

家常主食分步详解

7天学会 做主食

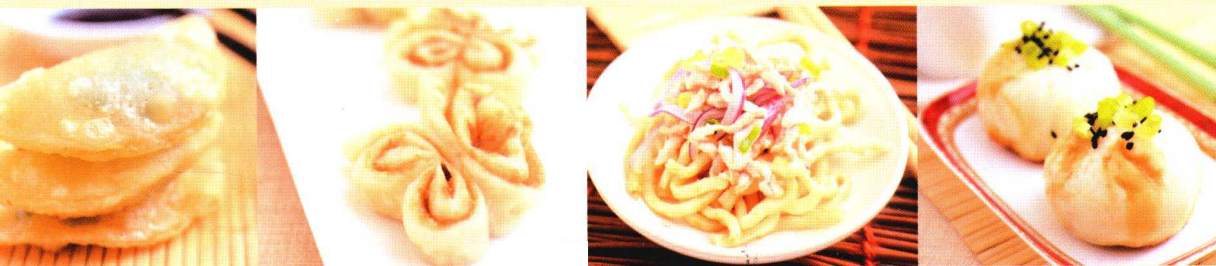
一日三餐，主食当家。百变的精致主食，不仅提供了人身体所需要的能量，更带给中国人丰饶、健康、充满情趣的生活。馒头米饭、包子饺子、大饼香粥、小吃西点一书尽享。从零开始，一周玩转厨房十八般技艺，轻松成为烹饪达人。

魏倩◎主编



7 家常主食分步详解

7天学会做主食



魏倩 主编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食分步详解:7天学会做主食 / 魏倩主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5113-5443-3

I. ①家… II. ①魏… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第132241号

家常主食分步详解:7天学会做主食

主 编: 魏 倩

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 韩立强

文字编辑: 宋 媛

美术编辑: 李 蕊 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 21 字数: 420千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5443-3

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

变化万千的精致主食，作为日常餐桌上的主要食物，不仅提供了人身体所需要的大部分热量，更带给中国人丰饶、健康、充满情趣的生活。从南到北，生活在不同地域的中国人享受到截然不同的丰富主食。

一日三餐，主食当家。您家的一日三餐依然是白馒头、大米饭这些老面孔吗？快来亲手尝试下用豆渣做馒头，或者来一锅三鲜水煎包吧。您还在因时间紧张正透支着身体的健康？其实一碗炸酱面、一份蛋炒饭就像煮个泡面一样省时省力。家里又来了客人想要一显身手？烙几张金丝饼、烤一个香气四溢的披萨、做一盘美味的番茄鲜虾意面多给力啊！孩子们想吃零食却担心外面买的不环保不卫生？自己做个驴打滚、炸个开口酥岂不一举两得！简单的五谷杂粮只要用心烹饪，就能幻化成花样百变的家常主食，每一种都可以为您提供丰富的营养和幸福的体验。

对于初学者而言，需要多长时间才能学会做家常主食，以及如何逐步提高烹饪水平，是他们最关心的问题；对于厨艺不精的人来说，怎么才能在最短的时间内晋级为厨艺高手，玩转厨房十八般武艺，也是最迫切的需要。本书囊括了几乎所有最常见、老百姓最喜欢的主食品种，手把手教您从零开始学做花样主食，打好每日营养根基。馒头、包子、饺子、大饼、米饭、粥、西点等，书中应有尽有。只要您按照书中的时间安排，即使是像80后、90后这样对厨房完全陌生的超级新手，7天也可以轻松学会营养美味的家常主食。首先用1天时间，详细介绍新手下厨需要了解 and 掌握的基础常识，包括制作主食的原料与配料、常用工具，各种主食面团的制作方法，常用食材的清洗、切制，以及烹调窍门等，使您在正式制作各种主食之前，就可以通过看图加以了解，增加操作的自信心。随后的6天时间，按照粥、米饭、面条馒头、包子饺子、特色面点小吃、西式主食等不同品种进行分类，详细讲解600余道不同菜品的烹饪技巧，将家常主食一网打尽，在风味上别具一格，百变滋味尽在其中。

精美的主食让人食欲大增，胃口大开。书中所选主食各具特色，老少咸宜，适合全家一年四季享用。每一道菜品材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，制作要点详略得当，一目了然。分步详解图片一看就会，十分易于操作，让您在最短时间内轻松掌握家常主食的烹饪技巧。除了做饭的秘诀，更为您提供丰富的烹饪常识，让您做得更加得心应手。您可以选取操作方法简单的主食进行看图制作，也可以直接选取感兴趣的主食按照详细的步骤图加以制作。只要掌握了书中介绍的烹调基础和诀窍，以及步步详解的实例，即使是第一次下厨房，您一定也能做得有模有样，有滋有味。

一道可口的家常主食，不仅营养健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的主食，不仅可以让您在朋友聚会中大显身手，还可以增进彼此的感情。看完本书，相信您一定会爱上烹饪，能在厨房中找到无穷的乐趣，烹制出一道道美味又健康的爱心佳肴。





