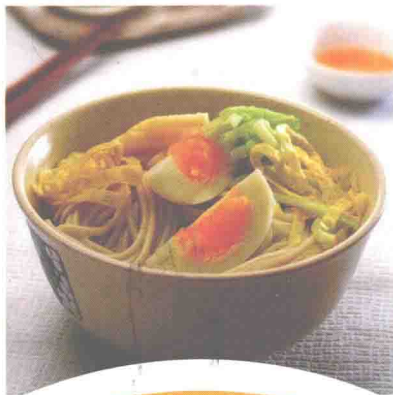




10分钟、3步，
轻松搞定美味主食！
用最短的时间，烹出最美味的食物。

10分钟做出 主食

朱太治 双福◎主编

- 600幅精美彩图，制作过程全图解。
- 选取**最易处理**的食材，独家奉献最快速的做法，营养全面，花样百出！

特别加入

- 食材索引、厨房窍门索引，方便查找！
- 常见食材的选购与烹饪要点、简单快速烹饪窍门一点通、基础烹饪知识，让你迅速晋级烹饪高手！

全彩
超值版



中华工商联合出版社

10分钟 做出主食

朱太治 双福 ◎ 主编



图书在版编目(CIP)数据

10分钟做出主食 / 朱太治, 双福主编. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5158-0470-5

I. ①1… II. ①朱… ②双… III. ①主食-食谱
IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第044263号

10分钟做出主食

作 者: 朱太治 双 福

出 品 人: 徐 潜

策 划: 李 征

责任编辑: 吴 琼

参编人员: 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞 安伯旻
衣晓妮 张红胜 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 王 敏 闫士稳

美食制作: 福苑美厨

工作人员: 明立南 赵红杰 王兴克 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英
孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 孟 波

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 1000幅

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5158-0470-5

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

Contents

目录



Part 1

10分钟做出主食

——粥

生姜大枣粥	2
南瓜小米粥	4
香蕉火龙果粥	5
山药葡萄粥	6
牛奶燕麦蔬菜粥	7
粳米蛋奶粥	8
皮蛋粳米粥	9
蛋奶玉米粥	10
番茄蛋粥	11
玉米燕麦粥	12
蜂蜜牛奶芝麻粥	13
胡萝卜甜粥	14
苹果粥	15
姜葱粥	16
甜浆粥	17
蛋奶麦片粥	18
芹菜粥	19
牛奶糯米粥	20
燕麦猕猴桃苹果粥	21
枸杞贡梨粥	22
山药南瓜百合粥	23
蛋黄粥	24





Part 2

10分钟做出主食——面条

鲜虾乌冬面	26	火腿蛋皮凉面	40
油泼面	28	香辣菠菜面	41
时蔬肉面	29	番茄煎蛋面	42
番茄打卤面	30	泡菜面	43
鲜香茄子面	31	韩式冷面	44
川香凉面	32	爆锅面	46
阳春面	33	麻辣凉面	47
炸酱面	34	榨菜肉丝面	48
家常炒面	35	南瓜奶油面	49
热干面	36	臊子面	50
双椒鸡蛋面	37	黑木耳炒面	51
干拌麻酱面	38	番茄牛肉面	52
蔬菜卤蛋面	39		



Part 3

10分钟做出主食——饼

香脆黄瓜饼	54	三宝玉米饼	59
南瓜黄金饼	56	玉米烙	60
红薯糯米饼	57	韭菜盒子	61
美味土豆丝饼	58	黄鱼小饼	62



葱煎黄金饼	63
葱油饼	64
烧饼	65
蒸韭菜蛋饼	66
椒盐家常饼	67
小米烙饼	68
芹菜叶饼	69
辣椒酱家常饼	70

韭菜豆渣饼	71
香菜薄饼	72
洋葱牛肉饼	74
南瓜软饼	75
煎饼果子	76
苏子叶饼	77
法式香橙薄饼	78



Part 4

10分钟做出主食——米饭、米粉、便当

叉烧煲仔饭	80
什锦炒饭	82
咖喱鸡肉拌饭	83
酸辣橙子饭	84
菠萝菜饭	85
番茄蛋卷米饭	86
肉松饭	87
亮白爽心三丝饭	88
蛋包什锦饭	89
孜然牛肉炒饭	90
韩式泡菜炒饭	91
番茄牛肉盖饭	92

