

爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiayao

『掌中宝』
家常主食

Jia Chang
..... Zhu Shi

美食生活 MEISHILIFE.COM 工作室 组织编写



张 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

美食生活 工作室 组织编写

美食掌中宝

家常主食



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食 / 陈秀英, 王长华等编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.3
(美食掌中宝)

ISBN 978-7-5436-7010-5

I. 家… II. ①陈… ②王… III. 主食—食谱IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第011262号

- 书 名 家常主食
组织编写  工作室
编 著 陈秀英 王长华等
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 宋来鹏
设计制作 赵艳新 杨 敏 孙 娜
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷
开 本 64开 (787毫米×1092毫米)
印 张 8.5
定 价 19.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

前言

为满足广大家庭烹饪爱好者的需要，我们精心编写了这套“美食掌中宝”系列丛书。本套丛书开本精致小巧，取用方便随意，全铜版纸彩色印刷，讲解详尽，图片精美，使读者一看就懂，一学就会。

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。我们精心编写的这本《家常主食》，内容包括营养香粥、百变米饭、筋道面条、好吃饺子、鲜香馄饨、软糯汤圆、暄软馒头、百变花卷、包子烧卖、酥饼火烧、面包蛋糕、特色点心等12类。所选主食，均注意营养、味美、美观。选材方便，制作简单，色香味俱佳，既享受美味，又增进健康。每道主食都讲述了用料、制作方法、特点，有的还介绍了功效和注意事项，使读者一看就懂，一学就会。

由于水平有限，时间仓促，书中定有不妥之处，敬请广大读者指正。

 美真生活工作室

2011年2月

目录

1. 营养香粥

素粥

干菜粥.....22

苦瓜粥.....23

芹菜豆干粥.....24

花生高粱米粥.....25

豇豆玉米楂粥.....26

玉米面粥.....27

双米南瓜粥.....28

三米粥.....29

小米绿豆粥.....30

枸杞粥.....31

小豆冬瓜粥.....32

番茄玉米粥.....33

甜粥

红枣绿豆粥.....34

大枣枸杞粥.....35

木耳大枣粥.....36

小米大枣粥.....37

人参百合粥.....38

百合莲子绿豆粥.....39

百合桂圆粥.....40

百合红薯粥.....41

双豆麦仁粥.....42

鲜橘麦仁粥.....43

乌发粥.....44

养颜益寿粥.....45

福圆粥.....46

补虚正气粥.....47

延年益寿粥.....48

芝麻桃仁粥.....49



黑米粥.....50

黑米八宝粥.....51

三白粥.....52

小豆大米粥.....53



红薯玉米楂粥.....	54	三元及第粥.....	74
薏米粥.....	55	猪肝绿豆粥.....	75
菊花粥.....	56	猪肝菠菜粥.....	76
腊八粥.....	57	猪腰绿豆粥.....	77
葡萄醪糟粥.....	58	猪肺薏米粥.....	78
黑芝麻粥.....	59	牛肉虾球粥.....	79
糯米鲜藕粥.....	60	羊肉胡萝卜粥.....	80
糯米桂花粥.....	61	山药羊排粥.....	81
杏仁糯米粥.....	62	羊肾大补粥.....	82
绿豆银耳京糕粥.....	63	白米鸡粥.....	83
 肉粥		鲜人参鸡粥.....	84
台式咸粥.....	64	三色鸡粥.....	85
菠菜鸡粒粥.....	65	皮蛋胡萝卜粥.....	86
花生肉米粥.....	66	鸽蛋银耳粥.....	87
皮蛋瘦肉菜粥.....	67	 水产粥	
胡萝卜肉丸粥.....	68	猪血鲫鱼粥.....	88
排骨芹菜粥.....	69	鱼片黑豆粥.....	89
胡萝卜小排粥.....	70	甲鱼滋补粥.....	90
排骨粳米粥.....	71	海米苦瓜粥.....	91
排骨皮蛋粥.....	72	枸杞虾仁粥.....	92
猪心粥.....	73	虾米蟹肉粥.....	93

鲍鱼滑鸡粥.....	94
参杞海参粥.....	95
海鲜粥.....	96
富贵粥.....	97
百合鲜贝粥.....	98

2. 百变米饭

炒饭

火腿炒饭.....	102
番茄虾仁炒饭.....	103
龙凤炒饭.....	104
椿芽炒饭.....	105
菠萝鱿鱼炒饭.....	106
香菇炒饭.....	107
扬州炒饭.....	108
什锦炒饭.....	109
菠萝炒饭.....	110
杨桃炒饭.....	111
肉酥酱油炒饭.....	112
虾仁金裹银炒饭.....	113

