

家庭餐厅



厨师必备

◆ 张奔腾 主编

# 家常主食

## 好学易做

### 1000样

家常主食，推陈出新，口味独特，简单实用

米饭、面条、点心、粥、饼，在原有做法的基础上推陈出新，只要您掌握了做主食的小秘诀，您就能做出花样百变的主食来。

天天饮食 食全食美

吉林科学技术出版社

好学易做

# 家常食

## 1000样

主 编：张奔腾

副主编：张胜文 李景惠

吉林科学技术出版社

## 好学易做·家常主食 1000 样

主 编:张奔腾 副主编:张胜文 李景惠

责任编辑:车 强 韩劲松 郝沛龙 封面设计:红十月工作室

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

\*

640×960 毫米 16 开本 19 印张 260000 字 彩图 16 版

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3066-0/Z·423

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkpbs.com

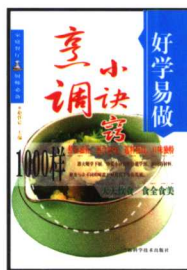
实 名 吉林科技出版社



### 作者简介：

中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，《饮食科学》杂志顾问。2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号，现任沈阳高登大酒店（四星级）餐饮总监兼行政总厨。曾编写《满汉全席》、《中国名菜大观》等著作十余部，在《中国烹饪》、《中国食品》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。





责任编辑：车强 韩劲松 郝沛龙

封面设计：红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO

试读结束：需要全本请在线购买：

www.ertongbook.com

# 前 言

吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，这样您会离健美的身材、健康的身体越来越远。实际上一盘营养均衡的炒饭、一盆滋味悠长的清粥、一块美味清新的点心、一张香甜酥脆的薄饼、一碗鲜香嫩滑的汤面，再配上一碟小菜或一碗清汤，就可以令自己和家人饱足一餐。

随着现代人物质生活水平的提高，人们越发重视饮食的科学和质量。本书从健康、营养的角度，集全国各地方的招牌主食于一身，包括米饭、点心、面、粥、饼等五大类，1000余种主食，从原料、调料、做法、特点、提示等方面详细地推荐给您。如：北京的“蜜汁八宝饭”、天津的“狗不理包子”、广东的“皮蛋瘦肉粥”、四川的“担担面”、东北的“肉火勺”等。除此之外，还向您推介了部分创新面点，以引导您浮想连翩，构思出自己喜爱的家常美味。

享受自己在家做主食的乐趣，并不是件困难的事，只要跟着本书的做法步骤，掌握其中的要领，就可以轻轻松松学会自己做各种米、面、点心。

编 者



No.1

## 风味小黏饼



特色 软糯甜香

## 原料

糯米粉 1500 克，澄面 500 克，老肥 400 克，猪油 300 克，冷水 700 克，开水 500 克，豆沙馅 400 克，白糖 400 克。

## 制法

(1) 糯米粉加白糖、老肥、猪油、冷水调和均匀；再用开水将澄面烫熟。

(2) 上述两种面粉混合在一起揉成面团，用湿布盖严，饧 40 分钟，待松弛，搓成长条，每 35 克下一个面剂备用。

(3) 豆沙馅搓成长条，每 15 克下一个剂子，包入面皮中，捏紧封口，压扁，上屉蒸 5 分钟出锅。

(4) 平锅上火烧热，淋适量油，下入蒸好的小黏饼，将两面煎至金黄色，出锅装盘即可。

## 大师叮咛

1. 小黏饼不能蒸太长时间，以免变形。
2. 蒸后再煎，成品外脆里黏，口感独特。



## No.2 香葱花卷

特色 暄软膨松

## 原料

面粉 500 克，酵母 10 克，清水 250 克，葱葱 250 克，精盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉、香油各少许。

