

CCTV-1 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

ZHU
SHI

家常 主食

米饭 ● 面条 ● 靓粥 ● 面点 各类主食，一学就会

经典菜品汇聚 名厨现场献技！

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

10



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食/《天天饮食》栏目组丛书编委会主编.-青岛:青岛出版社,2010.5
(天天饮食十年典藏系列)

ISBN 978-7-5436-6207-0

I.家… II.天… III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036685号

书 名 家常主食 (普及版)

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

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>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 贺 林

特约编辑 张 铮

文字统筹  悦然生活美食文化工作室

摄 影 高玉德

封面装帧 本色国际传媒

内文设计 水长流文化发展有限公司

光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2010年5月第2版 2010年5月第2次印刷

开 本 16开 (640毫米×960毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-6207-0

定 价 19.80元 (赠超大容量DVD光盘)

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)

建议陈列类别:美食类、生活类

CCTV1 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

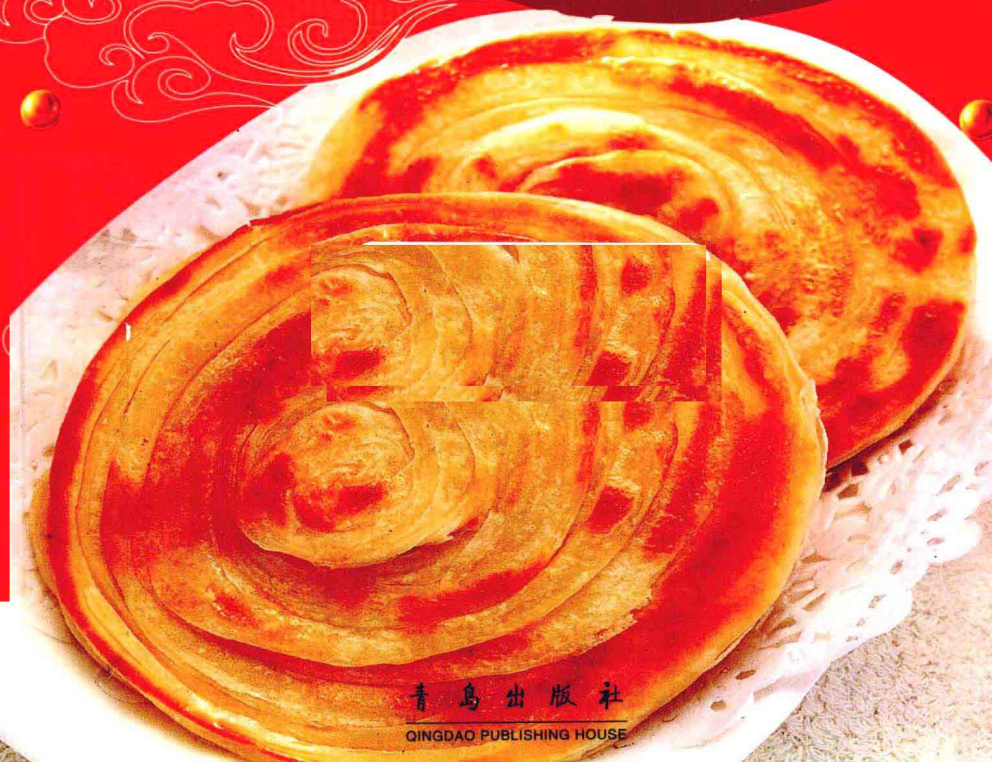
ZHU
SHI

家常 主食

米饭 ● 面条 ● 靓粥 ● 面点 各类主食，一学就会

经典菜品汇聚 名厨现场献技 /

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

CCTV1 金牌栏目
天天饮食 十年典藏

传授美味营养窍门

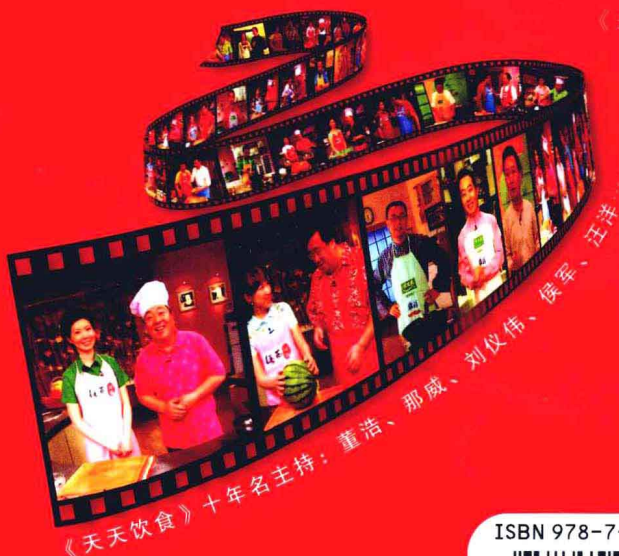
十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索
于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，
终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味

