

包子饺子、烧饼面条、面包比萨
米饭靓粥、粽子汤圆、米线寿司
制作步骤全图解，不走弯路，零失败！



吃好主食 活百岁

家常主食一步一图教你做

主编 **王晶** 解放军309医院营养科营养师 第二军医大学营养学硕士 **吕文颖** 高级中式面点师



营养专家
吃对吃好活百岁



超级大厨
一步一图做美味

吃好主食 活百岁

家常主食一步一图教你做

主
编

王晶

解放军 309 医院营养科营养师
第二军医大学营养学硕士

吕文颖

高级中式面点师



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好主食活百岁 / 王晶, 吕文颖主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5019-9596-7

I. ①吃… II. ①王… ②吕… III. ①主食 - 食谱
IV. ①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 292991 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 孟寿萱

全案制作: 悦然文化

版式设计: 悦然文化

封面设计: 杨 丹

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: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9596-7

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

130999S1X101ZBW

前言

FOREWORD

一日三餐，主食是最不可或缺的。它是人们生命活动中所需“能量”的主要来源，是人类赖以生存的食物。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”。

如何吃好主食、做好主食，可是有大学问的。在膳食结构中，成人一日碳水化合物以占总能量供给的 55%~65% 为宜，“中国居民平衡膳食宝塔”指出，成人每天至少应摄入 250~400 克的谷薯类及杂豆。如何科学地吃好这些主食，而每种主食又有怎样的养生功效？看看营养专家怎么说！

要做出营养又美味的主食，需要进行巧妙搭配——米面相配、粗细交替、瓜粮结合、粮豆混合，这样可以使营养素互补，让营养更全面。

本书主要从面食与米类两大类来介绍主食的家常做法及营养搭配。

普通的面粉经过营养专家巧妙搭配，再加上超级大厨一步一图详细示范，既可以让您享受面食独特的风味，又能保证营养健康。家常面食的和面、醒发、下剂、制皮、上馅，还有蒸、煮、煎、烤、烙等复杂的制作过程，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，所有问题都能迎刃而解，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，按下“煮饭键”就 OK 了吗？如何才能提高其营养价值？让营养专家告诉您大米和各种食材的科学搭配，让米饭也营养！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，超级大厨将给您最满意的答案。

本书汇集了 170 余道最经典的家常主食，用科学的食材搭配，细致的制作步骤、全面的烹饪技法和实用的温馨提示，以及营养专家和超级大厨的完美智慧结合，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就能轻松吃好主食，并吃出健康！