## 制法

(1) 面粉加入清水、酵母调和均匀，揉成发面团，用湿布盖严，稍饧；葱葱择洗干净，切成葱花，加入调味料拌匀备用。

(2) 将发面团擀成长方形的面片，刷上油，撒上拌好的葱花，对折后再刷油，撒葱花，用刀切成小条，反手方向搓上劲，呈花卷状，饧 30 分钟，上屉蒸 5 分钟即可。

## 大师叮咛

要掌握好饧发的时间，如果天气冷，需延长时间，见面团膨松、有弹性即好。

彩 1



No.3

## 天下第一粥



**特色** 鲜咸浓稠

**原料** ●●

大米 250 克，清水 2500 克，牡蛎 50 克，猪肉馅 25 克，鲜虾皮、橄榄菜各适量，香葱末少许，食用油 15 克，绍酒、酱油各 8 克，精盐、味精各 2 克，胡椒粉少许。

**制法** ●●

(1) 大米淘洗干净，浸泡 30 分钟，捞出后放入饭锅中，加入清水，上旺火煮沸，立即转小火，盖 2/3 盖慢煮约 45 分钟至熟。

(2) 牡蛎择洗干净，沥干水分；猪肉馅加调味料煸炒至变色，和牡蛎一起倒入粥锅中，再下入鲜虾皮、橄榄菜搅拌均匀，煮 10 分钟，转中火，撒入香葱末，出锅装碗即可。

**大师叮咛**

煮好粥，再下其他原料，搅动不要过多，拌匀即可。

No.4

## 脆麻花

**原料** ●●

面粉 500 克，酵面 150 克，食用油 50 克，温水适量，碱 5 克，白矾 5 克，白糖 150 克。

**制法** ●●

(1) 将白糖、白矾用油和适量温水充分搅拌均匀，加入面粉，揉成面团；再将酵母加碱揉匀。上述两块面团合在一起，揉匀稍匀。

(2) 面团整理好，切成 48 根剂条，搓成每 50 克 2 根的麻花，下热油锅中炸至熟透，见色泽金黄酥脆，捞出沥净油分，装盘即可。

**大师叮咛**

炸麻花时要不停的翻动，以便受热均匀，颜色一致。

**特色** 甜香酥脆





No.5

# 牡蛎煎饼



**特色** 软嫩鲜香

## 原料

面粉 150 克, 鸡蛋 3 个, 牡蛎 100 克, 香葱 50 克, 精盐、味精各 2 克, 香油少许, 胡椒粉适量。

## 制法

(1) 中筋面粉加鸡蛋调匀; 牡蛎择洗干净, 焯水处理后, 加入调味料、香葱末拌匀, 再与鸡蛋面合拌在一起备用。

(2) 炒锅上火烧热, 加适量底油, 下入牡蛎面饼, 用小火煎至两面金黄色熟透, 出锅装盘即可。

## 大师叮咛

煎制时火力不要太旺, 并要不停地晃动锅, 使其受热均匀。



No.6

# 果脯地瓜饭

**特色** 果味浓郁

**原料** ●●

黄瓤地瓜半个，什锦果脯适量，大米 250 克。

**制法** ●●

(1) 大米淘洗干净，沥净水分，装入电饭锅内，加入清水 1 杯。

(2) 地瓜洗净去皮，切滚刀块，与什锦果脯一起放入锅中，按下开关，焖熟即可。

**大师叮咛**

地瓜切成滚刀块，受热面积较大，煮焖好的地瓜饭才会更加饭香瓜甜！

# 海城馅饼

No.7

**特色** 软嫩鲜香

**原料** ●●

中筋面粉 250 克，温开水 175 克，牛肉馅 500 克，芹菜 200 克，葱花 100 克，姜末少许，食用油 30 克，精盐 5 克，味精、花椒粉各 2 克。

**制法** ●●

(1) 面粉过筛后倒入盆中，加温开水搅匀，至不粘盆，能挑起为止。

(2) 芹菜洗净切末，挤干水分，放入牛肉馅中，加调味料、葱花、姜末拌匀成馅。

(3) 面团搓成条，每 25 克下一个剂，拍扁，包入牛肉馅，封口朝下，擀成圆饼。

(4) 平锅上火烧热，淋适量油，下入馅饼烙至两面金黄色，见鼓起熟透，出锅装盘即可。

**大师叮咛**

烙制时火力不可太旺，先中火再转小火，又至中火，中途淋两次油，翻面烙至熟透即可。

彩 4

No.8

# 五彩开口糕

**特色** 甜香松软

**原料** ●●

低筋面粉 400 克，炼乳 1 罐，酵母 15 克，泡打粉 30 克，朱古力彩针 适量，清水 150 克，白糖 150 克。

**制法** ●●

(1) 面粉加入炼乳、白糖、酵母、清水搅拌均匀，再放入泡打粉，揉搓和匀，用湿布盖严，发酵 20 分钟。  
(2) 将面团分别装入蛋糕纸杯内，再将其放入模具中，撒上朱古力彩针，上屉蒸 12 分钟即可。