目录

第1天 一学就会的主食基本功

◎家常主食的原料和配料

- 大米 / 米粉 / 糯米粉 / 黑米 / 小麦 2
- 小米 / 薏米 / 大麦 / 荞麦 / 燕麦 / 黄豆 / 绿豆 3
- 红豆 / 黑豆 / 白果 / 核桃 / 花生 / 莲子 / 松子 4
- 杏仁 / 腰果 / 桂圆 / 板栗 / 枸杞 / 红枣 / 糖 5
- 山药 / 红薯 / 胡萝卜 / 香菇 / 芝麻 / 葵花子 / 鸡蛋 6
- 菠萝 / 西瓜 / 葡萄 / 荔枝 / 猕猴桃 / 樱桃 / 苹果 7

◎家常主食的基础工具

- 刮板 / 秤 / 擀面杖 / 筛罗 / 搅拌机 / 打蛋器 / 蒸笼 / 果挖 / 羊毛刷 8

◎家常主食的常用面团

- 热水面团 / 冷水面团 9
- 山药面团 / 薯类面团 / 干酵母发酵面团 10
- 面肥发酵面团 / 纯蛋面团 11
- 绿色面团 / 果类面团 12
- 油酥面团之干油酥面 / 油酥面团之水油酥面 13
- 油酥面团之大包酥 / 油酥面团之小包酥 / 油酥面团之明包酥 14

- 油酥面团之暗酥皮 / 油酥面团之风味小包酥 15

◎家常主食的食材处理加工窍门

- 食材巧切制 16
- 土豆加工 / 菠菜切碎 16
- 咸肉切制 / 熟猪肚切制 / 里脊肉切制 17
- 猪肉剁馅儿 / 巧取猪肉皮 18
- 鲜鱼取肉 / 巧切鱿鱼 19
- 鲜虾切粒 / 海参切粒 / 海蜇切丝 20
- 生取蟹肉 / 熟取蟹肉 21
- 巧取核桃仁 / 板栗巧剥壳 22
- 食材涨发技巧 23
- 莲子的涨发 / 海参巧涨发 / 白果涨发 23
- 食材清洗方法 24
- 海螺肉清洗 / 蛤蜊清洗 / 金针菇清洗 24
- 扇贝的处理 / 木耳清洗 25
- 食材加工窍门 26
- 剁肉如何不粘刀 / 巧取花椒水 / 巧取葱姜汁 26
- 制作蒜汁 / 花椒保存 27
- 巧切葱不辣眼 / 巧切松花蛋 / 苦瓜去除苦味 28
- 巧取菜汁 / 猪腰去腥 29

- 鲜肉保鲜 / 巧制芝麻盐 30

◎家常主食的成型手法

- 面团搓条 / 面团揪剂 31
- 面团切剂 / 控剂 / 拉剂 32
- 馒头揉搓 / 面条成型 / 搓麻花条 33
- 面剂拍皮、按皮 / 擀饺子皮 / 擀馄饨皮 34
- 大包制作 / 纺锥形面食 / 馅饼制作 35
- 粽子制作 / 春卷制作 36
- 成型之四喜饺 / 木鱼饺 / 月牙饺 37
- 成型之模具饺 / 家常饺 / 烧麦 38
- 成型之单花卷 39
- 成型之双花卷 40
- 成型之秋叶卷 / 成型之木制模具 41
- 翡翠馅料 / 薯泥馅料 42
- 生肉馅料 / 莲蓉馅料 43
- 糯米馅料 / 羊肉馅料 44
- 鱼肉馅料 / 牛肉馅料 45
- 三鲜馅料 / 五仁馅料 46
- 腊肉馅料 / 蟹肉馅料 47
- 咖喱鸡肉馅料 / 鸭肉馅料 48
- ◎家常主食的熟制方法
- 蒸 / 煎 / 烙 / 煮 49
- 炸 / 烤 / 炒 50

