



百姓家生活馆

精选

家常主食

黄远燕 主编

用心教你如何认识、选购常见食材
300道营养粥饭, 100道经典面食
100道美味面包, 让你爱上主食



江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常主食 / 黄远燕主编. -- 南京 : 江苏美术出版社, 2013. 3
(百姓家生活馆)
ISBN 978-7-5344-5704-3

I. ①精… II. ①黄… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第042975号

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞
责任编辑 曹昌虹
孟 尧
装帧设计 意童设计室
版式设计 意童设计室
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司
开 本 889×1194 1/24
印 张 10
版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-5704-3
定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



百姓家生活馆

精选

家常主食

黄远燕 主编



江苏美术出版社

前言

P R E F A C E

一日三餐，必不可少的是主食，美味的主食能够让人胃口大开，达到平衡饮食、补充营养的目的。

本书精心挑选了470多款主食，涵盖了粥、米饭、面食、面包等类型，应有尽有，让你摆脱枯燥、单一的饮食生活。书中除了附上详细的制作方法和给入门级的新手准备的制作要点外，还在每一道主食的后面附上了“健康提示”小栏目，让你的操作更加得心应手，亦方便你在轻松享受美食之余，收获健康。

随着社会的不断发展进步、人们生活水平的不断提高，人们的饮食结构发生了很大的变化。由此，人类所患的疾病也多了起来，如高脂血症、高血压病、心脑血管病、糖尿病、痛风病等。这些现代高发性疾病均与饮食不当有密切关系。鉴于此，本书介绍了常见食材的营养功效、健康提示、用量以及选购要点等方面的小知识，给人们以健康、科学、合理的饮食智慧。

本书明白无误地告诉你：健康是吃出来的，只有吃得正确，才能吃出健康；只有聪明地饮食，才能健康地生活。

常见食材的选购与功效 ··· 14

紫苏大米粥 ··· 20

地黄白蜜粥 ··· 20

枸杞大米粥 ··· 20

韭菜大米粥 ··· 21

营养虾米粥 ··· 21

状元及第粥 ··· 21

红枣桂圆粥 ··· 22

玉米燕麦粥 ··· 22

南瓜小米粥 ··· 22

山药小米粥 ··· 23

小米鸡蛋粥 ··· 23

芝麻山药粥 ··· 23

鱼肉牛奶粥 ··· 24

红薯玉米粥 ··· 24

香芋糯米粥 ··· 24

莲子百合粥 ··· 25

腐皮白果粥 ··· 25

莲藕大米粥 ··· 25

香葱鸡粒粥 ··· 26

枸杞猪肾粥 ··· 26

皮蛋瘦肉粥 ··· 26

鸡蛋木耳粥 ··· 27

菠菜大米粥 ··· 27

橘末大米粥 ··· 27

薏米红糖粥 ··· 28

冬瓜薏米粥 ··· 30

芹菜大米粥 ··· 30

芡实红枣粥 ··· 30

莲子芡实粥 ··· 31

美白生菜粥 ··· 31

瘦肉香芹粥 ··· 31

皮蛋苦瓜粥 ··· 32

丝瓜虾米粥 ··· 32

番茄鸡蛋粥 ··· 32

香菇肉丝粥 ··· 33

香菇豆腐粥 ··· 33

茄子黄豆粥 ··· 33

牛肉陈皮粥 ··· 34

猪骨菜干粥 ··· 34





莲子猪肚粥	34
海带芝麻粥	35
豆角土豆粥	35
白菜虾仁粥	35
虾皮菠菜粥	36
百合绿豆粥	36
杏仁大米粥	36
莲藕燕麦粥	37
荷叶绿豆粥	37
香果香芋粥	37
桂圆莲子粥	38
银耳冰糖粥	40
菊花核桃粥	40
鲜莲藕糯米粥	40
猪血瑶柱粥	41
红枣糯米粥	41
黑米梨子粥	41
赤小豆米粥	42