**大师叮咛**

面团要揉匀发酵透。蒸制时火力要旺。

**原料** ●●

玉米粉 250 克，面粉 250 克，开水 300 克，生抽、腐乳汁各 15 克，精盐、味精各 5 克，胡椒粉、香油各 10 克，葱末、姜末各适量。

**馅料** ●●

猪肉馅 300 克，东北酸菜 200 克，葱、姜末各少许。

**制法** ●●

(1) 玉米粉加入面粉拌匀，用开水烫透，揉成烫面团备用；酸菜洗净切碎，挤干水分，加猪肉馅、葱末、姜末及调味料搅拌均匀，成馅料。  
(2) 烫面团搓成条状，每 25 克下一个剂，擀成圆皮，包入馅料，捏严封口，上屉蒸 8 分钟，取出装盘即可。

No.9

# 玉米面饺子

**特色** 风味独特

彩 5



No.10

## 麻酱烧饼

特色 酥松咸香

### 原料

中筋面粉 500 克，清水 120 克，芝麻适量，A 料（酵母粉 8 克，温水 120 克），B 料（香油 15 克，发泡粉 3 克），C 料（芝麻酱 45 克，花椒粉 5 克，清水适量）。

### 制法

- (1) 面粉过筛，放入调匀的 A 料，再慢慢加入 B 料及清水，用双手揉匀，制成面团，用湿布盖严，饧约 1 小时，待松弛；将 C 料调匀备用。
- (2) 把面团擀成长方形薄片，均匀地抹上调好的芝麻酱，顺长卷起，按每 50 克 1 个揪成面剂，剂口朝上按扁，擀成圆饼，表皮粘上芝麻。
- (3) 烤盘内刷一层油，排入烧饼，放入烤箱，以 200℃ 烘烤约 20 分钟至外表呈金黄色，取出装盘即可。

### 大师叮咛

此为发面饼，待面团膨胀，剖开中间有蜂窝组织即可使用。



## 蜜枣发糕

No.11

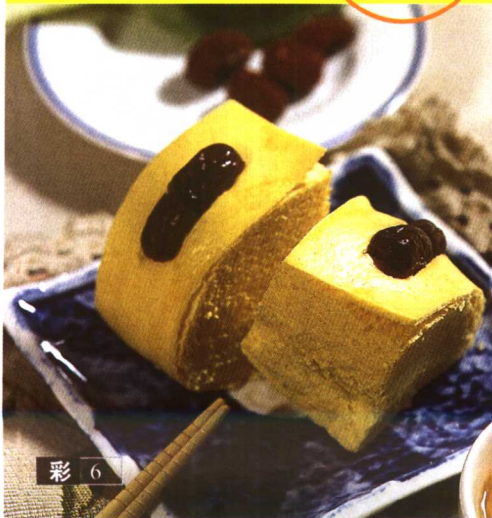
特色 清香甜润

### 原料

面粉 500 克，发酵面 150 克，碱水适量，蜜枣 100 克，白糖 100 克。

### 制法

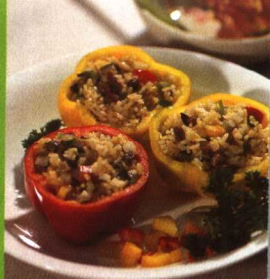
- (1) 将发酵面放入盆内，加清水搅成面浆，再加入面粉和匀，发酵约 2 小时，然后加入碱水、白糖揉匀，把面团反复用力搓揉上劲后，放入铺垫湿纱布的模具内，用湿布盖严，饧至面团膨胀起泡时待蒸；蜜枣洗净去核备用。
- (2) 在饧好的面团上均匀撒按上蜜枣，连同纱布一起提入蒸笼，盖严盖，上屉蒸 30 分钟，取出切块装盘即可。