第2天 熬出清香四溢营养粥

油条菜粥..... 52	黑芝麻糙米粥..... 66	奶香桂圆麦片粥..... 77
腊八粥..... 53	苹果西米粥..... 66	山楂火龙果玉米粥..... 78
皮蛋瘦肉粥..... 54	山药芝麻粥..... 66	无花果芦荟粥..... 78
瘦肉玉米粥..... 55	五谷糙米粥..... 67	小白菜萝卜粥..... 78
桂圆阿胶红枣粥..... 56	红薯粥..... 67	淮山芡实粥..... 79
鲜虾西芹粥..... 57	红枣山药粥..... 67	胡萝卜鱼肉粥..... 79
香菇滑鸡粥..... 58	鲜梨牛奶麦片粥..... 68	番茄排骨粥..... 79
芹菜鸡肝糯米粥..... 59	莲子山药粥..... 68	香菇鱼片粥..... 80
包心菜粥..... 60	冰糖莲子粥..... 68	水果冰粥..... 80
银耳绿豆粥..... 61	南瓜牛奶粥..... 69	鳕鱼粥..... 80
山药鸡蓉粥..... 62	薏仁绿豆大麦粥..... 69	红豆冬瓜粥..... 81
鸡丝莼菜粥..... 62	桂圆山药粥..... 69	清香荷叶粥..... 81
苋菜银鱼粥..... 62	红豆米枣粥..... 70	白果腐皮粥..... 81
鸭血鲫鱼粥..... 63	黑米粥..... 70	玉米绿豆粥..... 82
鲤鱼桂圆粥..... 63	山药青豆竹笋粥..... 70	瘦肉鱼蓉粥..... 82
草菇鱼片粥..... 63	松子粥..... 71	红茶玫瑰粥..... 82
火腿玉米粥..... 64	山楂红枣莲子粥..... 71	赤小豆鲤鱼粥..... 83
白果冬瓜粥..... 64	百合桂圆薏米粥..... 71	猪肉黑豆粥..... 83
香菇牛肉粥..... 64	菠菜玉米枸杞粥..... 72	羊骨粥..... 83
木耳粥..... 65	菠菜山楂粥..... 72	黄芪山药粥..... 84
红枣银耳粥..... 65	菠菜芹菜萝卜粥..... 72	冬瓜粟米粥..... 84
芋头咸粥..... 65	冬瓜竹笋粥..... 73	菊花粥..... 84
	海带芦荟粥..... 73	绿豆荸荠粥..... 85
	枸杞南瓜粥..... 73	番茄丝瓜粥..... 85
	黄花芹菜粥..... 74	紫米荔枝冰粥..... 86
	花生银耳粥..... 74	无花果山楂粥..... 86
	黄瓜胡萝卜粥..... 74	八宝糯米粥..... 86
	南瓜薏米粥..... 75	丝瓜虾皮粥..... 87
	南瓜山药粥..... 75	海参粥..... 87
	南瓜银耳粥..... 75	花生菠菜小米粥..... 87
	木瓜葡萄粥..... 76	芡实茯苓粥..... 88
	蛤蚧粥..... 76	芋头燕麦粥..... 88
	苹果萝卜牛奶粥..... 77	决明子菊花粥..... 88
	牛奶玉米粥..... 77	海带紫菜粥..... 89



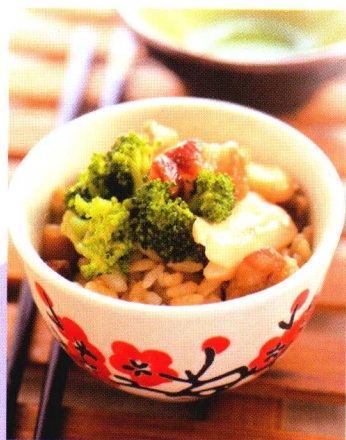
- | | | |
|-----------------|------------------|--|
| 杏仁绿豆粥..... 89 | 香菇青菜肉末粥..... 94 | |
| 燕麦参芪粥..... 89 | 椰浆芒果紫米粥..... 95 | |
| 赤小豆白扁豆粥..... 90 | 杂米香菇粥..... 95 | |
| 牛奶山药燕麦粥..... 90 | 板栗红枣粥..... 95 | |
| 腐竹猪肝粥..... 90 | 红枣腰花粥..... 96 | |
| 香菇芥麦粥..... 91 | 猪血腐竹粥..... 96 | |
| 山楂高粱米粥..... 91 | 南瓜百合杂粮粥..... 96 | |
| 山药薏米芡实粥..... 91 | 乌鸡红枣粥..... 97 | |
| 绿豆银耳荸荠粥..... 92 | 姜丝鸭肉粥..... 97 | |
| 西瓜子核桃仁粥..... 92 | 西米猕猴桃粥..... 97 | |
| 扁豆胡萝卜粥..... 92 | 蛋黄小米粥..... 98 | |
| 山药木耳鸡蓉粥..... 93 | 排骨绿豆青菜粥..... 98 | |
| 猪蹄粥..... 93 | 牛肉青菜粥..... 98 | |
| 栗子粥..... 93 | 金枪鱼玉米蔬菜粥..... 99 | |
| 香蕉菠萝粥..... 94 | 姜丝排骨粥..... 99 | |



- | |
|-------------------|
| 椰浆西米甜瓜粥..... 99 |
| 香浓胡萝卜肉丸粥..... 100 |
| 荷香绿豆薏仁粥..... 100 |
| 红薯玉米碴粥..... 100 |

第3天 把米饭做得喷香诱人

- | | | |
|------------------|------------------|-------------------|
| 扬州炒饭..... 102 | 鸡汤杂粮菜饭..... 115 | 木耳鸡蛋炒饭..... 121 |
| 香菇糯米饭..... 103 | 香菇炒饭..... 115 | 蘑菇火腿饭..... 122 |
| 豉汁排骨煲仔饭..... 104 | 虾仁金裹银炒饭..... 115 | 椰浆香芋炒饭..... 122 |
| 三鲜烩饭..... 105 | 香芹炒饭..... 116 | 土豆仿米饭..... 122 |
| 香浓牛奶水果饭..... 106 | 水果拌饭..... 116 | 核桃红米饭..... 123 |
| 石锅拌饭..... 107 | 咸鱼腊味煲仔饭..... 116 | 烤米饭..... 123 |
| 腰果肉饭..... 108 | 鸡蛋牛肉煲仔饭..... 117 | 鳕鱼炒饭..... 123 |
| 咖喱洋葱炒饭..... 109 | 蜜汁叉烧饭..... 117 | 红豆焖排骨糯米饭..... 124 |
| 肉丁豌豆饭..... 110 | 豌豆炒米饭..... 117 | 香烤米饭鸡卷..... 124 |
| 菠萝虾仁炒饭..... 111 | 澳门葡国鸡饭..... 118 | 港式糯米饭..... 124 |
| 什锦炒饭..... 112 | 台湾卤肉饭..... 118 | 米饭肉丸..... 125 |
| 辣椒醋油饭..... 112 | 贝母蒸梨饭..... 118 | 米饭沙拉..... 125 |
| 大虾炒饭..... 112 | 奶汁鲑鱼炖饭..... 119 | 红枣黑米饭..... 125 |
| 鸡丝蛋炒饭..... 113 | 松子银鱼拌饭..... 119 | 梅菜肉末炒米饭..... 126 |
| 萝卜干炒饭..... 113 | 玫瑰八宝饭..... 119 | 金枪鱼米饭沙拉..... 126 |
| 香菇糯米饭..... 113 | 肉酥酱油炒饭..... 120 | 米饭披萨..... 127 |
| 焖南瓜饭..... 114 | 养生五米饭..... 120 | 桂花双色糯米饭..... 127 |
| 鸡汁浇饭..... 114 | 培根蔬菜焗饭..... 120 | 奶香二米饭..... 127 |
| 咸蛋黄炒饭..... 114 | 红烧肉饭..... 121 | 如意米饭..... 128 |



