

百吃不厌 1000样

# 家常主食

张奔腾 / 编

吉林科学技术出版社

## 百吃不厌 1000 样·家常主食

主 编:张奔腾 副主编:张胜文 李景惠

责任编辑:车 强 韩劲松 郝沛龙 封面设计:红十月工作室

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

\*

880×1275 毫米 32 开本 9.5 印张 260 千字 彩图 16 版

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 3434 - 7

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发 行 电 话 0431 - 85635177 85651759 85651628 85677817

电 子 信 箱 JLKJCBS@ public. cc. jl. cn

网 址 www. jlstp. com

实 名 吉林科技出版社

# 前 言

---

吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，这样您会离健美的身材、健康的身体越来越远。实际上一盘营养均衡的炒饭、一盆滋味悠长的清粥、一块美味清新的点心、一张香甜酥脆的薄饼、一碗鲜香嫩滑的汤面，再配上一碟小菜或一碗清汤，就可以令自己和家人饱足一餐。

随着现代人物质生活水平的提高，人们越发重视饮食的科学和质量。本书从健康、营养的角度，集全国各地方的招牌主食于一身，包括米饭、点心、面、粥、饼等五大类，一千余种主食，从原料、调料、做法、特点、提示等方面详细地推荐给您。如：北京的“蜜汁八宝饭”、天津的“狗不理包子”、广东的“皮蛋瘦肉粥”、四川的“担担面”、东北的“肉火勺”等。除此之外，还向您推介了部分创新面点，以引导您浮想连翩，构思出自己喜爱的家常美味。

享受自己在家做主食的乐趣，并不是件困难的事，只要跟着本书的做法步骤，掌握其中的要领，就可以轻轻松松学会自己做各种米、面、点心。

# 第一章 家常粥





## 苋菜小鱼粥

原料：稠粥 1 碗，苋菜 25 克，小银鱼 100 克。

调料：精盐、绍酒、胡椒粉各 2 克。

做法：

1. 苋菜洗净，焯水烫透，捞出，立即浸入冷开水中泡凉，捞出沥尽水，切小段；小银鱼泡水，洗净备用。

2. 稠粥煮沸，放苋菜及小银鱼煮熟，加入调味料，调拌均匀，出锅装碗即可。

特点：清新味美。

提示：

1. 苋菜含有易为人体吸收的铁质和钙质，对成长发育与骨骼愈合很有帮助。

2. 小银鱼也含丰富钙质、蛋白质，且不带鳞刺，很适合老年人与儿童食用。

## 桂花粥

原料：大米 150 克，桂花 10 克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净；拣去桂花中杂质，用清水漂净沥干。

2. 坐锅点火，放入大米、清水煮至成粥，再加入桂花、白糖搅匀，沸后即成。

特点：提神开胃，健脑安神。

## 莲花粥

原料：大米 150 克，莲花 100 克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净；莲花洗净，取用嫩瓣，放入沸水中略烫捞出。
2. 坐锅点火，放入大米和清水，煮至五成熟时，再加入莲花和白糖，煮至粥成。

特点：清热去火，养心安神。

## 莲藕粥

原料：糯米 150 克，莲藕 100 克。

调料：白糖、桂花卤各适量。

做法：

1. 将糯米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；莲藕冲洗干净，刮去老皮，切成小丁。
2. 坐锅点火，放入糯米、莲藕、清水，先用旺火煮沸，再用小火熬煮成粥，然后加入白糖，调入桂花卤即成。

特点：开胃助食，养血补心。

## 猕猴桃西米粥

原料：西米 150 克，猕猴桃 200 克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将西米用清水浸泡发好；猕猴桃冲洗干净，去皮待用。
2. 坐锅点火，放水烧开，先加入猕猴桃、西米旺火煮沸，再改用小火略煮，最后加入白糖调味即成。

