

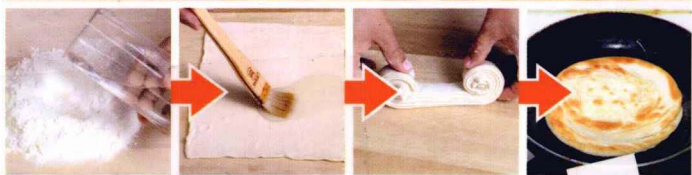
家常

主食 图分 解步

和面 揉面 发酵 下剂 包馅 成形 蒸制

最详细 最实用的制作步骤全图解

花样面食 就是这么简单



· 喷香大米 也可以做出花样

· 炒饭 盖饭 煲仔饭 粥 粽子

· 汤圆 米线

· 一步一图 步步详解

吕文颖 编著

家常

主食

图分 解步

吕文颖 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常主食分步图解 / 吕文颖编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5019-8540-1

I. ①家… II. ①吕… III. ①主食—食谱—图解
IV. ①TS972. 13-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第238703号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

封面设计: 伍毓泉 王超男

责任终审: 孟寿萱

版式设计: 水长流文化

全案制作: 悦然文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8540-1 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110669S1X101ZBW

前言

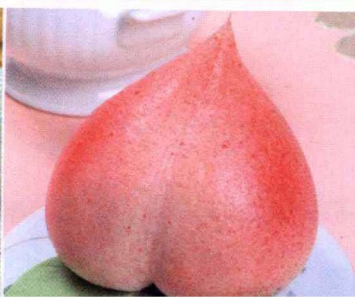
FOREWORD

一日三餐，主食是最不可或缺的。主食是人们生命活动中所需“能量”的主要源泉，是人类赖以生存的主要食物。主食最主要的原料就是面粉和大米了，可以给身体提供最高效、最直接、最廉价的“生命燃料”。不过想要做出营养又美味的主食，还需要进行巧妙搭配——米面相配、粗细交替、瓜粮结合、粮豆混合。

普普通通的面粉，只要简单揉成面团，或搭配多样馅料，就能随心所欲地做出各具风味的美味面食。家常面食的制作看起来挺复杂，需要和面、醒发、下剂、制皮、上馅，还需经过蒸、煮、煎、烤、烙等烹饪过程，让爱吃面食的您对自己动手有不少顾忌。实际上，只要掌握了其中的诀窍，所有的问题都能迎刃而解。那么，赶快来翻开这本书吧！一步一图，分步详解，资深面点师亲自操作，让您轻轻松松成为面食高手。

做米饭是只需要将米放入锅中，摁下“煮饭键”就OK了吗？NO！平常的大米如何做出香气四溢、粒粒晶莹的米饭？米要洗几次？米和水的比例多少合适？煮出营养、软糯可口靓粥的窍门是什么？蒸糯米的时候为什么要在锅上压重物？怎样煮汤圆更美味……打开本书，您就能找到最满意的答案。

本书汇集了160余道最经典的家常主食，搭配上最细致的制作步骤、最全面的烹饪技法和最有效的厨房小窍门，将权威面点师的经验与老百姓的智慧完美结合，教您做出营养丰富、花样繁多的主食来，让您和您的家人在家轻松享受吃饭的乐趣！



目录



主食营养大盘点8

选好原料，做对主食15

上篇

花样面食



需要了解的基础知识

面粉的种类.....	18
面点的配料.....	19
发酵剂和膨松剂.....	19
制作面点的常用器具.....	20
面团基本知识.....	21
常用面团的制作方法.....	22
面团的加工处理.....	24

原香馒头

怎样蒸出好馒头26

刀切馒头.....	30
老面豆渣白莲花馒头.....	32
刺猬馒头.....	34

百变花卷

怎样卷出香喷喷的花卷36

麻酱花卷.....	39
元宝枣花卷.....	40
金银卷.....	42
葱香花卷.....	44
香肠卷.....	46

葱香糯米卷.....	48
椒盐花卷.....	50
南瓜双色花卷.....	52
双色蝴蝶卷.....	54
豆沙螺旋花卷.....	56

喷香饼

怎样做出好吃的饼58

葱油饼.....	60
手撕饼.....	61
肉丝炒饼.....	62
家常炒饼.....	63
三合面发面饼.....	64
鸡蛋南瓜软煎饼.....	65
蛋奶五香发面饼.....	66
芝麻牛肉馅饼.....	68
陕西肉夹馍.....	69
鸡蛋灌饼.....	70
京东肉饼.....	71
门钉肉饼.....	72
原味芝麻小火烧.....	73
春饼.....	74
京味糊塌子.....	76
韭菜鸡蛋盒子.....	77
韭菜粉条猪肉锅贴.....	78



