



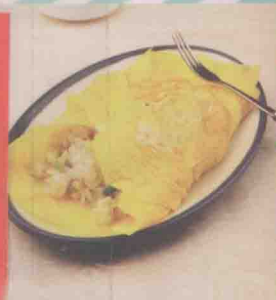
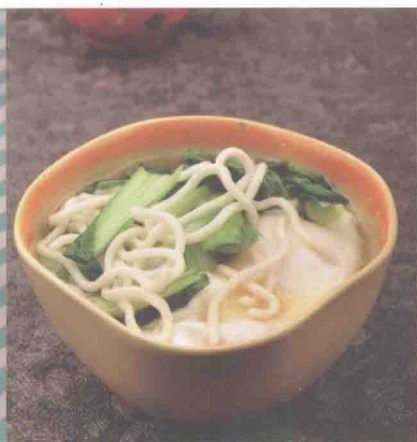
经典家常菜全图解

200道花样主食 款款精选
详细的步骤分解
不会让你错过任何一道美味

精选家常主食 分步图解

JINGXUAN JIACHANG ZHUSHI FENBU TUJIE

董国成◎主编



中国纺织出版社

精选家常主食

分步图解

JINGXUAN JIACHANG ZHUSHI FENBU TUJIE

董国成◎主编



主 编：董国成

参 编 人 员：张美花 黄玉女 唐荣臻 王德朋 魏洪勇

宦艳丽 董国营 朱 岗 厉运宝 齐俊利

刘少华 周凤派

谷秀娟 刘国军

李彦荣 宋朋朋

孔祥涛 (排名不分先后)

菜 例 制 作：王德朋 朱 岗

摄影总监制：董国成 黄玉女

协 助 拍 摄：FS月光海派厨艺文化工作室

鼎 力 支 持：FS星月摄影基地

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常主食分步图解 / 董国成主编. — 北京:
中国纺织出版社, 2013.11
(经典家常菜全图解系列)
ISBN 978-7-5180-0010-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第217915号

责任编辑: 郭沫 特约编辑: 穆建萍 责任印制: 何艳
封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2013年11月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 14
字数: 96千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 CONTENTS



主食的种类.....	8
和好面团的方法及关键点.....	9
主食的常用烹饪技法及概念.....	10
做好主食的3大要素.....	10



PART 1 馒头、花卷

001 家常馒头.....	12	007 红薯馒头.....	18	013 葱油花卷.....	24
002 玉米白面馒头.....	13	008 南瓜面馒头.....	19	014 咸味花卷.....	25
003 小米面馒头.....	14	009 香米发糕.....	20	015 菜碎花卷.....	26
004 黑米小米面馒头.....	15	010 红枣白面馒头.....	21	016 香米花卷.....	27
005 香米馒头.....	16	011 话梅黑米馒头.....	22	017 粗粮双色花卷.....	29
006 老面馒头.....	17	012 枣香发糕.....	23	018 三色花卷.....	30

PART 2 饼

019 葱花油饼.....	32	024 香椿煎饼.....	37	029 鸡蛋菜心煎饼.....	42
020 家常小单饼.....	33	025 鸡蛋面糊饼.....	38	030 韭菜鸡蛋哈饼.....	43
021 发面饼.....	34	026 土豆面饼.....	39	031 三鲜哈饼.....	44
022 千层饼.....	35	027 南瓜煎饼.....	40	032 南瓜饼.....	45
023 肉馅饼.....	36	028 茭瓜煎饼.....	41	033 麻球.....	46

PART 3 包子

034 生煎包.....	48	037 芹菜肉香包.....	51	040 韭菜虾皮包.....	54
035 猪肉白菜开口包.....	49	038 茄子肉丁包.....	52	041 豆腐素菜包.....	55
036 芸豆肉包.....	50	039 萝卜叶包.....	53	042 粉丝胡萝卜包.....	56



043 胡萝卜牛肉包..... 57	047 香菜羊肉包..... 61	051 脂渣美味包..... 65
044 香菜牛肉包..... 58	048 鸡肉三鲜包..... 62	052 脂渣萝卜包..... 66
045 葱香牛肉包..... 59	049 土豆茄子素包..... 63	
046 胡萝卜芹菜牛肉包..... 60	050 海鲜包..... 64	