No. 12

# 三椒牛肉饭

特色 鲜嫩甜香



## 原料 ●●

牛柳 75 克，三色彩椒各 1 个，鸡蛋 1 个，洋葱丁、香菇丁各 15 克，糙米饭 150 克，奶油 5 克，食用油 15 克，A 料（酱油、绍酒、玉米淀粉各少许），B 料（酱油 5 克，精盐、白糖各 2 克，胡椒粉少许）。

## 制法 ●●

(1) 牛柳切粒，加少许鸡蛋液和 A 料拌腌 10 分钟，用温油滑至肉色变白，捞出，沥净油分。(2) 三色彩椒洗净，擦干水分，入热油锅中以小火炸至外皮涨起即捞出，泡入冰水中，撕除外皮。每个横剖两半，去籽瓤，留后半部。其余部分去除蒂头后，切丁。(3) 炒锅上火烧热，下油、蛋液，炒散盛出。(4) 另起锅，放入奶油溶化后，先爆香洋葱丁，再放香菇丁、三色彩椒丁、糙米饭及 B 料，拌炒均匀，加入牛柳粒和鸡蛋炒匀，盛入彩椒盅中，以保鲜膜包住，入蒸锅蒸约 5 分钟即可。

## 大师叮咛

1. 此饭品先炒好，再略蒸一下，既具有炒饭的油香，更带有彩椒的熟甜味。
2. 蒸制时，先以保鲜膜包住，防止渗入水蒸气而影响炒饭应有的口感。



彩

No. 13

# 中式比萨饼

**特色** 中西合璧

**原料** ●●

葱油饼1张,火腿粒150克,鸡肉粒、玉米粒、青豆各100克,红椒丝少许,起司80克,番茄酱50克,精盐、味精各3克,黑胡椒10克。

**制法** ●●

(1)葱油饼下锅烙熟,做比萨底托。  
 (2)火腿粒、鸡肉粒、玉米粒、青豆与调味料一起拌匀成馅料。  
 (3)把馅料均匀的摊在饼上,用红椒丝围边,移入烤箱中,以250℃烘烤约10分钟,待起司上色,取出切块即可。

**大师叮咛**

葱油饼有一定厚度,兼具酥脆与柔韧双重口感,非常适合制作中式比萨饼。独特的葱香加上浓郁的起司味,是融合中西风味的创新佳肴。


**原料** ●●

烧麦皮500克,酱油15克,精盐、味精各5克,花椒水5克,胡椒粉、香油各少许。

**馅料** ●●

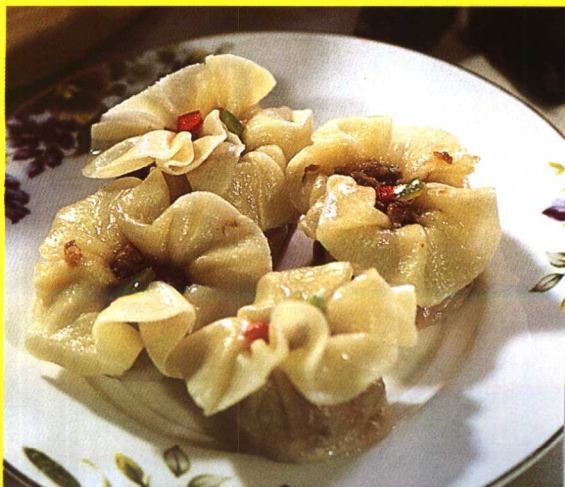
牛肉馅300克,虾仁50克,白萝卜150克,青椒粒、红辣椒粒、葱末各适量,高汤半杯。

**制法** ●●

(1)烧麦皮用面棒擀出麦穗边备用。  
 (2)虾仁除去沙线,洗净切粒;白萝卜洗净,去皮切丝,用精盐稍腌,挤净水分;馅料加调味料搅拌均匀。  
 (3)烧麦皮包入适量馅料,捏成凤眼形,放入蒸笼,用旺火上屉蒸8分钟,取出即可。

