



ZUIKEKOUDE
JIACHANGZHUSHI

- 200道美味米饭香粥
- 60道暄软馒头花卷
- 120道多汁包子水饺馄饨
- 100道香酥烧饼火烧
- 90道筋道面条
- 100条实用烹饪妙招

最可口的

中国烹饪大师 张恕玉 主编
知名营养专家 王作生

家常主食



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

最可口的家常主食 / 张恕玉, 王作生编. - 青岛: 青岛出版社, 2012.12

(最爱吃的家常菜系列)

ISBN 978-7-5436-8971-8

I. ①最… II. ①张… ②王… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第288861号

最可口的

家常主食



书 名 最可口的家常主食

组织编写  工作室

主 编 张恕玉 王作生

参与编写 牛国平 陈秀英 蝶儿等

摄 影 高玉德 刘志刚 周学武

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

设计制作 宋修仪

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 莱芜市东方彩印有限公司

出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 16开(889毫米×1092毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5436-8971-8

定 价 29.80元

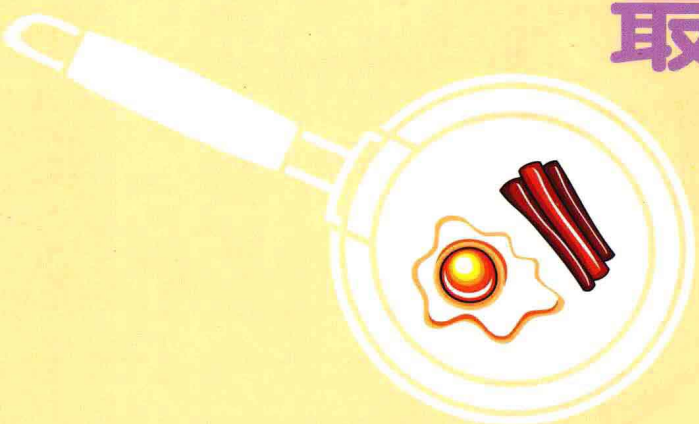
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类

最可口的 家常主食



工作室 组织编写

张恕玉 王作生 主编

锅与勺的协奏曲，烹出香飘全家的味道，品出幸福一生的滋味……



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



导读

食材及图片：标注菜品中主要食材的名称和展示图片。

食材选购及烹制技巧：主要介绍挑选食材的各种技巧，食材烹调过程中的小窍门。

营养分析和食疗作用：主要介绍食材的营养成分和食疗功效。

菜品图：高清晰的菜肴成品图片。

菜品名：主要介绍菜品的名字。

难易度 | . . . : 菜品制作的难易度。

营养功效 : 主要介绍菜品的营养功效。



Part7 最可口的家常主食

猪 肝



营养分析：猪肝含有丰富的铁、磷、蛋白质、卵磷脂、维生素A和微量元素，猪肝具有多种抗癌物质，如维生素C、硒等，而且肝脏还具有较强的抑癌能力和抗疲劳的特殊物质。

食疗作用：具有补肝明目、养血的功效。适宜气血虚弱，面色萎黄，缺铁性贫血者食用；适宜肝血不足所致的视物模糊不清、夜盲、眼干燥症者食用。

如何选购猪肝

◎新鲜的猪肝呈红褐色或粉红色，表面光滑润泽，组织结实，略有弹性。不新鲜的猪肝呈灰褐色或青绿发黑，无光泽，无弹性，切面呈暗黑色。

如何清洗猪肝

◎买回来的鲜肝应先放在水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟，再用于烹调。

如何去猪肝异味

◎先用水冲洗净肝血，剥去外层薄皮，加牛奶浸泡几分钟即可。也可加米酒腌一下，再入沸水锅中焯烫，便能去腥。



猪肝面

难易度 | . . .

原料 猪肝100克，菠菜30克，面条250克

调料 盐、鸡精、料酒、胡椒粉、高汤、葱花各适量

做法

1. 猪肝洗净，切成薄片，拌入盐、料酒腌片刻。
2. 菠菜择洗干净，切段。
3. 锅内加水烧沸，下面条煮熟，捞入碗内。
4. 高汤放锅内烧沸，加盐、鸡精调味，改小火，放入猪肝及菠菜煮开后关火，撒上葱花，倒入碗内，撒胡椒粉，拌匀后即可食用。

营养功效

养肝明目，润肺止咳。

番茄猪肝菠菜面

难易度 | . . .