PART 4 烧麦

053 家常腊肠烧麦..... 68	055 糯米烧麦..... 71	057 海鲜烧麦..... 73
054 包心菜烧麦..... 69	056 猪肉脂渣烧麦..... 72	058 三鲜烧麦..... 74

PART 5 面条

059 打卤面..... 76	071 海鲜炒面..... 88	083 肉丁青菜拌面..... 100
060 阳春面..... 77	072 白菜炒面..... 89	084 葱油豆腐拌面..... 101
061 爆锅面..... 78	073 宫保鸡丁盖面..... 90	085 酱瓜拌面..... 102
062 炸酱面..... 79	074 瓜片鸡蛋盖面..... 91	086 青葱章鱼拌面..... 103
063 肉丝面..... 80	075 麻辣豆腐盖面..... 92	087 酸菜肉丝拌面..... 104
064 三鲜面..... 81	076 雪菜肉丁盖面..... 93	088 沙拉拌面..... 105
065 鸽蛋面..... 82	077 尖椒鸡蛋盖面..... 94	089 蒜泥茄子拌面..... 106
066 鸡蛋面..... 83	078 三鲜盖面..... 95	090 麻汁豆角拌面..... 107
067 卤蛋面..... 84	079 红烧肉卤蛋盖面..... 96	091 麻辣烫拌面..... 108
068 油泼面..... 85	080 家常拌面..... 97	092 炖菜蒸面..... 109
069 家常炒面..... 86	081 卤蛋拌面..... 98	093 荷包青菜热汤面..... 110
070 肉丝炒面..... 87	082 鱼香拌面..... 99	





PART 6 饺子

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 094 韭菜猪肉水饺..... 112 | 105 萝卜猪肉水饺..... 123 | 116 海参蒸饺..... 134 |
| 095 芹菜猪肉水饺..... 113 | 106 肉三鲜水饺..... 124 | 117 鲍鱼鲜味蒸饺..... 135 |
| 096 白菜猪肉水饺..... 114 | 107 虾米茭瓜水饺..... 125 | 118 家常蒸饺..... 136 |
| 097 素三鲜水饺..... 115 | 108 莲藕水饺..... 126 | 119 腊肉芹菜煎饺..... 137 |
| 098 虾皮细粉水饺..... 116 | 109 青椒鸡蛋水饺..... 127 | 120 三鲜煎饺..... 138 |
| 099 蛤蜊黄瓜水饺..... 117 | 110 海鲜水饺..... 128 | 121 素豆腐煎饺..... 139 |
| 100 荠菜猪肉水饺..... 118 | 111 洋葱猪肉水饺..... 129 | 122 海鲜锅贴..... 140 |
| 101 茄子猪肉水饺..... 119 | 112 菠菜水饺..... 130 | 123 鲍鱼锅贴..... 141 |
| 102 木耳鸡蛋虾皮水饺.. 120 | 113 鸡肉冬菇水饺..... 131 | 124 猪肉木耳锅贴..... 142 |
| 103 牛肉水饺..... 121 | 114 南瓜甜味蒸饺..... 132 | |
| 104 羊肉水饺..... 122 | 115 雪菜肉泥蒸饺..... 133 | |

PART 7 馄饨

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 125 鸡肉馄饨..... 144 | 127 香菜肉泥馄饨..... 147 |
| 126 三鲜馄饨..... 145 | 128 冬菇猪肉馄饨..... 148 |

PART 8 米饭

- | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| 129 扬州炒饭..... 150 | 135 尖椒肉丝炒饭..... 156 | 141 香辣肉丝炒饭..... 162 |
| 130 海鲜炒饭..... 151 | 136 豆芽炒饭..... 157 | 142 土豆丁炒饭..... 163 |
| 131 家常炒饭..... 152 | 137 酱油炒饭..... 158 | 143 尖椒鸡蛋包饭..... 164 |
| 132 肉末土豆丁炒饭..... 153 | 138 卤肉饭..... 159 | 144 蒜香茼蒿铺饭..... 165 |
| 133 蛋皮包饭..... 154 | 139 火腿白菜炒饭..... 160 | 145 雪菜肉丁盖饭..... 166 |
| 134 包心菜炒饭..... 155 | 140 西红柿鸡蛋炒饭..... 161 | 146 红烧排骨盖饭..... 167 |



