 65 |
| （一）……       | 19 | 怎样煮出好粥？……  | 41 | 怎样选购优质面粉？… | 69 |
| 使米饭煮得更香的小方法 |    | 关于粥的见闻……   | 43 | 关于刀切面……    | 71 |
| （二）……       | 21 | 面条趣闻……     | 47 | 说说炒河粉……    | 73 |
| 使米饭煮得更香的小方法 |    | 鸿章面的来历……   | 49 | 山西刀削面的故事…… | 75 |
| （三）……       | 23 | 怎样煮好面条？……  | 51 | 炒米粉的故事……   | 77 |
| 大米是不是发胖食品…  | 25 | 关于阳春面……    | 53 | 怎样使面更筋道？…… | 79 |
| 米饭烧焦了怎么办？…  | 27 | 说说牛肉面……    | 55 | 关于咖喱……     | 83 |
| 几种异国特色米饭……  | 29 | 怎样炒面不粘锅？…… | 57 | 说说韩食……     | 85 |
| 剩米饭不宜常吃……   | 31 | 关于打卤面……    | 59 | 炸酱面的酱怎么炸？… | 87 |

- 教你做韩式辣椒酱 ··· 89
- 通心粉的来历····· 91
- 扯面的和面方法····· 93
- 山西陈醋····· 95
- 如何和干油面? ····· 99
- 如何和制油水面? ··· 101
- 如何和制蛋和面? ··· 103
- 如何用豆渣做饼? ··· 105
- 如何做豆沙馅? ····· 107
- 如何洗芝麻? ····· 109
- 老婆饼的来历····· 111
- 怎样做葱油饼····· 113
- 怎样调芝麻酱? ··· 115
- 如何存放小磨香油? 117
- 关于比萨饼····· 119
- 怎样保存精盐? ····· 121
- 家庭怎样保存鲜酵母? 123
- 面包糠的解冻及注意事项 125
- 怎样防止白糖结块? 127
- 怎样去除枣皮? ····· 129
- 怎样鉴别蜂蜜? ····· 131
- 怎样去除核桃皮? ··· 133
- 怎样剥莲子皮? ····· 135
- 教你鉴别笋的质量·· 137
- 冰箱各个区域适合保存的食物(一)····· 139
- 冰箱各个区域适合保存的食物(二)····· 141
- 如何识别真假胡椒粉? 143
- 说说点心····· 147
- 韩式炒年糕····· 149
- 木耳需要泡多长时间? 151
- 怎样存放草莓? ····· 153
- 如何使用电烤箱? ··· 155
- 怎样选购葡萄干? ··· 157
- 保存鸡蛋小窍门? ··· 159
- 说说驴打滚····· 161
- 鲜枣的挑选方法···· 163
- 说说寿司····· 165
- 干枣的挑选方法···· 167
- 怎样保存绿豆? ····· 169
- 关于麻花····· 171
- 关于月饼的故事···· 175
- 如何存放枸杞? ····· 177
- 说说山西肉夹馍
- 用的什么肉? ····· 179
- 四川红油怎么做? ··· 181
- 教你自制桂花酱···· 183
- 怎样清洗鲜蘑? ··· 185
- 怎样剁肉馅不粘刀? 187
- 怎样久存花生油? ··· 189
- 怎样识别掺颜料的玉米面? 191
- 煮胡萝卜的小窍门·· 193
- 怎样存放韭菜? ····· 195
- 怎样取虾仁? ····· 197
- 怎样挑选芋头? ····· 199
- 山药怎样去皮? ····· 201
- 关于沙琪玛····· 203
- 巧去枣核····· 205
- 点心的特色····· 207
- 面粉常识(一)····· 209
- 面粉常识(二)····· 211
- 面粉常识(三)····· 213
- 面粉常识(四)····· 215
- 云吞的由来····· 217
- 汤圆的由来····· 219
- 锅巴的来历····· 221
- 芝麻的功效····· 223
- 生日蛋糕的由来···· 227
- 怎样存放鲜牛奶? ····· 229
- 怎样用微波炉烤蛋糕? 231
- 如何制作蓝莓酱? ····· 233
- 储藏巧克力的妙招···· 235
- 怎样存放红枣? ····· 237
- 怎样挑选新鲜鸡蛋? ··· 239
- 做可可蛋糕怎样更美味? 241
- 白糖的妙用····· 243
- 人造奶油代替传统奶油 245
- 怎样烤出好吃的面包? 249
- 面包与饼干不宜一起存放 251
- 怎样制作番茄酱? ····· 253
- 中式吐司的制作····· 255
- 面包鸡排的做法····· 257
- 怎样制作沙拉酱? ····· 259
- 怎样用微波炉制作饼干? 263
- 怎样制作夹心饼干? ··· 265
- 奶油芝士饼干····· 267
- 简单制作奶油曲奇···· 269
- 怎样融化巧克力? ··· 271
- 做饼干加苏打粉的作用 273