主食特别培训班，
从零开始掌握全盘主食的技巧
选好原料，做对主食

上篇

花样面食



需要了解的基础知识

8

11

14

原香馒头

蒸馒头过程中的问题解答

22

刀切馒头 提供基础能量

24

老面豆渣白莲花馒头 健脾养胃

26

刺猬馒头 暖脾胃

28

百变花卷

蒸花卷过程中的问题解答

30

麻酱花卷 补充基础热量

31

元宝枣花卷 养血安神

33

金银卷 保护肠胃

34

葱香花卷 促进食欲

36

香肠卷 开胃、生津

39

葱香糯米卷 补充碳水化合物

40

椒盐花卷 补充体力

42

南瓜双色花卷 增强免疫力

44

双色蝴蝶卷 护肤、通便

47

豆沙螺旋花卷 利尿消肿

48

喷香饼

做饼过程中的问题解答

50

蛋奶五香发面饼 补充优质蛋白质

51

葱油饼 提供热量

52

手撕饼 暖胃

53

三合面发面饼 延缓衰老

54

鸡蛋南瓜软煎饼 帮助消化

55

春饼 补充多种营养素

56

鸡蛋灌饼 补充卵磷脂

58

京味糊塌子 补钙、补维生素 C

59

韭菜鸡蛋盒子 补肾、壮阳

60

芝麻牛肉馅饼 强筋壮骨

62

陕西肉夹馍 补虚强身

63

京东肉饼 补充能量

64

门钉肉饼 增强体力

65

糖火烧 提供碳水化合物

66

原味芝麻小火烧 增加热量

67

肉丝炒饼 提高人体的抵抗力

68

家常炒饼 清热消肿

70

包子烧卖

蒸包子过程中的问题解答

72

香菇素菜包 提高机体免疫力

73

猪肉大葱包 滋阴、补血

75

酱香西葫芦包 清热利尿

76

狗不理包子 补充能量

77

萝卜干腊肉蒸包 补充胡萝卜素

78

猪肉茴香蒸包 理气健胃

79

水煎包 健脾胃

80

灌汤包 润泽肌肤

81

生煎包 补中益气
玉米芹菜水晶烧卖 平肝降压
猪肉糯米烧卖 滋补健身
玉米鲜虾烧卖 强健骨骼
红糖三角包 增加能量
佛手包 健脾益胃
莲蓉寿桃包 健胃消食
奶黄包 提高脾胃消化功能

饺子馄饨

做饺子和馄饨过程中的问题解答

三鲜水饺 补益壮阳
香芹豆腐干猪肉水饺 营养均衡
钟水饺 补虚损
大白菜猪肉水饺 益胃生津
虾肉水饺 养精固肾
芹菜猪肉水饺 辅助降压
猪肉韭菜水饺 促进消化
莴笋牛肉蒸饺 强筋健骨
白萝卜羊肉蒸饺 御寒补身
三鲜馄饨 增加能量
芹菜猪肉馅馄饨 增强抵抗力
红油抄手 补血

82
83
84
86
87
88
90
92
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106

最爱面条

做面条过程中的问题解答

炸酱面 补充能量 108
番茄鸡蛋打卤面 消除疲劳 109
肉末豆角手擀面 益气生津 110
山西刀削面 为身体提供热量 111
担担面 提高食欲 112
阳春面 宽肠通便 113
热干面 滋阴润燥 114
牛肉拉面 补充能量 115
油泼面 补充热量 116
臊子面 帮助消化 117
羊肉面 温补气血 118
朝鲜冷面 开胃 119
鸡丝凉面 提高对感冒的免疫力 120
鲜虾酱汤面 补充钙质 121
香菇胡萝卜面 护眼、降脂 122
香芹肉丁拌面 降压降脂 123
扁豆焖面 健脾开胃 124
绿豆芽肉丝炒面 利尿、消肿 125
新疆拉条子 强健身体 126
虾仁蔬菜蝴蝶面 补充维生素 127
番茄牛肉通心粉 增进食欲 129
130

难忘糕点

小麻花 补充碳水化合物 133
玉米面发糕 刺激肠胃蠕动 134
铜锣酥 补充脑部营养 135
萝卜酥 下气消食 136
炸翻花 提供热量 137
巧克力曲奇饼干 补充能量 138
老婆饼 提供热量 139
开口笑 强壮身体 140
象眼酥 增强体力 141
腰果酥饼 开发智力 142
143
144
146



诱人西餐

番茄鲜虾意面	提供能量	148
奶油口蘑培根面	提高免疫力	151
意大利肉酱面	强壮骨骼	152
牛肉汉堡	有助肌肉生长	154
美式热狗	强身健体	156
牛肉比萨	强身健骨	157
香肠千层面	提高对蛋白质的消化	159
总汇三明治	滋补身体	160
奶香口蘑面包	益五脏、补虚损	162

专题：其他粗粮美食	164
玉米面糊饼 健胃消食	164
烙玉米饼 促肠蠕动	165
小窝窝头 改善便秘	166
摊苡麦蛋饼 促进肠胃蠕动	167
糜子面窝头 降糖、降脂	168
糜子面猪肉大葱水饺 帮助新陈代谢	169
荞麦双味菜卷 缓解肠胃积滞症状	170
小米黄豆面煎饼 安眠、健胃	171

下篇

喷香大米



米类基础知识	174
---------------	-----

百变米饭

蒸米饭过程中的问题解答		180
山药八宝饭	养颜美容、消水肿	181
南瓜薏米饭	助消化、通便	182
鸡蛋炒饭	增强体质	183
照烧鸡腿饭	温补脾胃、益气养血	184
酱油炒饭	健脾和胃	186
扬州炒饭	补中益气	187
台湾卤肉饭	补充能量	188
咖喱牛肉盖浇饭	滋养脾胃、强筋骨	189