特点：清热止渴，具抗癌、滋补功能。

## 八宝莲子粥

原料：江米 500 克，莲子 100 克，青梅 50 克，桃仁 50 克，海棠脯 50 克，杏脯 50 克，瓜条 50 克，金糕 50 克，瓜仁 25 克。

调料：白糖 250 克，桂花 25 克。

做法：





1. 把江米洗净，放入锅中加清水 1500 克，先用旺火烧开，再改微火熬成稀稠合适的江米粥，分别盛入若干的小碗内待用。

2. 莲子用凉水泡透发好、去皮，入碗加水，上蒸锅蒸 15 分钟至熟，去掉莲心。将青梅、桃仁、海棠脯、瓜条、杏脯、金糕等用刀切成小丁，加上瓜仁、莲子，全部分码在碗粥上，再浇上桂花汁放入冰箱。

3. 白糖加水熬成糖水，晾凉后放入冰箱。食用时将粥取出，浇上糖水即可。

特点：香甜味美。

## 瓜皮清粥

原料：大米 150 克，西瓜皮 300 克。

调料：精盐少许。

做法：

1. 将西瓜皮除去外部硬皮及残留瓜瓤，留取中间青色部分，洗净切丁待用。

2. 坐锅点火，放入西瓜皮丁、大米、清水，用旺火煮沸后，再改小火煮约 15 分钟，最后以精盐调味，即可食用。

特点：清热解暑，生津止渴，利尿消肿。

## 菊花粥

原料：大米 150 克，菊花 30 克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将菊花去蒂洗净，取用花瓣；大米淘洗干净，备用。

2. 坐锅点火，放入大米、清水，煮至米粥将成时，加入菊花瓣、白糖，略滚即成。

特点：清热解毒，平肝明目，降低血压。

## 荷 叶 粥

原料：香稻米 500 克，荷叶 2 张。

做法：

1. 把香稻米洗净，放入开水锅中，先旺火后微火，熬成黏稠的米粥。

2. 将现摘的荷叶洗净，放盆内 1 张，然后将熬好的热粥倒入有荷叶的盆内，粥上面再盖 1 张荷叶，片刻后打开上面的荷叶，加入白糖即可。

特点：颜色碧绿，带有浓郁的荷叶香气，既解暑又养胃。

## 墨鱼香菇粥

原料：大米 150 克，墨鱼干 50 克，猪瘦肉 100 克，冬笋 50 克，水发香菇 30 克。

调料：精盐、胡椒粉、绍酒、味精、猪油各适量。

做法：

1. 将大米用清水淘洗干净；猪瘦肉洗净后切成丝；墨鱼干放入温水中浸泡 30 分钟，用剪刀剪成细丝；香菇、冬笋洗净切丝。

2. 坐锅点火，放入适量清水，再放入墨鱼、猪瘦肉、绍酒熬煮至烂，然后加入大米、香菇、冬笋、精盐熬煮成稀粥。

3. 将味精、胡椒粉、猪油调入锅中稍煮，即可食用。

特点：调经止带，养胎利产。

## 猪 血 粥

原料：大米 150 克，猪血 200 克。

调料：葱花、精盐、味精、香油各适量。

做法：

1. 大米淘洗干净；猪血切成小块，放入清水中浸泡待用。

2. 坐锅点火，放入清水烧开，先加入大米熬煮成粥，再加入猪





血煮沸，最后用精盐、味精调味，撒上葱花，淋上香油即成。

特点：滋肝补血，强健体魄。

## 南瓜百合粥

原料：大米 240 克，清水 1200 克，南瓜 250 克，百合 150 克。

调料：精盐、味精各 2 克。

做法：

1. 南瓜去皮、子，洗净切块；百合去皮，洗净切瓣，焯水烫透，捞出沥干水分备用。

2. 大米淘洗干净，浸泡 30 分钟，捞出，下入饭锅中，上旺火烧沸，再下入南瓜块，转小火煮约 30 分钟，下入调味料及百合，煮至汤汁黏稠即可。

特点：软嫩咸香。

提示：

1. 此粥具有润肺止咳、清心安神之功效。煮药膳粥最佳的米和水比例是 1:5，这样煮出来的粥浓稠度刚好，有助于药效的发挥。

2. 煮好的粥不宜放太久，如果隔夜再加热，味道和药效都会改变，因此熬好的药膳粥还是以当日吃完为佳。

## 羊 肝 粥

原料：大米 150 克，羊肝 100 克。

调料：葱末、姜末、精盐、胡椒粉各适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净；羊肝洗净切碎，待用。