薏米红小豆糙米饭.....	128	豌豆洋葱焖饭.....	135	上海菜饭.....	146
冰糖雪梨米饭盅.....	128	奶酪豆角烩饭.....	135	黑椒牛柳炒饭.....	146
葱姜牛肉饭.....	129	茄汁蛋包饭.....	136	泡菜炒饭.....	147
刀豆香菇炒饭.....	129	香菇火腿蛋包饭.....	136	腊香饭团.....	147
萝卜米饺.....	130	照烧鸡腿饭.....	136	茄丁炒饭.....	147
干贝米饭.....	130	杂粮小饭团.....	137	椒香鸡油油条炒饭.....	148
牛排洋葱饭.....	130	辣白菜焗饭.....	137	蟹棒滑蛋饭.....	148
凤尾菇鸡肉炒饭.....	131	菠萝蛋包饭.....	137	黑椒蚝油牛肉粒炒饭.....	148
奶香小麦胚芽饭.....	131	胡萝卜番茄饭卷.....	138	台湾油饭.....	149
火腿肠焖饭.....	131	火腿木耳蛋炒饭.....	138	红薯杂粮饭.....	149
南瓜八宝饭.....	132	牡蛎蒸米饭.....	138	海鲜咖喱炒饭.....	149
红豆南瓜饭.....	132	腊蔬焗饭.....	139	榄菜春笋素炒饭.....	150
红腰豆蛋炒饭.....	132	黑椒杂蔬焗饭.....	139	梅干菜酱油炒饭.....	150
红薯蒸饭.....	133	海鲜炒饭.....	139	奶香南瓜饭.....	150
桂圆红枣饭.....	133	酱油酸菜肉丝炒饭.....	140	番茄炒饭.....	151
南瓜鸡肉饭.....	133	泡菜鱿鱼炒饭.....	140	黄瓜糙米饭.....	151
绿茶麻花茶泡饭.....	134	培根卷饭.....	140	香辣萝卜腊肠饭.....	151
香菇油饭.....	134	鸡丁南瓜酱焗饭.....	141	荷叶糯米鸡肉饭.....	152
生炒糯米饭.....	134	清香荷叶饭.....	141	腰果鸡丁炒饭.....	152
杂豆粗粮养生饭.....	135	香炸饭团.....	141	金瓜盅.....	152
		橄榄菜炒饭.....	142	培根芸豆饭.....	153
		虾仁蛋炒饭.....	142	味噌虾饭.....	153
		羊肉手抓饭.....	142	腊肉扁豆焖饭.....	153
		黄金咖喱炒饭.....	143	咖喱牛肉饭.....	154
		海鲜烩饭.....	143	肉松小米饭.....	154
		孜然牛肉炒饭.....	144	黑椒奶酪腊肠饭.....	154
		温泉鸡蛋饭.....	144	印尼炒饭.....	155
		蘑菇焗饭.....	144	蜜枣梅肉红豆粽子.....	155
		土豆培根炒饭.....	145	咸肉粽子.....	155
		虾油炒饭.....	145	八宝粽.....	156
		腊肠菜饭.....	145	红豆粽子.....	156
		酸菜鸡粒饭.....	146	排骨烧粽子.....	156

第4天 面条馒头做出花样来

蘑菇丸子面.....	158	蛋菇炒乌冬面.....	160	鸡肉手擀面.....	162
咖喱牛肉面.....	159	担担面.....	161	椰蓉花卷.....	163

双色玉米面馒头	164
炒窝头	165
栗子小窝头	166
黑豆渣馒头	167
酸菜肉丝面	168
雪菜肉丝面	168
茄汁牛肉烩面	168
红烧排骨面	169
鱼皮饺汤面	169
鲜虾云吞面	169
真味炸酱拉面	170
青椒牛肉面	170
鳝虾面	170
川味肥肠面	171
青蔬油豆腐汤面	171
香菇烧肉面	171
茯苓家常面	172
榨菜肉丝面	172
西红柿鸡蛋面	172
肥牛咖喱乌冬面	173
叉烧拉面	173
三鲜烩面	174
砂锅鱼头面	174
扁豆焖面	174
芝麻酱凉面	175
炆锅面	175
胡萝卜青豆炒面	175