香菇鸡肉米粉	93
拌饭	94
虾酱炒米粉	95
黑木耳红曲米饭	96
虾仁香芹便当	97
心心姐妹花便当	98
小狗便当	99
多宝时蔬便当	100
三文鱼紫菜炒饭	101
尖椒肉丝便当	102
胡萝卜羊肉便当	103
香辣虾仁便当	104





春色满园便当.....	105	酱爆鸡丁饭便当.....	109
肉末茄子便当.....	106	番茄猪肝便当.....	110
咖喱牛肉便当.....	107	蔬菜鸡柳沙拉便当.....	111
酸奶鱼粒便当.....	108	柠檬竹笋便当.....	112

Part 5

10分钟做出主食——披萨、三明治、汉堡、寿司

蔬菜三明治.....	114	多春鱼汉堡.....	124
彩色甜椒披萨.....	116	乌鱼汉堡.....	126
什锦奶酪披萨.....	117	小银鱼汉堡.....	127
芦笋番茄披萨.....	118	叉烧汉堡.....	128
四季披萨.....	119	牛蒡手卷.....	129
什锦蔬菜披萨.....	120	南瓜军舰卷.....	130
猪肉三明治.....	121	黄瓜梅子细卷.....	131
火腿三明治.....	122	蔬菜细卷.....	132
橙味披萨.....	123		



附录一：常见食材的选购与烹饪要点.....	133
附录二：简单快速烹饪窍门一点通.....	143
附录三：基础烹饪知识.....	148

速查索引一：按食材速查索引.....	149
速查索引二：厨房窍门速查索引.....	154





Part 1

10 分钟做出主食 ——粥

粥，即稀饭，是极受国人青睐的传统饮食之一，被视为“养命仙汤”，因为它香浓化口滋味美，养颜益寿好处多。如今，各种各样的粥不约而同地从都市的周边冒出来，香味沁人，别具风味。清甜中带有淡淡的米香，这浓香绵稠的粥水真的是人间美物。

生姜大枣粥

炊具建议：煮锅



原料

粳米粥底250克，姜50克，大枣、食盐各适量。



做法

1. 姜去皮切薄片；大枣去核，对半切开。
2. 锅内添入粳米粥底烧沸，加大枣、生姜片煮开。
3. 撒少许食盐调味即可。



厨房窍门

要想缩短熬粥的时间，就要提前做好粥底，可以将米淘洗净，浸泡，放入开水锅中，大火煮开，再小火煮2小时即成。

烹饪
疑难解答

煮粥的技巧有哪些？

煮粥前一定要将米淘净后再浸泡30分钟，以使米粒能够吸收足够的水分。煮粥的时候要先用旺火煮沸后，再转小火。煮粥时在锅里滴几滴香油，开锅后再用小火煮，那么粥再沸也不会溢出来，同时煮出的米粥也会更加香甜可口。

