

小市屋
生活丛书

巧做主食 400 例

QiaoZuo ZhuShi 400Li

马书卷 主 编



农村读物出版社



巧做主食 400 例

马书卷 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧做主食 400 例/马书卷主编.-北京:农村读物出版社,1999.10

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3085-2

I. 巧… II. 马… III. 主食-烹饪 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 38214 号

出版人 沈镇昭

责任编辑 孙丽芬

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 850mm × 1168mm 1/32

印张 9.875

字数 224 千

版次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1 ~ 15 000 册

定价 13.90 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

序

有史以来，人们赖以生存的吃饭是第一件大事，开门七件事缺一不可。随着人类交往的增多，科技的进步，生产力的发展，生活水平的提高，人们摄取食物原料，由狩猎、采集到种植、养殖；食用方法由生吃、火烤到锅蒸、烧炒；从单食到五味调和，我国 56 个民族的人民在各自生活的地方，根据当地的地理环境、气候条件，在集居地能采集捕猎的食物，经过几千年的实践，各自养成自己的饮食习俗，总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的“五养说”，形成了苏鲁粤川和清真等地方菜系；主食以五谷杂粮合食；副食以荤素搭配共食。又经过海上、陆上丝绸之路的通商贸易，东西方饮食文化交流，五口通商后西方饮食进入我国，人们不仅要吃饱，而且要吃好，还要讲究营养卫生，使幼小者健康发育，中年者年富力强，老年人健康长寿。我称之为中国烹饪以味为核心、以养为目的。妇幼老小通过营养膳食，都能保持强健的体质，

充沛的精力，献身于人类生存发展的美好事业。

在传统“五养说”的指导下，我国烹饪工作者吸收了当代科学技术，将营养卫生与健康养生结合起来，做到一日三餐膳食平衡，可以预防高血压、高血脂、肥胖等膳食病。换句话说食疗胜于药疗。

“五养说”食物结构有四类：一是碳水化合物，主要指五谷杂粮；二是蛋白质、脂肪，指肉禽蛋鱼和大豆、花生、核桃、榛子等坚果；三是蔬菜水果；四是钙类，包括各种奶及其制品。这四种食品必须根据老、中、青、少、婴儿不同需要给以不同的配餐食用。同时要增强营养膳食知识以及自我防范和自我保护的意识，养成良好的饮食习惯。早吃好，午吃饱，晚餐少吃；不可暴饮暴食；在调味上改三高(油、糖、盐)为三低，以改善和提高人民体质，更好地为发展国民经济和社会文化事业工作。

《巧做主食 400 例》一书是农村读物出版社编辑出版的《小木屋生活丛书》中的一册。编著者试图根据“五养说”的原理，收集整理新中国成立以来，特别是改革开放以来，在以“继承、发扬、开拓、创新”的发展烹饪事业的方针指引下，学习国内外科学、烹饪理论、技艺，创制出的具有现代科学化内涵的主食谱，共 400 种。介绍了制作方法，对于从事烹饪工作者，特别是家庭实现饮食多样化，平衡膳食会有一定的帮助。希望读者喜欢本书，通过实践提出修改意见，使其更加完善，更具有实用性。

姜明谨识

1999 年 1 月 26 日

前言

吃饭是人类生存繁衍的第一条件。近代的中国曾受到列强的侵略和掠夺，人民长期处于战乱之中，过着饥寒交迫，半年糠菜半年粮的苦日子。新中国成立后，随着国民经济的恢复和发展，人民的生活得到了极大改善。但因我国地少人多，人均粮食占有量仍很低，加之天灾人祸不断，人民生活仍很艰苦。进入 80 年代，随着改革的进程，生产关系得到调整，生产力迅速发展，经济腾飞，国力增强，人民生活水平不断得到了提高。人民的膳食结构由原来基本以粮为主向以粮、肉、禽、蛋、菜、果、奶混食转化；由以粗粮为主向细粮转化；部分较发达地区甚至出现三高饮食趋势。

一个国家，一个地区，一个民族的饮食、营养、保健观念的形成与其所处的地理位置、气候条件、物产品种以及科学技术水平、生产能力、社会发展文明程度等诸多因素有着直接关系。我国历史悠久，饮食文化源远流长，经过几千年的实践形

成了自己较科学的饮食习俗，总结出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的“五养说”。并选择了以植物性原料为主的东方型的膳食结构，被世界称为“金字塔式膳食”。在这五养说的指导下，各族人民在生活实践中积累了丰富的经验。用同一种粮食原料，能制作出不同口味的多样主食来，再配上各种辅料，又能制作更多的美味佳肴。几千年来，正是这样的膳食养育着几亿、十几亿的中华儿女，较少患西方饮食造成的心血管病。

