



7天学会
Learn cooking
in seven days

家常主食

夏金龙◎主编



全新升级版
超值¥25.00
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



家常主食

家常主食



7天学会 家常主食



夏金龙◎主编





图书在版编目(CIP)数据

7天学会家常主食 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5384-5701-8

I. ①7… II. ①夏… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第033064号

7天学会家常主食

主 编 夏金龙

出 版 人 张瑛琳

选题策划 车 强

责任编辑 张恩来 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 17

印 数 1—30000册

版 次 2012年5月第1版

印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5701-8

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

作者简介 AUTHOR



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编	编	夏金龙							
	委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武	
		贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆	
		姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜	
		张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义		
摄 影		杨跃祥	王大龙	万晓杰	王雨香	王珂昭	谭 静	任 弘	
		刘书岑							

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司、大成策划(0431-88666626)对本书给予的大力支持。

前言

家常菜是我们日常饮食中的一个重要组成部分,它与我们的生活息息相关。美味可口的家常菜不仅可提供人体日常所需的各种营养,而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。

民以食为天,造就了家常菜种类的繁多。而对于初学者,需要多长时间才能学会家常菜,是他们最关心的问题。为此,我特意编写了《7天学会家常炒菜》《7天学会家常汤煲》《7天学会家常主食》三本图书。只要您按照本套图书的时间安排,7天就可以轻松学会炒菜、汤煲和主食。

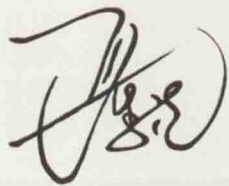
本套图书针对烹饪初学者,用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片,为您详细讲解家常菜的烹制技法,使您在7天内学会烹调家常菜。

首先用2天时间,为您分步介绍新手下厨需要了解和掌握的基础常识,如炒菜、汤煲、主食的常用食材,厨房的常用工具,各种食材的初加工、涨发、切制,以及烹调窍门等,使您在正式烹调家常菜前,就可以通过看图加以了解,增加学习操作的自信心。

随后的5天时间,按照食材线索加以分类,并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则,选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴,详细地加以介绍。

您可以运用前2天学到的常识,选取自己喜好的食材、口味等,试着烹调出满意的家常菜。当然,如果您已经是做菜的好手,也可以直接从书中选取感兴趣的菜肴,按照详细的步骤图制作出美味的菜肴。

相信掌握了本书介绍的这些烹调技法诀窍,以轻松的心情、常见的食材、快捷的方法,您就能烹调出一道道看似平凡,却大有意味的家常好菜。祝您轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



2012年4月



第1天 家常主食之基础

家常主食的原料和配料

面粉/大米/米粉/糯米粉/大麦·····	12
红豆/黄豆/黑豆/绿豆/黑米/荞麦/小米/薏米/燕麦·····	13
白果/桂圆/核桃/花生/栗子/莲子/松子/枸杞子/杏仁/腰果/大枣·····	14
鸡蛋/糖/芝麻/葵花子/菠萝/西瓜/樱桃/葡萄/猕猴桃/荔枝·····	15

家常主食的基础工具

擀面杖/刮板/秤/筛罗/搅拌机/削面刀·····	16
蒸笼/打蛋器/蛋糕转盘/裱花嘴/糕壳/刀具/花纸垫/羊毛刷/裱花袋/果挖/印模·····	17

家常主食的常用面团

热水面团/冷水面团·····	18
山药面团/薯类面团/干酵母发酵面团·····	19
面肥发酵面团/纯蛋面团·····	20
绿色面团/果类面团·····	21
澄粉面团/蛋泡面团·····	22
油酥面团·····	23

家常主食的食材加工处理

白菜剁碎/菠菜加工·····	26
土豆初加工/荸荠去皮/洋葱切碎·····	27
咸肉切制/猪肉剁馅/猪肉皮加工·····	28
熟猪肚切制/里脊肉切丝/里脊肉切丁·····	29
巧制鱼蓉/鲜鱼取肉/鲜虾切粒·····	30
海蜇切细丝/扇贝的处理/海参切小粒·····	31
鲢鱼熟出骨/海螺取肉清洗/鸡胸肉制鸡蓉·····	32
蛤蜊清洗/生取蟹肉/熟取蟹肉·····	33
核桃碎制法/鲜金针菇清洗/栗子制蓉·····	34
莲子的涨发/海参巧涨发/白果涨发·····	35