煲仔饭

叉烧煲仔饭.....	114
烧鹅煲仔饭.....	115

拌饭

全州拌饭.....	116
石锅拌饭.....	117
香浓牛奶水果饭.....	118
腊味饭.....	119

盖浇饭

泡菜牛柳盖饭.....	120
家常咖喱饭.....	121

蒸饭

八宝饭.....	122
银蓉蒸团.....	123

煮饭

喷喷香.....	124
饭菜合一.....	125



❁ 糍粑

- 双色糍粑 126
腰果糍粑 127
夹心糍粑 128

3. 筋道面条

❁ 汤面

- 片片汤 132
三鲜汤面 133
蛤蜊浓汤面 134
翡翠面 135
珍珠面 136
长寿面 137

❁ 卤面

- 茄丁面 138
猪肝面 139
茄汁牛肉面 140
打卤面 141
芸豆肉丁打卤面 142
牛腩面 143
羊肉面 144

- 羊肉豆角氽面 145
燃面 146
酸甜鱼面 147
番茄虾仁面 148

❁ 炸酱面

- 家常炸酱面 149
猪肉炸酱面 150
肉丁炸酱面 151
叉烧热干面 152
香波面 153

❁ 拌面

- 拌素面 154
蒸拌苕面 155
过油肉拌面 156
芝麻酱干拌面 157
茄子氽拌面 158

❁ 炒面

- 家常炒面 159
滇味炒面 160
蒸炒面 161
焗炒面 162

鸡丝炒面	163	紫色素水饺	181
咖喱鸡丝炒面	164	黄瓜素水饺	182
炒通心粉	165	番茄鸳鸯水饺	183
炒河粉	166	银耳水饺	184
🌸 焖面		大头菜素蒸饺	185
肉丝焖面	167	草帽饺	186
豆角焖面	168	鸳鸯饺	187
🌸 猫耳面		🌸 肉馅饺	
猫耳面	169	川味饺子	188
玉面猫耳朵	170	茭瓜猪肉水饺	189
🌸 其他面类		猪肉韭菜水饺	190
担担面	171	茄子猪肉水饺	191
怪味凉面	172	眉毛饺	192
臊子面	173	四喜饺	193
巧妇一口香	174	姜汁水饺	194
		俄罗斯水饺	195
		冠顶饺	196

4. 好吃饺子

🌸 素馅饺

胡萝卜花素水饺	178
菠菜素水饺	179
素三鲜水饺	180



6. 软糯汤圆

传统汤圆

- 芝麻汤圆240
- 豆沙汤圆241
- 果仁汤圆242
- 八宝汤圆243
- 芋头汤圆244
- 玫瑰汤圆245
- 桂花汤圆246
- 腰果汤圆247
- 凉瓜汤圆248
- 酒酿汤圆249
- 鲜肉汤圆250
- 擂沙汤圆251
- 黄米花生汤圆252
- 无糖花生汤圆253



- 巧克力汤圆254
- 黑芝麻瓜子仁汤圆255
- 鸽蛋圆子256

创新汤圆

- 西式汤圆257
- 脆皮圆子258
- 五彩圆子259
- 炸汤圆260

7. 暄软馒头

无馅馒头

- 刀切馒头264
- 香米馒头265
- 金银馒头266
- 香麻馒头267
- 胡萝卜馒头268
- 地瓜面馒头269
- 荞麦面馒头270
- 玉米面馒头271
- 花生馒头272
- 开花馒头273

菊花馒头	274	果味金银花卷	293
银丝卷	275	糯米豆沙卷	294
鱼磕子	276	椰香莲蓉卷	295
 带馅馒头		香麻糯米卷	296
刺猬馒头	277	血糯米花卷	297
糯米馒头	278	白糯米花卷	298
寿桃馒头	279	红薯绿豆卷	299
枣馒头	280	紫苏红豆卷	300
佛手馒头	281	 咸味花卷	
如意糕	282	葱油花卷	301

8. 百变花卷

 原味花卷		腊肠卷	302
金银花卷	286	胡萝卜花卷	303
蝴蝶花卷	287	葱香糯米卷	304
西瓜卷	288	糯米紫菜卷	305
猪蹄花卷	289	豆腐卷	306
莲花卷	290	荷叶卷	307
 甜味花卷		菊花卷	308
豆沙卷	291	三丝炸春卷	309
金丝花卷	292	蚝油腐皮卷	310
		香鲜糯米卷	311
		蟹柳卷	312

紫菜卷.....	313	排骨包.....	334
南乳卷.....	314	吉祥排骨包.....	335
火腿卷.....	315	虾仁大包.....	336
猪脑花卷.....	316	茶叶包.....	337
家常花卷.....	317	黄米包.....	338
黏卷子.....	318	黑米包.....	339
腐乳荷叶饼.....	319	豆沙包(一).....	340
肉龙.....	320	豆沙包(二).....	341

9. 包子烧卖

发面包子

胡萝卜素包.....	324	三花奶黄包.....	344
香菇素菜包.....	325	奶酪香芋包.....	345
三鲜大包.....	326	流沙奶黄包.....	346
三丁包.....	327	烫面包子	
三鲜提花灌汤包.....	328	胡萝卜汤包.....	347
美味包子.....	329	龙眼汤包.....	348
麦穗包.....	330	蟹子龙眼包.....	349
龙眼包.....	331		
猪肉小笼包.....	332		
牛肉小笼包.....	333		