南瓜小米粥

炊具建议：煮锅

原料



南瓜200克，小米粥底100克，枸杞子适量。



厨房窍门

小米较易煮熟，只需直接加冷水煮便可熬成小米粥底。



做法



1. 南瓜洗净，去皮、瓤后切薄片；枸杞子用温水泡软。



2. 锅内添入适量水煮开，放入南瓜片略煮，加入小米粥底烧开。



3. 放入枸杞子拌匀，焖煮片刻即可。

香蕉火龙果粥

炊具建议：煮锅

原料



粥底250克，火龙果200克，香蕉100克，冰糖适量。

厨房窍门



如果用电饭煲来熬粥底，建议最好是按米与水1:6的比例进行。



做法



1

1. 香蕉去皮，切片；火龙果去皮取肉，切丁。



2

2. 锅内添入粥底烧沸，加入香蕉片、火龙果丁，改小火熬煮至浓稠。



3

3. 放入冰糖拌匀即成。

山药葡萄粥

炊具建议：煮锅



原料



山药500克，燕麦200克，
莲子、葡萄干各25克，白糖、
柠檬汁各适量。

厨房窍门



把山药切成段，
在开水中泡30分钟后
取出来，可以去除山
药表皮的粘液，然后
再刮皮，既容易去皮
又不容易手痒。



做法



1. 山药洗净切薄片，莲子、
葡萄干均洗净。



2. 将山药片、燕麦片、莲子
放入沸水锅中略煮，加葡萄干
烧开。



3. 倒入白糖、柠檬汁拌匀
即可。

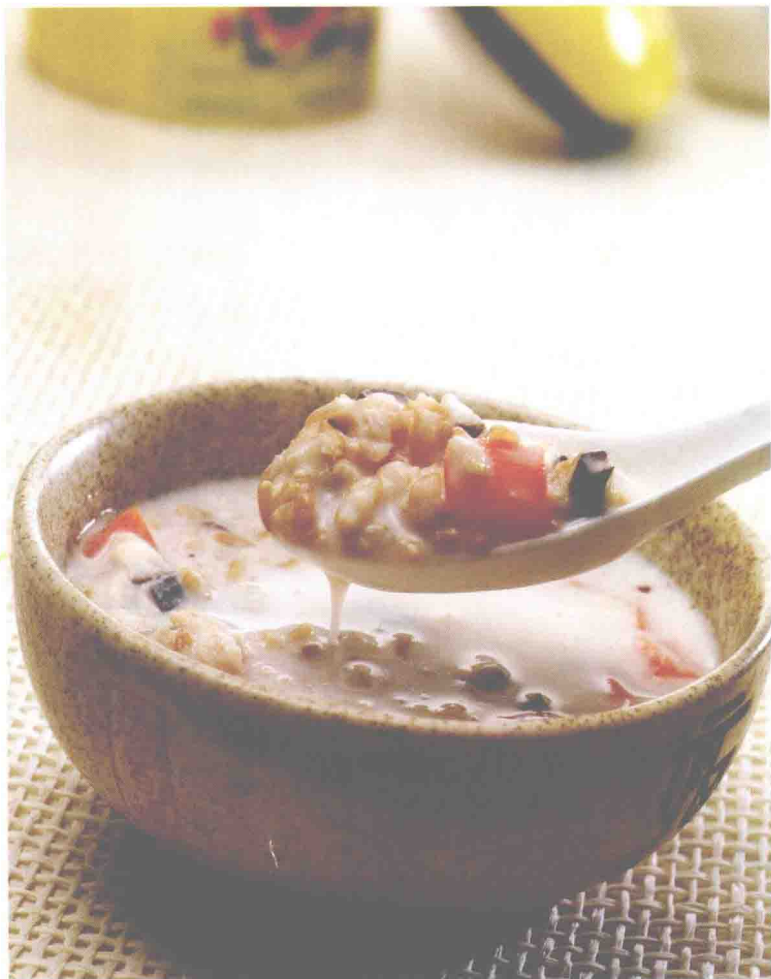
牛奶燕麦蔬菜粥

炊具建议：煮锅

原料



燕麦片100克，牛奶100毫升，胡萝卜1根，香菇适量。