- 147 土豆排骨盖饭..... 168
- 148 西红柿牛腩盖饭..... 169
- 149 酱烧牛肉盖饭..... 170
- 150 红焖鸡块盖饭..... 171
- 151 青椒鸡心盖饭..... 173
- 152 糖醋鸡柳盖饭..... 174
- 153 葱爆羊肉盖饭..... 175
- 154 麻辣羊肉丁盖饭..... 176

- 155 火爆羊杂盖饭..... 177
- 156 家常烧兔肉盖饭..... 178
- 157 羊杂汤浇饭..... 179
- 158 兔肉三丁焖饭..... 180
- 159 麻辣鸡片煨饭..... 181
- 160 鱼香鸡丁拌饭..... 182
- 161 酱爆茄丁拌饭..... 183
- 162 麻辣豆腐拌饭..... 184



PART 9 粥

- | | | |
|----------------------|----------------------|-----------------------|
| 163 地瓜大米红枣粥..... 186 | 176 麦仁粥..... 199 | 189 南瓜粥..... 212 |
| 164 二米粥..... 187 | 177 玉米茬子粥..... 200 | 190 莲子百合粥..... 213 |
| 165 红豆大米粥..... 188 | 178 粳米红枣粥..... 201 | 191 绿豆大米粥..... 214 |
| 166 花生小米红枣粥..... 189 | 179 冬瓜竹笋薏米粥..... 202 | 192 红绿豆粥..... 215 |
| 167 地瓜大米黑豆粥..... 190 | 180 蛋花米面粥..... 203 | 193 小米绿豆雪梨粥..... 216 |
| 168 八宝粥..... 191 | 181 玉米面子奶味粥..... 204 | 194 牛肉薏米粥..... 217 |
| 169 腊八粥..... 192 | 182 肉末浓粥..... 205 | 195 苹果粳米粥..... 218 |
| 170 栗子大米粥..... 193 | 183 黑黄糯米粥..... 206 | 196 蔬菜玉米面咸味粥..... 219 |
| 171 薏米三味粥..... 194 | 184 奶汤麦片粥..... 207 | 197 枸杞养生粥..... 220 |
| 172 糯米红枣粥..... 195 | 185 菊花粳米红糖粥..... 208 | 198 蛋黄三米粥..... 221 |
| 173 银耳莲子红糖粥..... 196 | 186 火腿青菜大米粥..... 209 | 199 皮蛋瘦肉粥..... 223 |
| 174 青菜美味粥..... 197 | 187 花生面汤豆腐粥..... 210 | 200 冰糖冬瓜红豆粥..... 224 |
| 175 南瓜大米粥..... 198 | 188 红枣桂圆粥..... 211 | |



精选家常主食

分步图解

JINGXUAN JIACHANG ZHUSHI FENBU TUJIE

董国成◎主编



主 编：董国成

参 编 人 员：张美花 黄玉女 唐荣臻 王德朋 魏洪勇

宦艳丽 董国营 朱 岗 厉运宝 齐俊利

刘少华 周凤派

谷秀娟 刘国军

李彦荣 宋朋朋

孔祥涛 (排名不分先后)

菜 例 制 作：王德朋 朱 岗

摄影总监制：董国成 黄玉女

协 助 拍 摄：FS月光海派厨艺文化工作室

鼎 力 支 持：FS星月摄影基地

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常主食分步图解 / 董国成主编. — 北京:
中国纺织出版社, 2013.11
(经典家常菜全图解系列)
ISBN 978-7-5180-0010-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第217915号

责任编辑: 郭沫 特约编辑: 穆建萍 责任印制: 何艳
封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 96千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



热爱生活令越来越多的人喜欢亲自下厨烹制菜肴，但对于新手来说可能不是一件容易的事。市面上各种各样的美食书籍让读者朋友们眼花缭乱，难以选择。其实抓住两点即可轻而易举地选到适合自己的菜谱书：一是要讲解细致、菜例分类清楚且菜品范围广；二是操作流程清晰直观、菜品图片食材清晰可见。因此我们精心编写了经典家常菜全图解系列丛书，共分为四册：《经典家常菜分步图解》、《经典家常小炒分步图解》、《经典川菜分步图解》、《精选家常主食分步图解》，共计800道餐桌上较为常见的菜例，配以详细的分步图解，以便于读者朋友较快掌握，烹饪美味菜肴。参照本系列丛书，即使您是第一次下厨，也能轻而易举地烹制出美味的菜肴，尽情享受美味带来的乐趣。