鱼香肉丝盖浇饭	滋阴、补血	190
石锅饭	补充能量、防贫血	191
茶水煮饭	软化血管	192
菠萝鸡饭	补充多种营养素	193
清香荷叶饭	清热解暑、健脾利湿	194
新疆羊肉手扒饭	温中补虚	195
火腿蔬菜蛋包饭	健脾开胃	196
香肠煲仔饭	开胃、生津	197
虾仁火腿炒饭	补钙、补卵磷脂	198

营养靓粥

做粥过程中的问题解答	200
红枣绿豆大米粥 利尿、消水肿	201
玉米糝绿豆大米粥 清热解毒	202
红莲子大麦大米粥 安神、助睡眠	203
腊八粥 改善虚弱体质	204
百合南瓜粥 润肺止咳	205
落花生淮山药粥 增强记忆力	206
葡萄干醪糟粥 补血、益气	207
核桃木耳红枣粥 养颜美容	208
薏米百合红枣粥 健脾去湿	209
油条菜粥 促进新陈代谢	210
皮蛋瘦肉粥 滋阴润燥、消除疲劳	211
瘦肉玉米糝粥 抗衰老	212
板栗牛腩粥 滋养脾胃	213
芥菜咸蛋鸡粥 补虚损、强筋骨	214
鸡丝莼菜粥 温补脾胃	215
香菇滑鸡粥 强筋骨、延缓衰老	216
咸蛋白菠菜粥 补血、补铁	217
生滚鱼片粥 增智益脑	218

草菇鱼片粥	降脂降压	219
苋菜银鱼粥	润肺止咳、利水消肿	220
海红蟹粥	补骨添髓	221
鲜虾西芹粥	保护心血管	222

健康粽子

做好吃粽子过程中的问题解答 224		
紫米小枣粽子	补血益气	225
花生粽子	延缓脑功能衰弱	226
红豆粽子	补血、消水肿	227
葡萄干粽子	缓解疲劳	228
五香猪肉粽子	增强体力、健脾益气	229
香菇鸡腿粽子	健骨、益五脏	230



年糕、汤圆

上海炒年糕	补血益气	232
韩式辣年糕	强体健身	233
腊肠年糕	开胃、护眼	234
芝麻汤圆	乌发、护发	235
腰果汤圆	健脑益智	236
醪糟汤圆	补充体力	237
黑芝麻瓜子仁汤圆	益肾补精	238
蒸豆沙圆子	温脾益气	239

专题：其他美味

桂林米粉	健胃、促消化	240
过桥米线	补充维生素	241
越南河粉	滋养脾胃	242
三文鱼寿司	增强脑功能	243
鳗鱼寿司	改善夜盲症	244
鱿鱼寿司	促进骨骼生长	245
艾窝窝	增强体力和耐久力	246
驴打滚	营养肌肤	248
糯米芝麻球	美发、防衰老	250
桃脯大米蒸糕	补脾健胃	251
桂花红豆糕	补血、利尿	252

附录 主食营养大盘点

253



吃好主食 活百岁

家常主食一步一图教你做

主
编

王晶

解放军 309 医院营养科营养师
第二军医大学营养学硕士

吕文颖

高级中式面点师



图书在版编目 (CIP) 数据

吃好主食活百岁 / 王晶, 吕文颖主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5019-9596-7

I. ①吃… II. ①王… ②吕… III. ①主食 - 食谱
IV. ①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 292991 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 孟寿萱

全案制作: 悦然文化

版式设计: 悦然文化

封面设计: 杨 丹

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: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9596-7

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

130999S1X101ZBW

前言

FOREWORD

一日三餐，主食是最不可或缺的。它是人们生命活动中所需“能量”的主要来源，是人类赖以生存的食物。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”。