麦门冬米粥	42	猪肝鸡蛋粥	48
浮小麦米粥	42	生滚鱼片粥	50
栗子大米粥	43	滑蛋牛肉粥	50
薏米眉豆粥	43	玫瑰蜂蜜粥	50
红豆花生粥	43	芦荟木耳粥	51
苹果葡萄粥	44	菜花大米粥	51
南瓜百合粥	44	鲫鱼小米粥	51
土豆大米粥	44	牛肚大米粥	52
生姜大枣粥	45	山药枸杞粥	52
乌鸡大米粥	45	美味八宝粥	52
桂圆栗子粥	45	燕麦大枣粥	53
桑葚糯米粥	46	花菇乌鸡粥	53
鸡丝皮蛋粥	46	红米山药粥	53
四黑健身粥	46	莲子猪心粥	54
首乌大米粥	47	山药牛肉粥	54
芝麻蜂蜜粥	47	决明子米粥	54
榛子枸杞粥	47	红豆薏米粥	55



玉竹大米粥	55
茉莉花茶粥	55
番茄西米粥	56
甜奶芝麻粥	56
芒果冰糖粥	56
百合莲子粥	57
银耳香菇粥	57
南瓜鸡肉粥	57
百合银耳粥	58
牛奶双米粥	60

薏米酸奶粥	60
冬瓜葡萄粥	60
牛奶大米粥	61
柑橘糯米粥	61
三菇小米粥	61
绿豆草莓粥	62
木瓜银耳粥	62
红豆杏仁粥	62
冰糖燕窝粥	63
五色豆子粥	63
苹果黑米粥	63
海带豆子粥	64
芹菜香菇粥	64
皮蛋油菜粥	64
白菜蛋花粥	65
鲤鱼小豆粥	65
鸡丝萝卜粥	65
香菇黑枣粥	66

清香红茶粥	66
瓜蒌杏仁粥	66
腐皮枸杞粥	67
冬瓜紫菜粥	67
三宝糯米粥	67
牛肉山药粥	68
生菜炒饭	70
洋葱蛋饭	70
牛排洋葱饭	70
鸡丝芹菜饭	71
南瓜薏米饭	71
赤小豆玉米饭	71
豌豆香菇炒饭	72
葱姜牛肉饭	72
黑米乌鸡饭	72
菠萝什锦饭	73
素菜米团	73
木瓜红豆炒饭	73
木瓜彩饭	74
七彩蛋炒饭	74
蘑菇胡萝卜拌饭	74
双豆洋葱饭	75
绿豆饭	75
黑豆糙米饭	75
黄瓜雪梨粥	76
花生冰糖粥	76
鹌鹑蛋菜粥	76



羊腩苦瓜粥	77
笋尖猪肝粥	77
花豆红米粥	77
木耳皮蛋粥	78
核桃木耳粥	80
芦荟黄瓜粥	80
山药薏米粥	80
山药莲子粥	81
陈皮山楂粥	81
滋润双耳粥	81
百合杏仁粥	82
山楂首乌粥	82
陈皮花生粥	82
桂圆枸杞粥	83
糯米香豆粥	83
鸡肝小米粥	83





红枣鱼肉粥	84
什锦大米粥	84
香蕉芦荟粥	84
皮蛋瘦肉粥	85
酸枣大米粥	85
鸭肉双米粥	85
扁豆大米粥	86
冰糖五色粥	86
大米牛肉粥	86
党参黑米粥	87
番茄玉米粥	87
蜂蜜土豆粥	87
红花山药粥	88
橘皮大米粥	90
栗子鸡丝粥	90

萝卜火腿粥	90
牛腩木瓜粥	91
糯米小麦粥	91
鲜奶芝麻粥	91
黄豆南瓜粥	92
小米红枣粥	92
五谷杂粮粥	92
竹叶核桃粥	93
菊花糯米粥	93
番茄猪骨粥	93
菠菜枸杞粥	94
麦冬竹参粥	94
绿蔬甜薯粥	94
蔬菜大米粥	95
银鱼鲜美粥	95

大米瘦肉粥	95
羊肉山药粥	96
鲜莲藕大米粥	96
虾仁蜜豆粥	96
红豆糯米粥	97
小米豌豆粥	97
薏米雪梨粥	97
红枣绿豆粥	98
白菜火腿粥	100
杂米皮蛋粥	100
香菇玉米粥	100
栗子杏仁粥	101
百叶笋丝粥	101
田园蔬菜粥	101
萝卜青果粥	102





