

忘不了
的私房菜丛书

美味 主食



舌尖上的妈妈味道

名师文化生活编委会◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

忘不了的私房菜丛书

名师文化生活编委会◎编著

美味主食



图书在版编目 (CIP) 数据

美味主食 / 名师文化主编. —— 武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6435-0

I . ①美… II . ①名… III . ①主食—食谱 IV .
① TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313493 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

美味主食，

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都常说：家的味道就是妈妈做的饭菜！是的，不管长大的我们现在身在何处，舌尖上妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，那一丝丝熟悉的味道，也是对回家的一种期盼。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地最具有代表性的各类家常美食，编辑制作了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。本册《美味主食》作为全系列的一个重点，精选美味，选料广泛、南北皆宜、中西兼并、易学易懂。如此丰富多元的款式，让你将各类主食变着花样搬上餐桌，在瞬间调动起家人的食欲，让全家人吃得健康、吃得满意。

一日三餐，必不可少的是主食。这本《美味主食》首先介绍了做好各款主食所要具备的基本常识，汇集了香喷喷米饭、营养家常粥、酥香饼、香甜糕点、饺子馄饨、最爱面条、馒头包子、风味西式主食，近300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。挑选你最爱的那一款，挑战一下自己的极限，找到当年妈妈做馒头的秘诀，让你的家人享受到主食的魅力吧。



目录

CONTENTS

第一章 花样主食

第一节 需要了解的基础知识	12
第二节 和面的种类	13
第三节 和面的技巧	14
第四节 和面要领	14

第二章 香喷喷米饭

三色排骨饭	16
什锦果饭	17
蔬菜营养饭	18
五彩虾仁饭	19
咸鲜肉粽	20
双鲜干贝饭	21
七彩丰收饭	22
洋葱牛排饭	23
里脊片盖饭	24
茄汁肉丁饭	25
三色糯米饭	25

咖喱鸡肉饭团	26
咖喱蛋炒饭	26
海鲜炒饭	27
八宝饭	27
香菇泡菜饭团	28
泡菜饭团	28
美味千层饭	29
香肠蚕豆饭	29
咖喱鸡粒炒饭	30
蛋卷蔬菜饭	30
蛋包虾仁饭	31
芒果鸡粒炒饭	31
紫糯米饭	32
双色米椰球	32
多彩豆饭团	33
美味糯米鸡	33

第三章 营养家常粥

鳝鱼花生粥	37
虾仁皮蛋瘦肉粥	38
榨菜肉片粥	39
荸荠兔肉粥	40
十米粥	41
猪肝绿豆粥	42
大米芋头粥	43
枣莲三宝粥	44
淡竹叶粥	45
红枣糯米荸荠粥	45



山药糯米粥	46
小米山药粥	46
双豆利水粥	47
枸杞粥	47
党参粥	48
梅花粥	48
小米龙眼粥	49
桑葚粥	49
芹菜粥	50
大蒜粥	50
猪骨西红柿粥	51
薤白山药粥	51
美容粥	52
羊骨粥	52
百枣莲子粥	53
清心薄荷粥	53
防风薏米粥	54
紫苏粳米粥	54
枇杷叶菊花粥	55
核桃仁粥	55
桂皮葱白粥	56
白术炮姜粥	56
干冬菜粥	57
蜂蜜松子仁粥	57
韭菜粥	58
天冬黑豆粥	58
地黄陈皮粥	59
麦门冬粥	59
枇杷叶罗汉果粥	60
鸡内金菠菜根粥	60



莲藕蛋花粥	61
苦瓜菊花粥	61
生芦根粥	62
百年好合粥	62
豌豆绿豆粥	63
瓜皮青蒿绿豆粥	63
扁豆山药粥	64
松子仁粥	64
皮蛋瘦肉粥	65
草莓绿豆粥	65
红豆鸭肉粥	66
小麦大枣粥	66
胡萝卜草菇鸡肝粥	67
八宝粥	67
桑葚美容粥	68
银耳樱桃粥	68
玫瑰花粥	69
生姜糯米粥	69
黄花瘦肉粥	70
核桃双米红枣粥	70
干贝蛋花粥	71
红枣桃仁板栗粥	71
桂花红豆粥	72
猪肝枸杞粥	72