——中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯哲礼



《天天饮食》十年名主持：董浩、那威、刘仪伟、侯军、汪津

ISBN 978-7-5436-6207-0



ISBN 978-7-5436-6207-0

普及版

定价：19.80元

CCTV1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

10年历程
细细品味

家常 主食

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

(普及版)

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

十年

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

《天天饮食》是中央电视台1999年2月22日推出的一个以介绍做菜方法、畅谈做菜体会为主要内容的，集知识性、趣味性、服务性为一体的栏目。节目播出十年来，本着服务大众的原则，栏目组为了适应观众的需求不断探索，在节目的表现形式上不断尝试和创新。

如今，《天天饮食》在中央电视台一套、四套、七套，横跨三个频道播出，国内每天有300万~500万的固定收视人群，具有相当的号召力。可以说，《天天饮食》每天在做什么，直接影响着国人的餐桌。

近年来，《天天饮食》在完成“教”的同时，还考虑到与观众的互动。2006年制作《天天饮食·巧厨娘》；2008年制作《我为奥运献美食》；2009年制作《百分早餐·健康行》。让老百姓也有机会一展厨艺，把自己在厨艺方面的心得与大家一同分享。

十年的时间过得很快，因为对于《天天饮食》来说，就是每天一道菜，天天饮食，天天如此。

十年的时间过得很慢，3650天，3000多道菜，那得是多少个不眠之夜，多少次争执与携



手，多少人的辛勤汗水才可以烹制出的匠心独运。

十年里我们做了很少，菜蛋肉奶，煎炒烹炸，酸甜苦辣咸，做起来做去都离不开一间小小厨房和一张小小餐桌。

十年里我们做了很多，每一套材料的组合，每一次味道的创新，每一回视角的突破，我们都在用自己的执著，倡导一种科学健康的生活。

我们用十年的时间告诉大家，做菜可以是一种享受，是一味忙碌生活的调味品；我们用十年的时间倡导观众，要吃得美味，吃得营养，吃得健康。

十年来，我们和观众一起走过，一同成长。让我们继续，用一个又一个十年，把做菜这点事儿进行到底。

中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯明珠





3条

主食制作

必修课

ZHUSHIZHIZUOBIXIUKU >>>

米饭制作必修课	10
面条制作必修课	13
面点制作必修课	15



注：有🍳标志的菜品在本书附赠光盘里有详细的制作过程演示。



17道

百变米饭

BAIBIANMIFAN >>>

🍳 香浓牛奶水果饭	20	🍳 家常咖喱饭	32
全州拌饭	22	鸡丁豌豆盖浇饭	33
石锅拌饭	23	🍳 喷喷香	34
🍳 菠萝炒饭	24	🍳 饭菜合一	35
🍳 杨桃炒饭	26	🍳 新疆手抓饭	36
🍳 肉酥酱油炒饭	27	🍳 银蓉蒸团	38
虾仁金裹银炒饭	28	竹筒蒸饭	40
🍳 腊味饭	30	清香荷叶饭	40
泡菜牛柳盖饭	31		

<<< HAOCHIMIANTIAO

3

17道

好吃面条

- | | | | |
|--------|----|-------|----|
| 茄丁面 | 42 | 滇味炒面 | 57 |
| 怪味凉面 | 44 | 玉面猫耳朵 | 58 |
| 芝麻酱干拌面 | 46 | 猫耳面 | 59 |
| 茄子杂拌面 | 47 | 蒸炒面 | 60 |
| 过油肉拌面 | 48 | 豆角焖面 | 62 |
| 肉丁炸酱面 | 50 | 蛤蜊浓汤面 | 63 |
| 羊肉豆角杂面 | 52 | 三鲜汤面 | 64 |
| 巧妇一口香 | 54 | 珍珠面 | 64 |
| 家常炒面 | 56 | | |