可是，进入 90 年代后，社会上出现了抛弃祖先饮食习俗，片面追求西方人正在改变的饮食习俗，致使西方人高发的高血压、心脏病、糖尿病等在我国呈上升趋势。从事临床营养学研究 50 余年的著名营养学专家李瑞芬老师，一再告诫国人，不要丢弃祖宗总结的“五养”膳食。

大家知道，任何一种单个食物无论它的营养多丰富，营养价值多高，都不可能包罗万象、十全十美。要实现平衡膳食，必须重视一日三餐的质和量。做到科学吃饭，合理营养，不偏食、不挑食、粗细搭配、荤素搭配、食物多样、三餐均衡、饥饱适当、饮酒节制、食盐限量。只有这样，才能永葆健康。

本书是在“五养说”的思想指导下，收集整理先人们食谱的基础上编著的，不完善之处敬请批评指正。

作者

1999 年 1 月



主 编 马书卷
编 者 马书卷 孔 曲 刘彤燕
谷瑞红 张奎英 张兆勇
张兆亮

目 录

出版者的话

序

前言

一、米制品主食制作

- | | | | |
|------------------|---|----------------|---|
| (一) 一般米饭制法 | 1 | (四) 米粥制法 | 6 |
| (二) 花色饭制法 | 3 | (五) 米糕制法 | 9 |
| (三) 糯米饭制法 | 5 | | |

二、面粉主食制作

- | | | | |
|-----------------|----|-------------------|----|
| (一) 面团制法 | 11 | (三) 面条成形法 | 29 |
| (二) 面皮坯制法 | 27 | (四) 面粉食品成熟法 | 31 |

三、面类主食辅料酱卤汁的制作

- (一) 炸酱调制法 36 (三) 调味汁制法 42
(二) 卤的制法 38

四、面类主食辅料菜码的制作

- (一) 生食菜码制法 44 (二) 熟制菜码制法 47

五、面类主食辅料馅心的制作

- (一) 咸味馅的制法 50 (二) 甜味馅的制法 55

六、大米粥品食谱

绿豆粥 58	骨汁粥 63
红小豆粥 58	鱼子粥 63
核桃仁粥 59	鲜蚬粥 64
莲子米粥 59	荷叶粥 64
莲子山药粥 60	羊羯子粥 65
山药扁豆米粥 60	蔓菁菜粥 65
芋粥 61	栗子米粥 66
皮蛋米粥 61	薏仁米粥 66
肉糜粥 62	黑芝麻粥 67
肉菜米粥 62	黑米粥 67
猪肝米粥 63	

七、大米饭品食谱

清茶米饭 69	北瓜米饭 71
蛤蜊米饭 69	白豆米饭 72
红薯米饭 70	云豆米饭 72

花脸豆米饭	73	木樨盖饭	82
羊肉盖浇饭	73	红鱼子炒饭	83
姜汁牛肉饭	74	饵块	83
猪油菜饭	74	羊肉泡饵块	84
滑蛋牛肉饭	75	肉丝炒饵块	84
白菜心包饭	75	酸菜炒饵块	85
生菜包饭	76	双鲜锅巴	85
茄汁牛肉饭	77	白果鸡丁饭	86
胡萝卜饭	78	枸杞肉丁炒饭	87
鸡蛋炒饭	78	淡菜焖饭	87
豌豆鸡蛋炒饭	79	乌豆饭	88
肉丝炒饭	80	三豆饭	88
西瓜炒饭	80	腊肉饭	89
什锦炒饭	81	抓饭	89
三鲜炒饭	81	香椿蛋炒饭	89

八、大米粉制品食谱

鸡丝炒米线	92	大米糕	99
什锦米线	92	双米糖糕	99
沙河粉卷	93	什锦蜂糕	100
过桥米线	94	红果米糕	101
丝瓜汤煮米线	95	米包子	101
鲫鱼汤米线	95	烤米包	102
炒米线	96	芙蓉包	103
羊肉米线	96	蝴蝶米饺	103
泡粑馍	97	甜馅叶儿粑	104
凉皮	97	枣泥如意卷	104
米粉卷	98	凤馅四喜饺	105

冻糕	106	鱼茸萝卜糕	108
马蹄糕	106	腊味萝卜糕	108
萝卜米糕	107		

九、糯米制品食谱

八宝莲子粥	110	什锦元宵	117
藕粥	111	赖汤圆	117
火腿社饭	111	三色汤圆	118
血糯八宝饭	112	鸭肉圆子	119
糯米鸡	113	糯米绿豆粳	119
白雪糕	113	炸糕粳	120
双层糕	114	炸麻团	120
洋芋饼	115	荷叶粳	121
鲜肉粽	115	擂沙圆子	121
火腿粽	116	酒酿	121
红豆粽	116	醪糟汤圆	122