家常主食的加工窍门

巧制花椒水/巧取葱姜汁·····	36
家庭制作蒜汁/花椒密封保存/巧切大葱不辣眼·····	37
巧取菜汁/巧切松花蛋/苦瓜去除苦味·····	38
羊肉馅小窍门/木耳加工窍门/巧制草莓酱·····	39
剁肉如何不粘刀/猪腰去腥窍门/鲜肉保鲜·····	40
巧制鳝骨汤/巧制鸡骨架浓汤/巧制鱼骨清汤·····	41
鱿鱼须巧加工/栗子巧剥壳/巧炒芝麻盐·····	42

第2天 家常主食巧入门

家常主食的成型手法

面团搓条/面团揪剂·····	44
面团切剂/面团挖剂/面团拉剂·····	45
面剂按皮和拍皮/馒头揉搓/擀水饺皮·····	46
大包制作/纺锤形面食/馅饼制作·····	47
擀馄饨皮/馄饨制作·····	48
粽子制作/春卷制作·····	49
成型之四喜饺/成型之木鱼饺/成型之月牙饺·····	50
成型之模具饺/成型之烧卖/成型之家常水饺·····	51

成型之单花卷·····	52
成型之切面条/成型之双花卷·····	53
成型之塑料模具/成型之秋叶卷·····	54
成型之木制模具/成型之搓麻花条·····	55

家常主食的必知馅料

素馅·····	56
翡翠馅料/薯泥馅料·····	57
生肉馅料/莲蓉馅·····	58
糯米肉馅/五香羊肉馅·····	59

鱼肉馅料/咖喱牛肉馅	60
三鲜馅料/鸡肉馅料	61
腊肉馅料/蟹肉馅料	62
五仁馅料/鸭肉馅料	63

家常主食的熟制方法

蒸/煮/炸	64
炒/煎/烙/烤	65

家常主食的九大品种

米饭/竹筒鲜虾蒸饭	66
-----------	----

米粥/桂花糖藕粥	67
面条/番茄面	68
面饼/风味夹肉饼	69
馒头/金银馒头	70
花卷/银丝卷	71
包子/山东包子	72
饺子/水晶蒸饺	73
糕团/驴打滚	74

第3天 营养米粥熬出来

大枣银耳粥	76	冰糖五色粥	92
蔬菜油条粥	77	小米红枣粥	92
烟肉白菜粥	78	强身米粥	92
香薷养生粥	79	猪脑粥	93
虾仁菠菜粥	80	瘦肉墨鱼香菇粥	93
苦瓜皮蛋粥	81	香芋黑米粥	93
南瓜百合粥	82	香甜南瓜粥	94
红薯香粥	83	当归鸡粥	94
猪血粥	84	花生鱼粥	95
大枣山药粥	84	黑木耳粥	95
荷叶玉米须粥	84	干贝鸡粥	95
北菇粒虾球粥	85	百合萝卜粥	96
山楂黑豆粥	85	荔枝西瓜粥	96
莲子百宝糖粥	85	富贵长粥	96
雪梨青瓜粥	86	骨髓粥	97
核桃木耳粥	86	黄鱼蓉粥	97
豆芽肉粥	87	奶香黑米粥	97
蘑菇肉粥	87	人参鸡粥	98
金银黑米粥	87	太子山楂粥	98
雪蛤杞子黑米粥	88	山药肉粥	98
什锦烤麸粥	88	鹌鹑肉粥	99
蒲菜粥	88	黑糯米红绿粥	99
桃仁杞粥	89	薏米南瓜粥	100
及第米粥	89	燕麦小米粥	100
三米粥	89	肝腰鱼粥	100
荸荠猪肚粥	90	羊肝粥	101
莲子木瓜粥	90	三色鸡粥	101
香甜八宝粥	90	双酱肉粥	101
冬瓜鸭粥	91	黑米小米粥	102
莲藕粥	91	蟹柳豆腐粥	102

枸杞鸡粥	103	黑糯米甜麦粥	110
首乌枣粥	103	山楂乌梅粥	110
鲍鱼鸡粥	103	鲜鱼片粥	111
四宝鸡粥	104	山药枸杞豆浆粥	111
小米鸡蛋粥	104	口蘑香菇粥	111
煲羊腩粥	104	猪蹄香菇粥	112
薏米红枣粥	105	鸽杞芪粥	112
生鱼片粥	105	桂花糖藕粥	112
海椰黑糯米粥	105	香菇虾粥	113
粟米蛋粥	106	羊腩苦瓜粥	113
萝卜肉粥	106	红糖粥	113
车前子粥	106	小枣高粱米粥	114
糯米蛋粥	107	薯瓜粉粥	114
金银鸭粥	107	狗肉粥	114
鱼肉米粥	108	鳝鱼粥	115
益寿红米粥	108	鱼蓉肝粥	115
田鸡粥	108	玉米鱼粥	116
青菜粥	109	陈皮绿豆粥	116
油条蔬菜粥	109	仿真燕窝粥	116
八珍仙粥	109		