<<< MEIWEIHAOZHU

4

11道

美味好粥

- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| 百合红薯粥 | 66 | 汤泡饭 | 74 |
| 南瓜百合粥 | 67 | 鲜人参鸡粥 | 75 |
| 杏仁糯米粥 | 68 | 排骨粳米粥 | 76 |
| 皮蛋瘦肉菜粥 | 70 | 胡萝卜小排粥 | 78 |
| 椒酱肉粒粥 | 71 | 排骨皮蛋粥 | 78 |
| 胡萝卜肉丸粥 | 72 | | |

<<< JIACHANGMIANSHI

5

18道

家常面食

- | | | | |
|-------|----|-------|-----|
| 家常花卷 | 80 | 油渣饼 | 91 |
| 莲花卷 | 81 | 豆豉鲮鱼饼 | 92 |
| 粘卷子 | 82 | 鲜虾芋头饼 | 94 |
| 腐乳荷叶饼 | 84 | 家乡焖饼 | 96 |
| 南乳卷 | 85 | 打糊饼 | 98 |
| 手抓饼 | 86 | 摊黄瓜丝饼 | 100 |
| 特色吊炉饼 | 87 | 什锦蔬菜饼 | 101 |
| 香煎山药饼 | 88 | 玉米火腿饼 | 102 |
| 京华葱油饼 | 90 | 煎红薯饼 | 102 |

6

18道

带馅面食

DAIXIANMIANSHI >>>

- | | | | |
|--------|-----|---------|-----|
| ● 肉 龙 | 104 | ● 吉祥排骨包 | 116 |
| 葱香糯米卷 | 105 | 生煎包 | 118 |
| 肉丁馒头 | 106 | 麻酱豆沙马蹄饼 | 119 |
| 糯米馒头 | 107 | ● 西施团圆饼 | 120 |
| ● 川味饺子 | 108 | 蟹柳卷 | 121 |
| 白菜蒸饺 | 110 | ● 韭菜盒子 | 122 |
| 眉毛饺 | 111 | 家常春饼 | 124 |
| ● 芋头饺 | 112 | 荞面菜卷 | 126 |
| ● 美味包子 | 114 | 筋饼莴苣丝 | 128 |

7

20道

风味点心

FENGWEIDIANXIN >>>

- | | | | |
|----------|-----|--------|-----|
| ● 红薯绿豆卷 | 130 | 山药糕 | 151 |
| ● 紫苏红豆卷 | 132 | ● 烤黄蛋糕 | 152 |
| 蜂巢玉米酥 | 134 | 巧克力核桃糕 | 153 |
| ● 豆沙佛手酥 | 135 | ● 果仁蛋糕 | 154 |
| ● 缤纷欢乐果 | 136 | 香麻蛋糕夹 | 155 |
| ● 莜面窝窝 | 138 | | |
| 蒸拌莜面 | 139 | | |
| ● 冰花蛋散 | 140 | | |
| ● 龙须饼 | 142 | | |
| 老婆饼 | 143 | | |
| 可利饼 | 144 | | |
| ● 二米粽子 | 146 | | |
| 红豆鲜肉粽 | 147 | | |
| ● 小熊嘟嘟汤圆 | 148 | | |
| ● 枣香丝糕 | 150 | | |



1 >>>

主食制作必修课

JiaChangZhuShi



米饭制作必修课

米是五谷之首，米饭更是人们日常饮食的主角之一。一味米饭，可与五味调配，几乎可以供给全身所需营养。米饭的主要成分是碳水化合物，各种营养成分组成比较完全，容易被人体消化吸收，还具有补中益气、健脾养胃等养生功效。

大米选购与保存

米饭煮得好吃与否，除了与煮饭的技巧有关外，米质的优劣也非常关键。因此，要学会选购、保存大米。

1. 选购好大米的原则。

观察米的外观。一般来说，品质优良的大米，米粒大小整齐、均匀，饱满坚硬，完整，无破损或发黄现象，有光泽，干燥，无蛀虫。

2. 选购品牌、生产日期标示清楚的大米。

市场上销售的大米，品牌多种多样，各具特色和风味。购买时，应注意生产日期、保存期限、生产厂商和服务电话，避免购买来路不明的米。最好选择有政府认证，卫生和品质比较好的米。

新米腹部的基部多数还保留着胚芽；而由前一年或前几年的稻谷加工成的大米，其胚芽则没有或几乎难以找到，胚芽脱落处会形成一个缺口。此外，新米一般比较有光泽，带有清香味，还有一定的透明度，而陈米则没有。