小米绿豆南瓜粥	73	红薯饼	90
芥菜头粥	73	香炸土豆饼	90
苦脉菜粥	74	土豆猪肉饼	91
浓香麦片粥	74	土豆丝饼	91
丝瓜排骨粥	75	绿豆沙草饼	92
牛肉滑蛋粥	75	芹菜叶饼	92
蟹柳豆腐粥	76	香蕉薄饼	93
豆腐豌豆粥	76	海鲜山药饼	93
雪梨大米粥	77	玉米豆沙饼	94
白菜薏米粥	77	香麻翡翠饼	94
薏米粥	78	萝卜饼	95
玉米粉粥	78	苹果蛋饼	95
半夏秫米粥粥	79	芝麻煎饼	96
紫米甜粥	79	蔬菜鸡蛋饼	96
大麦豇豆粥	80	坚果南瓜饼	97
牛奶黑米粥	80	五香饼	97
红薯甜粥	81	酥炸虾饼	98
红薯黑米粥	81	宁式白糖酥饼	98
紫心红薯粥	82		
桂花红薯粥	82		

第四章 香喷喷饼

黑芝麻草饼	85
猪肉萝卜丝饼	86
豆沙酥饼	87
老婆饼	88
田园南瓜饼	89
玉米煎饼	89

第五章 香甜糕点

花生糯米糕	100
腊肠芋头糕	101
甜松糕	102
红糖紫米糕	102
红豆糕	103
芋头糕	103
椰香糯米糍	104
艾叶糯米糍	104

第六章 饺子、馄饨

八鲜蒸饺	107
虾仁馄饨	108
葱油莴笋饺	109
美味疙瘩汤	110
西红柿面疙瘩	110
冬菇鱼香饺	111
烙四味饺	111
四鲜素饺	112
鲜虾鸡肉饺	112
荠菜饺子	113
茯苓饺子	113
艾叶饺子	114
猪腿肉馅蒸饺	114
鸡肉水饺	115
玉米香菇肉饺	115
玉米肉饺	116
玉米香菇虾肉饺	116

第七章 面条

鲜虾挂面	118
红烧牛肉面	119
鸡丝炒面	120
干拌肉丝面	121
川味凉面	121
菠菜牛肉面	122
咖喱牛肉面	122
香油蛋包面线	123

芙蓉鸡片汤面	123
茯苓面线	124
风味意大利面	124
开胃面	125
鸡肉西兰花面	125
五鲜意大利面	126
什锦拌面	126

第八章 馒头、包子

老面馒头	129
玉米面馒头	130
紫米馒头	130
叉烧包	131
刀切馒头	131
奶香小馒头	132
青椒蛋夹馍	132
烤馒头	133
豆沙包	133





第九章 其他中式美味

红豆双皮奶	136
葱油花卷	137
香酥油条	138
豌豆泥蛋卷	139
香炸麻花	140
炸甜耳片	141
芝麻麻薯	142
蒸粉果	142
美味丝卷	143
美味桃酥	143
豆芽炒薯粉	144
绿豆凉粉	144
过桥米线	145
什锦银针粉	145
蛋炒河粉	146
猪肝肠粉	146
三鲜炒米粉	147
酥炸咸耳片	147
酥炸咸耳片	148
三鲜烧卖	148

第十章 风味西式主食

草莓蛋糕	150
红豆面包	151
酸奶蛋糕卷	152

萨其玛	153
虾仁通心粉	154
脆皮蛋糕	155
蛋挞	156
果肉蛋糕	156
青豆鸡粒比萨	157
土豆胡萝卜比萨	157
提子条面包	158
火腿肉松蛋三文治	158
香麦面包	159
鳗鱼紫菜寿司	159
三角寿司	160
紫菜卷物寿司	160