在紧张的编写、制作和拍摄过程中，可能存在不足，还请广大读者朋友及下厨高手多多批评指正，多提宝贵建议，我们将感激不尽。

最后感谢参编人员的艰辛付出，感谢出版社领导及编辑的指点与帮助，我们衷心地道一声：“一路走来，感谢您的信任与支持，在未来的日子里我们会努力做得更好。”

主编 董国成





主食的种类	8
和好面团的方法及关键点	9
主食的常用烹饪技法及概念	10
做好主食的3大要素	10

PART 1 馒头、花卷

001 家常馒头	12	007 红薯馒头	18	013 葱油花卷	24
002 玉米白面馒头	13	008 南瓜面馒头	19	014 咸味花卷	25
003 小米面馒头	14	009 香米发糕	20	015 菜碎花卷	26
004 黑米小米面馒头	15	010 红枣白面馒头	21	016 香米花卷	27
005 香米馒头	16	011 话梅黑米馒头	22	017 粗粮双色花卷	29
006 老面馒头	17	012 枣香发糕	23	018 三色花卷	30

PART 2 饼

019 葱花油饼	32	024 香椿煎饼	37	029 鸡蛋菜心煎饼	42
020 家常小单饼	33	025 鸡蛋面糊饼	38	030 韭菜鸡蛋哈饼	43
021 发面饼	34	026 土豆面饼	39	031 三鲜哈饼	44
022 千层饼	35	027 南瓜煎饼	40	032 南瓜饼	45
023 肉馅饼	36	028 茭瓜煎饼	41	033 麻球	46

PART 3 包子

034 生煎包	48	037 芹菜肉香包	51	040 韭菜虾皮包	54
035 猪肉白菜开口包	49	038 茄子肉丁包	52	041 豆腐素菜包	55
036 芸豆肉包	50	039 萝卜叶包	53	042 粉丝胡萝卜包	56



043 胡萝卜牛肉包.....	57	047 香菜羊肉包.....	61	051 脂渣美味包.....	65
044 香菜牛肉包.....	58	048 鸡肉三鲜包.....	62	052 脂渣萝卜包.....	66
045 葱香牛肉包.....	59	049 土豆茄子素包.....	63		
046 胡萝卜芹菜牛肉包.....	60	050 海鲜包.....	64		

PART 4 烧麦

053 家常腊肠烧麦.....	68	055 糯米烧麦.....	71	057 海鲜烧麦.....	73
054 包心菜烧麦.....	69	056 猪肉脂渣烧麦.....	72	058 三鲜烧麦.....	74

PART 5 面条

059 打卤面.....	76	071 海鲜炒面.....	88	083 肉丁青菜拌面.....	100
060 阳春面.....	77	072 白菜炒面.....	89	084 葱油豆腐拌面.....	101
061 爆锅面.....	78	073 宫保鸡丁盖面.....	90	085 酱瓜拌面.....	102
062 炸酱面.....	79	074 瓜片鸡蛋盖面.....	91	086 青葱章鱼拌面.....	103
063 肉丝面.....	80	075 麻辣豆腐盖面.....	92	087 酸菜肉丝拌面.....	104
064 三鲜面.....	81	076 雪菜肉丁盖面.....	93	088 沙拉拌面.....	105
065 鸽蛋面.....	82	077 尖椒鸡蛋盖面.....	94	089 蒜泥茄子拌面.....	106
066 鸡蛋面.....	83	078 三鲜盖面.....	95	090 麻汁豆角拌面.....	107
067 卤蛋面.....	84	079 红烧肉卤蛋盖面.....	96	091 麻辣烫拌面.....	108
068 油泼面.....	85	080 家常拌面.....	97	092 炖菜蒸面.....	109
069 家常炒面.....	86	081 卤蛋拌面.....	98	093 荷包青菜热汤面.....	110
070 肉丝炒面.....	87	082 鱼香拌面.....	99		