3. 保存大米的要点。

① 米应该放在密封完好的米罐、木桶中，加盖密封，与外界的空气隔绝。米的主要成分是淀粉，长期接触空气容易产生酸化作用，导致变质。

② 存米的容器应该放到阴凉干燥、低温的地方。如果大米不算太多，可以放在冰箱中保存。

③ 在米中放上数瓣大蒜，可以防止米虫的繁殖；将花椒或八角包成若干小纱布包，混放在米缸中，可以防止大米变质。

④ 如果大米已经生虫了，可以将大米分装到小塑料袋中，放在冰箱冷冻室内冻约10小时，杀死成虫和虫卵，取出后再用筛子筛去死虫即可。



❁ 煮饭要点

1. 洗米

煮饭前先洗米，可以洗去附着在米粒上的杂质和异味。米通常要洗2~3遍。洗米的时间不可太长，否则营养成分会大量流失。



2. 加水

锅内加水的多少会影响米饭的口感。一般来说，米和水的比例为1:1到1:1.3。将手掌平贴在米上，加水刚好淹过手背即可；用手指来测量，大约一节指深度的水量能煮出最好吃的米饭。

3. 浸泡

加好水后，应将米适当浸泡一会儿。浸泡可使水分充分进入米中，活化米粒中的淀粉酶，增加饭粒的甘甜味，使口感更筋道。

4. 加热蒸煮

加热可以提供足够的能量使淀粉糊化，一般的电锅就可以使温度快速上升，达到糊化的目的。淀粉发生糊化的最佳温度为40℃~60℃。

5. 闷煮

电饭煲加热煮饭结束后，可以利用锅内的余温再闷煮15~20分钟。米饭经过闷煮后，米粒间残余的水分、湿气被吸收到米粒内部，使米饭松散、有弹性。



6. 打松

煮好的米饭要马上打松，使多余的水汽在拌动的同时蒸发掉，米饭会更加清香，口感更好。

7. 盛饭

盛饭时不要将饭压得紧实，尽量使米饭松松的，这样吃起来才香。

❁ 炒饭要点

要想使炒饭好吃，必须掌握下面三个要点：

1. 高温

锅和油一定要烧热，利用高温炒出来的饭才不会粘锅，且呈松散状。

2. 大火快炒

米饭下锅后，油温会急速下降，因此要用大火快炒，这样传热速度较快，饭粒比较容易熟透。

3. 用冷饭

炒饭时最好将每粒米都炒得松松散散的。冷却后的米饭会流失一些水分，炒起来不会湿黏，故隔夜饭是炒饭的最佳选择。如果米饭比较硬，可以在饭上喷点水，用手抓松后再炒。



❁ 熬粥要点

1. 熬粥的基本原料

大米。大米富含蛋白质、脂肪、B族维生素以及磷、钾等矿物质，是中国人的主食之一。

玉米。玉米含有碳水化合物、膳食纤维、磷、钾、镁、维生素A等，能增强人体新陈代谢，使皮肤细腻光滑，减少皱纹产生。

糯米。糯米含有丰富的碳水化合物和磷、钾、镁等矿物质，能缓解食欲不振、腹胀腹泻等。

小米。小米含较高的热量、蛋白质和脂肪，还富含钙、磷、铁等矿物质和胡萝卜素。小米易熟，可以直接和冷水一起下锅。

糙米。糙米含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等，能促进肠胃蠕动，增强体质。

薏米。薏米含有丰富的植物性蛋白质、脂类、维生素和矿物质等，能调节生理机能、美白养颜。

绿豆。绿豆含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、维生素E、钙、磷、铁等，能清热解毒，利小便。



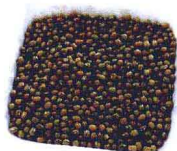
玉米



小米



糙米



绿豆

2. 煮好粥的小窍门

① 怎样防止溢锅？

熬粥时，往锅中加入5~6滴植物油或动物油，可以避免粥汁溢锅。用高压锅

熬粥时，滴上几滴食用油，开锅后粥不会往外喷。需要注意的是，如果用高压锅煮粥，水量不能超过高压锅容量的2/3，否则容易外喷，非常危险。

② 怎样防止粘锅？

淘好的米应立即下锅，不要久置；粥烧开后，不要再用大火，要转中小火熬煮。

③ 大米先浸泡，煮出的粥口感更好。

煮粥前，将大米用冷水浸泡半小时，让米粒充分涨开，这样能节约时间，粥熟得更快。另外，要顺着同一个方向搅动，这样煮出来的粥会更酥烂，口感更好。



④ 开水下锅

煮粥时最好用开水下锅，这样不但能节省时间，而且能防止糊锅底。

⑤ 控制火候

煮粥时，先用大火煮开，再转小火熬煮30分钟，粥的香味自然就出来了。

⑥ 充分搅拌

煮粥时充分搅拌，可以让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。开水下锅后要搅拌几下，盖上锅盖，小火熬煮20分钟，不停搅动，持续10分钟，直至呈酥稠状为止。