原料 面条200克，番茄100克，菠菜50克，猪肝75克

调料 花生油、花椒、盐、香油、鸡油、酱油、姜丝、葱丝各适量

做法

1. 菠菜洗净，放入开水中焯透捞出，迅速放在凉开水中过凉，捞出沥水，切段。番茄洗净切片。猪肝洗净切片，用开水氽一下，捞出沥水。
2. 肝片入油锅炒散，加入葱丝、姜丝炒熟。
3. 花椒入油锅炸香捞出，加入菠菜、番茄翻炒。
4. 锅中倒入适量清水，加少许鸡油烧开，下面条煮熟，再放番茄、菠菜、猪肝，淋入香油、盐、酱油即可。

人的一生中总会有一些感动的记忆留在心中，挥散不去，就像第一次离家远行时父母关切的叮咛，时常会在脑海不经意地闪现，让我们难以忘怀。

人的一生总会有一些经典的味道留在舌尖，历久弥香，就像小时候生病时妈妈亲手做的卧着两个荷包蛋的手擀面，入口时那种香浓温暖的感觉，让我们时时怀念。

这些平凡而感动的记忆和沁入心灵的味道让我们不仅感受到了父母的爱，更品出了生活中幸福的滋味。现在，您是否还能经常品出这种幸福滋味？

我们试图用这套精心策划的“最爱吃的家常菜”系列美食图书，帮助您重温那些美好而经典的人生味道。这套丛书包括《最爱吃的家常菜》《最美味的家常热炒》《最爽口的凉拌菜》《最可口的家常主食》《最营养的家常汤煲》《最诱人的麻辣川菜》等六本，内容涵盖家常菜、热炒、凉拌菜、主食、汤煲、川菜等诸多方面。

除了内容全面，我们力图用创新为您呈现更好的视觉享受和阅读体验，让您在拥有一套介绍菜肴制作方法工具书的同时，也拥有一套可供欣赏回味的美食艺术书。这套书采用国际流行的大开本，增强了图文的冲击力；配有与菜品相关的各种背景知识，增加了知识的丰富性；分类全面，检索方便，减少了找菜的时间；用料准确，步骤详细，使操作变得更加简单。

这本《最可口的家常主食》首先介绍了做好各款主食所要具备的基本常识，汇集了喷香米饭、黏糯香粥、馒头花卷、鲜香包子、饺子馄饨、美味香饼、筋道面条，近600款主食，每一款都是我们精心挑选的美味，每一款都可以做出经典的味道。书里还介绍了相关食材的营养分析、食疗功效、选购保存技巧、烹炒窍门及注意事项等。还有我们在主食制作过程中总结的爱心提醒。

只要用心，只要有爱，最平凡的食材也可以做成最美味的佳肴。我们衷心希望这套美食书能让您真正地走进美食、了解美食、掌握美食，并最终做出美味佳肴，品出幸福味道。

由于时间仓促，书中难免存在错讹，敬请广大读者批评指正、不吝赐教！



编者
2012年12月

目录 contents

1 Part1 喷香米饭

〈淘米也要讲究方法〉	12
〈如何煮出喷香米饭〉	12
〈煮好饭的窍门〉	12

〈盖饭〉

家常盖浇饭	13
茄汁鱼片盖浇饭	13
猪肉白菜盖浇饭	13
卤肉盖浇饭	14
木耳猪肝盖浇饭	15
排骨盖饭	15
家常咖喱盖饭	15
咖喱牛肉饭	16
红酒洋葱牛肉饭	16
牛肉盖饭	17
日式牛肉饭	17
榨菜牛柳盖饭	17
牛仔肉配米饭	18
日本香菇鸡肉饭	18
鲜虾咖喱鸡盖饭	19
酱爆鸡丁盖饭	20
鸡丁豌豆盖浇饭	20
南瓜鸡肉电锅饭	21
葡国烩饭	21

〈炒饭〉

蛋炒饭	21
咸蛋黄炒饭	22
培根木耳蛋炒饭	22
鸡丝蛋炒饭	22
泡菜素炒饭	23
香菜蛋炒饭	23

香菇炒饭	23
双菇炒饭	23
印尼炒饭	24
椿芽炒饭	25
菠萝炒饭	25
杨桃炒饭	25
菜脯蛋炒饭	25
什锦炒饭	26
火腿炒饭	26
龙凤炒饭	26
扬州炒饭	26
肉酥酱油炒饭	27
牛肉炒饭	27
牛排炒饭	27
牛肉粒炒饭	28
玉米鸡肉炒饭	28
菠萝鱿鱼炒饭	29
虾仁炒饭	29
虾仁枸杞炒饭	29
番茄虾仁炒饭	29
西班牙海鲜饭	30
咖喱菠萝炒饭	30