酱油面	176
葱油拌面	176
热干面	176
酸菜牛肉凉面	177
肉丸乌冬面	177
油泼扯面	177
岐山臊子面	178
鱼香肉丝面	178
豆芽香菇炒蛋面	179
豉油皇炒面	179
猪大肠炒手擀面	180
凉拌通心面	180
虾仁通心面	180
荞麦凉面	181
打卤面	181
凉拌燕麦面	181
蔬菜拌面	182
蔬菜辣煲鸡蛋面	182
丁丁炒面	182
酸辣鸡丝凉面	183
杏鲍菇杂蔬炸酱面	183
拉条子	183
洋葱豆角焖面	184
双椒笋丁拌面条	184
黄瓜花蛤汤面条	184
炸酱面	185
阳春面	185
咖喱肉丸面	186
凉孜然炒面	186
三鲜炒面	186
什锦面片	187
红烧冬瓜面	187
胡萝卜猪肝面	187
燕麦馒头	188
南瓜莲花馒头	188
金银馒头	188
青稞馒头	189



黑米面馒头	189
菠汁馒头	189
黑芝麻馒头	190
炸馒头片	190
香糯窝窝头	190
黑米杂粮小窝头	191
黄金奶香窝头	191
豆面小窝头	192
黑米面窝头	192
椒盐花卷	192
麻酱咸花卷	193
猪蹄卷	193
葱油花卷	193
胡萝卜卷	194
花生酱花卷	194
紫薯花卷	195
番茄花卷	195
鸡丝花卷	195
咸蛋黄花卷	196
芝麻酱红糖花卷	196
红豆粉花卷	196
乌龙茶花卷	197
空心菜窝头	197
番茄鸡蛋炒面	197
豌豆肥肠面	198
三合面面条	198
麻汁凉面	198



第5天 包出美味的包子水饺

鲍菇鲜肉蒸包	200
萝卜干腊肉蒸包	201
猪肉茴香蒸包	202
鸡汁锅贴饺	203
青椒猪肉蒸饺	204
紫薯包子	205
虾仁包	206
牛肉煎包	207
三鲜水饺	208
豇豆煎饺	209
韭菜肉包	210
洋葱牛肉包	210
燕麦花生包	210
蚝汁叉烧包	211
五香卤肉包	211
燕麦豆沙包	211
豌豆包	212
芝麻莲蓉包	212
香葱肉包	212
素斋包	213
家常三丁包	213
芹菜小笼包	214

蟹黄小笼包	214
香芹猪肉包	214
羊肉白菜包	215
豆腐包子	215
枣泥包	215
南瓜桂花包子	216
笋丁牛肉包子	216
香菇雪菜包	216
猪肉粉条包子	217
黄花菜肉包	217
芹菜叶胡萝卜肉包	217
芋头包	218
鲜虾韭菜包	218
韭菜蛭子包子	218
茶树菇酱肉包	219
梅干菜肉包	219
三角红糖包	220
香葱煎包	220
冬菜鲜肉煎包	220
豇豆酱肉包	221
素馅荞麦蒸饺	221
菠菜水饺	221
萝卜鲜肉饺	222
菠菜鲜肉饺	222
孜然牛肉大葱煎饺	223
白菜猪肉水饺	223
酸汤水饺	223
芹菜香菜牛肉煎饺	224
胡萝卜牛肉水饺	224
水煎水饺	224
香菜羊肉水饺	225
牛肉香菇水饺	225
泡菜水饺	226
丝瓜水饺	226



香菇茄子水饺	226
韭黄水饺	227
青椒西葫芦水饺	227
猪肉莲藕馅水饺	227
洋葱羊肉水饺	228
荸荠羊肉水饺	228
香菇酱肉蒸饺	229
素馅锅贴	229
扁豆蒸饺	229
南瓜锅贴	230
韭菜盒子	230
韭菜猪肉馄饨	230
梅菜猪肉馄饨	231
红油馄饨	231
蘑菇馄饨	232
芹菜鲜肉馄饨	232
韩式泡菜包	232
灌汤小笼包	233
翠绿水饺	233
鲜虾馄饨	233
四喜蒸饺	234
韭菜水饺	234
香菇猪肉煎饺	234