水晶包.....	350	老婆饼.....	369
翡翠汤包.....	351	千层饼.....	370
 杂粮包子		春饼.....	371
地瓜面包.....	352	玉米火腿饼.....	372
玉米面包.....	353	时蔬饼.....	373
红薯面包.....	354	煎红薯饼.....	374
香米包.....	355	海带饼.....	375
西米球.....	356	单饼.....	376
 花样烧卖		芋泥猪肉饼.....	377
江米烧卖.....	357	萝卜丝饼.....	378
翡翠烧卖.....	358	糯米豆沙饼.....	379
胡萝卜烧卖.....	359	酥皮豆沙饼.....	380
白云豆腐烧卖.....	360	孜然夹蛋饼.....	381
牛肉烧卖.....	361	山药饼.....	382
虾凤凰烧卖.....	362	吉利饼.....	383
大虾烧卖.....	363	脆皮黄金大饼.....	384
香菇蟹黄烧卖.....	364	手抓饼(一).....	385

10. 酥饼火烧

酥饼

褡裢饼.....	368	胶东合饼.....	389
		南瓜糯米饼.....	387
		带馅葱油饼.....	388

荷叶饼.....	390	韭菜盒子.....	411
黄油饼.....	391	家常春饼.....	412
香煎山药饼.....	392	红虾筒.....	413
京华葱油饼.....	393	眉毛酥饺.....	414
油渣饼.....	394	荞面菜卷.....	415
豆豉鲮鱼饼.....	395	 火烧	
鲜虾芋头饼.....	396	硬面火烧.....	416
家乡焖饼.....	397	五香火烧.....	417
打糊饼.....	398	葱油酥.....	418
摊黄瓜丝饼.....	399	油酥火烧.....	419
麻酱豆沙马蹄饼.....	400	香油酥火烧.....	420
无糖荞麦面饼.....	401	糯米火烧.....	421
筋饼胡萝卜丝.....	402	黑米火烧(一).....	422
筋饼土豆丝.....	403	黑米火烧(二).....	423
筋饼茼蒿丝.....	404	黄米火烧(一).....	424
筋饼肉丝.....	405	黄米火烧(二).....	425
筋饼海带丝.....	406	豆沙咸火烧.....	426
西施团圆饼.....	407	豆沙火烧.....	427
蟹壳黄.....	408	豆沙油酥火烧.....	428
炸酥盒.....	409	花生油酥火烧.....	429
香酥茭笋盒.....	410	豆角火烧.....	430

肉火烧.....	431
牛肉火烧.....	432

双色小面包.....	448
蓝莓墨西哥面包.....	449
奶酥粒面包.....	450
牛肉葱花卷.....	451
栗蓉千层.....	452

11. 面包蛋糕



面包

全麦面包.....	436
四股辫花面包.....	437
杂粮面包.....	438
牛角包.....	439
麻花辫包.....	440
小餐包.....	441
甜甜圈.....	442
奶黄牛角面包.....	443
绿茶面包.....	444
肉松面包.....	445
雪山餐包.....	446
沙拉肉松面包.....	447

蛋糕

海绵蛋糕.....	453
大理石蛋糕.....	454
黄油蛋糕.....	455
鲜奶蛋糕.....	456
烤黄蛋糕.....	457
心形蛋糕.....	458
香蕉蛋糕.....	459
鲜奶葡萄蛋糕.....	460
三角形果酱蛋糕.....	461
巧克力三角蛋糕.....	462
水果小蛋糕.....	463
水果鲜奶蛋糕.....	464
巧克力核桃糕.....	465
巧克力小圆蛋糕.....	466
牡丹巧克力鲜奶蛋糕.....	467



巧克力鲜奶蛋糕	468	奶油泡芙	488
瑞士卷	469	 批萨	
草莓蛋糕卷	470	迷你批萨	489
香槟葡萄卷	471	鲜虾批萨	490
虎皮蛋糕卷	472	火腿批萨	491
戚风毛巾卷	473	 慕思	
彩虹蛋糕卷	474	草莓小慕思	492
黑芝麻蛋糕卷	475	柳橙小慕思	493
香麻蛋糕夹	476	青苹果小慕思	494
枣香丝糕	477	卡布基诺小慕思	495
双色发糕	478	蓝莓慕思	496

12. 特色点心

蛋挞

蛋挞	482
水果挞	483
葡式蛋挞	484
晶皮蛋挞	485
黄油小蛋挞	486

泡芙

花篮泡芙	487
------------	-----

甜酥点心

萝卜酥	499
铜锣酥	500
椰蓉酥	501
佛手酥	502
无糖高粱桃酥	503
芝麻酥	504
无糖豌豆桃酥	505