〈焗饭〉

培根豌豆焗饭	31
蘑菇田园焗饭	31
青豆培根焗饭	31
米兰焗猪排饭	32
菠萝火腿焗饭	33
黑椒牛肉焗饭	33
奶香黑椒鸡肉焗饭	33
咖喱鸡肉焗饭	34
番茄鲜鱿鱼焗饭	35
三文鱼焗饭	35

〈焖蒸饭〉

海南鸡饭	36
清荷荷叶饭	37
鲜奶麦片饭	37
焖南瓜饭	37
南瓜苡仁米饭	38
青柠饭	38

酸甜菠萝饭	39
五彩菠萝饭	39
喷喷香	39
参枣米饭	40
蜜汁红枣米	40
降糖八宝饭	40
椰香杂粮饭	41
腰果糍粑	41
地瓜蒸饭	41
腊味饭	41
饭菜合一	42
新疆手抓饭	42
竹筒蒸饭	42
兔肉米饭	43
香菇肉丝饭	43
板栗鸡肉电锅饭	43
四色水果饭	44
香浓牛奶水果饭	44
牛肉饭	44
牡蛎蒸米饭	44

〈煲仔饭〉

草菇猪心肉片饭	45
盐猪肚饭	45
腊味煲仔饭	46
肉松窝蛋饭	46
叉烧煲仔饭	46
烧鹅煲仔饭	47
牛肉煲仔饭	48

〈拌饭〉

咖喱鸡肉拌饭	48
菠萝鸡拌饭	48
石锅拌饭	49
卷心菜拌饭	50
鱿鱼丝拌饭	50
海鲜拌饭	50
麦冬牡蛎烩饭	51
松子银鱼拌饭	51

〈饭团〉

鲜玉米饭团	51
五香糯米卷	51

豆米饭团	52
海苔肉松饭团	52

2 Part2 黏糯香粥

《适宜做粥的食材》	54
《如何熬出一锅好粥》	55
《怎样煮粥不溢锅》	55

《大米粥》

荔枝大枣粥	56
大枣山药粥	56
栗子桂圆粳米粥	57
川贝雪梨粥	57
松子核桃粥	57
莲子桂圆大枣粥	57
无花果粥	58
南瓜百合粥	58
蜜饯胡萝卜粥	58
冬瓜粥	59
赤豆冬瓜粥	59
海带绿豆粥	59
茼蒿粥	60
茴香菜粥	60
虾皮芹菜粥	60
菠菜芹菜粥	60
南瓜大米粥	61
黄瓜米粥	61
皮蛋胡萝卜粥	61
仿真燕窝粥	61
猴头菇粥	62
三菇大米粥	62
口蘑香菇粥	62
红豆粥	62
赤小豆山药粥	63
三豆粥	63
五色豆子粥	63

桂圆姜汁粥	63
山药萝卜芹菜粥	64
粳米姜粥	64
皮蛋瘦肉粥	64
椒酱肉粒粥	64
茄子肉末粥	65
土豆肉末粥	65
香菇瘦肉粥	65
猪肝绿豆粥	66
当归粳米猪蹄粥	66
猪血粥	66
牛肉荷包蛋粥	67
牛肉粥	67
羊肉粥	67
山药羊肉粥	67
兔肉粥	68
香菇口蘑粥	68
鸡肉粥	68
鸡肝粥	69
鸽肉粥	69
鹌鹑粥	69
鲈鱼粥	70
草鱼粥	70
草菇鱼片粥	70
鲤鱼赤豆粥	71
鲤鱼瘦肉粥	71
墨鱼香菇粥	71
海鲜粥	71
紫菜海米丝瓜粥	72
虾仁粥	72
大蒜海参粥	72
天下第一粥	72
油菜牡蛎粥	73
蛤蜊粥	73
干贝粥	73
《小米粥》	
小米粥	74
小米山药粥	74
青菜红薯粥	75
蘑菇粥	75

两米芸豆粥	75
桂圆芝麻小米粥	75
《薏米粥》	
冰糖薏米粥	76
薏仁莲子枣粥	76
《糯米粥》	
八宝粥	77
糯米红糖粥	77
莲子糯米粥	78
百合葡萄粥	78
乌鸡糯米粥	78
鹅肉粥	78
《黑米粥》	
黑米党参山楂粥	79
黑参粥	79
《玉米粥》	
山药玉米粥	80
玉米菠菜粥	80
《燕麦粥》	
虾仁香芹燕麦粥	81
燕麦黑芝麻粥	81
《花生粥》	
花生咸味粥	82
花生杏仁粥	82
南瓜补血粥	83
小麦花生米粥	83
花生大枣粥	83
什锦甜粥	83
《黑芝麻粥》	
黑芝麻大枣粥	84
芝麻小米粥	84