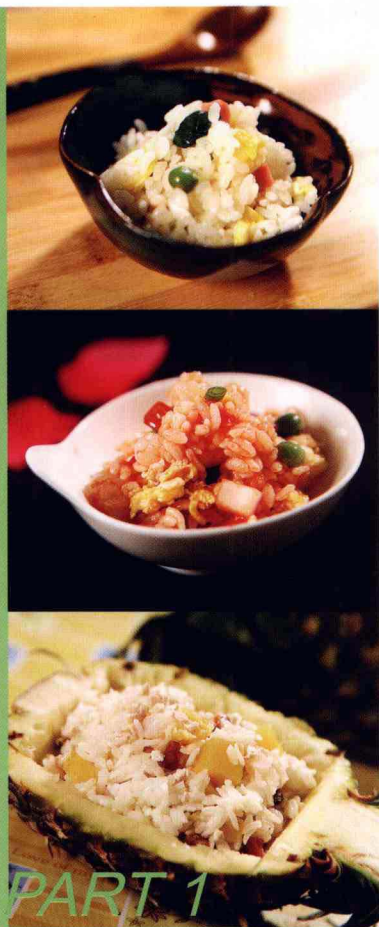
大米性平、味甘；有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

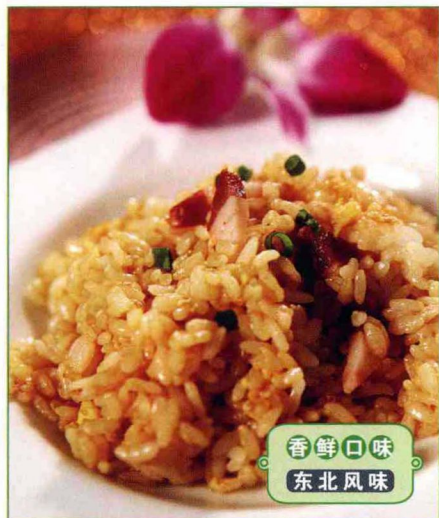
米饭的主要成分是碳水化合物，米饭中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收。糙米饭中的矿物质、膳食纤维、B族维生素(特别是维生素B<sub>1</sub>)含量都较精米米饭中的要高，但米饭中的赖氨酸含量较低。而三大营养素当中的碳水化合物，以白米饭为例，白米饭消化分解后产生的碳水化合物，最能被身体转换成能量，而蛋白质与脂肪消化后，还必须与其它器官互相作用后而产生燃料的。

人体一天所需总热能约60%来自于碳水化合物，吃米饭正是获取碳水化合物的既经济又直接的途径，应当纠正不吃或少吃米饭的习惯；不能长期食用精米而对糙米不闻不问，因为精米在加工时会损坏大量的营养，长期使用会导致营养缺乏，所以应粗细结合，才能均衡营养。

# 米 饭

现在有些女性朋友为了瘦身，而不吃米饭。谁说吃白米饭就会发福呢！其实，白米饭与肥胖不是划上等号的！白米饭分解后的碳水化合物能够被身体立即消化、吸收、转变成葡萄糖，可以被身体当成燃料直接使用。所以，充分利用白米饭的好处就不一定会发福！其实，只要充分利用人体所需要的三大营养素：碳水化合物、蛋白质、脂肪，就能拥有凹凸有致的身材。





香鲜口味

东北风味

## 叉烧酱油炒饭

炒品

制作时间 8分钟

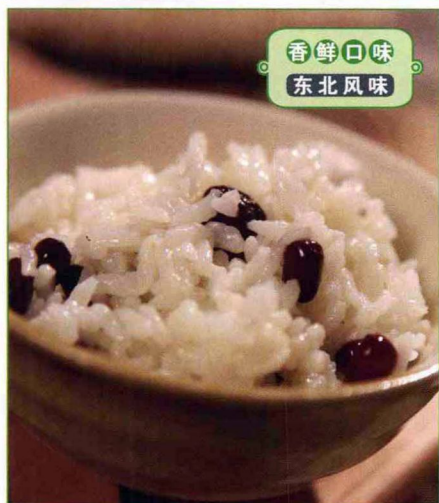
**原料** ◆叉烧肉50克◆鸡蛋1个◆白米饭200克

**调料** ◆酱油3大匙◆绍酒、白糖各1小匙◆香葱少许◆植物油1大匙◆味精、胡椒粉各少许

### 做法

- ①叉烧肉切小菱形片；香葱切葱花；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
- ②锅内加入少许植物油烧热后，用香葱、绍酒炆锅，下入叉烧肉、酱油、白糖、味精、胡椒粉，再下入白米饭，炒匀入味，见白米饭变色，淋入鸡蛋液，翻拌均匀至定浆，出锅装盘即可。