2. 坐锅点火，放入清水，先加入大米煮至成粥，再加入羊肝、葱末、姜末、精盐煮熟，最后撒上胡椒粉调匀，即可食用。

特点：补肝明目，滋阴养血，缓解疲劳。

## 莲子木瓜粥

原料：大米 250 克，清水 3000 克，莲子 25 克，木瓜 200 克。

调料：白糖 15 克。

做法：

1. 木瓜洗净，去皮切块；莲子洗净，泡发回软备用。
2. 大米淘洗干净，浸泡 30 分钟，沥干水分，下入饭锅中，加入清水上旺火烧沸，转小火，下入莲子及调味料，搅匀，慢煮 45 分钟，再下入木瓜块，煮 10 分钟，见粥黏稠，出锅装碗即可。

特点：绵软甜嫩，果香味浓。

提示：此粥有养心补脾、益肾涩精之功效。

## 田 鸡 粥

原料：糯米 150 克，田鸡 250 克。

调料：葱白段、生姜片、绍酒、精盐、味精、猪油各适量。

做法：

1. 将田鸡宰杀，去皮去内脏，用清水洗净，放入汤碗内；糯米用清水淘净，备用。
2. 将葱白段、生姜片放入装有田鸡的大碗内，加入绍酒、精盐拌匀，稍腌一会。
3. 将大碗上笼，用旺火蒸至熟烂，拣出田鸡骨、葱、姜，留下田鸡肉待用。
4. 坐锅点火，加适量清水，放入糯米用旺火煮沸，再转用小火熬至成粥，然后加入田鸡汤和田鸡肉，以味精调味，再烧 5 分钟，即可食用。

特点：清热解毒，利水消肿，补益虚损。

## 鸡 肝 粥

原料：稠粥 1 碗，鸡肝 75 克，肉松适量，葱、姜末各少许。





调料：精盐、味精各2克，胡椒粉少许。

做法：

1. 鸡肝洗涤整理干净，切斜刀厚片，焯水烫透备用。
2. 锅中倒入稠粥上火烧沸，加入鸡肝、肉松、葱姜末及调味料，搅拌均匀，出锅装碗即可。

特点：软嫩鲜香。

提示：此粥不宜久煮，以免影响鸡肝质量。

## 罗汉果粥

原料：大米150克，罗汉果1个。

调料：冰糖适量。

做法：

1. 将大米用清水淘洗干净；罗汉果洗净，捣烂备用。
2. 坐锅点火，加入适量清水，将大米、罗汉果一齐放入锅内，先用旺火煮滚，再用小火熬制成粥。
3. 待粥成时，调入适量冰糖，待其溶化后即可食用。

特点：补肺益气，清咳润燥。

## 陈子汤圆粥

原料：稀粥1碗，鲜橘子1个，汤圆5个。

调料：白糖15克。

做法：

1. 橘子去皮，分瓣；汤圆下沸水中煮至熟透，见浮起，捞出。
2. 锅中倒入稀粥煮沸，下入汤圆及调味料，最后下入橘子瓣煮透，出锅装碗即可。

特点：香甜软糯。

提示：

1. 橘子又名“陈子”，有理气健脾、燥湿化痰之功效。
2. 汤圆一定要煮至熟透，先用旺火烧沸，再转小火慢煮，约20分钟即可。

## 薄荷白米粥

原料：大米 150 克，嫩薄荷叶 10 片。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净；薄荷叶冲净待用。
2. 坐锅点火，放入清水和薄荷叶，煮沸后略滚，滤取汤汁，盛入大碗内。
3. 锅再置火上，放入大米、清水，煮至粥将成时，倒入薄荷汤汁，加入白糖，煮滚即成。

特点：清咽利喉，散风解暑。

## 果脯粥

原料：大米 150 克，各式果脯 150 克。

调料：冰糖适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净；各式果脯切成细丁；冰糖研细，备用。
2. 坐锅点火，放入清水、大米，煮至粥将成时，再加入果脯、冰糖，略煮即成。