第6天 特色面点让主食更有特点

肉夹馍.....	236	椒盐饼.....	255	家常肉饼.....	268
牛肉花卷.....	237	六合饼.....	255	红薯鸡蛋煎饼.....	269
萝卜丝饼.....	238	豆沙饼.....	255	黄金糯米煎饼.....	269
黑芝麻汤圆.....	239	胡萝卜鸡蛋饼.....	256	葱香千层肉饼.....	269
驴打滚.....	240	绿豆荞麦饼.....	256	洋葱火腿煎饼.....	270
葱油饼.....	241	豆腐蛤蚧烩面饼.....	256	香煎芋头蛋饼.....	270
香煎土豆饼.....	242	奶酱煎饼.....	257	开心果小锅盔.....	270
鸡蛋灌饼.....	243	火腿土豆饼.....	257	麻酱红糖煎饼.....	271
白菜肉丝炒年糕.....	244	乳酪洋葱薯泥饼.....	258	紫薯芝麻饼.....	271
鸡蛋南瓜软煎饼.....	245	咖喱可乐饼.....	258	煎饼果子.....	271
猪肉炒饼.....	246	蜂蜜柠檬小西饼.....	258	抹茶红豆发糕.....	272
枣泥山药饼.....	246	香蕉松饼.....	259	咖啡糯米糕.....	272
盘丝饼.....	246	青稞烤饼.....	259	红糖地瓜米糕.....	272
风味夹肉饼.....	247	杏仁咖啡饼.....	260	南瓜蒸糕.....	273
香酥梅菜肉饼.....	247	鸡肉沙拉口袋饼.....	260	萝卜糕.....	273
麻香馅饼.....	247	冰淇淋香蕉松饼.....	260	玉米面发糕.....	273
牛柳银芽炒饼.....	248	葱香荞麦饼.....	261	椰汁糕.....	274
蓝莓麦麸玉米饼.....	248	蔬菜玉米饼.....	261	山药红豆糕.....	274
红糖杏仁饼.....	248	鸡肉卷饼.....	261	椰蓉小米糕.....	274
潮式黄金饼.....	249	素炒饼.....	262	魔芋赤豆糕.....	275
三合面发面饼.....	249	豆沙荞麦饼.....	262	高粱米糕.....	275
手撕饼.....	249	紫薯燕麦饼.....	262	蜜枣发糕.....	275
肉丝炒饼.....	250	淮山萝卜饼.....	263	红豆小枣黍米糕.....	276
蛋奶五香发面饼.....	250	莲子叉烧小饼.....	263	玉米发糕.....	276
门钉肉饼.....	251	豆沙红薯饼.....	264	芋头糕.....	276
原味芝麻小火烧.....	251	黑米芝麻饼.....	264	紫薯山药糕.....	277
京东肉饼.....	251	榛仁燕麦饼.....	264	茯苓糕.....	277
腰果酥饼.....	252	红枣脆饼.....	265		
山楂荞麦饼.....	252	包菜虾皮饼.....	265		
老婆饼.....	252	葱花鸡蛋饼.....	266		
玉米摊饼.....	253	西葫芦鸡蛋塌子.....	266		
青菜鸡蛋饼.....	253	土豆丝卷饼.....	266		
奶油小米饼.....	253	椒盐油酥饼.....	267		
桂花南瓜饼.....	254	什锦蔬菜煎饼.....	267		
驴肉馅饼.....	254	胡萝卜豆沙煎饼.....	267		
水晶酥饼.....	254	菠菜鸡蛋饼.....	268		



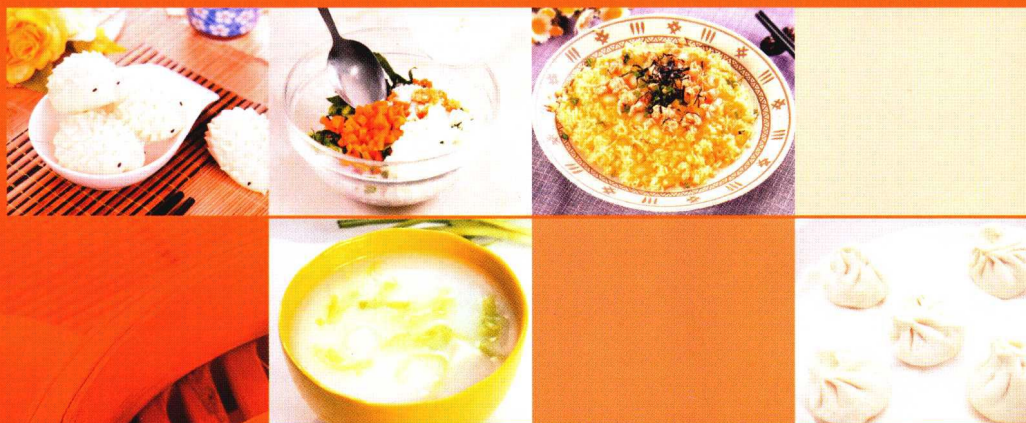
芝麻牛肉馅饼.....	278	炸汤圆.....	281	葡萄干葵花子面包.....	285
芝麻酱千层饼.....	278	水果小汤圆.....	282	麦麸豆沙面包.....	285
鲜芋芋糕.....	278	桂花红枣小汤圆.....	282	桂圆核桃土司.....	286
山楂鸡蛋糕.....	279	糯米麻团.....	282	紫薯球.....	286
青稞糍粑.....	279	蛋皮鱼卷.....	283	老北京疙瘩汤.....	286
栗子小米糕.....	279	熏豆卷.....	283	铜锣酥.....	287
糯米糍.....	280	网衣三丝卷.....	283	萝卜酥.....	287
双味糯米糍.....	280	芸豆卷.....	284	猪肉粽子.....	287
番茄沙司炒打糕.....	280	香芹籽全麦面包.....	284	米饭煎饼.....	288
醪糟汤圆.....	281	高粱面包.....	284	香蕉美式煎饼.....	288
拔丝汤圆.....	281	扁豆糙米饭.....	285	一品山药饼.....	288