No. 14

# 牛肉烧麦

**特色** 咸鲜味浓


特色 味美可口

No.15

## 香炸土豆饼



原料 ●●

土豆 300 克,糯米粉 250 克,猪油 150 克,豆沙馅 200 克,鸡蛋 3 个,面包糠适量,白糖 200 克。

制法 ●●

(1)土豆去皮洗净,上屉蒸至熟烂,捣成泥,加入糯米粉、白糖、猪油揉成面团。  
(2)将面团搓成条,每 35 克下一个剂,包入豆沙馅,压成薄片,拖蛋液沾面包糠,下四成热油中炸至金黄色,见鼓起熟透即可。

●● 大师叮咛

炸制时要掌握好火候和油温,先用低油温炸,待土豆饼浮起见鼓,再加热,以免浸油,影响口感。

No.16

## 椒盐旋饼

原料 ●●

中筋面粉 500 克,酵母 10 克,清水 125 克,热开水 125 克,花椒粉 15 克,精盐 5 克,食用油适量。

制法 ●●

(1)面粉 300 克加酵母、清水和成发面团;面粉 200 克加热开水和成烫面团。  
(2)发面团与烫面团混合揉匀,以面棒擀平成长方形面皮,抹上一层油,再撒上调味料,切成长条,分别由上至下卷起,拉长,从两侧盘圆,叠成一束,压扁,头尾相连,成圆形面饼。  
(3)平锅上火烧热,加适量油,放入旋饼,以小火煎至呈金黄色,加入适量清水,盖上锅盖,以中火焖至水分收干,打开锅盖,再加入适量油,煎至两面酥脆,出锅装盘即可。

●● 大师叮咛

加少许水后可转为中火,但水分蒸发后就要改回小火,以避免焦糊。

特色 咸香适口



特色 咸鲜酥香

No. 17

## 烟肉白菜粥



### 原料

稠粥1碗,烟肉100克,白菜200克,芹菜50克,葱花少许,A料(食用油30克,绍酒15克),B料(高汤250克,精盐2克,味精3克,胡椒粉少许)。

### 制法

- (1)平锅上火烧热,下入烟肉及A料,煎至金黄色,层次分明,熟透,出锅改刀备用。
- (2)白菜洗净切段,焯水烫透,捞出沥干;芹菜择洗干净,切末。
- (3)锅中倒入稠粥,上火烧滚,加入烟肉、白菜、芹菜末及B料,搅拌均匀,见粥黏稠时,撒上葱花,出锅装碗即可。

No. 18

## 什锦烤麸粥

特色 酥烂鲜香

### 原料

大米150克,大麦米80克,清水1500克,烤麸50克,花生仁、冬菇各适量,葱花少许,精盐3克,鸡粉5克。

### 制法

- (1)大米淘洗干净,浸泡30分钟;大麦米投洗干净,浸泡8小时;烤麸涨发回软,洗净切块;花生仁用冷水浸泡回软;香菇用温水泡发回软,去蒂洗净,切抹刀片备用。
- (2)锅中加入大米、大麦米、清水,上火烧沸,再下入烤麸、花生仁、冬菇等原料及调味料,转小火,慢煮1小时,搅拌均匀,见粥黏稠,撒上葱花,出锅装碗即可。

### 大师叮咛

烤麸可用“油发”,亦可用“碱发”,发透后用清水洗净,泡至回软,刀切面呈“蜂窝”状即可使用。



No.19

# 金银饭



## 原料

大米 100 克，小楂子 50 克。

## 制法

- (1) 大米淘洗干净，在清水中浸泡 1 小时；小楂子淘洗干净，在清水中浸泡 8 小时。
- (2) 将泡好的大米和小楂子放入电饭锅内，加 1.2 倍清水，按下开关，焖熟即可。

特色 饭滑味香



## 大师叮咛

两种米性质不同，须先分别在清水中浸泡，使其各自充分吸收水分回软，再一起煮焖，即可同时成熟。

彩 11