目录 contents

3 Part3 馒头花卷



〈调制面团的一般步骤〉	86
〈和面的讲究〉	86
〈发酵是制作馒头的关键环节〉	86
〈如何判断面团发酵程度〉	87
〈如何蒸馒头更暄软〉	87
〈蒸好花卷的制作关键〉	87

〈馒头〉

荞麦面馒头	88
玉米面馒头	88
地瓜面馒头	88
金银馒头	89
胡萝卜馒头	90
花生馒头	90
开花馒头	90
刀切馒头	91
芝麻馒头	92
菠菜馒头	92
黄米馒头	92
佛手馒头	93
寿桃馒头	93
糯米馒头	94
南瓜馒头	94
刺猬馒头	95
咸蛋黄馒头	96
菊花馒头	96
桑叶馍	96
玉米馒头	97
香米馒头	97
小米面红枣窝头	98
荷叶夹子	98
鱼磕子	98

〈花卷〉

家常花卷	99
四喜花卷	99
彩椒腊肠花卷	99
美味葱花卷	100
火腿卷	100
猪脑花卷	100
果味金银花卷	100
金银花卷	101
猪蹄花卷	102
银丝卷	102
菊花卷	102
荷叶卷	103
西瓜卷	103
蝴蝶花卷	103
胡萝卜花卷	104
莲花卷	105
豆腐卷	105
绿茶卷	105
腊肠卷	106
金丝花卷	106
葱香糯米卷	106
葱油花卷	107
南乳卷	108
豆沙卷	108
糯米紫菜卷	108
血糯米花卷	108
白糯米花卷	109
糯米豆沙卷	109
香麻糯米卷	109
香鲜糯米卷	109
椰香莲蓉卷	110
绿茶糯米卷	110
紫菜卷	110
蚝油腐皮卷	110
咖喱牛肉蛋饼卷	111
粘卷子	112
三丝炸春卷	112
肉龙	112

4 Part4 鲜香包子



〈家庭做包子巧和面〉	114
〈包子的制作要点〉	114
〈如何调制三鲜包子馅〉	114
〈如何调制肉包子馅〉	114
〈包包子的小窍门〉	115

〈素馅包子〉

一品素包	116
素菜包子	116
红薯面包子	117
红薯烫面包	117
玉米面素包	117
胡萝卜素包	118
胡萝卜汤包	118
麦穗包	118

〈肉馅包子〉

三鲜馅包子	119
玉米猪肉水煎包	120
香菇猪肉水煎包	121
广式煎包	121
生煎包	121
水煎包	122
瓜仁煎包	122
酸菜包	122
香米包	123
茶树菇酱肉包	124
排骨包	124
三鲜大包	125
芹菜猪肉蒸包	125
干菜猪肉蒸包	125
龙眼汤包	125
猪肉小笼包	126
三鲜提花灌汤包	126
三丁包	127
翡翠汤包	127

牛肉小笼包	127
三鲜灌汤包	127
开封灌汤包	128
桃仁鸭丁包	128

〈海鲜馅包子〉

虾仁大包	129
海鲜包子	129
蟹子龙眼包	129

〈甜馅包子〉

水晶包	130
三花奶黄包	130
黑米包	131
黄米包	131
红糖三角包	131
奶油蒸包	131
茯苓赤豆包	132
蒸豆包	132
佛手枣泥包	132

5 Part5 饺子馄饨

〈巧做饺子皮〉	134
〈巧拌多汁饺子馅〉	134
〈巧煮饺子〉	134
〈巧做馄饨〉	134

〈水饺〉

菠菜素水饺	135
荠菜饺子	135
南瓜素水饺	135
芹菜水饺	136
豆芽笋饺	136
豆芽韭菜水饺	136
黄瓜素水饺	137
胡萝卜花素水饺	137
银耳水饺	137
素什锦水饺	138

翡翠饺子	138
菠菜馅饺子	139
西葫芦饺	139
茭瓜猪肉水饺	139
金针菇水饺	140
白菜元宝水饺	140
猪肉韭菜水饺	140
姜汁水饺	141
状元水饺	142
芸豆猪肉水饺	142
茭瓜猪肉水饺	142
俄罗斯水饺	143
紫菜汤饺	144
猪肉白菜饺	144
茄子猪肉水饺	145
洋葱饺	145
猪肝菠菜饺	145
牛肉水饺	146
羊肉水饺	146
槐花三鲜饺	147
鸡肉水饺	147
卷心菜水饺	148
鲑鱼水饺	148
鱼汤水饺	148
鱼肉水饺	149
素三鲜水饺	149
乌龙虾饺	149
虾仁冬瓜水饺	150
双肉海参饺	151
番茄鸳鸯水饺	151
蛤蜊水饺	151