忘不了的私房菜丛书

名师文化生活编委会◎编著

美味主食



图书在版编目 (CIP) 数据

美味主食 / 名师文化主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6435-0

I . ①美… II . ①名… III . ①主食—食谱 IV .
① TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313493 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: [http: //www.hbstp.com.cn](http://www.hbstp.com.cn)

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

美味主食

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都常说：家的味道就是妈妈做的饭菜！是的，不管长大的我们现在身在何处，舌尖上妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，那丝丝熟悉的味道，也是对回家的一种期盼。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地最具有代表性的各类家常美食，编辑制作了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。本册《美味主食》作为全系列的一个重点，精选美味，选料广泛、南北皆宜、中西兼并、易学易懂。如此丰富多元的款式，让你将各类主食变着花样搬上餐桌，在瞬间调动起家人的食欲，让全家人吃得健康、吃得满意。

一日三餐，必不可少的是主食。这本《美味主食》首先介绍了做好各款主食所要具备的基本常识，汇集了香喷喷米饭、营养家常粥、酥香饼、香甜糕点、饺子馄饨、最爱面条、馒头包子、风味西式主食，近300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。挑选你最爱的那一款，挑战一下自己的极限，找到当年妈妈做馒头的秘诀，让你的家人享受到主食的魅力吧。



目录

CONTENTS

第一章 花样主食

第一节 需要了解的基础知识	12
第二节 和面的种类	13
第三节 和面的技巧	14
第四节 和面要领	14

第二章 香喷喷米饭

三色排骨饭	16
什锦果饭	17
蔬菜营养饭	18
五彩虾仁饭	19
咸鲜肉粽	20
双鲜干贝饭	21
七彩丰收饭	22
洋葱牛排饭	23
里脊片盖饭	24
茄汁肉丁饭	25
三色糯米饭	25

咖喱鸡肉饭团	26
咖喱蛋炒饭	26
海鲜炒饭	27
八宝饭	27
香菇泡菜饭团	28
泡菜饭团	28
美味千层饭	29
香肠蚕豆饭	29
咖喱鸡粒炒饭	30
蛋卷蔬菜饭	30
蛋包虾仁饭	31
芒果鸡粒炒饭	31
紫糯米饭	32
双色米椰球	32
多彩豆饭团	33
美味糯米鸡	33

第三章 营养家常粥

鳝鱼花生粥	37
虾仁皮蛋瘦肉粥	38
榨菜肉片粥	39
荸荠兔肉粥	40
十米粥	41
猪肝绿豆粥	42
大米芋头粥	43
枣莲三宝粥	44
淡竹叶粥	45
红枣糯米荸荠粥	45



山药糯米粥	46
小米山药粥	46
双豆利水粥	47
枸杞粥	47
党参粥	48
梅花粥	48
小米龙眼粥	49
桑葚粥	49
芹菜粥	50
大蒜粥	50
猪骨西红柿粥	51
薤白山药粥	51
美容粥	52
羊骨粥	52
百枣莲子粥	53
清心薄荷粥	53
防风薏米粥	54
紫苏粳米粥	54
枇杷叶菊花粥	55
核桃仁粥	55
桂皮葱白粥	56
白术炮姜粥	56
干冬菜粥	57
蜂蜜松子仁粥	57
韭菜粥	58
天冬黑豆粥	58
地黄陈皮粥	59
麦门冬粥	59
枇杷叶罗汉果粥	60
鸡内金菠菜根粥	60



莲藕蛋花粥	61
苦瓜菊花粥	61
生芦根粥	62
百年好合粥	62
豌豆绿豆粥	63
瓜皮青蒿绿豆粥	63
扁豆山药粥	64
松子仁粥	64
皮蛋瘦肉粥	65
草莓绿豆粥	65
红豆鸭肉粥	66
小麦大枣粥	66
胡萝卜草菇鸡肝粥	67
八宝粥	67
桑葚美容粥	68
银耳樱桃粥	68
玫瑰花粥	69
生姜糯米粥	69
黄花瘦肉粥	70
核桃双米红枣粥	70
干贝蛋花粥	71
红枣桃仁板栗粥	71
桂花红豆粥	72
猪肝枸杞粥	72



