



大众菜谱

# 主食

“大众菜谱”编写组 编

家常主食大汇总

多样美味巧制作




# ⊕ 大众菜谱

## 主食

“大众菜谱”编写组 编



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

主食 / “大众菜谱”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.5  
(大众菜谱)

ISBN 7-5019-4302-8

I.主… II.大… III.主食—食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第018350号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 叶 蕾  
版式设计: 王佳芃 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵  
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: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4

字 数: 100千字 插页: 4

书 号: ISBN 7-5019-4302-8/TS·2551 定价: 8.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40109S1X101ZBW



## 煎馄饨

**材料** 虾泥 250 克，馄饨皮 250 克。

**调料** 姜末、香油、辣椒酱、盐适量。

**做法** ① 虾泥中放入姜末、香油、盐拌匀成馅，包入馄饨皮中。  
② 平底锅倒油，放入馄饨，以小火煎熟，配以辣椒酱蘸食即可。

### Tips提示

① 馄饨刚放入锅中时不要加太多油，待底部变黄后再将多余的油淋上。

② 馅料不限，可依个人口味而定。



## 虾仁香葱面\*

**材料** 面条 250 克，葱 50 克，虾仁 25 克。

**调料** 酱油、料酒、味精、盐各适量。

- 做法**
- ①葱洗净、切段，放入热油中，先以旺火煸炒，再改微火煎至发黄，加少许酱油不断翻炒，待葱呈深红带黄色时倒出，制成葱油。
  - ②虾仁洗净，去沙线；放热油中，加料酒、水，以小火煮熟。
  - ③面条煮好，浇上葱油、虾仁即可。

### Tips 提示

- ①葱要不断翻炒，以免粘锅底、变枯焦。
- ②这道面条葱油的味道很浓，也可不加虾仁，直接浇葱油食用。



## 红枣切糕

**材料** 糯米粉 250 克，大米粉 150 克，红枣 25 克，绵白糖 50 克，蜂蜜 10 克。

**做法** ①两种米粉加水拌匀，取大部分加绵白糖、蜂蜜、水调成糖粉糊；剩余米粉筛成散粉；红枣洗净，放沸水中煮软，去核，切成四瓣。  
②蒸屉内铺湿布，将一半散粉铺平，上铺一半糖粉糊，再铺另一半散粉，以旺火沸水蒸约 20 分钟，揭盖，将余下的一半糖粉糊铺于糕面上，撒上枣片，盖上盖，旺火继续蒸 10 分钟出笼即可。

### Tips 提示

- ①红枣可以不去核，如果太大，可少放几个做点缀。
- ②蜂蜜可以用糖桂花代替，蒸出的糕有淡淡的桂花味。
- ③此处米粉是指将米磨成粉状。





## 三丝鱼粉

**材料** 泡发米粉 250 克，鱼泥 250 克，干淀粉 40 克，水发香菇 1 朵，火腿丝适量。

**调料** 鸡汤、水淀粉、盐、味精、胡椒粉适量。

**做法** ① 鱼泥加盐、味精搅打上劲，倒在撒有淀粉的案板上压扁，再撒干淀粉擀成片，拍满干淀粉，入滚水中氽一下捞出，过冷水，切成条状；香菇洗净，去蒂、切丝；米粉煮熟、过冷水。

② 锅烧热倒油，放鱼条过油，沥干油；锅留少许余油，放香菇丝、火腿丝煸炒，加米粉、少量水翻炒，放调料调好味，放入鱼条炒几下即可。

### Tips提示

① 鱼泥在搅打时只能顺着一个方向，否则无法上劲。

② 搅打好的鱼泥也可在沸水中氽成鱼丸。

③ 此处米粉是指米线、米粉丝，是大米制成品。



# 什锦泡饭

**材料** 米饭 250 克，香菇、油菜、胡萝卜、熟鸡胸脯肉、鸡蛋、肉松、高汤各适量。

- 做法**
- ①将油菜洗净，香菇、胡萝卜洗净，切成丝，分别用开水焯一下，捞出、沥干水分。
  - ②将鸡蛋摊成饼，切成丝；熟鸡胸脯肉撕成丝。
  - ③坐锅点火，倒入少量高汤，放入米饭，锅开后倒入汤碗中，加入油菜、胡萝卜丝、香菇丝、熟鸡丝、蛋丝、肉松搅拌均匀即可。