特点：生津开胃，润肠通便。

## 雪菜肉末粥

原料：大米 150 克，燕麦 15 克，清水 2500 克，雪里蕻 100 克，猪肉馅 50 克，葱花、姜末各少许。

调料：A 料：食用油 15 克，绍酒、酱油各 8 克，白糖 5 克；B 料：精盐、味精各 2 克。

做法：

1. 大米、燕麦分别淘洗干净、浸泡好；雪里蕻洗净，切段。
2. 炒锅上火烧热，加入少许底油，下入猪肉馅煸炒至变色，用





葱、姜爆香，再加入 A 料和雪菜，煸炒入味，出锅备用。

3. 铝锅中加入大米、燕麦、清水，上火烧沸，转小火慢煮 1 小时，再下入炒好的雪菜肉末及 B 料，搅拌均匀，见粥黏稠时，出锅装碗即可。

**特点：**咸鲜清香。

**提示：**雪里蕻又称“雪菜”，有鲜、干和腌渍品 3 种，做粥风味各不相同，以鲜雪菜为最好；干品需泡发回软，且有干香味；腌渍品较咸，需反复冲洗，浸泡后再用，但有特殊的鲜味。

## 青菜白粥

**原料：**大米 150 克，青菜 250 克。

**调料：**葱花、姜丝、精盐、味精、熟猪油各适量。

**做法：**

1. 将大米淘洗干净；青菜洗净，切丝备用。
2. 坐锅点火，放入清水、大米，煮至粥将成时，再加入青菜、葱花、姜丝、精盐、味精、猪油，续煮成粥。

**特点：**清热解毒，通利肠胃。

## 雪梨青瓜粥

**原料：**糯米稀粥 1 碗，雪梨 1 个，青瓜 1 条，山楂糕 1 块。

**调料：**冰糖 15 克。

**做法：**

1. 雪梨去皮、核，洗净切块；青瓜洗净，切条；山楂糕切条，备用。
2. 锅中放入稀粥，上火烧沸，下入雪梨、青瓜、山楂条及调味料，拌匀，用中火烧开，出锅装碗即可。

**特点：**酸甜黏稠。

**提示：**此粥可调节血脂，活血化瘀，补中益气。

## 猪肉粥

原料：大米 150 克，猪瘦肉 50 克。

调料：葱白、生姜、精盐各适量。

做法：

1. 将猪瘦肉洗净，剁成肉末，焯熟备用；葱白、生姜洗净，均切细丁。

2. 将大米淘洗干净，入锅加水煮沸，然后改用小火，快熟时加入肉末、葱白、生姜，续煮至粥熟，然后放入精盐调味，搅匀即成。

特点：补中益气，暖胃祛寒。

## 家常鸡粥

原料：稠粥 1 碗，熟卤鸡腿 1 只，葱花、姜末各少许。

调料：高汤 250 克，精盐、味精各 2 克，胡椒粉少许。

做法：

1. 熟卤鸡腿去骨，将肉切成条备用。

2. 锅中放入稠粥、鸡腿肉及调味料，上火烧沸，搅拌均匀，煮 15 分钟，再撒上葱花、姜末即可。

特点：鲜嫩滑润，卤香味浓。

提示：卤鸡腿是用“卤汁”将鸡腿煮熟烂制得。卤汁是由花椒、八角、丁香、桂皮、草果、精盐、清水煮制而成。南方家庭多以此法做粥。

## 骨头粥

原料：大米 150 克，猪骨头 500 克。

调料：葱花、精盐、味精、绍酒各适量。

做法：

1. 将大米用清水淘洗干净；猪骨头用刀背敲碎备用。





2. 坐锅点火放水，下入猪骨头，旺火煮沸后，改用小火熬煮约1小时，然后滤去骨头残渣，加入绍酒、大米，再续煮至粥成，最后用葱花、精盐、味精调好口味，即可食用。

特点：补血养气，滋阴润脏。

## 皮蛋瘦肉粥

原料：大米 150 克，猪瘦肉 50 克，松花蛋 2 个。

调料：葱花、精盐、味精各适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净；猪瘦肉洗净切丝，用沸水焯熟；松花蛋去壳，切成小方丁。