白果干贝粥	102
大蒜鱼片粥	102
山药圆荔粥	103
枸杞桑葚粥	103
海米苦瓜粥	103
海马鲜虾粥	104
芥菜大米粥	104
生姜韭菜粥	104
韭菜大米粥	105
黑枣大米粥	105
鲤鱼五味粥	105
红枣南瓜粥	106
山药菟丝粥	106
燕麦猪红粥	106
猪腰薏米粥	107
豆鼓葱白粥	107
葱白神仙粥	107
紫苏大米粥	108

生姜红糖粥	110
燕麦雪梨粥	110
金橘防寒粥	110
薏米当归粥	111
胡椒葱白粥	111
百合枸杞粥	111
葱丝大米粥	112
萝卜茶叶粥	112
鸡蛋冰糖粥	112
橘皮姜片粥	113
绍菜姜丝粥	113
大蒜香葱粥	113
冰糖黑米粥	114
黑米银耳粥	114
白扁豆糖粥	114
鲤鱼花椒粥	115
香芋肉丝粥	115
花果薏米粥	115
萝卜羊肉粥	116
冬笋火腿粥	116
大枣糯米粥	116
山楂赤豆粥	117
曲末大米粥	117
普洱茶米粥	117
黄精大米粥	118
保和小米粥	120
党参大米粥	120

萝卜大米粥	120
豆腐豆浆粥	121
海带陈皮粥	121
大米荷叶粥	121
苦瓜大米粥	122
南瓜玉米粥	122
蚬子姜丝粥	122
苦瓜香芹粥	123
洋参大枣粥	123
紫菜肉丝粥	123
莴笋虾皮粥	124
萝卜鸡肝粥	124
复味薏米粥	124
猪肝竹笋粥	125
银耳猪肝粥	125
冬瓜枸杞粥	125
苦瓜肝片粥	126
杜仲黄芪粥	126
猪蹄菜花粥	126





洋葱大米粥·····127

蒲公英米粥·····127

番茄酸奶粥·····127

茅根大米粥·····128

丝瓜腐竹粥·····130

番茄山药粥·····130

红枣栗子粥·····130

参芪薏米粥·····131

鸭肉大米粥·····131

砂仁猪肚粥·····131

山楂薏米粥·····132

萝卜羊肉粥·····132

羊奶栗子粥·····132

橘皮生地粥·····133

茴香大米粥·····133

绿茶菊花粥·····133

腰果虾仁粥·····134

蔬菜馒头粥·····134

罗汉果肉粥·····134

鱼香茄子粥·····135

韭菜蛋花粥·····135

番茄菜花粥·····135

香橙枸杞粥·····136

白菜扁豆粥·····136

柚子核桃粥·····136

137

经典面条篇

常见食材的选购与功效··138

家常凉面·····144

鸡蛋面·····144

榨菜肉丝面·····144

红枣枸杞汤面·····145

洋葱尖椒炒面·····145

阳春面·····145

虾仁香菇面·····146

番茄虾仁炒面·····146

猪肉蚝油炒面·····146

麻辣时蔬炒面·····147

小黄鱼面·····147

卤肉鸡蛋面·····147

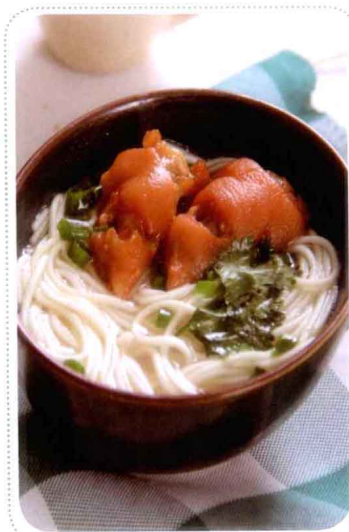
鲜虾菜心面·····148

海带肉丝拌面·····148

咸鱼香葱面·····148

鸡蛋肉丝炒面·····149





清汤牛肉面·····	149
油菜肉丝面·····	149
牛肉丸鸡蛋面·····	150
南瓜尖炒面·····	150
鹌鹑蛋炒面·····	150
老火汤双色面·····	151
排骨番茄面·····	151
清汤排骨面·····	151
双丝炒菠菜面·····	152
肉丸胡萝卜面·····	154
高汤菠菜面·····	154
番茄炒家常面·····	154
蚝油捞面·····	155
豆豉拌面·····	155
红烧猪蹄面·····	155