第4天爽滑面条人人爱

什锦鸡蛋面	118	豆腐炸酱面	130
全家福汤面	119	素三鲜汤面	131
炒河粉	120	砂锅鱼汤面	131
红焖排骨面	121	鳝鱼丝汤面	131
四川豆花面	122	蒸面条	132
肉丝香菇面	123	生菜蟹肉炒面	132
文蛤海鲜面	124	鸡丝香酥面	132
茄汁牛肉面	125	扁豆面	133
冬菇炒面	126	羊肉卤黑米面条	133
排骨汤面	126	鸡翅汤面	134
罗汉斋炒面	126	西湖面	134
烂锅面	127	家常肘花面	134
五彩米粉面	127	麻香什锦拌面	135
牛肉炒面	127	扬州脆炒面	135
孜然洋葱炒面	128	羊肉烩面	135
枸杞肉丝炒面	128	八鲜面	136
回勺面	129	怪味凉拌面	136
鸡丝干拌面	129	茭白炒面	137
牛肉炆锅面	129	三大菌面	137
玉米汤面	130	鲜虾云吞面	137
鲜蘑鸡丁卤面	130	爆炒面	138

酥羊大面·····	138	三鲜炒面·····	148
糖醋宽心面·····	138	辣味茄丝炒面·····	149
鸡杂炒面·····	139	朝鲜冷面·····	149
蛋花番茄面·····	139	藕丝炒面·····	150
香菇酱肉面·····	139	双色鸡蛋面·····	150
鹿茸鸡丝汤面·····	140	酸辣三丝面·····	150
扇贝凉面·····	140	什锦炒面·····	151
咖喱牛肉面·····	140	什锦面·····	151
鸿图窝面·····	141	台湾风味凉面·····	151
白蘑肉丝面·····	141	狗肉汤面·····	152
鱼丸清汤面·····	142	猪肝菠菜面·····	152
口蘑豆腐汤面·····	142	如意炒面·····	153
鸡翅香菇面·····	142	锅盖面·····	153
酸辣凉捞面·····	143	兰花卤面·····	153
三鲜家常面·····	143	辣子鸡块面·····	154
三丝汤面·····	143	虾仁伊府面·····	154
菠菜汤面·····	144	火腿肠炒面·····	154
五香羊肉面·····	144	珍珠面·····	155
香菇斑球面·····	145	肉丝干拌面·····	155
蟹肉炒面·····	145	雪菜肉丝面·····	155
排骨宽心面·····	145	麻香凉捞面·····	156
鸡丝木耳炒面·····	146	韭黄阳春面·····	156
洛阳炒面·····	146	家常炸酱面·····	156
青椒生炒面·····	146	奶汤海参面·····	157
刀削面·····	147	海带肉丝面·····	157
长寿面·····	147	肉丝油面·····	158
京味打卤面·····	147	陕西猫耳面·····	158
三色鱼丸面·····	148	羊汤面·····	158
鱼汤小刀面·····	148		

第5天软糯米饭喷喷香

素四宝烩饭·····	160	火腿青菜炒饭·····	169
彩椒牛肉炒饭·····	161	阳姜豆豉炒饭·····	169
荷香卤肉饭·····	162	香葱豆干炒饭·····	169
家常石锅拌饭·····	163	粉蒸排骨饭·····	170
中式猪排盖饭·····	164	坛肉米饭·····	170
滑蛋虾仁烩饭·····	165	菜包饭·····	171
腊肉煲仔饭·····	166	咸鱼豆芽炒饭·····	171
红糖排骨盖饭·····	167	扬州炒饭·····	171
口蘑菜心炒饭·····	168	海鲜烩饭·····	172
木瓜火腿蒸饭·····	168	叉烧酱油炒饭·····	172
滑蛋蟹柳烩饭·····	168	海南鸡饭·····	172