**提示：**要叉烧酱的香味，不宜太油腻。



香鲜口味

东北风味

## 赤豆米饭

蒸品

制作时间 50分钟

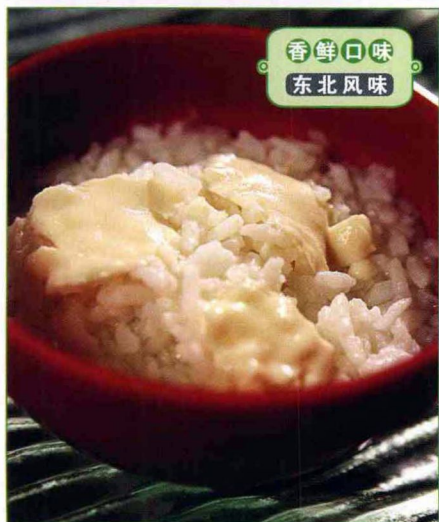
**原料** ◆大米300克◆嫩赤豆150克

**调料** ◆白糖或精盐适量

### 做法

- ①大米、赤豆一起用清水淘洗净，然后放入锅内，倒入650克沸水旺火烧煮沸。
- ②用锅铲翻底两次(不使饭粘锅底)，盖盖，转小火慢焖至成米饭、豆熟透，取出装碗。
- ③吃时调味，可甜可咸任人调制。

**提示：**焖豆饭时中间翻动2次，烧开后，改用小火慢焖。



香鲜口味

东北风味

## 豆浆水饭

蒸品

制作时间 50分钟

**原料** ◆大米500克◆黄豆75克

**调料** ◆泡菜汤适量

### 做法

- ①将黄豆淘洗干净，用凉水发泡，磨浆后滤去豆渣，对入适量水，放入铝锅中上火煮开。
- ②将大米淘洗干净，下入豆浆锅中，旺火烧开后改用小火煮至稍稠粥状，再用手勺将泡菜汤一勺一勺地舀入锅中，轻轻搅匀。由于泡菜汤中的酸作用于豆浆蛋白，致使豆浆蛋白变性，凝聚成片片豆花，即成。

**提示：**掌握好水豆腐与米饭成熟的时间。



## 怎样煮米饭味道更香?

**洗米:** 洗米不要超过3次, 超过3次米里的营养就会大量流失。

**泡米:** 把米在冷水里浸泡1个小时, 这样可以让米粒充分吸收水分, 蒸出来米饭会粒粒饱满。

**加水:** 蒸米饭时, 米和水的比例应该是1:1.2。

**增香:** 在锅里加入少量的精盐或花生油, 这样煮过的米饭晶莹剔透饱满, 米香四溢。

## 苹果烤饭

烤品  
制作时间 50分钟

**原料** ◆大米200克◆牛奶750克◆苹果200克◆果脯50克◆面包糠50克

**调料** ◆白糖适量◆植物油少许

### 做法

- ①将大米淘洗干净, 放入锅内加牛奶煮成米饭, 待用。
- ②果脯切成小丁, 拌在饭里。
- ③烤盘内抹一层植物油, 撒上面包糠, 把米饭放入烤盘内抹平。
- ④将苹果洗净, 削去皮, 挖去核, 切成大薄片, 均匀地铺在米饭表面, 撒上适量白糖, 接着再铺上一层苹果片, 再撒上一层白糖, 然后送入烤箱内, 炉温100℃待苹果烤出香味, 取出即成。

**提示:** 烤时的炉温控制好, 不可烤的时间过长, 以免烤干了, 烤透即可。



香甜口味  
东北风味

## 荷香鸡粒饭

煮品  
制作时间 30分钟

**原料** ◆鸡腿肉100克◆荷叶1张◆口蘑、海米各适量◆大米150克

**调料** ◆酱油1大匙◆香油1小匙◆绍酒1/2大匙◆白糖、精盐、鸡粉各少许

### 做法

- ①鸡腿肉切粒; 荷叶入沸水锅中烫软, 取出, 洗净; 口蘑切片; 海米用温水泡发回软。
- ②泡好的大米, 用小火慢蒸至米粒膨胀、熟透, 起锅, 与鸡粒、口蘑、海米和调味料一起拌匀, 腌渍约30分钟。
- ③将腌好的大米、鸡粒、口蘑、海米调料等放在荷叶上, 上笼屉用旺火蒸45分钟取出即可食用。

**提示:** 炒饭时, 炒匀, 炒透即可, 不要炒的过干过焦, 保持软嫩松散。



香辣口味  
东北风味