2. 坐锅点火放水，先将大米加精盐用旺火煮沸，再改用小火熬煮1小时，至米粒开花、汤汁黏稠，然后加入猪瘦肉丝、松花蛋丁搅匀，再焖煮5分钟，最后撒上葱花、味精调味，搅匀即可。

特点：色泽素雅，鲜咸清香。

## 蟹柳豆腐粥

原料：白米饭 1 碗，高汤 4 碗，蟹足棒 1 根，豆腐 1 块，姜末少许。

调料：精盐 3 克，鲜鸡粉 5 克。

做法：

1. 蟹足棒（蟹柳）切段；豆腐切块备用。

2. 锅中加入高汤，上火烧沸，下姜末煮片刻，再下入白米饭、豆腐及调味料，煮20分钟，下入蟹柳煮5分钟，搅拌均匀，出锅装碗即可。

特点：鲜嫩绵软。

提示：有道是“千炖豆腐，万炖鱼”，豆腐不怕煮炖，只是火力不要太旺，小火慢功才能入味。

## 骨髓粥

原料：大米 150 克，猪骨髓 100 克。

调料：熟芝麻、精盐各适量。

做法：

1. 坐锅点火，将猪骨髓切碎放入，用小火熬出骨髓油，再倒入装有适量清水的碗中，待凝固后取出，翻面去除杂质。

2. 锅再置火上，放入适量清水和淘净的大米，熬煮成粥，再加入骨髓油和精盐，烧沸后撒少许熟芝麻即成。

特点：粥香滑润，补肾增髓。

## 冰糖五色粥

原料：稠粥 1 碗，嫩玉米粒 50 克，香菇丁、胡萝卜丁、青豆各 25 克。

调料：冰糖 100 克。

做法：

1. 玉米粒、香菇丁、胡萝卜、青豆分别焯水烫透备用。

2. 锅中倒入稠大米粥，上火烧开，加入上述原料及调味料，搅拌均匀，出锅装碗即可。

特点：五彩缤纷，甜香适口，营养丰富。

提示：现代人的营养理念，尤其提倡五色食品，即红、黄、绿、白、黑，富含各种矿物质和维生素。

## 紫菜肉末粥

原料：大米 150 克，猪肉末 100 克，紫菜 40 克。

调料：葱花、精盐各适量。

做法：

1. 将大米用清水淘洗干净，沥干备用；紫菜洗净，用水泡开。

2. 锅置火上，放入大米和适量清水，煮至粥将熟时，加入紫





菜、猪肉末、葱花和精盐，再略煮片刻即成。

特点：味鲜爽口，化痰清热。

## 白果冬瓜粥

原料：稀粥 1 碗，白果仁 25 克，冬瓜 150 克，姜末少许。

调料：精盐 2 克，胡椒粉少许，高汤 250 克。

做法：

1. 白果仁洗净，浸泡回软，焯水烫透，捞出沥干水分；冬瓜去皮、瓢，切厚片备用。

2. 锅中加入高汤、姜末，上火煮沸，再下入稀粥、白果及调味料，用旺火烧开，下入冬瓜片，搅拌均匀，煮 5 分钟，出锅即可。

特点：咸鲜微苦。

提示：

1. 白果为银杏的成熟种子，以外壳色白，种仁充实、饱满，色黄者为佳；银杏有毒，毒性成分能溶于水中，焯水烫透可使毒性减弱。

2. 白果味甘、苦、涩、性平，具有敛肺气、定咳喘之功效。因药膳方面的特殊要求，熬粥时最好用沙锅或不锈钢锅，千万不可使用铁锅，以免破坏药性。熬煮时不可过多搅拌，否则米粒碎裂，变成粥稠汤少，失去了吃药膳的快感和效果。

## 萝卜咸肉粥

原料：大米 150 克，咸肉 50 克，白萝卜 250 克。

调料：精盐少许。

做法：

1. 将咸肉用温水泡软，洗净切丁；白萝卜去皮洗净，切成丁块；大米淘净备用。

2. 坐锅点火，放入大米、咸肉、清水、白萝卜，先以旺火煮沸，再改用小火熬煮至粥熟，最后撒入精盐调味，即可食用。

特点：健脾消食，利肠通便，化痰止咳。