虾皮杭椒炒饭	173	蔬菜牛腩烩饭	187
泡椒鸡丁炒饭	173	蜜汁八宝饭	187
茄汁鱼柳饭	173	飘香八珍饭	188
山菜蘑菇炒饭	174	腊肉土豆饭	188
咖喱炒饭	174	蘑菇焖饭	188
气锅鸡翅饭	174	提子花生饭	189
果脯地瓜饭	175	蛋卷糯米饭	189
砂锅猪手饭	175	八宝果饭	189
辣白菜炒饭	176	腌肉芥蓝炒饭	190
香菇蛋炒饭	176	豌豆焖饭	190
银鱼蛋炒饭	176	奶香大枣饭	190
香菇菜心炒饭	177	鲜奶麦片饭	191
鲜香水果饭	177	豆豉虾球炒饭	191
飞蟹蒸饭	177	西葫芦火腿饭	192
奶香糯米饭	178	梅子莲藕炒饭	192
龙凤炒饭	178	虾米鸡丁盖饭	192
茄香羊肉蛋炒饭	179	干椒五花肉饭	193
猪肉蟹柳炒饭	179	海鲜蔬菜炒饭	193
猪肉豆干炒饭	179	鳕鱼海鲜饭	193
板栗油鸡饭	180	香辣五花炒饭	194
美味酱油炒饭	180	荷叶鸡肉饭	194
萝卜干黄金蛋炒饭	180	鲜香美味饭	195
香葱野菜炒饭	181	木瓜奶香饭	195
虾蔬焖果饭	181	甘笋番茄饭	195
百合芦笋肚菌饭	181	笋干肉饭	196
黑芝麻盖饭	182	麻婆茄子盖饭	196
香辣肉炒饭	182	肉末菜饭	196
原盅滑鸡饭	182	姜丝蟹肉饭	197
蔬菜包饭	183	醋溜丸子盖饭	197
时蔬鸡蛋炒饭	183	翡翠蛋炒饭	197
美味香辣饭	184	红酒鸡肉盖饭	198
西蓝花鱼肉饭	184	红薯鸡腿饭	198
素荤焖饭	184	蒸鸡四喜饭	198
胡萝卜蛋炒饭	185	豌豆烤饭	199
板栗鲜贝饭	185	四菌烩饭	199
三椒牛肉饭	185	肉肠蔬菜饭	200
叉烧什锦炒饭	186	松子牛肉饭	200
素鸡毛豆炒饭	186	鱼子黄瓜饭	200
排骨包饭	187		

第6天包子饺子最好吃

蟹肉小笼包	202	三鲜回头	204
冰花煎饺	203	水煎包	205

素馅包子·····	206	韭菜鲜鱿水饺·····	222
牛肉灌汤蒸饺·····	207	笋肉馄饨·····	222
胡萝卜牛肉水饺·····	208	清真玉面蒸饺·····	222
碧绿蒸饺·····	209	红油水饺·····	223
叉烧包·····	210	猪肉白菜烙盒·····	223
混汤包子·····	210	猪肉白菜蒸饺·····	223
鹿肉包子·····	210	韭菜肉馅包子·····	224
发面蒸饺·····	211	蟹黄饺·····	224
白汁蛋饺·····	211	驴肉汤包·····	224
虾仁煎饺·····	211	凤菇包·····	225
四喜鱼蓉蒸饺·····	212	菇香水饺·····	225
冬菜包子·····	212	五丁包子·····	226
猪肉包子·····	213	牛肉萝卜蒸饺·····	226
山东包子·····	213	鲜肉灌汤饺·····	226
青椒猪肉蒸饺·····	213	鲜汤香菇包·····	227
酸菜水饺·····	214	雪笋包·····	227
烫面糖蒸饺·····	214	玉米面素菜包·····	227
开胃果肉水饺·····	214	翡翠虾仁蒸饺·····	228
果酱包子·····	215	冰花鹿肉锅贴·····	228
马齿菜包子·····	215	鸡汁锅贴饺·····	229
海鲜包子·····	215	驴肉馅水饺·····	229
鲜汤羊肉包·····	216	玻璃蒸饺·····	229
白兔饺·····	216	什锦包子·····	230
精肉包子·····	216	荞面灌汤包·····	230
小笼馒头·····	217	蚝皇餐包·····	230
蘑菇鸡肉饺·····	217	三鲜锅烙·····	231
蛋皮香菇烧卖·····	218	小笼灌汤包·····	231
猪肉蒸饺·····	218	玉米面饺子·····	231
炸酥饺·····	218	牛肉萝卜包子·····	232
菊花包子·····	219	莜面瓜丝蒸饺·····	232
冬菜鸭肉包·····	219	羊肉小煎包·····	232
鲜汁包子·····	219	黄金汤饺·····	233
白菜水饺·····	220	荞麦面蒸饺·····	233
韭菜盒子·····	220	南翔包子·····	234
白菜猪肉水饺·····	221	果仁包子·····	234
三鲜包·····	221	淮阴汤包·····	234
满口鲜蒸饺·····	221		

