

《天天饮食》系列丛书

CCTV1 金牌栏目



倾情奉献

大师 教做家常主食

大师教做家常菜，
窍门一点就明白！

好吃面条 中式面点 风味西点 百变米饭 营养靓粥

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

《天天饮食》系列丛书

CCTV1 金牌栏目



倾情奉献



大师 教做家常主食

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

大师教做家常主食/《天天饮食》栏目组丛书编委会主编.

-青岛: 青岛出版社, 2009.1

(《天天饮食》系列丛书)

ISBN 978-7-5436-5135-7

I.大… II.天… III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第209894号



书 名 大师教做家常主食

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071) 邮购电话 0532-80998664

组稿编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 贺 林 杨子涵 石艳芳

责任校对 宋来鹏 张 铮

图片摄影 刘志刚 刘 计

协助拍摄 大浪淘沙时尚酒店(行政总厨:高杰)

设计制作  悦然生活美食文化工作室

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1000毫米)

印 张 12

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类



百变主食

《天天饮食》栏目从2007年10月开始播出大师菜系列，不断飚升的收视率给了我们无比信心。2008年9月底，我们栏目组联手青岛出版社相继推出了《大师教做家常菜》和《大师教做招牌菜》，良好的市场反馈，更让我们喜出望外。为了更好地回馈观众朋友，我们将大师菜系列按不同门类细分，推出《大师教做养生菜》《大师教做家常主食》和《大师教做滋补汤》，让您能更方便地找到自己想要烹制的菜品。

说到主食，总觉得好像没有那么多的种类，不过是米、面而已，不足以成为一本书。可是细细品来，单单是以米、面为主料的面食，就有如孙悟空七十二变般种类繁多。拿面条来说吧，同是面条，各地不同的做法，就有了不同的风味，如京津一带的打卤面、山西的刀削面、陕西的臊子面、兰州的牛肉拉面、湖北的热干面、四川的担担面、江南一带的阳春面等等。所以说，主食可以是百变的。

做主食，在我们普通家庭中看似是最简单的——焖个米饭，蒸个馒头，烙张饼。但是，想要

做出个性十足又营养丰富的面食来，就没那么简单了。记得《天天饮食》栏目有一期是录制李杰师傅的“翡翠水晶饺”，看到那嫩绿而晶莹剔透的水晶饺，令人不由垂涎三尺却又不忍心下口。回家马上动手做，却怎么也做不出那样的效果。后来才发现，原来是自己忽略了很多小细节，比如，面粉和澄面的用量比例，是否做到了热馅、热皮、热饺等。也许您在看节目的时候也和我们一样会忽略一些细节，那您不妨翻开这本书温习一下。书中详细记录了每道主食的制作要点，您只需举一反三，就能轻轻松松做出百变主食。

我们真心地希望这本《大师教做家常主食》能丰富您的餐桌，让简单的主食多姿多彩起来。

《天天饮食》栏目组

《天天饮食》栏目组工作人员





《天天饮食》主创人员

总制片人 冯存礼
 执行主编 张长武
 主持人 董浩
 编导 孙山 奚伟 赵煦
 烹饪顾问 李铁钢
 摄像 邸爱兵 李啸尉
 责编 刘宇
 制片 赵春玲
 统筹 孙娟
 监制 冯存礼 韩军

目录

CONTENTS

CCTV



鳝鱼拌面	12
家常意大利面	14
肥牛汆面	16
家常烧面	18
香辣担担面	20
牛肉拉面	22
真味炸酱面	24
全家福汤面	26
臊子面	27
西北卤面	28
什锦肉丝面	29
韭黄阳春面	30
山珍龙须面	31
茄汁牛肉面	32
酸辣三丝面	33
野菜肉酱面	34
清汤牛肉宽面	35
洋葱羊肉面	35
红烧牛肉面	36
三鲜汤面	36
关东饺子面	37
长寿面	37
甜水面	38

海鲜拉面	38
羊肉拌面	39
刀削面	39
麻酱凉面	40
番茄虾仁面	40
葱油凉面	41
肉丝焖面	41
四味凉面	42
大麦片汤面	42
卤味凉拌面	43
燕麦面条	43

面条烹制小窍门	44
方便面不宜久放	44
9种经典面条的正宗做法	45



家常烧卖	48
红豆凉糕	50
油酥麻酱烧饼	52
铜锣饼	54
芝麻凉糕	56
素蒸饺	58

千层肉饼	60
门钉肉饼	62
小窝头	64
玉米猪肉锅贴	66
香松牛肉饼	68
玉米面发糕	70
艾窝窝	72
四喜蒸饺	74
翡翠水晶饺	76
果味油酥饼	78
花素春卷	80
寿桃馒头	82
刺猬馒头	83
白糯米花卷	84
荞麦菜卷	85
流沙奶黄包	86
红糖三角包	87
玉米面包子	88
奶酪香芋包	89
香菇素菜包	90