〈蒸饺〉

白玉翠饺	152
大头菜素蒸饺	152
鸳鸯饺	153
草帽饺	153
卷心菜素蒸饺	153
冠顶饺	154
四喜饺	154
青椒猪肉蒸饺	154

金银蛋饺	155
蒸荤素饺	155
清真玉面蒸饺	156
白菜饺	156
茼蒿牛肉蒸饺	157
芹菜蒸饺	157
白萝卜羊肉蒸饺	157
梅花饺	158
虾仁蒸饺	158

〈水晶饺〉

金鱼饺	159
水晶三花饺	160

〈煎饺〉

地耳糯米饺	160
芋头饺	161
冰花煎饺	161
蔬菜香煎饺	162
猪肉茴香水煎饺	162

〈馄饨〉

鸡汤配意大利馄饨	163
香椿馄饨汤	163
鸡蛋海米馄饨	163
绿豆芽猪肉馄饨	164
龙抄手	164
海参猪肉馄饨	165
元宝馄饨	166
青椒猪肉馄饨	166
牛肉馄饨	167
羊肉馄饨	167
鸡丝馄饨	168
鸡蓉虾仁馄饨	168
虾仁馄饨	168



目录 contents

6 Part6 美味香饼



〈怎样和制油水面〉.....170

〈怎样和制干油面〉.....170

〈怎样和制蛋和面〉.....170

〈巧用高压锅烙饼〉.....170

〈煎烙饼〉

香脆土豆饼.....171

玉米面煎饼.....171

玉米饼.....171

玉米薄饼.....172

奶香玉米饼.....172

华夫饼配草莓酱.....173

家常葱花饼.....173

葱花椒盐饼.....173

特色吊炉饼.....174

葱油饼.....174

山药饼.....175

香煎山药饼.....175

春饼.....176

单饼.....176

五香燕麦饼.....176

酥麦饼.....177

手抓饼.....177

风味小黏饼.....177

南瓜酥饼.....178

煎南瓜饼.....178

南瓜饼.....179

煎西瓜豆沙饼.....179

糯米豆沙饼.....179

赤豆发面饼.....180

酥皮豆沙饼.....180

小蒜煎饼.....181

红薯烧饼.....181

核桃仁蛋饼.....182

核桃仁芝麻饼.....182

苹果比萨饼.....183

水晶藕饼.....183

芹菜叶饼.....183

腐米菜饼.....184

芦笋蛋饼.....185

冬瓜饼.....185

西葫芦鸡蛋饼.....185

苹果煎蛋饼.....186

油煎槐花饼.....186

酒香蛋菇饼.....186

海带饼.....187

葱香千层饼.....187

胶东合饼.....188

韭菜鸡蛋灌饼.....188

时蔬米饼.....188

煎萝卜饼.....189

香煎芝麻饼.....189

香煎鸡蛋饼.....189

土豆葱油饼.....190

煎蛤仁蛋饼.....190

酱肉葫瓜饼.....190

煎焖肉饼.....191

鲜肉茄饼.....191

京都肉饼.....192

香菜肉粒夹饼.....192

潮式牛肉煎饼.....193

海城馅饼.....193

平菇牛肉饼.....193

香葱羊肉饼.....194

驴肉葱卷饼.....195

韭菜馅饼.....195

玉米糊饼.....195

鲜虾芋头饼.....196

甘蓝海鲜饼.....196

〈烘烤饼〉

夹心玉米饼.....197

葱油酥.....197

麻酱烧饼.....197

牛舌五香饼.....198

牛舌饼.....198

上海五仁酥饼.....199

黄油饼.....199

猪肉油酥饼.....199

叉烧酥饼.....200

香麻肉馅烧饼.....200

〈炸饼〉

香炸土豆饼.....201

古钱大饼.....201

炸糖饼.....201

四川紫薇饼.....202

莲蓉枣泥饼.....202

蜜汁薯饼.....203

合菜烙.....203

炸红薯饼.....204

芝麻南瓜饼.....204

〈蒸饼〉

糖汁梨饼.....204

千层蒸饼.....205

油果仁豆沙甜饼.....205

豆沙馅饼.....205

荷叶饼.....206

红薯鱼肉饼.....206

鱼肉火腿饼.....206



7

Part7

筋道面条