第7天特色小吃这样做

豆面小窝头·····	236	黏豆包·····	239
金豆糕·····	237	山西肉夹馍·····	240
椰味小汤圆·····	238	麻团·····	241

京都肉饼·····	242	黑芝麻糊汤圆·····	257
海城馅饼·····	243	菠菜饼·····	258
盘丝饼·····	244	香葱花卷·····	258
麻香馅饼·····	244	椒盐饼·····	258
风味夹肉饼·····	244	土耳其馅饼·····	259
黑米面馒头·····	245	三色糕·····	259
菜肉暄饼·····	245	椒盐旋饼·····	260
牛肉花卷·····	245	韭香软饼·····	260
传统打糕·····	246	桂花酥·····	260
康园肉饼·····	246	大元芝麻饼·····	261
广式老婆饼·····	247	萝卜丝酥饼·····	261
牛柳银芽炒饼·····	247	香煎肉饼·····	261
合面菇香团子·····	247	金银花卷·····	262
煎豆沙饼·····	248	上海五仁酥饼·····	262
潮式黄金饼·····	248	七彩水晶饼·····	263
蹄花卷·····	248	枣泥米团·····	263
家常饼·····	249	马拉糕·····	263
家常筋饼·····	249	糯米煎圆·····	264
猪肉炒饼·····	249	蜜枣发糕·····	264
甜花卷·····	250	银丝蒸饼·····	264
六凤居葱油饼·····	250	果仁豆沙甜饼·····	265
荷叶饼·····	250	象生金橘·····	265
牡蛎煎饼·····	251	蛋肉麦饼·····	265
白筋饼·····	251	枣泥麻圆·····	266
寿桃·····	252	脆麻花·····	266
椒香花卷·····	252	豆面糕·····	266
香菜肉粒夹饼·····	252	特色豆沙包·····	267
葡萄干蒸糕·····	253	酿馅烧饼·····	267
芙蓉香蕉饼·····	253	驰名玉米烙·····	268
红豆凉糕·····	253	糯米糍·····	268
烙银丝饼·····	254	叉烧酥饼·····	268
冬瓜饼·····	254	小米蜂糕·····	269
脆酥烤饼·····	255	麻香开口笑·····	269
香煎鸡蛋饼·····	255	贾府小月饼·····	269
三鲜烩饼·····	255	象生葫芦·····	270
枣泥山药饼·····	256	麻香煎饼·····	270
五彩开口糕·····	256	花生蜜饯汤圆·····	271
蝴蝶花卷·····	256	炸桂花年糕·····	271
眉毛酥饼·····	257	米面牛蹄卷·····	271
猪肉油酥饼·····	257		

7天学会 家常主食



夏金龙◎主编



作者简介 AUTHOR



夏金龙 中国烹饪大师, 中国餐饮文化名师, 国家高级烹饪技师, 中国十大最有发展潜力青年厨师, 全国餐饮业国家级评委, 法国国际美食会大中华区荣誉主席, 吉林省吉菜研究专业委员会会长, 2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编	编 委	夏金龙							
		高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武	
		贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆	
		姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜	
		张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义		
摄 影		杨跃祥	王大龙	万晓杰	王雨香	王珂昭	谭 静	任 弘	
		刘书岑							

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司、大成策划(0431-88666626)对本书给予的大力支持。

前言

家常菜是我们日常饮食中的一个重要组成部分,它与我们的生活息息相关。美味可口的家常菜不仅可提供人体日常所需的各种营养,而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。

民以食为天,造就了家常菜种类的繁多。而对于初学者,需要多长时间才能学会家常菜,是他们最关心的问题。为此,我特意编写了《7天学会家常炒菜》《7天学会家常汤煲》《7天学会家常主食》三本图书。只要您按照本套图书的时间安排,7天就可以轻松学会炒菜、汤煲和主食。