如何吃好主食、做好主食，可是有大学问的。在膳食结构中，成人一日碳水化合物以占总能量供给的 55%~65% 为宜，“中国居民平衡膳食宝塔”指出，成人每天至少应摄入 250~400 克的谷薯类及杂豆。如何科学地吃好这些主食，而每种主食又有怎样的养生功效？看看营养专家怎么说！

要做出营养又美味的主食，需要进行巧妙搭配——米面相配、粗细交替、瓜粮结合、粮豆混合，这样可以使营养素互补，让营养更全面。

本书主要从面食与米类两大类来介绍主食的家常做法及营养搭配。

普通的面粉经过营养专家巧妙搭配，再加上超级大厨一步一图详细示范，既可以让您享受面食独特的风味，又能保证营养健康。家常面食的和面、醒发、下剂、制皮、上馅，还有蒸、煮、煎、烤、烙等复杂的制作过程，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，所有问题都能迎刃而解，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，按下“煮饭键”就 OK 了吗？如何才能提高其营养价值？让营养专家告诉您大米和各种食材的科学搭配，让米饭也营养！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，超级大厨将给您最满意的答案。

本书汇集了 170 余道最经典的家常主食，用科学的食材搭配，细致的制作步骤、全面的烹饪技法和实用的温馨提示，以及营养专家和超级大厨的完美智慧结合，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就能轻松吃好主食，并吃出健康！



主食特别培训班，
从零开始掌握全盘主食的技巧
选好原料，做对主食

8

11

上篇

花样面食



需要了解的基础知识

14

原香馒头

蒸馒头过程中的问题解答

22

刀切馒头 提供基础能量

24

老面豆渣白莲花馒头 健脾养胃

26

刺猬馒头 暖脾胃

28

百变花卷

蒸花卷过程中的问题解答

30

麻酱花卷 补充基础热量

31

元宝枣花卷 养血安神

33

金银卷 保护肠胃

34

葱香花卷 促进食欲

36

香肠卷 开胃、生津

39

葱香糯米卷 补充碳水化合物

40

椒盐花卷 补充体力

42

南瓜双色花卷 增强免疫力

44

双色蝴蝶卷 护肤、通便

47

豆沙螺旋花卷 利尿消肿

48

喷香饼

做饼过程中的问题解答

50

蛋奶五香发面饼 补充优质蛋白质

51

葱油饼 提供热量

52

手撕饼 暖胃

53

三合面发面饼 延缓衰老

54

鸡蛋南瓜软煎饼 帮助消化

55

春饼 补充多种营养素

56

鸡蛋灌饼 补充卵磷脂

58

京味糊塌子 补钙、补维生素 C

59

韭菜鸡蛋盒子 补肾、壮阳

60

芝麻牛肉馅饼 强筋壮骨

62

陕西肉夹馍 补虚强身

63

京东肉饼 补充能量

64

门钉肉饼 增强体力

65

糖火烧 提供碳水化合物

66

原味芝麻小火烧 增加热量

67

肉丝炒饼 提高人体的抵抗力

68

家常炒饼 清热消肿

70

包子烧卖

蒸包子过程中的问题解答

72

香菇素菜包 提高机体免疫力

73

猪肉大葱包 滋阴、补血

75

酱香西葫芦包 清热利尿

76

狗不理包子 补充能量

77

萝卜干腊肉蒸包 补充胡萝卜素

78

猪肉茴香蒸包 理气健胃

79

水煎包 健脾胃

80

灌汤包 润泽肌肤

81

生煎包 补中益气
玉米芹菜水晶烧卖 平肝降压
猪肉糯米烧卖 滋补健身
玉米鲜虾烧卖 强健骨骼
红糖三角包 增加能量
佛手包 健脾益胃
莲蓉寿桃包 健胃消食
奶黄包 提高脾胃消化功能

饺子馄饨

做饺子和馄饨过程中的问题解答 94

三鲜水饺 补益壮阳
香芹豆腐干猪肉水饺 营养均衡
钟水饺 补虚损
大白菜猪肉水饺 益胃生津
虾仁水饺 养精固肾
芹菜猪肉水饺 辅助降压
猪肉韭菜水饺 促进消化
莴笋牛肉蒸饺 强筋健骨
白萝卜羊肉蒸饺 御寒补身
三鲜馄饨 增加能量
芹菜猪肉馅馄饨 增强抵抗力
红油抄手 补血