〈面条的和面方法〉	208
〈巧煮面条〉	208
〈怎样煮手擀面好吃〉	208

〈素配菜面条〉

长寿面	209
素拌面	209
凉拌燕麦面	210
香草番茄笔管面	210
蒸面条	210
裙带菜乌冬面	211
意大利炒面	211
松子酱实心面	212
番茄彩豆实心面	212
青酱拌条面	213
松子黄瓜全蛋面	214
山药鸡蛋面	214
番茄鸡蛋面	214
西西里岛五彩面	215
胡萝卜面	216
丹参鸡汁面	216
担担面	216

芝麻酱拌面	217
〈肉配菜面条〉	
麻酱凉面	217
三丁面	218
三丝汤面	218
炸酱面	218
打卤面	219
刀削面	219
茄子余拌面	220
什锦肉丝面	220
薏仁番茄瘦肉面	220
肉丁炸酱面	221
家常炸酱面	221
红烧肉面	222
肉末番茄面	222
家常肉末卤面	222
香菇酱肉面	223
真味炸酱面	223
雪菜肉丝面	224
滇味炒面	224
腊味乌冬面	225
酱排骨面	225
榨菜肚丝面	225
猪肝面	226
番茄猪肝菠菜面	226
黑椒牛柳通心面	227
冬阴功肥牛拉面	227

焗牛肉酱蝴蝶面	228
意大利肉酱面	228
牛柳酸辣面	228
羊肉面	229
孜然洋葱炒面	229
洋葱羊肉面	230
羊肉鸡蛋面	230
过油肉拌面	230
鸡丝凉拌面	231
香菇鸡丝拉面	231
鸡丝炒面	232
鸡丝木耳炒面	232
〈海鲜配菜面条〉	
激情意大利面条	233
奶汤鱼肉面	234
鱼丸炒面	234
墨鱼黑汁面	235
鲑鱼面	236
全家福汤面	236
虾鳢面	237
虾仁炒面	237
葱油虾仁面	238
蓝花卤面	238
扒大虾全蛋面	238
海鲜茄汁车轮面	239
奶油青口焗贝壳面	239



食材介绍

小米食用指导	74
食用薏仁应注意	76
薏仁适宜人群	76
糯米适宜人群	77
黑米食用指导	79
玉米食用指导	80

玉米黄金配膳	80
燕麦食用指导	81
燕麦适宜人群	81
花生食用指导	82
生姜的药用价值	141
关于玉米	172

山药食物搭配宜忌	175
红豆的食物搭配宜忌	180
核桃的食物搭配宜忌	182
关于豆腐	184
关于罗勒	212
关于芝士	239

目录 contents

食材的选购技巧

怎样鉴别大米质量	14	怎样鉴别酱油质量	123	如何选购猪肝	226
如何选购大米	56	怎样鉴别各种酱	124	如何选购牛肉	227
如何选购糯米	77	怎样识别掺水香油	129	如何选购羊肉	229
如何挑选正宗的黑米	79	怎样选购小磨香油	138	如何选购鸡肉	231
巧选面粉	101	怎样选购食盐	143	如何选购海虾	237
怎样鉴别食油质量	119	巧辨山羊肉和绵羊肉	194		

食材的保存方法

怎样保存大米	19	怎样保存面粉	107	花生油巧贮存	164
存米巧防虫	56	食盐巧存放	144	怎样保存酱油不发霉	167
如何保存花生	82	存荤油小窍门	152	切开的南瓜巧贮存	178
怎样保存酵母	104	怎样存放小磨香油	152	如何保存海虾	237

烹饪小妙招

宜用开水烧饭	28	快速发面的窍门	94	巧拌干饺子馅不出水	146
软、硬米饭同锅煮的窍门	34	馒头碱大了怎么办	95	怎样做蛋饼皮	155
巧蒸松软米饭	38	炸馒头省油的窍门	97	鲜虾巧清洗	159
怎样煮饭不易馊	45	怎样防止面食变硬	107	巧做山药不黏稠	175
米饭夹生、烧焦巧补救	47	巧和面不粘盆	111	自制美味南瓜片	178
巧煮陈米	49	巧切蔬菜	116	发海带的窍门	187
剩米饭制香酥丸子	52	蒸包子不粘底的秘诀	118	自制花生芝麻酱	217
巧煮小米饭	74	关于水油煎制法	120	如何清洗猪肝	226
怎样煮老玉米味美	80	包子制熟时需注意	126	如何去猪肝异味	226
妙法洗芝麻	84	吃小笼包的注意事项	126	巧切牛肉	227
芝麻去皮的窍门	84	巧做饺子皮	134	如何切薄羊肉片	229
巧蒸馒头	89	巧拌多汁饺子馅	134	如何给羊肉去腥味	229
判断馒头蒸熟的几种方法	91	巧做馄饨	134	鸡肉去腥味的窍门	231
如何判断用老面发酵的 面团对碱量是否合适	91	巧煮饺子	134	取虾仁的窍门	237
		巧做五彩饺子皮	146		