菜心苕菜面·····	156
鸭肉炒乌冬面·····	156
排骨炒面·····	156
荞麦面·····	157
三鲜猪肝面·····	157
豆角猪肉面·····	157
洋葱猪肝面·····	158
虾仁枸杞汤面·····	158
鲜虾番茄面·····	158
南瓜尖素面·····	159
鲜虾云吞面·····	159
清炖牛肉面·····	159
鸡汤肉丸面·····	160
虾仁葱花拌面·····	160
牛肉丸汤面·····	160



清爽面点篇

常见食材的选购与功效···	162
圆白菜包子·····	168
红薯包·····	168
芝麻包·····	168
麻辣腐竹包·····	169
芋泥包·····	169
麦糠豆角包·····	169
芹菜胡萝卜包·····	170
白糖瓜仁包·····	170
香菇包·····	170
酸菜包·····	171





三鲜包子·····	171	玉米包子·····	176
莲蓉包·····	171	鸡蛋煎饼·····	178
雪里蕻包·····	172	韭菜煎饼·····	178
豆沙包·····	172	玉米煎饼·····	178
白菜包·····	172	红薯烤饼·····	179
韭菜包·····	173	五香烤饼·····	179
白菜香干包·····	173	芝麻烤饼·····	179
蟹肉包·····	173	韭菜盒子·····	180
广式小笼包·····	174	牛肉煎饼·····	180
灌汤小笼包·····	174	红豆烤饼·····	180
奶黄包·····	174	绿豆煎饼·····	181
豆腐包子·····	175	香芋烤饼·····	181
狗不理包子·····	175	葱油饼·····	181
蒲菜包子·····	175	芝麻花卷·····	182

莲蓉花卷·····	182
刀切馒头·····	182
胡萝卜馒头·····	183
小馒头·····	183
高粱馒头·····	183
玉米馒头·····	184
粟米馒头·····	184
黑米馒头·····	184
香葱花卷·····	185
椰蓉花卷·····	185
羊肉水饺·····	185
韭菜猪肉水饺·····	186
鲜肉水饺·····	188
酸菜水饺·····	188
白菜猪肉饺·····	188
青尖椒牛肉饺·····	189



芹菜猪肉水饺·····	189
鸡肉水饺·····	189
虾饺·····	190
韭菜蛋水饺·····	190
西葫芦饺·····	190

191

百变面包篇

常见食材的选购与功效·····	192
香橙鸡尾包·····	198
木瓜海棠包·····	198
桑葚车轮包·····	198
椰蓉提子包·····	199

香蕉奶酪面包·····	199
提子方包·····	199
桂圆葡萄椰丝面包·····	200
火龙果餐包·····	200
提子牛奶包·····	200
苹果酥皮面包·····	201
椰子奶酥面包·····	201
牛油菠萝包·····	201
红糖甜枣面包·····	202
杏仁面包·····	202
芒果密语·····	202
红莓南瓜包·····	203
全麦方包·····	203
黄桃串串包·····	203



樱桃奶油面包·····	204
香橙排包·····	204
红枣瓜仁面包·····	204
哈密瓜提子面包·····	205
朗姆圣女果面包·····	205
南国香蕉包·····	205
蓝莓酥·····	206
草莓手撕包·····	208
蔓越莓面包·····	208
菠萝小面包·····	208
紫薯面包·····	209
红豆核桃包·····	209
紫菜面包·····	209
板栗牛奶面包·····	210
香葱火腿排包·····	210
相思吐司·····	210
土豆排包·····	211





胡萝卜方包	211
杏仁花生酱面包	211
南瓜奶油包	212
香芋奶香面包	212
西洋香菜奶香面包	212
蒜香面包	213
玉米面包	213
番茄蔬菜方包	213
黑芝麻方包	214
麻薯面包	214
绿茶红豆吐司	214
土豆面包	215
红糖姜汁面包	215
紫菜肉松面包	215
蛋挞	216
辣椒面包	218
绿豆肉松面包	218
抹茶红豆吐司	218