82	最爱面条	
83		
84	做面条过程中的问题解答	108
86	炸酱面 补充能量	109
87	番茄鸡蛋打卤面 消除疲劳	110
88	肉末豆角手擀面 益气生津	111
90	山西刀削面 为身体提供热量	112
92	担担面 提高食欲	113
	阳春面 宽肠通便	114
	热干面 滋阴润燥	115
	牛肉拉面 补充能量	116
	油泼面 补充热量	117
95	臊子面 帮助消化	118
96	羊肉面 温补气血	119
97	朝鲜冷面 开胃	120
98	鸡丝凉面 提高对感冒的免疫力	121
99	鲜虾酱汤面 补充钙质	122
100	香菇胡萝卜面 护眼、降脂	123
101	香芹肉丁拌面 降压降脂	124
102	扁豆焖面 健脾开胃	125
103	绿豆芽肉丝炒面 利尿、消肿	126
104	新疆拉条子 强健身体	127
105	虾仁蔬菜蝴蝶面 补充维生素	129
106	番茄牛肉通心粉 增进食欲	130



难忘糕点

	小麻花 补充碳水化合物	133
	玉米面发糕 刺激肠胃蠕动	134
	铜锣酥 补充脑部营养	136
	萝卜酥 下气消食	138
	炸翻花 提供热量	139
	巧克力曲奇饼干 补充能量	140
	老婆饼 提供热量	141
	开口笑 强壮身体	142
	象眼酥 增强体力	144
	腰果酥饼 开发智力	146

诱人西餐

番茄鲜虾意面	提供能量	148
奶油口蘑培根面	提高免疫力	151
意大利肉酱面	强壮骨骼	152
牛肉汉堡	有助肌肉生长	154
美式热狗	强身健体	156
牛肉比萨	强身健骨	157
香肠千层面	提高对蛋白质的消化	159
总汇三明治	滋补身体	160
奶香口蘑面包	益五脏、补虚损	162

专题：其他粗粮美食

玉米面糊饼	健胃消食	164
烙玉米饼	促肠蠕动	165
小窝窝头	改善便秘	166
摊莜麦蛋饼	促进肠胃蠕动	167
糜子面窝头	降糖、降脂	168
糜子面猪肉大葱水饺	帮助新陈代谢	169
荞麦双味菜卷	缓解肠胃积滞症状	170
小米黄豆面煎饼	安眠、健胃	171

下篇

喷香大米



米类基础知识

174

百变米饭

蒸米饭过程中的问题解答

180

山药八宝饭	养颜美容、消水肿	181
南瓜薏米饭	助消化、通便	182
鸡蛋炒饭	增强体质	183
照烧鸡腿饭	温补脾胃、益气养血	184
酱油炒饭	健脾和胃	186
扬州炒饭	补中益气	187
台湾卤肉饭	补充能量	188
咖喱牛肉盖浇饭	滋养脾胃、强筋骨	189



鱼香肉丝盖浇饭	滋阴、补血	190
石锅饭	补充能量、防贫血	191
茶水煮饭	软化血管	192
菠萝鸡饭	补充多种营养素	193
清香荷叶饭	清热解暑、健脾利湿	194
新疆羊肉手扒饭	温中补虚	195
火腿蔬菜蛋包饭	健脾开胃	196
香肠煲仔饭	开胃、生津	197
虾仁火腿炒饭	补钙、补卵磷脂	198