Part1

喷香米饭

PENXIANGMIFAN



用拥有“五谷之首”美誉的大米，蒸煮而成喷香可口的米饭，已成为人们日常饮食中的主角之一。一味米饭，与五味调配，几乎可以供给全身所需营养。鲜嫩入味、香而不腻的牛肉，配以被香浓的汤汁裹着的粒粒分明的米饭，在满足味蕾的同时，使心灵也得到了安慰。难怪人心情不好的时候喜欢吃美食，好的美食是可以慰藉心灵的。



米饭美味的诀窍

Mifan meiwei de jueqiao

section 1 淘米也要讲究方法

淘米如果不得其法，容易使米粒表层的营养素在淘洗时随水流失。试验表明，米粒在水中经过一次揉搓淘洗，所含蛋白质会损失4%、脂肪损失10%、矿物质损失5%，因此淘米的次数以2~3次为宜。

正确的淘米方法是：

用冷水淘米，不要用热水和流水淘洗。

适当控制淘洗的次数，以能淘去泥沙杂质为度。

淘米不能用力搓。

淘米前不要把米在水中浸泡，以防米粒表层的可溶性营养素随水大量流失。



section 2 如何煮出喷香米饭



煮饭时大米和清水的比例以约为1:1.2为宜。将手指插入锅底，水量超过米面1个指节即可。如果加水量过多，煮出的米饭较稀软，适合老年人食用；反之，煮出的米饭较硬。

煮好的米饭再焖一下，则更加喷香可口。用电饭锅煮饭时，当电饭锅自动跳闸后，可继续按下闸门焖10~15分钟，然后用饭勺将米饭翻松，再盖严锅盖闷一会，一锅香喷喷的大米饭就煮好了。

section 3 煮好饭的窍门

淘米要用凉水，用水量和淘洗次数要尽量减少，以除去米糠等杂质为度，不要用力搓或过度搅拌，洗米水要很快倒掉，因为米中含有一些溶于水的维生素和无机盐，多淘会使表层的营养成分随水流失。

刚洗好的米不宜马上下锅，可加适量热水浸泡10~15分钟。因为米的结构紧密，水吸附和渗透到里层需较长时间，煮熟浸涨的米粒比没有浸涨的米粒更省时，并且浸涨的米粒内外受热均匀，米饭香软可口。

煮饭不宜用冷水，热水煮饭不但可以缩短煮饭时间，节约能源，还可较好地保存大米中的营养成分。

饭煮好后若立即食用，口感往往较差，最好将煮熟的米饭离火后利用余热再闷一下，使水分能够均匀散布在米粒中间。

煮好的一锅饭，各部位味道会有所差异，因此食用前应先将饭充分拌匀，并使多余蒸汽在拌动中蒸发掉，这样做出的米饭颗粒分明，松散好吃。

盖饭

家常盖浇饭

难易度 |

原料 黄瓜25克，四季豆15克，香肠50克，鸡蛋1个，热米饭400克

调料 盐、花生油、湿淀粉各适量

- 做法**
1. 黄瓜去皮去瓤，洗净切丁。
 2. 四季豆择去两头，洗净切丁。香肠切丁。
 3. 鸡蛋打入碗中，搅散，加少许盐和水，隔水蒸熟，用小刀划成小块。
 4. 起油锅，放入四季豆炒熟，倒入黄瓜丁、香肠丁翻炒片刻，加入鸡蛋块翻炒，下盐、水，勾薄芡，浇在米饭上即可。



茄汁鱼片盖浇饭

难易度 |

原料 米饭500克，鲤鱼肉200克，水发木耳、西芹丁各50克

调料 料酒、姜末、番茄酱、盐、花生油各适量

- 做法**
1. 鲤鱼肉切片，加盐、料酒、姜末拌匀，腌20分钟。
 2. 木耳洗净，撕成小片。
 3. 锅置火上，加入花生油烧至八成热，下入鱼片炒熟，盛出。
 4. 原锅留底油烧热，放入木耳、西芹翻炒几下，加番茄酱和少许水，烧沸后放入鱼片翻炒均匀，浇在米饭上即可。