PART 6 饺子

094 韭菜猪肉水饺..... 112	105 萝卜猪肉水饺..... 123	116 海参蒸饺..... 134
095 芹菜猪肉水饺..... 113	106 肉三鲜水饺..... 124	117 鲍鱼鲜味蒸饺..... 135
096 白菜猪肉水饺..... 114	107 虾米茭瓜水饺..... 125	118 家常蒸饺..... 136
097 素三鲜水饺..... 115	108 莲藕水饺..... 126	119 腊肉芹菜煎饺..... 137
098 虾皮细粉水饺..... 116	109 青椒鸡蛋水饺..... 127	120 三鲜煎饺..... 138
099 蛤蜊黄瓜水饺..... 117	110 海鲜水饺..... 128	121 素豆腐煎饺..... 139
100 荠菜猪肉水饺..... 118	111 洋葱猪肉水饺..... 129	122 海鲜锅贴..... 140
101 茄子猪肉水饺..... 119	112 菠菜水饺..... 130	123 鲍鱼锅贴..... 141
102 木耳鸡蛋虾皮水饺..... 120	113 鸡肉冬菇水饺..... 131	124 猪肉木耳锅贴..... 142
103 牛肉水饺..... 121	114 南瓜甜味蒸饺..... 132	
104 羊肉水饺..... 122	115 雪菜肉泥蒸饺..... 133	

PART 7 馄饨

125 鸡肉馄饨..... 144	127 香菜肉泥馄饨..... 147
126 三鲜馄饨..... 145	128 冬菇猪肉馄饨..... 148

PART 8 米饭

129 扬州炒饭..... 150	135 尖椒肉丝炒饭..... 156	141 香辣肉丝炒饭..... 162
130 海鲜炒饭..... 151	136 豆芽炒饭..... 157	142 土豆丁炒饭..... 163
131 家常炒饭..... 152	137 酱油炒饭..... 158	143 尖椒鸡蛋包饭..... 164
132 肉末土豆丁炒饭..... 153	138 卤肉饭..... 159	144 蒜香茼蒿铺饭..... 165
133 蛋皮包饭..... 154	139 火腿白菜炒饭..... 160	145 雪菜肉丁盖饭..... 166
134 包心菜炒饭..... 155	140 西红柿鸡蛋炒饭..... 161	146 红烧排骨盖饭..... 167



- 147 土豆排骨盖饭..... 168
- 148 西红柿牛腩盖饭..... 169
- 149 酱烧牛肉盖饭..... 170
- 150 红焖鸡块盖饭..... 171
- 151 青椒鸡心盖饭..... 173
- 152 糖醋鸡柳盖饭..... 174
- 153 葱爆羊肉盖饭..... 175
- 154 麻辣羊肉丁盖饭..... 176

- 155 火爆羊杂盖饭..... 177
- 156 家常烧兔肉盖饭..... 178
- 157 羊杂汤浇饭..... 179
- 158 兔肉三丁焖饭..... 180
- 159 麻辣鸡片煨饭..... 181
- 160 鱼香鸡丁拌饭..... 182
- 161 酱爆茄丁拌饭..... 183
- 162 麻辣豆腐拌饭..... 184



PART 9 粥

- 163 地瓜大米红枣粥..... 186
- 164 二米粥..... 187
- 165 红豆大米粥..... 188
- 166 花生小米红枣粥..... 189
- 167 地瓜大米黑豆粥..... 190
- 168 八宝粥..... 191
- 169 腊八粥..... 192
- 170 栗子大米粥..... 193
- 171 薏米三味粥..... 194
- 172 糯米红枣粥..... 195
- 173 银耳莲子红糖粥..... 196
- 174 青菜美味粥..... 197
- 175 南瓜大米粥..... 198

- 176 麦仁粥..... 199
- 177 玉米茬子粥..... 200
- 178 粳米红枣粥..... 201
- 179 冬瓜竹笋薏米粥..... 202
- 180 蛋花米面粥..... 203
- 181 玉米面子奶味粥..... 204
- 182 肉末浓粥..... 205
- 183 黑黄糯米粥..... 206
- 184 奶汤麦片粥..... 207
- 185 菊花粳米红糖粥..... 208
- 186 火腿青菜大米粥..... 209
- 187 花生面汤豆腐粥..... 210
- 188 红枣桂圆粥..... 211