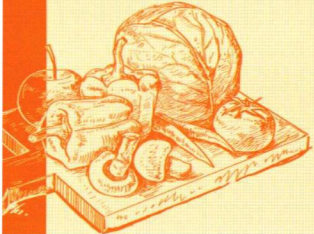
第7天 西式主食这样做最好吃

卷心菜意大利面.....	290	双味土司披萨.....	305	辣味培根意粉.....	313
西冷牛排.....	291	金枪鱼培根三明治.....	305	牛肉通心粉.....	313
什锦炒空心面.....	292	土司水果三明治.....	306	通心粉鸡蛋饼.....	314
黄瓜三文鱼寿司.....	293	葡萄干蜂蜜土司.....	306	荷兰豆通心粉.....	314
奶酪蘑菇披萨.....	294	丹麦曲奇.....	306	紫苏芝士通心粉.....	314
黑胡椒培根披萨.....	295	杏仁葡萄干曲奇.....	307	烤肉泡菜米汉堡.....	315
蜂蜜热狗面包卷.....	296	巧克力杏仁曲奇.....	307	味噌泡菜乌冬面.....	315
花生酱法式土司.....	297	巧克力曲奇饼干.....	307	辣白菜乌冬面.....	315
烟肉蘑菇意大利通心粉.....	298	椰蓉曲奇.....	308	意大利式焗土豆.....	316
水果凉面.....	299	燕麦蜂蜜曲奇.....	308	面包菠菜锅巴.....	316
肉末什锦披萨.....	300	南瓜曲奇.....	308	剁椒虾蛋饼.....	316
鸡胸肉西兰花披萨.....	300	葡式蛋挞.....	309	西班牙鸡肉烩饭.....	317
披萨寿司.....	300	香浓芒果蛋挞.....	309	奶酪虾仁炒饭.....	317
蔬菜披萨.....	301	夹心曲奇饼.....	309	西班牙土豆煎蛋饼.....	318
泰国鸡肉披萨.....	301	椰丝蛋挞.....	310	韩式蔬菜煎饼.....	318
咖喱土司角.....	302	巧克力泡芙.....	310	日式寿喜烧.....	318
茄子海鲜披萨.....	302	山药脆皮泡芙.....	310	泡菜煎饼.....	319
海鲜披萨.....	303	意式菠菜通心粉.....	311	意大利面疙瘩.....	319
番茄蔬菜披萨.....	303	花椰菜通心粉.....	311	韩式泡菜炒年糕.....	319
红豆披萨.....	303	金枪鱼通心粉沙拉.....	311	日式照烧鸡饭.....	320
蘑菇虾仁披萨.....	304	鲜虾意大利滑蛋面.....	312	黄金咖喱猪扒饭.....	320
热狗番茄酱瑞士卷.....	304	西兰花杏仁泡椒意面.....	312	韩式泡菜培根炒饭.....	320
橄榄油丝瓜鲜虾盅.....	304	奶油香蒜酱虾仁意粉.....	313		

第1天

一学就会的主食基本功

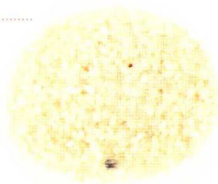




家常主食的原料和配料

大米

大米指的是脱壳的稻谷，又称作“粳米”。粳米被誉为“五谷之首”，是我国主要的粮食作物。大米含有大量的碳水化合物，蛋白质含量较少，但因食用量大，所以仍是人体蛋白质的重要来源。大米所含人体必需氨基酸也比较全面，此外还含有脂肪、钙、磷、铁及B族维生素等多种营养成分。



界米中之王”的美誉。黑米富含的营养元素远在大米之上。不仅蛋白质、脂肪的质量优良，且由于保留了麸皮，所以还含有丰富的B族维生素，此外黑米所含的锰、锌、铜等无机盐也比大米高出1~3倍。最可贵的是，黑米还含有大米所没有的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心苷等特殊成分。黑米食用价值高，除煮粥外，还可以制作各种营养食品和酿酒。



米粉

米粉，是指以大米为原料，经浸泡、蒸煮、压条等工序制成的条状、丝状米制品。米粉质地柔韧，富有弹性，水煮不糊汤，干炒不易断，配以各种菜码或汤料进行汤煮或干炒，爽滑入味，深受广大消费者的喜爱。



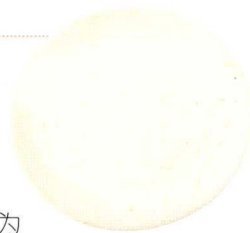
小麦

小麦富含淀粉、蛋白质、钙、B族维生素、维生素E和卵磷脂等营养物质，尤以维生素E含量最丰富，是保护人体血液、心脏、骨骼、肌肉、神经等正常功能的必需营养成分。小麦所含的胆碱、卵磷脂、精氨酸等可增强记忆、提高智力，其麦皮中除富含多量的维生素B₁和蛋白质外，还含有一种活性素，能调节神经、清热除烦、滋润脏腑。



糯米粉

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品。糯米浸泡一夜，水磨打成浆水，用个布袋装着吊一个晚上，待水滴干了，把湿的糯米粉团掰碎晾干后就是成品的糯米粉，它可以制作汤团、元宵之类食品和家庭小吃，以独特的风味闻名。