紫心吐司	219	杂粮小餐包	229
迷你枸杞吐司	219	咖啡核桃提子面包	230
椰子豆蓉绣球	219	黑米吐司	230
金牛角包	220	黑麦红豆吐司	230
凤尾排包	220	乡村裸麦面包	231
红豆千层酥	220	农夫面包	231
红豆贝壳面包	221	生姜燕麦方包	231
金三角	221	荞麦吐司	232
树头菇面包	221	五谷杂粮面包	232
辫子芝士包	222	牛奶面包	232
七彩巧克力圈	222	黑芝麻热狗包	233
椰香鸡尾包	222	吞拿鱼卷包	233
丹麦风味面包	223	经典叉烧包	233
汉堡面包	223	迷你小可颂	234
梅子小餐包	223	紫菜吞拿鱼包	236
绣球包	224	肉松芝士面包	236
手指面包棒	224	黑白芝麻热狗包	236
椰蓉蝴蝶面包	224		
牛油糖多士	225		
迷你小法棍	225		
火腿肉松三文治	225		
甜甜圈	226		
切皮麦糠面包	228		
欧式裸麦面包	228		
麦麸面包	228		
燕麦方包	229		
黑麦方包	229		



附录

常见食物 营养成分表 · 237



营养粥饭篇

粥饭是我们日常最重要的主食，也是最关键的营养摄入来源。本篇精选两百余款粥饭的做法，营养全面，搭配科学，让你在胃口大开的同时，还能促进身体健康。



• 常见食材的选购与功效

01 香菇

每餐4~8朵。



{健康功效}

香菇含有糖类物质，可提高人体免疫力，因而有明显的抗癌作用。经常食用能降低血液中的胆固醇，防止动脉粥样硬化，对防治脑溢血、心脏病、肥胖症和糖尿病都有效果。

{营养成分}

每100克香菇：热量211千卡、蛋白质20克、脂肪1.2克、碳水化合物30.1克、膳食纤维31.6克、钙83毫克、铁10.5毫克

{选购要点}

看：以体圆、齐整、质干脆而不碎者为好。因品种较多，衡量标准又有差别。

香菇一般人群均可食用，但严重肾功能减退者、尿毒症患者、皮肤病患者忌食用。

健康贴士



02 桂圆

每餐100~200克。



{健康功效}

桂圆有补益人体的作用，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。中医认为，桂圆具有开胃健脾、养血安神、壮阳益气、补虚长智等功能。

{营养成分}

每100克桂圆：热量70千卡、蛋白质1.2克、脂肪0.1克、碳水化合物16.2克、膳食纤维0.4克、钙6毫克、铁0.2毫克、磷30毫克、钾248毫克。

{选购要点}

看：果体饱满、圆润，壳面黄褐醒目，肉质厚实，色泽红亮，有细微皱纹，果柄部位有一圈红色肉头为佳；如果壳面不很平整，颜色不均匀，有油褐斑迹，说明果肉变质。

一般人群均可食用，尤以体弱者、妇女最适宜。虚火旺盛、风寒感冒者忌食用。

健康贴士



03 菠菜

每餐80~100克。



【健康功效】

菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老，促进细胞生长的作用，常吃既能激活大脑功能，又有助于改善老年人记忆减退。

【营养成分】

每100克菠菜：热量24千卡、蛋白质2.6克、脂肪0.3克、碳水化合物4.5克、膳食纤维1.7克、钙66毫克。

【选购要点】

一看长短：叶子短，品质好，口感软糯；叶子长，品质差，纤维多，口感不好。

二看叶色：叶色淡绿的质量好；叶色深绿的质量差。

一般人群均可食用，特别是电脑工作者、糖尿病患者。缺钙和患尿路结石的人、脾胃虚寒的人忌食用。

健康贴士



04 苦瓜

每餐50~150克。



【健康功效】

苦瓜不但可以提高人体免疫力、抵抗癌细胞的发生，而且还有快速降低血糖、调节血脂的功能，能够预防和改善糖尿病的并发症。所以，营养学家和医生建议患有糖尿病的中老年人多吃些苦瓜。

【营养成分】

每100克苦瓜：热量19千卡、蛋白质1克、脂肪0.1克、碳水化合物4.9克、膳食纤维1.4克、钙14毫克、铁0.7毫克、磷36毫克。

【选购要点】

一看果瘤：颗粒愈大愈饱满，瓜肉愈厚；颗粒小，瓜肉相对较薄。

二看色泽：颜色翠绿者为佳；如果颜色发黄，则表明苦瓜已经过老。

一般人群均可食用，尤其是糖尿病、癌症患者；孕妇、脾胃虚寒者忌食。

健康贴士