做法



1. 将胡萝卜洗净，去皮切丁；香菇洗净切碎。



2. 锅内添入适量水煮开，放入胡萝卜丁、香菇碎略煮。



3. 加燕麦片煮至熟，倒入牛奶拌匀即可。

粳米蛋奶粥

炊具建议：煮锅



原料



牛奶300毫升，粳米粥底100克，鸡蛋2个，白糖适量。

厨房窍门



熬粥底时要用热水，因为用热水下锅不容易糊锅，而且比冷水下锅更容易熟。



做法



1. 将鸡蛋磕入碗内，打散成蛋液。



2. 把粳米粥底放入锅中，加牛奶烧开。



3. 将鸡蛋液淋入奶粥中，加白糖熬化即可。

皮蛋粳米粥

炊具建议：煮锅

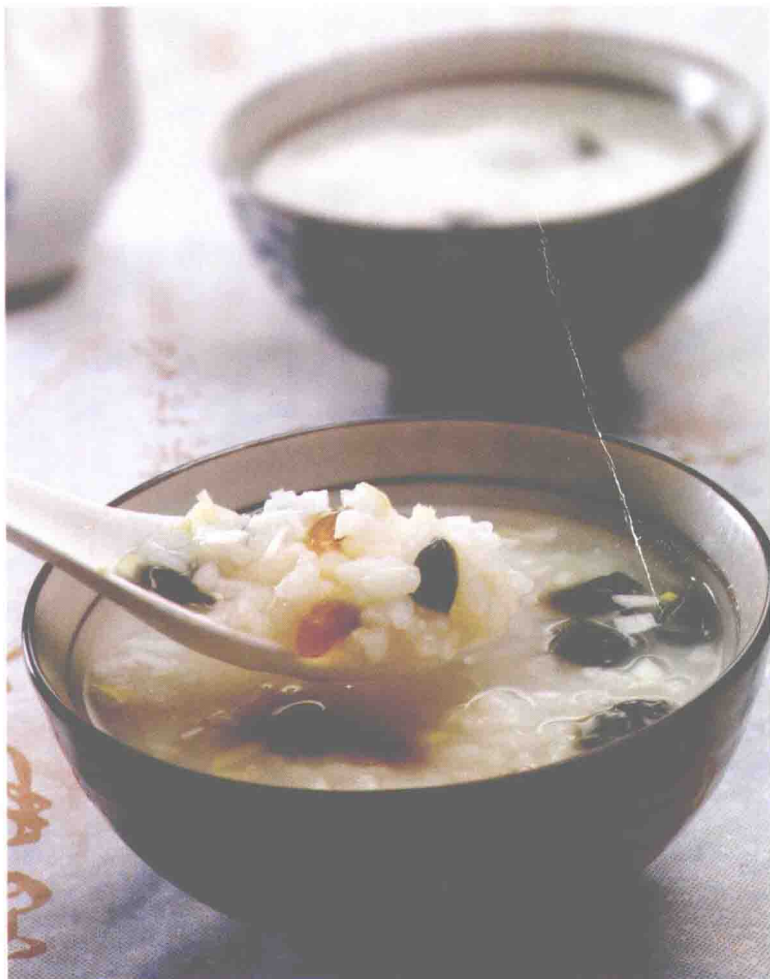
原料



粳米粥底150克，皮蛋1个，葱、姜、食盐、鸡精、香油各适量。

厨房窍门

熬粥的米要隔夜浸泡，那样熬成粥比较节省时间，味道还特别鲜美。



做法



1. 葱、姜均洗净切末；皮蛋去壳，洗净，切小丁。



2. 将粳米粥底放入锅中，加适量水烧开，下入皮蛋丁、食盐、鸡精煮沸。



3. 食用时，撒上葱末、姜末，淋入香油即可。

蛋奶玉米粥

炊具建议：煮锅



原料



玉米粉100克，鸡蛋1个，牛奶、白糖各适量。

厨房窍门

如果想用玉米直接熬粥的话，必须与米成比例齐煮，因为玉米不会单独煮成粥。



做法



1. 将玉米粉加适量水调成糊，鸡蛋打散成蛋液。



2. 锅内添入适量水，倒入玉米糊不停搅拌，熬煮约5分钟。



3. 加入牛奶煮熟，淋入鸡蛋液，搅匀，加白糖调味即可。