猪肉白菜盖浇饭

难易度 |

原料 大米500克，猪肉、小白菜各100克，冬笋50克，葱花适量

调料 盐、酱油、淀粉、肉汤、花生油各适量

- 做法**
1. 大米淘洗干净，做成米饭。
 2. 猪肉洗净切片。冬笋煮熟切片。
 3. 小白菜洗净沥水，切段。
 4. 炒锅上火，加入花生油烧热，下葱花爆香，放入猪肉片、熟冬笋片、白菜段、酱油、盐翻炒，倒入适量肉汤烧沸，勾芡，浇在米饭上即可。

怎样鉴别大米质量

大米种类繁多，口感也相差甚远，由于质次的大米口味差，所含营养物质较少，食后对身体无益处，有些变质大米食后可能会引起中毒，因此在选购时一定要注意鉴别。

质量好的大米腹白少或没有。腹白是指米粒上呈乳白色不透明的部位，米上有了腹白，就会缺乏蛋白质，吸水能力就会降低，出饭率也随之降低，硬度差，极易裂为碎米，所以米中多有腹白，就是质量差的一种表现。

质量好的大米有光泽，香味正常，糖屑少，无虫害、杂物等，否则就是质量差的米。

质量好的大米粒形整齐均匀，碎米和“爆腰米”含量少。所谓碎米，指米粒在整粒体积2/3以下，这种米口味较差。所谓“爆腰米”，指米粒上有裂纹的米，这种米主要是由于保管不善而致，特别容易裂碎，口味也差。

卤肉盖浇饭

难易度 | 

原料 米饭、小洋葱、五花肉、青菜心、鸡蛋各适量

调料 酱油、八角、酒、冰糖、五香粉、胡椒粉、老姜、蒜末、淀粉、植物油各适量

- 做法**
1. 洋葱洗净去皮，切成块。锅内放入油烧热，放入洋葱爆香，起锅。
 2. 五花肉洗净，擦干，连皮切成1.5厘米见方的小块。
 3. 锅内放少许油，中火烧热，放入姜蒜末爆香，

下入五花肉块煸炒至微微上色，加入酱油、八角、酒、冰糖、五香粉、胡椒粉、炒好的洋葱和适量温水（水量以没过五花肉块1~2厘米为宜），大火翻炒均匀，倒入砂锅中卤制2小时（可加入剥去外皮的煮鸡蛋一起卤制），即成卤肉。

4. 煮好的米饭盛入碗中，浇卤肉汁，配上卤蛋、焯熟的青菜心即可食用。



木耳猪肝盖浇饭 难易度 |

原料 米饭、黑木耳、冬笋、莴笋、猪肝各适量

调料 姜、葱、胡椒粉、盐、猪油各适量

- 做法**
1. 黑木耳用冷水发好，冬笋、猪肝、莴笋分别切片，备用。
 2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至六七成热，放入猪肝片、姜片、黑木耳、冬笋片、莴笋片合炒，放入胡椒粉、盐、葱花，略加点水，烩成白汁，起锅浇入碗中米饭上即可。



排骨盖饭 难易度 |

原料 米饭300克，排骨300克

调料 酱油、盐、料酒、葱段、姜片、大料、淀粉、色拉油各适量

- 做法**
1. 排骨洗净，控干水，剁成段，加酱油、淀粉拌匀，入热油中炸至金黄色，捞出沥油。
 2. 炸排骨块入锅中，加水、酱油、料酒、盐、大料、葱段、姜片调味，大火烧沸，转小火焖至排骨酥烂，盛在米饭上即可。

营养功效 

健脑益智，延缓衰老。

家常咖喱盖饭 难易度 |

原料 苹果丁、洋葱丁各50克，胡萝卜丁、土豆丁各100克，牛肉末100克，米饭300克，面粉适量

调料 咖喱粉、胡椒粉、黄油、牛奶、盐、糖、鸡精、蒜末、高汤、淀粉各适量

- 做法**
1. 牛肉末用黄油、盐及少许咖喱粉腌渍一下。将咖喱粉放入小碗中，加水搅匀。
 2. 蒜末入黄油锅炸香，放入面粉小火炒香，倒入土豆丁、胡萝卜丁炒匀，再加入洋葱丁、苹果丁、盐、糖、鸡精、胡椒粉、高汤，用中火煮至土豆成熟，倒入搅匀的咖喱，放入牛肉末，倒入适量牛奶，勾薄芡，炖半小时，浇在米饭上即可。