小米绿豆南瓜粥	73	红薯饼	90
芥菜头粥	73	香炸土豆饼	90
苦脉菜粥	74	土豆猪肉饼	91
浓香麦片粥	74	土豆丝饼	91
丝瓜排骨粥	75	绿豆沙草饼	92
牛肉滑蛋粥	75	芹菜叶饼	92
蟹柳豆腐粥	76	香蕉薄饼	93
豆腐豌豆粥	76	海鲜山药饼	93
雪梨大米粥	77	玉米豆沙饼	94
白菜薏米粥	77	香麻翡翠饼	94
薏米粥	78	萝卜饼	95
玉米粉粥	78	苹果蛋饼	95
半夏秫米粥粥	79	芝麻煎饼	96
紫米甜粥	79	蔬菜鸡蛋饼	96
大麦豇豆粥	80	坚果南瓜饼	97
牛奶黑米粥	80	五香饼	97
红薯甜粥	81	酥炸虾饼	98
红薯黑米粥	81	宁式白糖酥饼	98
紫心红薯粥	82		
桂花红薯粥	82		

第四章 香喷喷饼

黑芝麻草饼	85	花生糯米糕	100
猪肉萝卜丝饼	86	腊肠芋头糕	101
豆沙酥饼	87	甜松糕	102
老婆饼	88	红糖紫米糕	102
田园南瓜饼	89	红豆糕	103
玉米煎饼	89	芋头糕	103
		椰香糯米糍	104
		艾叶糯米糍	104

第五章 香甜糕点

第六章 饺子、馄饨

八鲜蒸饺	107
虾仁馄饨	108
葱油莴笋饺	109
美味疙瘩汤	110
西红柿面疙瘩	110
冬菇鱼香饺	111
烙四味饺	111
四鲜素饺	112
鲜虾鸡肉饺	112
荠菜饺子	113
茯苓饺子	113
艾叶饺子	114
猪腿肉馅蒸饺	114
鸡肉水饺	115
玉米香菇肉饺	115
玉米肉饺	116
玉米香菇虾肉饺	116

第七章 面条

鲜虾挂面	118
红烧牛肉面	119
鸡丝炒面	120
干拌肉丝面	121
川味凉面	121
菠菜牛肉面	122
咖喱牛肉面	122
香油蛋包面线	123

芙蓉鸡片汤面	123
茯苓面线	124
风味意大利面	124
开胃面	125
鸡肉西兰花面	125
五鲜意大利面	126
什锦拌面	126

第八章 馒头、包子

老面馒头	129
玉米面馒头	130
紫米馒头	130
叉烧包	131
刀切馒头	131
奶香小馒头	132
青椒蛋夹馍	132
烤馒头	133
豆沙包	133





第九章 其他中式美味

红豆双皮奶	136
葱油花卷	137
香酥油条	138
豌豆泥蛋卷	139
香炸麻花	140
炸甜耳片	141
芝麻麻薯	142
蒸粉果	142
美味丝卷	143
美味桃酥	143
豆芽炒薯粉	144
绿豆凉粉	144
过桥米线	145
什锦银针粉	145
蛋炒河粉	146
猪肝肠粉	146
三鲜炒米粉	147
酥炸咸耳片	147
酥炸咸耳片	148
三鲜烧卖	148

第十章 风味西式主食

草莓蛋糕	150
红豆面包	151
酸奶蛋糕卷	152

萨其玛	153
虾仁通心粉	154
脆皮蛋糕	155
蛋挞	156
果肉蛋糕	156
青豆鸡粒比萨	157
土豆胡萝卜比萨	157
提子条面包	158
火腿肉松蛋三文治	158
香麦面包	159
鳗鱼紫菜寿司	159
三角寿司	160
紫菜卷物寿司	160