芋头饺.....	91
黄瓜素水饺.....	92
虾仁蒸饺.....	93
龙抄手.....	94
青椒猪肉馄饨.....	95
牛肉馄饨.....	96
鸡丝馄饨.....	96
羊肉馄饨.....	97
绿豆芽猪肉馄饨.....	97
鸡蓉虾仁馄饨.....	98
虾仁馄饨.....	98
江米烧卖.....	99
白云豆腐烧卖.....	99
翡翠烧卖.....	100
南瓜糯米饼.....	100
古钱大饼.....	101
煎西瓜豆沙饼.....	101
叉烧酥饼.....	102
老婆饼.....	102
特色糖饼.....	103
黑木耳豆面饼.....	103
虾皮卷心菜馅饼.....	104
萝卜丝酥饼.....	104
韭菜鸡蛋灌饼.....	105
葱油饼.....	105
洋葱鸡蛋圆饼.....	106
香炸土豆饼.....	106
筋饼土豆丝.....	107
煎饼合子.....	107

怎样蒸出暄软的馒头.....	108
家庭自制包子巧和面.....	108

包子、饺子、馄饨制作	
小窍门.....	109
调馅有诀窍.....	110
如何判断面团发酵程度.....	110



单片三明治.....	112
苹果蛋糕.....	114
葡式蛋挞.....	116
花篮泡芙.....	117
甜甜圈.....	118
双色小面包.....	119
小餐包.....	120
沙拉肉松面包.....	121
三角果酱蛋糕.....	122
彩虹蛋糕卷.....	122
巧克力三角蛋糕.....	123
大理石蛋糕.....	123
草莓蛋糕卷.....	124
香橙小蛋糕.....	124
香麻蛋糕夹.....	125
虎皮蛋糕卷.....	125
瑞士卷.....	126
香槟葡萄卷.....	126
卡布基诺小慕思.....	127

青苹果小慕思.....	127
蛋糕巧制作.....	128
巧用高压锅做面包.....	128



海味菜泡饭.....	130
酱油炒饭.....	132
童趣小炒饭.....	134
脆皮糯米卷.....	136
鲜果桃花饭.....	138
金包银炒饭.....	140
咖喱牛肉盖浇饭.....	142
鸡丁豌豆盖浇饭.....	143
家常盖浇饭.....	144



大师教做

营养靓粥

黄金炒饭	145
石锅拌饭(一)	146
石锅拌饭(二)	147
红薯蒸饭	148
参枣米饭	149
五彩玉米饭	150
栗子焖饭	150
麦冬牡蛎烩饭	151
五彩菠萝饭	151
山药八宝饭	152
南瓜饭	152
牛肉饭	153



豆干炒饭	153
菠萝鸡烩饭	154
玉米饭团	154
茄汁鱼片盖浇饭	155
木耳猪肝盖浇饭	155
烧鹅煲仔饭	156
腊味煲仔饭	156

米饭烹制小窍门	157
大米的选购与储存	158
米饭的美味吃法	158

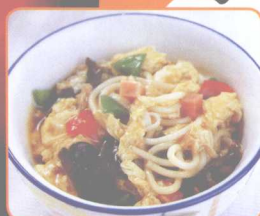
红枣绿豆粥	160
甘薯玉米糝粥	161
双米南瓜粥	162
雪梨京糕粥	163
芹菜粥	164
双豆麦仁粥	165
黑芝麻奶粥	166
檀香灵芝粥	167
落花生淮山粥	168
核桃枣泥粥	169
核桃木耳大枣粥	170
椰汁黑米粥	171
核桃仁红枣粥	172
麦片奶粥	173
松仁粥	174
绿豆杏仁薏米粥	175
花生杏仁粥	175
牛蒡粥	176
胡萝卜蜜钱粥	176
红薯粥	177
五色甜粥	177
糯米红枣粥	178
葡萄干醪糟粥	178
绿豆水果粥	179
冬瓜鲤鱼头粥	179

大麦葡萄粥	180
桂圆姜汁粥	180
辣椒粥	181
羊肉粥	181
沙锅排骨粥	182
笋尖猪肝粥	182
猪肺粥	183
板栗牛腩粥	183
口蘑香菇粥	184
家常鸡粥	184
鸡丝莼菜粥	185
冬菇鸡粒粥	185
五色海米粥	186
荠菜咸蛋鸡粥	186
海鲜菜心粥	187
牛奶栗子粥	187
何首乌大枣粥	188
菠菜芹菜粥	188
南瓜百合粥	189
皮蛋瘦肉粥	189