黑米

黑米不同于一般粳米，药、食均可兼用，因其表皮墨黑，营养丰富，所以有“黑珍珠”和“世



小米

小米又称粟米，古称粟，又叫粱，是中国古代的“五谷”之一，也是北方人喜爱的主要粮食之一。小米分为粳性小米、糯性小米和混合小米。小米粥是健康食品。可单独煮熬，亦可添加红枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养品。小米磨成粉，可制糕点，美味可口。小米的芽和麦芽一样，含有大量酶，是一味中药，有健胃消食的作用。



特点。荞麦脂肪含量较高，且组分较好，多为高度稳定、抗氧化的不饱和脂肪酸、油酸和亚油酸，因此不易导致肥胖。荞麦中的天然钙质是粳米的80倍，常吃可以达到补钙的目的。



薏米

薏米含有丰富的优质蛋白质、B族维生素、维生素E，对美容美肤具有很强的功效，长期食用可帮助治疗黄褐斑、雀斑、皱纹、粉刺等，使肌肤光滑细腻。薏米含有丰富的矿物质，对于肿瘤、高血压、高血脂、心血管疾病皆有一定的抑制作用。



燕麦

燕麦中的蛋白质、脂肪、淀粉释放的热量以及磷、铁、钙等元素在同类粮食中均名列前茅，且蛋白质的氨基酸组成比较全面，人体必需的8种氨基酸含量均居首位。燕麦春去外皮后，可以做成面蒸着吃，也可以做成饼吃。



大麦

大麦含有较高的碳水化合物，适量的蛋白质、钙、磷以及少量B族维生素，经常食用不仅可以降低血液中的胆固醇含量，还可以降低低密度脂蛋白的含量，起到保护心脏的作用。大麦在适宜的水分及温度下会自然发芽，大麦芽晒干炒熟后也可食用。服食大麦芽可以起到消化积食、疏肝回乳的作用。另外，经过加工熬炼而成的麦芽糖，营养丰富，是老少皆宜的滋补品。



黄豆

黄豆中含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E和多种人体不能合成但又必需的氨基酸。常食黄豆，可以使皮肤细嫩、白皙、润泽，有效防止雀斑和皱纹的出现。黄豆中含有大量蛋白质，可以营养肌肤、毛发，令肌体丰满结实，毛发乌黑亮泽，容颜不老。



绿豆

绿豆含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、胡萝卜素等。其中所含的蛋白质主要为球蛋白，其组成中富含赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸，但蛋氨酸、色氨酸、酪氨酸比较少。如与小米共煮粥，则可提高营养价值。绿豆可作豆粥、豆饭、豆酒等，或做馅顿糕，或发芽做菜，故有“食中佳品”之称。



荞麦

荞麦蛋白质组成成分不同于小麦，而近似于豆类蛋白，这也造成了其加工食品面筋含量低的

红豆

红豆营养丰富，含有淀粉、蛋白质、B族维生素、胡萝卜素、烟酸以及钙、磷、钾、锌、铜等微量元素。红豆

可用于煮饭、煮粥、做红豆汤或冰棍、雪糕之类。由于红豆含有大量淀粉，煮熟后呈粉沙性，而且有独特的香气，因此常用来做成豆沙，供各种糕团面点的馅料。另外，还可将红豆发制成红豆芽，像绿豆芽一样炒熟或煮汤食用。



黑豆

黑豆营养丰富，含有蛋白质、脂肪、维生素、微量元素等多种营养成分，同时又具有多种生物活性物质，如黑豆色素、黑豆多糖和异黄酮等。黑豆一直被人们视为药食两用的佳品，因为它具有高蛋白、低热量的特性，还能提供粗纤维，促进消化，防止便秘。



白果

白果果仁含有多钟营养元素，除淀粉、蛋白质、脂肪、糖类之外，还含有维生素C、核黄素、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、镁等微量元素。白果可炒菜、煮粥、制作糕点。



核桃

核桃，落叶乔木，原产于近东地区，又称胡桃、羌桃，与扁桃、腰果、榛子并称为世界著名的“四大



干果”。既可以生食、炒食，也可以榨油、配制糕点、糖果等，不仅味美，而且营养价值很高。核桃是食疗佳品，无论是配药用，还是单独生吃、水煮、烧菜，都有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等良好功效。

花生

花生具有很高的营养价值，内含丰富的脂肪和蛋白质，以及B族维生素、维生素A、维生素D、维生素E、钙和铁等，矿物质含量也很丰富，特别是含有人体必需的氨基酸，有促进脑细胞发育，增强记忆的功能。花生除可以榨油外，还可以炒、炸、煮食，制成花生酥以及各种糖果、糕点等。



莲子

莲子含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素C等营养物质。其中钾元素的含量在所有食材中都居于榜首。莲子具有养心安神、健脑益智、消除疲劳、防衰等药用价值。莲子自古以来是公认的老少皆宜的鲜美滋补佳品，其吃法很多，可用来配菜、做羹、炖汤、制饅、做糕点等。



松子

松子的营养价值很高，脂肪含量高达60%以上，此外还含有优质蛋白质、碳水化合物以及矿物质钙、磷、铁和不饱和脂肪酸等营养物质，几乎涵盖了人类所需的基本营养物。松子最常见的吃法是炒食和煮饭、煮粥食用。