包子烧卖

怎样蒸出好吃的包子80

香菇素菜包.....	83
猪肉大葱包.....	84
酱香西葫芦包.....	86
狗不理包子.....	87
红糖三角包.....	88
奶黄包.....	89
萝卜干腊肉蒸包.....	90
猪肉茴香蒸包.....	91
水煎包.....	92
灌汤包.....	93
佛手包.....	94
莲蓉寿桃包.....	96
生煎包.....	98
玉米芹菜水晶烧卖.....	99
猪肉糯米烧卖.....	100
玉米鲜虾烧卖.....	102

饺子馄饨

怎样做出好吃的饺子104

素三鲜水饺.....	107
香芹豆腐干猪肉水饺.....	108
荠菜豆皮猪肉水饺.....	109
海米豆皮黄瓜水饺.....	110
白萝卜羊肉蒸饺.....	111
莴笋牛肉蒸饺.....	112
钟水饺.....	113
葱油荠菜蒸馄饨.....	114

绿豆芽猪肉馄饨.....	115
香椿鸡蛋海米馄饨.....	116
鸡肉虾仁馄饨.....	117
红油抄手.....	118

最爱面条

怎样擀出好吃的面条120

炸酱面.....	123
番茄鸡蛋打卤面.....	124
肉末豆角手擀面.....	125
山西刀削面.....	126
担担面.....	127
阳春面.....	128
热干面.....	129
牛肉拉面.....	130
油泼面.....	131
臊子面.....	132
羊肉面.....	133
朝鲜冷面.....	134
鸡丝凉面.....	135
鲜虾酱汤面.....	136
香菇胡萝卜面.....	137
香芹肉丁拌面.....	138
扁豆焖面.....	139
绿豆芽肉丝炒面.....	140
新疆拉条子.....	141
虾仁蔬菜蝴蝶面.....	142
番茄牛肉通心粉.....	144

难忘糕点

小麻花	147
玉米面发糕	148
铜锣酥	150
萝卜酥	152
炸翻花	153
腰果酥饼	154
巧克力曲奇饼干	155
开口笑	156
象眼酥	158

专题：其他粗粮美食

玉米面糊饼	160
烙玉米饼	161
小窝窝头	162
摊苡麦蛋饼	163
糜子面窝头	164
糜子面鲜肉水饺	165
荞麦双味菜卷	166
小米黄豆面煎饼	167

下篇

喷香大米



米类基础知识

米的种类	170
做好米饭和粥的器具	171
怎样做出美味的米饭和粥 ..	173

百变米饭

怎样做出好吃的米饭

山药八宝饭	179
南瓜薏米饭	180
鸡蛋炒饭	181
酱油炒饭	182
扬州炒饭	183
台湾卤肉饭	184
咖喱牛肉盖浇饭	185
鱼香肉丝盖浇饭	186
石锅饭	187
茶水煮饭	188
菠萝鸡饭	189
清香荷叶饭	190
新疆羊肉手扒饭	191
火腿蔬菜蛋包饭	192
香肠煲仔饭	193
虾仁火腿炒饭	194





营养靓粥

怎样做出好吃的粥 196

油条菜粥	198
红枣绿豆大米粥	200
玉米楂绿豆大米粥	201
红莲子大麦大米粥	202
腊八粥	203
莲藕大米粥	204
落花生淮山粥	205
葡萄干醪糟粥	206
核桃木耳大枣粥	207
薏米百合红枣粥	208
皮蛋瘦肉粥	209
瘦肉玉米楂粥	210
板栗牛腩粥	211
芥菜咸蛋鸡粥	212
鸡丝莼菜粥	213
香菇滑鸡粥	214
咸蛋白菠菜粥	215
生滚鱼片粥	216
草菇鱼片粥	217
苋菜银鱼粥	218
海红蟹粥	219
鲜虾西芹粥	220