营养靓粥

做粥过程中的问题解答

200

红枣绿豆大米粥	利尿、消水肿	201
玉米楂绿豆大米粥	清热解毒	202
红莲子大麦大米粥	安神、助睡眠	203
腊八粥	改善虚弱体质	204
百合南瓜粥	润肺止咳	205
落花生淮山药粥	增强记忆力	206
葡萄干醪糟粥	补血、益气	207
核桃木耳红枣粥	养颜美容	208
薏米百合红枣粥	健脾去湿	209
油条菜粥	促进新陈代谢	210
皮蛋瘦肉粥	滋阴润燥、消除疲劳	211
瘦肉玉米楂粥	抗衰老	212
板栗牛腩粥	滋养脾胃	213
芥菜咸蛋鸡粥	补虚损、强筋骨	214
鸡丝莼菜粥	温补脾胃	215
香菇滑鸡粥	强筋骨、延缓衰老	216
咸蛋白菠菜粥	补血、补铁	217
生滚鱼片粥	增智益脑	218

草菇鱼片粥	降脂降压	219
苋菜银鱼粥	润肺止咳、利水消肿	220
海红蟹粥	补骨添髓	221
鲜虾西芹粥	保护心血管	222

健康粽子

做好吃粽子过程中的问题解答	224
紫米小枣粽子	补血益气 225
花生粽子	延缓脑功能衰弱 226
红豆粽子	补血、消水肿 227
葡萄干粽子	缓解疲劳 228
五香猪肉粽子	增强体力、健脾益气 229
香菇鸡腿粽子	健骨、益五脏 230



年糕、汤圆

上海炒年糕	补血益气	232
韩式辣年糕	强体健身	233
腊肠年糕	开胃、护发	234
芝麻汤圆	乌发、护发	235
腰果汤圆	健脑益智	236
醪糟汤圆	补充体力	237
黑芝麻瓜子仁汤圆	益肾补精	238
蒸豆沙圆子	温脾益气	239

专题：其他美味

桂林米粉	健胃、促消化	240
过桥米线	补充维生素	241
越南河粉	滋养脾胃	242
三文鱼寿司	增强脑功能	243
鳗鱼寿司	改善夜盲症	244
鱿鱼寿司	促进骨骼生长	245
艾窝窝	增强体力和耐久力	246
驴打滚	营养肌肤	248
糯米芝麻球	美发、防衰老	250
桃脯大米蒸糕	补脾健胃	251
桂花红豆糕	补血、利尿	252

附录 主食营养大盘点



主食特别培训班， 从零开始掌握全盘主食的技巧

怎样和面效果好

和面就是将面粉和水、油、蛋液等和成面团。通常和面的面和水比例为 500 克面粉加约 200 克水，其中水要分 3 次加入：第 1 次加 70%，第 2 次加 20%，第 3 次根据面团的软硬程度加适量水即可。

1. 抄拌法，用于制作较大的面团，也是最常用的和面方法。将面粉放入盆中，在中间挖一个大坑，倒入适量的水，双手从外向内，从下向上反复抄拌成面团（图 1）。

2. 调和法，用于制作较少的面团。将面粉放在面板上，围成圆坑，将水倒进去，双手从内向外，边放水边揉成面团（图 2）。

3. 搅和法，用于制作烫面的面团。将面粉放入盆中，用筷子边搅拌面粉边放入水，使水和面粉快速混合均匀成面团（图 3）。



和面不沾盆的窍门

和面前，首先将面盆洗净，然后用火把面盆烤热（不超过 39°C ），然后再和面，就不会沾盆了。



怎样判断面团的发酵程度

检查面团的发酵程度最好用一个手指插入面团中，手指抽出面团后，看面团的反应。

诀窍一：如果指印处出现凹陷迅速复原，说明发酵时间还不够。

诀窍二：如果指印周围的面团既不反弹也不下陷，说明面团发酵得刚刚好。

诀窍三：如果指印周围的面团迅速下陷，说明发酵过度，可以放入泡打粉来挽救。



怎样防止面食发硬

诀窍一：将新做好的面食放入冰箱中迅速冷却。

诀窍二：将面食放在橱柜或者阴凉处。

诀窍三：放在蒸笼中密封储藏。

诀窍四：放在食品篓中，上面盖上一块湿润的盖布。

这些办法都可以延缓面食变硬。



怎样做出好吃的大米饭

图 1：洗米的时候，要顺着一个方向揉洗 1 ~ 2 次。

图 2：洗好的米要浸泡，夏天浸泡约 30 分钟，冬天可以延长至 1 小时。