十、蒸制面类主食谱

开花馒头	124	豆渣糕	128
茶叶馒头	125	夹沙糕	129
肉丁馒头	125	什锦蒸糕	129
寿桃	125	金银丝糕	130
长条花卷	126	玫瑰糕	130
荷叶卷	126	猪油马拉糕	131
葱花卷	127	桂花猪油包	131
巧克力花卷	127	枣泥包	132
肉龙	128	水晶包	132
发糕	128	五仁包	132

豆沙包	133	羊肉蒸饺	144
螺丝包	133	翡翠烧麦	145
蚕茧包	134	茴香馅蒸饺	146
佛手包	134	煊馅烫面饺	147
什锦糖包	135	蒜薹蒸饺	147
丝瓜牛肉包	135	雪菜蒸饺	148
小笼猪肉汤包	136	柳芽蒸饺	149
马齿苋包	137	蒸饼	149
韭菜猪肉包	138	桂花糕	150
羊肉包	139	卷糕	150
南瓜牛肉包	139	猪肉烧麦	151
荠菜包	140	素馅烧麦	151
素馅包	141	三鲜烧麦	152
洋葱牛肉包	142	牛肉烧麦	152
虾子包	142	羊肉烧麦	153
大椒包	143	糯米烧麦	153
牛肉大葱蒸饺	143	鱼茸烧麦	154

十一、煮制面类食谱

豆芽海带丝面	155	蕨菜鸡丝面	163
三丝面	156	茶叶凉面	163
红烧肉臊子面	157	三鲜打卤面	164
苋菜卤面	158	三丁拌面	165
鱼蛋面	159	芝麻酱拌面	165
虾仁鸡蛋面	160	葱油凉面	166
橘皮鸡丝拉面	161	鲍鱼银丝面	167
清汤牛肉面	161	海参金丝面	168
担担面	162	羊羯子面	168

拨鱼面	169	凤肉水饺	179
白面饅头	170	冬瓜羊肉水饺	180
甜水面	170	薄菜馅水饺	181
茴香猪肉水饺	171	红苋菜水饺	182
三鲜水饺	172	地丁菜水饺	182
青韭水饺	172	豇豆水饺	183
黄韭白菜水饺	173	苤菜水饺	184
素馅水饺	174	茄馅水饺	184
牛肉馅水饺	174	双菇素馅饺	185
芹菜馅饺子	175	曲曲	186
白萝卜水饺	175	红油抄手	187
萝卜叶猪肉水饺	176	鸡汤馄饨	187
羊肉水饺	177	鱼茸馄饨	188
鱼肉水饺	178	荠菜馄饨	188
素三鲜水饺	178	芽菜馄饨	189
高汤水饺	179	牛肉抄手	189

十二、煎烙烘烤面类主食谱

水煎包	191	鸡蛋饼	196
馅饼	192	葱油饼	197
鸳鸯肉盒	192	缠丝油酥烧饼	198
锅贴	193	火腿烧饼	199
鸡蛋韭菜盒	193	油酥烧饼	199
绿豆煎饼盒	194	棋子烧饼	200
煎萝卜丝饼	194	香酥饼	200
煎饼卷肉圆	195	丝饼	201
空心烧饼	195	榆叶饼	201
春饼(荷叶饼)	196	肉饼	202

锅盔	202	枣泥酥	211
百合酥饼	203	脂油酥	211
发面烧饼	203	芝麻酥	212
油馍	204	咖喱酥	212
羊肉脆皮饼	204	烤包子	212
玫瑰糖饼	205	花柱面包	213
水晶烧饼	205	果酱面包	213
缅甸摊饼	206	蛋黄圆饼	214
生煎馒头	206	烤羊肉馕	214
奶油酥饼	206	双层酥	215
蛋黄酥饼	207	可可蛋酥	215
马蹄烧饼	207	芝麻饼干	216
苹果饼	208	花生饼干	216
蛋糕卷	208	无糖饼干	216
多色蛋糕	209	油酥饼干	217
梅花蛋糕	209	奶香月饼	217
桂香面包圈	209	牛肉月饼	218
苏打脆块	210	蛋烘糕	218
芝麻甜饼	210		

十三、炸制面类食谱

土豆油糕	219	三丝春卷	223
波丝油糕	220	糖麻叶	223
鱼丝春包	220	炸馒头	224
鲜花酥	221	酥层饼	224
滑肉	221	萝卜丝酥饼	224
什锦炸糕	222	萝卜丝油墩	225
柿面油糕	222	猪肉猫耳朵	226