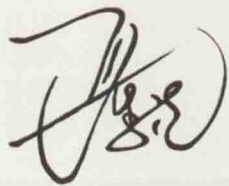
本套图书针对烹饪初学者,用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片,为您详细讲解家常菜的烹制技法,使您在7天内学会烹调家常菜。

首先用2天时间,为您分步介绍新手下厨需要了解和掌握的基础常识,如炒菜、汤煲、主食的常用食材,厨房的常用工具,各种食材的初加工、涨发、切制,以及烹调窍门等,使您在正式烹调家常菜前,就可以通过看图加以了解,增加学习操作的自信心。

随后的5天时间,按照食材线索加以分类,并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则,选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴,详细地加以介绍。

您可以运用前2天学到的常识,选取自己喜好的食材、口味等,试着烹调出满意的家常菜。当然,如果您已经是做菜的好手,也可以直接从书中选取感兴趣的菜肴,按照详细的步骤图制作出美味的菜肴。

相信掌握了本书介绍的这些烹调技法诀窍,以轻松的心情、常见的食材、快捷的方法,您就能烹调出一道道看似平凡,却大有意味的家常好菜。祝您轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



2012年4月



第1天 家常主食之基础

家常主食的原料和配料

面粉/大米/米粉/糯米粉/大麦·····	12
红豆/黄豆/黑豆/绿豆/黑米/荞麦/小米/ 薏米/燕麦·····	13
白果/桂圆/核桃/花生/栗子/莲子/松子/ 枸杞子/杏仁/腰果/大枣·····	14
鸡蛋/糖/芝麻/葵花子/菠萝/西瓜/樱桃/ 葡萄/猕猴桃/荔枝·····	15

家常主食的基础工具

擀面杖/刮板/秤/筛罗/搅拌机/削面刀·····	16
蒸笼/打蛋器/蛋糕转盘/裱花嘴/糕壳/刀具/ 花纸垫/羊毛刷/裱花袋/果挖/印模·····	17

家常主食的常用面团

热水面团/冷水面团·····	18
山药面团/薯类面团/干酵母发酵面团·····	19
面肥发酵面团/纯蛋面团·····	20
绿色面团/果类面团·····	21
澄粉面团/蛋泡面团·····	22
油酥面团·····	23

家常主食的食材加工处理

白菜剁碎/菠菜加工·····	26
土豆初加工/荸荠去皮/洋葱切碎·····	27
咸肉切制/猪肉剁馅/猪肉皮加工·····	28
熟猪肚切制/里脊肉切丝/里脊肉切丁·····	29
巧制鱼蓉/鲜鱼取肉/鲜虾切粒·····	30
海蜇切细丝/扇贝的处理/海参切小粒·····	31
鲢鱼熟出骨/海螺取肉清洗/鸡胸肉制鸡蓉·····	32
蛤蜊清洗/生取蟹肉/熟取蟹肉·····	33
核桃碎制法/鲜金针菇清洗/栗子制蓉·····	34
莲子的涨发/海参巧涨发/白果涨发·····	35

家常主食的加工窍门

巧制花椒水/巧取葱姜汁·····	36
家庭制作蒜汁/花椒密封保存/ 巧切大葱不辣眼·····	37
巧取菜汁/巧切松花蛋/苦瓜去除苦味·····	38
羊肉馅小窍门/木耳加工窍门/巧制草莓酱·····	39
剁肉如何不粘刀/猪腰去腥窍门/鲜肉保鲜·····	40
巧制鳝骨汤/巧制鸡骨架浓汤/巧制鱼骨清汤·····	41
鲈鱼须巧加工/栗子巧剥壳/巧炒芝麻盐·····	42

第2天 家常主食巧入门

家常主食的成型手法

面团搓条/面团揪剂·····	44
面团切剂/面团挖剂/面团拉剂·····	45
面剂按皮和拍皮/馒头揉搓/擀水饺皮·····	46
大包制作/纺锤形面食/馅饼制作·····	47
擀馄饨皮/馄饨制作·····	48
粽子制作/春卷制作·····	49
成型之四喜饺/成型之木鱼饺/成型之月牙饺·····	50
成型之模具饺/成型之烧卖/成型之家常水饺·····	51

成型之单花卷·····	52
成型之切面条/成型之双花卷·····	53
成型之塑料模具/成型之秋叶卷·····	54
成型之木制模具/成型之搓麻花条·····	55

家常主食的必知馅料

素馅·····	56
翡翠馅料/薯泥馅料·····	57
生肉馅料/莲蓉馅·····	58
糯米肉馅/五香羊肉馅·····	59