## Tips提示

高汤最好要用棒骨和鸡架炖熬数小时后再烹调，味道醇美。





# 八宝糯米饭

**材料** 糯米 250 克，薏米 50 克，红豆 50 克，葡萄干 25 克，橘饼 10 克，蜜枣 20 克。

**调料** 猪油 25 克，白糖 50 克，青红丝、山楂糕少许。

- 做法**
- ①将糯米、薏米、红豆洗净后在水中泡一夜混合，上锅蒸熟。
  - ②把蜜枣、橘饼、山楂糕、青红丝切成小丁，与葡萄干一起倒入做法①已熟的材料中，并加猪油拌均匀，放入碗中。
  - ③将碗放入蒸锅内，以旺火沸水蒸约 10 分钟，出笼后扣入盘内，撒上白糖即可。

## Tips提示

①用料的种类、数量可根据个人口味、食用人数而定；选料的同时注意颜色的搭配。

②糯米、薏米、红豆需要事先浸泡，这样口感比较好。



## 扬州炒饭

**材料** 米饭150克，熟豌豆、胡萝卜、黄瓜、虾仁、火腿各25克，姜末5克。

**调料** 盐、鸡精各3克。

**做法** ①黄瓜、胡萝卜洗净，与火腿一起切黄豆大小的丁；虾仁洗净，背上划一刀，入沸水烫一下，控干。

②油烧热，放入姜末和虾仁翻炒，再放入豌豆、胡萝卜、黄瓜，倒入米饭，炒透后放盐和鸡精调味。

### Tips提示

油不用放太多，炒饭清淡爽口。



# 小米粿

材料 小米 250 克，粽叶适量。

调料 糖 100 克。

- 做法
- ①小米洗净、浸泡，加水（用量大于做米饭）蒸成小米饭。
  - ②取金属容器，放入小米饭和糖，加入少许熟油，搅拌并捣至黏软。
  - ③用粽叶包成豆腐干块大小的方块，大火蒸约10分钟，待凉食用。

## Tips提示

用其他的米类也可如法制作，调味可咸、可甜，还可以包入馅料。





# 家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“大众菜谱”系列图书。第一批先推出6本，包括凉菜、素食、肉食、主食、汤羹、炖补，并将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，新版“大众菜谱”系列在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“大众菜谱”系列不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“大众菜谱”编写组

# 目 录



## 米饭

什锦蛋炒饭	2
双色炒饭	2
鸡蛋炒饭	3
双菇炒饭	3
鸡丝豆芽炒饭	4
牛里脊肉青椒饭	4
虾仁炒饭	5
豉肉炒饭	5
番茄香菇咖喱饭	6
雪里蕻火腿炒饭	6
咖喱鸡烩饭	7
猪肉烩饭	7
胡萝卜牛肉烩饭	8
什锦菜饭	8
扁豆烩饭	9
魔芋香菇烩饭	9
五花肉烩饭	10
滑蛋蟹棒烩饭	10
肉丁豌豆盖浇饭	11
番茄鱼片盖浇饭	11
鲜虾浇饭	12
叉烧肉浇饭	12
白汁鱼浇饭	13
蘑菇浇饭	13
五花肉盖饭	14
草虾盖浇饭	14
牛肉洋葱盖浇饭	15
鱼香茄子浇饭	15

腊肉糯米饭	16
鸡蛋菜饭	16
红豆糯米饭	17
绿豆饭	17
火腿菜饭	18
山药蒸肉饭	18
红薯饭	19
油菜焖饭	19
鸡汤焖饭	20
蔬菜饭	20
牛肉焖饭	21
鸭肉焖饭	21
鸡腿饭	22
腊味焖饭	22

## 糕点

糯米蒸糕	24
莲子糕	24
藕粉糕	25
土豆豆沙糕	25
重阳蒸糕	26
豆沙油糕	26
夹沙凉糕	27
糯米凉糕	27
马拉糕	28
玉米牛奶糕	28
桂花方蛋糕	29
奶油蛋糕	29
萝卜丝煎糕	30