- 189 南瓜粥..... 212
- 190 莲子百合粥..... 213
- 191 绿豆大米粥..... 214
- 192 红绿豆粥..... 215
- 193 小米绿豆雪梨粥..... 216
- 194 牛肉薏米粥..... 217
- 195 苹果粳米粥..... 218
- 196 蔬菜玉米面咸味粥..... 219
- 197 枸杞养生粥..... 220
- 198 蛋黄三米粥..... 221
- 199 皮蛋瘦肉粥..... 223
- 200 冰糖冬瓜红豆粥..... 224



主食的种类

主食在我们日常生活中起着至关重要的作用，一日三餐都离不开其供给的体力补充。主食主要分为两大类：一类是五谷杂粮经过加工而成的，另一类是面粉经过蒸、烙、煎等烹饪手法而成的。

1 五谷杂粮的主食，包括黑米、香米、高粱米、玉米、地瓜面、粗粮面、燕麦、玉米面、玉米碴子等，一般用于蒸成馒头、烙成饼或者煮成粥等。

2 面粉的主食主要以小麦为主要食材，经过和成面团、发起，做成馒头、花卷、饼、包子等，和好的面团一般可直接制成面皮来包水饺、蒸饺、馄饨及烙饼类等花样面食。



和好

面团的方法及关键点



要想和好面团，只需注意以下几点，即可轻松掌握其中的技巧。

- 1** 在和面团时，水温因季节而异，冬季要用温水，一般以不烫手为最佳，夏季可以直接用凉水。
- 2** 成型后要及时把盆边的干面粉搓下，再轻揉至表面光滑，防止盆边的干面粉不够干净，避免面团表面粗糙，否则会促使面团制成的面点没有光泽，形态较差。成型光滑后一定要饧15~20分钟，这样成品的口感及色泽才更加诱人。
- 3** 最后一点是最关键的，无论是发好的面团还是普通面团都要经过再次反复揉至起筋，这样制作好的主食不但表面美观，而且口感更佳。



主食的常用烹饪技法及概念

一般来讲，主食的常用技法分为蒸、烙、煎、炸、煮五种。



1 蒸，是指把成型的面点放在蒸锅内，小火蒸至成熟的一种技法，多用于馒头、花卷、蒸饺、包子等花样主食。

2 烙，是指把制好的面饼用锅慢慢烙熟的一种方法，使用电饼铛、平底锅、炒锅等均可，可根据自己小厨房的炊事用具进行选择，这种技法一般只用于饼的烙制。

3 煎，是指先把锅内加入少许油预热，再放入成型的主食，小火反复煎至成熟的一种方法，多用于面糊煎饼、煎饺、锅贴等主食。

4 炸，是指把锅内加入较多的油烧热，放入需要炸的主食，再用小火慢慢炸至成熟的一种方法，主要用于麻团、南瓜球（饼）等主食。

5 煮，这种技法是最常用的，是指锅内加入水烧开，下入所需要煮制的主食即可，多用于水饺、馄饨、面条、粥类等主食。

做好主食的3大要素

经过总结，做好主食有一下3大要素，以便读者能在较短的时间做出更好的花样主食。

1 馒头、花卷在蒸制前，成型后一定要先饧一会，时间没有严格要求，根据地域气候的不同自行决定即可。另外，最好先把笼屉预热，然后在蒸制的过程中，待开锅后要及时改用小火蒸，关火后不要迅速打开锅盖，要稍微焖一下，这样成熟的面点比较美观且口感好。

2 在运用煎或者烙的技法时，锅要完全预热透，下入成型的主食后不要急于翻动，要待面变色后再进行翻动，更重要的是慢火进行，以防止外糊内生，造成不必要的浪费，要有耐性才能做出美味的主食。

3 运用煮的技法时，无论是水饺还是面条都要把水加足，水多所煮的主食不但成熟较快，而且不会发生粘锅、粘连或者夹生的现象，所要指出的是必须运用小火慢煮。在煮粥时不好成熟的五谷杂粮要提前进行浸泡，在煮的过程中水要一次加足，慢火煮至成熟，可偶尔进行搅动，防止糊锅底。