健康粽子

怎样做出好吃的粽子 222

紫米小枣粽子	224
花生粽子	226
红豆粽子	227

葡萄干粽子	228
-------------	-----

五香猪肉粽子	229
--------------	-----

香菇鸡腿粽子	230
--------------	-----

年糕汤圆

怎样做出好吃的年糕 232

怎样做出好吃的汤圆 234

上海炒年糕	236
韩式辣年糕	237
腊肠年糕	238
芝麻汤圆	239
腰果汤圆	240
醪糟汤圆	241
黑芝麻瓜子仁汤圆	242
蒸豆沙圆子	243

专题：其他美味

桂林米粉	244
过桥米线	245
越南河粉	246
三文鱼寿司	247
鳗鱼寿司	248
鱿鱼寿司	249
艾窝窝	250
驴打滚	251
山药糕	252
绿豆糕	253
糯米芝麻球	254
桃脯大米蒸糕	255
桂花红豆糕	256

主食营养大盘点

主食富含碳水化合物，是生活中摄取热能的主要食物来源。米、面中还含有蛋白质、少量脂肪、B族维生素、钙、铁等矿物质以及膳食纤维等营养素。五谷杂粮在食物金字塔中占有着最重要的位置。

小麦 XiaoMai

主要营养素：碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂，磷、钾等多种微量元素，膳食纤维

性味归经：性凉，味甘，归心、脾、肾经

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适合脚气病、末梢神经炎者及体虚自汗、盗汗、多汗者



保健功效	原理
预防便秘	膳食纤维能保持大便通畅，有效预防便秘
防治脚气病	小麦皮（麦麸）和小麦粒中含有较多的维生素B ₁ ，有防治脚气病、末梢神经炎的作用
养心安神	丰富的B族维生素能安定神经

黄金搭配



红枣

+



小麦

✓

除烦去燥



大米

+



小麦

✓

养心神

燕麦

YanMai

主要营养素：蛋白质、淀粉、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、磷、铁、钾、硒、铬、膳食纤维等

性味归经：性平，味甘，归肝、脾、胃经



适宜人群：一般人都可食用，尤其适合高血压、血脂异常、动脉硬化、盗汗、习惯性便秘者

保健功效	原理
降低胆固醇	较多的亚油酸和水溶性膳食纤维可降低胆固醇在心血管中的积累，对动脉粥样硬化性冠心病及高脂血症有较好的防治作用
减肥	膳食纤维含量高，能增加饱腹感，减少进食，可减肥
通便排毒	膳食纤维能够润肠通便，排除毒素
抗衰老	维生素E、亚麻酸、镁能清除体内多余的自由基，延缓衰老
防治糖尿病	水溶性膳食纤维能阻止小肠吸收淀粉，缓和餐后血糖升高；微量元素铬参与体内糖代谢，使血液中的葡萄糖减少，对糖尿病有较好的防治作用
美容	富含维生素E，可以抗氧化，美肌肤，具有很好的美容功效

黄金搭配



豆类

+



燕麦

✓

降脂



红枣

+



燕麦

✓

补血

荞麦

QiaoMai

主要营养素：蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁、钾、镁等

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经



适宜人群：一般人群都可食用，尤其适合糖尿病和肥胖症患者

保健功效	原理
抗菌消炎	某些黄酮成分具有抗菌、消炎、止咳、平喘、去痰的作用
降血脂、胆固醇	镁、烟酸和芦丁能降低血脂和血液胆固醇
降血糖	膳食纤维可改善葡萄糖耐量，延缓餐后血糖上升的幅度，对糖尿病患者十分有利