上海炒年糕	30
椒盐香糕	31
油炸米糕	31
米煎糕	32
家常油糕	32

## 米粉

牛肉番茄粉	34
羊肉汤粉	34
什锦煮粉	35
韭菜银芽粉	35
素汤粉	36
热干粉	36
酸辣汤粉	37
香菇炒粉	37
炒米粉	38
牛肉丝炒粉	38

## 面条

肥鸡面	40
上海阳春面	40
肥肠豌豆面	41
家常汤面	41
什锦肉蛋面	42
家常牛肉卤面	42
肉丝浇面	43
香辣红烧牛肉面	43

雪里蕻肉丝面	44
汤面片	44
沙茶肉丝面	45
四川担担面	45
羊肉臊子面	46
家常炸酱面	46
辣酱拌面	47
拌素面	47
豆瓣鱼拌面	48
海米葱油拌面	48
炒焦面	49
素鸡炸面	49
鸡丝炸面	50
肉菜炸面	50
虾仁炸面	51
牛肉丝炸面	51
伊府面	52
牛肉丝炒面	52
三丝炒面	53
酸菜肉丝炒面	53
香虾炒面	54
火腿炒面	54
凉拌面	55
肉丝芥末凉面	55
三色凉面	56
蘑菇凉面	56
家常凉面	57
榨菜凉面	57
麻酱凉面	58
麻辣凉面	58



# 包子

猪肉汤包	60
家常猪肉包	60
萝卜丝玉米团	61
豆包	61
干菜肉包	62
烫面寿桃	62
水晶虾包	63
虾仁小笼包	63
鲜肉小笼包	64
果仁包	64
芹菜包	65
酥皮咸蛋包	65
肉丁包	66
油炸包	66
豆馅开花包	67
奶油包	67
牛肉烤包	68
羊肉烤包	68
三鲜包	69
水晶包	69
香菇水煎包	70
羊肉水煎包	70
奶味煎包	71
广式煎包	71
素煎包	72
火腿包	72
肉菜水煎包	73

生煎包	73
油余包	74
油余肉馒头	74

# 饼类

油饼	76
油条	76
糖火烧	77
麻酱芝麻烧饼	77
发面饼	78
土豆甜饼	78
椒盐馅饼	79
枣泥饼	79
西葫芦蛋饼	80
辣味转饼	80
奶油饼	81
油酥火烧	81
芝麻油烧饼	82
虾仁酥饼	82
果酱酥饼	83
洋葱叉烧酥	83
豆沙菊花饼	84
千层酥	84
糖酥饼	85
萝卜饼	85
火腿酥	86
家常酥合子	86
羊肉卷饼	87
葱油薄饼	87

韭菜鸡蛋饼	88
金银卷饼	88
手抓饼	89
薄烙饼	89
虾肉馅饼	90
家常煎饼	90
空心饼	91
烫面炸饼	91
麻酱烧饼	92
椒盐饼	92

## 饺子

肉丁蒸饺	94
油酥蒸饺	94
五味蒸饺	95
雪里蕻蒸饺	95
家常蒸饺	96
小笼蒸饺	96
烫面饺	97
鱼肉饺	97
小白菜水饺	98
猪肉水饺	98
虾肉水饺	99
四川钟水饺	99
素水饺	100
香菇肉饺	100
猪肉韭菜饺	101
肉菜锅贴	101
香菇锅贴	102

虾肉锅贴	102
鱼肉锅贴	103
素锅贴	103
五仁酥饺	104
鲜味酥饺	104
咖喱饺	105
炸猪肉饺	105
豆沙酥饺	106
枣泥酥饺	106

## 馄饨

素馄饨	108
酸菜鲜肉馄饨	108
菠菜馄饨	109
鱼肉馄饨	109
炸馄饨	110
虾仁馄饨	110
鲜肉馄饨	111
红油抄手	111

## 附录

米和米饭	112
面粉和面团	117
做主食的窍门	121



# 米饭



## 炒

饭、烩饭、盖浇饭、蒸饭、焖饭为米饭增添无穷美味。

大米黏性较强，胀性小，无论是煮饭还是熬粥，口感都比较好。中医认为，米性平味甘，为滋养强壮妙品，有补脾养胃的功效。

米饭是我国南北通用的主食，尤其是南方人，几乎完全以米饭为主食。米饭通常用大米制作，黑米、小米、红豆、绿豆、玉米粒等杂粮也可以和大米同煮，不仅增加了风味，还提高了米饭的营养价值。