如何熬出营养好粥	190
煮出美味粥的6大绝招	190
巧煮美味靓粥	191
煮粥不溢锅的方法	191



大师 教做 好吃 面条



CCTV 1



鳝鱼拌面

特点 葱香浓郁，爽滑筋道。

营 养 分 析

鳝鱼中含有丰富的蛋白质、卵磷脂和维生素A，有补脑健身、补气养血、滋补肝肾、祛风湿的功效，并含特种物质“鳝鱼素”，能降低血糖和调节血糖，对糖尿病有一定的辅助治疗作用。



原料 面条、鳝鱼、豆芽、洋葱

调料 植物油、小葱末、葱末、蒜末、酱油、白糖、米醋、味精、水淀粉、豆瓣酱、香油

做法

1. 豆芽洗净，放入锅中炒熟；鳝鱼治净，用刀背轻敲鱼身，再切成条；洋葱去老皮，洗净，切粒。
2. 面条入锅煮熟，捞出沥净水分，加上豆芽，调入葱末、蒜末、酱油、米醋、味精拌匀。
3. 锅内倒油烧热，爆香洋葱，加入豆瓣酱、鳝鱼条稍炒，加酱油、白糖、味精和少许水烧透，出锅前用水淀粉勾芡，淋在面条上，撒入小葱末，淋香油。
4. 净炒锅内加食用油，烧至七成热，浇在葱末上即可。

窍门一点就明白

鳝鱼拌面有三香

1. 底香：即面的底香，在面中加酱油、醋调匀，加少许味精提鲜。酱油和醋的最佳比例为1:2。
2. 盖香：洋葱入锅炒香，放豆瓣酱、鳝鱼，加酱油、白糖翻炒，加适量水，翻匀，用味精提鲜。可以根据自己的喜好加不同的调料，如蒜蓉、花椒等。
3. 葱香：把小葱末直接撒在面上，然后用热油浇在葱上，炸出香味。



制作要点

1. 面煮至开锅后，往锅中加少许水，然后把火稍微关小一点。如果一直用大火煮，面条会煮得外烂而内有硬心。
2. 用刀背轻敲鱼身，可以使鳝鱼在炒制时不会收缩。
3. 炒鳝鱼时，汁一定要稠浓一点，以使汁可以挂匀面条表面。

出场大师 金亮
温州人
高级烹饪技师



家常意大利面

特点 面条吸收进酱汁的味道，色泽红润，口感筋道，入口爽滑，酸咸适口。

营养分析

鸡蛋、香菇、小番茄、红辣椒，搭配合理。这道家常意大利面在提供足够热量的同时，还可提供人体必需的优质蛋白质、脂肪、维生素和微量元素，营养较为均衡。



原料 高筋面粉、鸡蛋、香菇、小番茄、红辣椒

调料 迷迭香碎、盐、胡椒粉、橄榄油

做法

1. 将高筋面粉倒入盛器中，磕入鸡蛋，放入盐和橄榄油搅拌均匀，揉成表面光滑的面团，醒发1小时。将面团擀成大而薄的面片，切成1厘米宽的面条；香菇去柄，洗净，切块；小番茄洗净，去蒂，切成两半；红辣椒洗净，去蒂除籽，切丝。
2. 锅置火上，加适量清水和盐烧开，放入手擀面煮5分钟，捞出控水。
3. 炒锅置火上，倒入适量橄榄油烧热，放入红椒丝、香菇、小番茄和迷迭香碎翻炒，淋入煮手擀面的原汤，倒入煮好的面条，用盐和胡椒粉调味，装盘，淋入橄榄油即可。

窍门一点就明白

1. 新鲜的手擀面入沸水中煮5分钟即熟；干面条则需入沸水中煮10分钟才熟。
2. 如何判断面条已经被煮熟？取出一根面条切开，如果切面上没有白色的生面，说明面条已被煮熟。
3. 迷迭香碎可以用干的，也可以用新鲜的。如果经常做西餐，可以在家里种一小盆迷迭香，用的时候揪下一些，洗净后入菜烹调，特别方便。



制作要点

1. 高筋面粉也可以用饺子粉来代替。
2. 加入橄榄油和面，擀出的面条口感筋道、爽滑。
3. 煮面条的水中放入适量盐，煮出来的面条会更入味，而且彼此不粘连。
4. 面条煮熟后不用水过凉，直接放入配料中炒制。

出场大师 亚里桑多
意大利人
酒店总厨



肥牛永面

特点 面条筋道，汤味清香，爽滑筋道，鲜咸适口。

营养分析

牛肉含蛋白质、脂肪、B族维生素，有补脾胃、益气血、强筋骨的功效；西兰花有润肺、止咳的功效，可提高机体的免疫力；菜花中的叶酸有利于人体更好的吸收牛肉中的维生素B₁₂。