黄金搭配



酸奶

+



荞麦

✓

降低胆固醇



鸡蛋

+



荞麦

✓

能维持皮肤及神经系统健康

不宜搭配



黄鱼

+



荞麦

✗

不利消化

大米

DaMi

主要营养素：葡萄糖、麦芽糖、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁、膳食纤维等

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经



适宜人群：一般人群均可食用

保健功效	原理
促进消化	煮成粥后的米汤可刺激胃液分泌，有助于消化
补脾清肺	大米做成粥食用，有补脾清肺的功效
消炎	富含B族维生素，有助于消除口腔炎症

黄金搭配



绿豆

+



大米

✓

提高大米的营养利用率



黑米

+



大米

✓

开胃，提高食欲



菠菜

+



大米

✓

润燥养血

糯米

NuoMi

主要营养素：蛋白质、淀粉、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及磷、钙、铁等

性味归经：性温，味甘，归脾、胃、肺经



适宜人群：一般人都可食用，尤其适合体虚多汗、脾胃虚弱、神经衰弱、病后产后的女人

保健功效	原理
健脾开胃	富含B族维生素和赖氨酸，能够刺激胃蛋白酶与胃酸的分泌，增进食欲，温和脾胃
消炎消肿	维生素B ₂ 能维持皮肤、口腔和眼睛的健康，还可防治口角炎、舌炎、口腔炎、结膜炎、唇炎等病症
滋补御寒	能够补养人体正气，可起到滋补、御寒的作用
缓解气虚	对气虚所导致的盗汗、气短、乏力等症状可起到改善作用

黄金
搭配



百合

+



糯米

✓

消除疲劳，
改善气色



红枣

+



糯米

✓

去寒，
健脾胃

玉米

YuMi

主要营养素：蛋白质、淀粉、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素E及镁、磷、钙、铁、硒、膳食纤维等

性味归经：性平，味甘，归胃、肠经



适宜人群：大多数人都可食用，尤其是习惯性便秘者

保健功效	原理
排毒	含大量膳食纤维，能刺激肠道蠕动，加速粪便排泄，降低肠道内毒素的浓度；镁可增加胆汁分泌，促进机体排出毒素
护眼明目	含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化，玉米中还含有类黄酮，对视网膜黄斑有一定作用；硒还可以调节甲状腺的功能，防止白内障的发生
延缓衰老	天然维生素有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退
健脑	含较多谷氨酸，能促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜玉米，具有健脑作用

黄金搭配



鸡蛋

+



玉米

✓

减少胆固醇的吸收



洋葱

+



玉米

✓

降糖、降脂

薏米

YiMi

主要营养素：蛋白质、淀粉、糖类、维生素B₁及钙、磷、镁等



适宜人群：多数人都可以食用，尤其适合体弱的人

性味归经：性微寒，味甘淡，归脾、胃、肺、大肠经

保健功效	原理
降血脂	富含水溶性膳食纤维，使肠道对脂肪的吸收率变差，进而降低血脂
去湿消肿	促进体内血液和水分的新陈代谢，有利尿、消水肿的作用，并可帮助排便，有助于排毒
防癌抗癌	薏苡脂、亚油酸有抑制癌细胞生长的作用
去斑美肤	含有一定的维生素E，常食可以保持皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色

黄金搭配



板栗

+



薏米

✓

补益脾胃



红豆

+



薏米

✓

预防贫血，促进食欲

挑选对的食材，做美味养生饭，才能为家人的健康保驾护航。

小麦(面粉)

面粉应选色泽为乳白色或淡黄色、没有霉味的，用手捻搓时手感绵软的。



燕麦

应选择洁净、颗粒均匀饱满、不含谷麸和粒状杂物、无异味的整麦粒。



荞麦

荞麦应选大小均匀、饱满、有光泽的。



红薯

红薯应选外表干净、光滑、少皱纹，手感坚硬，且无斑点、无腐烂的。



大米

优质大米颗粒均匀，有光泽，干燥，无虫，无沙粒，米糠和碎米极少，闻之有股清香味。质量差的大米，颜色暗，碎米和米糠多，潮湿而有霉味。



小米

优质小米米粒大小、颜色均匀，呈黄色或金黄色，有光泽，很少有碎米，无虫，无杂质，闻起来有清香味。



糯米

质量好的糯米米粒较大，颗粒均匀，颜色白暂，有米香，无杂质。



玉米

选购玉米面时抓少许放在手中，反复揉搓后抖落，如果手心粘有深黄或浅黄的粉末状物质，说明其中掺入了颜料，不宜购买。玉米棒应挑选七八分熟的为好，太嫩，水分太多；太老，口味欠佳。



薏米

选购薏米时，以粒大、饱满、色白、杂质及碎屑少、完整、带有清新气味者为佳品。