⑦ 点油

粥转小火煮约10分钟时，加几滴色拉油，成品粥不仅色泽鲜亮，入口也特别爽滑。

🌿 面条制作必修课 🌿

面条具有卫生、营养、方便、简单的优点，在家庭中很受欢迎。面条的外形长，还被认为是长寿、福气的象征。一般来说，北方的面条较为“粗犷”，有各种拉面、宽面、刀削面及牛肉面、炸酱面、打卤面等；南方的面条多以细面为主，有黄鱼汤面、雪菜煨面、广州炒面等。

🌸 制作面条的基本步骤

准备原料：中筋面粉400克，冷水200克，盐小半匙，淀粉适量。

步骤:

① 将中筋面粉放入盆中，撒上盐，倒入冷水，用筷子或手搅拌，将其揉软，揉至盆底没有干粉。

② 将面团取出，放在案板上，用力揉至面团光滑，醒发10~15分钟。醒发时要盖上湿布，防止表面干硬结皮。

③ 醒好后，再稍稍揉匀面团。将面团分为较小的块，双手握住擀面杖的两端，在面团上来回滚动，擀成长方形面皮，边擀边撒些中筋面粉，防止面皮粘到擀面杖及案板上。

④ 在面皮的两面撒上淀粉，不要撒干面粉，因为干面粉会吸收面皮内的水分，使面皮干硬。

⑤ 提起面皮，来回折叠成3层或更多层，右手握住刀柄与刀子接口处，左手握住刀身顶端，刀锋放在面层上，用刀按压至底部，切段。面条粗细根据个人口味而定。

⑥ 将切好的面条撒上淀粉，用手抓起来，抖松即可。

家常面条的吃法

汤面、烩面、干拌面、炒面等都有独特的吃法，各有其巧妙之处。

1. 汤面

汤面是将煮熟的面条放入碗中，冲入煮好的鲜汤。由于汤和面是分开煮的，所以吃起来口感较清新。面条浸泡在热水中会变软烂，因此面煮至九成熟即可。



2. 烩面

烩面是汤面的一种。制作烩面时，需要将面条放在鲜汤中，用小火慢慢煮。面条要选择耐久煮的。



3. 干拌面

做干拌面时，面条不能煮得太烂，而且所选面条要能吸附汤汁。适合做干拌面的有各种拉面、阳春面、刀削面、意大利面等。

4. 炒面

炒面一般都是用熟面来做的。除了油面外，其他的面条都要先用水煮，然后

下锅炒。适合做炒面的有宽面条、鸡蛋面、猫耳朵、乌龙面等。

5. 凉面

凉面是将面条煮好后放凉或冷藏，再拌入各种口味的酱汁制作而成。适合做凉面的有油面、乌龙面等。

✿ 如何让面条更好吃

1. **冷、热水交替煮面**。用冷、热水交替煮沸的方法来煮面条，可以使面条软而筋道，且不会过度黏糊。

2. **加水次数和煮制时间**。添加冷水的次数和煮面条的时间，应该依据面条的厚薄、粗细和个人喜好而定。一般来说，细薄面条煮约2分钟，宽厚面条煮3~4分钟。

3. **最好现吃现煮**。煮好的面条捞出后，若不马上食用，可以拌入香油，以防止粘连。带汤的面条最好立即食用，以免在汤中浸泡太久，吸入过多的汤汁，从而变得膨胀。

4. **汤和面最好分开煮**。面条若直接放入汤中煮会使面汤浑浊，影响汤汁口感，面条也会变黏，所以最好分开煮。

👁 面点制作必修课 👁

面点种类繁多，花样复杂。在中国，无论南北，面点都是人们生活中不可或缺的食品。但美味又好看的面点却不是每个人都能做出的，这需要了解一些面点制作的基础知识和基本技法。

✿ 常用面粉的种类

面粉。市场上的面粉分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉。筋度越高，则黏稠度越高，吃起来越有韧性和嚼劲；筋度越低，则黏稠度越低，口感越松软。

饺子粉。用饺子粉和出来的饺子皮软硬适度，易包、好吃，操作也简单，用于制作饼类效果也不错。

自发粉。自发粉不用考虑加碱的问题，从而省去了很多麻烦。

