



YI XUE JIU HUI DE JIA CHANG ZHU SHI

一学就会的 家常主食

吴 杰 郭玉华 主编

米饭面食



金盾出版社

JIN DUN CHU BAN SHE



一学就会的家常主食

米 饭 面 食

主 编	吴 杰	郭玉华	
编 著	吴昊天	王 茹	王淑芳
	王建国	王桂杰	刘 捷
	刘思含	刘淑芝	宋美艳
	齐桂荣	马艳华	武淑芬
	方志平	郑玉平	张亚军
	任弘捷	路春江	韩锡艳
	李 松	李 昱	

摄 影 吴昊

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专为平时很少甚至从未下过厨房的人士编写的家庭实用食谱书。书中为烹饪初学者精选了人们日常饮食中用料最普通、制法最简单的四大类共135款常用主食,以简洁的文字配上精美的彩图,对每款主食的原料、制法及操作要领,做了详尽的讲解。本书图文对照,简明实用,一看就懂,一学就会,对于广大烹饪爱好者尤其是初学者,以及家庭主妇来说,是一本十分难得的烹饪入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常主食:米饭面食/吴杰,郭玉华主编. —北京:金盾出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5082-9219-9

I. ①一… II. ①吴…②郭… III. ①大米—食谱②面食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 039732 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:4 彩页:64 字数:30千字

2014年4月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:16.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者简介



吴杰

中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，全国餐饮业鉴定考评员（国家评委），国家高级营养师，著名烹饪讲师、烹饪设计师。曾任北京名厨学校教务主任，曾在全国烹饪大赛中获金牌。多年来专注于饮食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。曾应商务部邀请，到香港、澳门等地评审美食、传授烹饪技艺，传播弘扬中国饮食文化。先后主编出版了《中国著名菜系精选教材》、《中国名菜精华》、《著名菜系常用菜谱精选》、《中国南北名主食》、《中国南北名点》、《食疗养生汤羹粥大全》、《中国典故名菜精选》、《中国典故名点精选》、《宫廷菜精华》、《宫廷名点精华》、《孔府名菜精华》、《中老年补钙食疗菜点 500 款》、《常见病食疗菜 500 款》、《常见病食疗主食》、《儿童生长食疗食补菜谱》、《北方美味家常菜》、《北方美味家常面点》、《东北名菜精华》、《清真名菜谱》、《川鲁名菜谱》、《海鲜名菜谱》、《民族特色菜点精选》、《临考学生科学配餐》、《新编精品湘菜》、《新编精品粤菜》、《新编精品川菜》等 180 余部著作。

作者简介



郭玉华

国家高级烹饪技师。国家高级营养师，烹饪讲师，专注于饮食文化的研究及烹饪教学工作。先后参与编写并主编出版了《中国著名菜系精选教材》、《中国南北名主食》、《东北风味名菜谱》、《实用南北名菜谱》、《京菜精华》、《鲁菜精华》、《家宴名菜谱》、《苏粤名菜谱》、《清真风味名菜谱》、《清宫孔府名菜谱》、《益智菜谱》、《豆制品菜肴》、《美味斋菜》、《北方美味家常菜》、《北方美味家常面点》、《宫廷风味主食》、《著名菜系常用菜谱精选》、《中国典故名主食》、《中老年补钙食疗菜 500 种》、《儿童营养保健食谱》、《老年营养保健食谱》、《女人会吃才漂亮》、《美容保健食疗菜精华》等 80 余部著作。



编者的话

“民以食为天”，吃是“人生第一大事”、“天下第一大事”。人人离不了，天天离不了。人生于世，吃是第一本能，用“民以食为天”这句智慧之语来概括，就是“吃”与“天”一样重要，即：食为生存；食为口福；食为健康。

随着现代生活水平的提高和生活质量的改变，人们的饮食理念和需求都发生了很大的变化，加之养生、卫生、放心等观念的日益加深，人们把目光投向了自家的厨房。越来越多的人会选择亲自为家人掌管与健康息息相关的一日三餐，期望通过自己的双手能为家人的健康把关，营造更加和谐的氛围。与此同时，更多不会烹饪的人也开始为自己连日常最简单的一般家常主食都不会做而感到苦恼。为此我们专门为初学烹饪者排忧解难，让初学者从百姓最常见的原料、最常用的调味品、最常吃的主食、最简单的做法中爱上烹饪，亲身体验到烹饪的乐趣。教初学烹饪者从大众化的主食做起，逐步掌握家常主食的基本技法，并通过反复实践，不断提高自己的手艺，直至能轻松做出像模像样、味美可口、令家人和亲朋好友刮目相看的主食。

本书是金盾版“一学就会家常菜”系列丛书之一，完全针对初学者的实际水平和迫切需求，以生活中最实用的主食谱为教材，通过简洁的文字和直观的彩图，加以具体讲解。本书所选主食制作实例，适合所有初学者，无论是新婚小夫妻还是三口之家，或是尚未成家的单身上班族，均可照书学练。

本书向广大初学烹饪者介绍了家庭日常饮食中最常吃的各种主食，分为粥、饭、饼、面条、馒头花卷等四大类，共 135 款，并配有精美的彩色图谱。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，是一本真正既传统又真正家中常用菜的教科书，填补国内烹饪书的空白，简单直白，科学实用，是烹饪初学者最理想的入门教材。

相信本书将使您在轻松学会制作各种美味主食的同时，更能增添您的生活乐趣，增进身体健康。

编者



目录

一、粥、饭类

- 1 黑玉米粥
- 香甜南瓜粥
- 2 小米红薯粥
- 胡萝卜米豆粥
- 3 冰糖麦仁粥
- 奶香麦仁粥
- 薏仁大米粥
- 4 枸杞绿豆薏米粥
- 香辣火腿红豆粥
- 5 嫩玉米红枣粥
- 皮蛋瘦肉粥
- 韭菜瘦肉粥
- 6 香菇二米粥
- 胡萝卜肉米粥
- 7 小米蘑菇鸡肉粥
- 二米鸡肉粥
- 8 绿豆玉米楂粥
- 红薯芸豆玉米粥
- 海带肉丁玉米粥
- 9 双米莲子粥
- 虾仁米豆焖饭
- 牛肉萝卜大米饭
- 10 五花肉焖饭
- 嫩蚕豆鸡肉焖饭
- 11 香辣狗肉焖饭
- 飘香猪排焖饭
- 12 南瓜猪肉焖饭
- 咖喱牛肉土豆饭
- 13 葱香羊肉焖饭
- 猪油蔬菜焖饭
- 14 地三鲜焖肉饭
- 番茄蛋炒饭
- 15 火腿肠蛋炒饭

- 肉炒瓜片盖饭
葱香蛋炒饭
- 16 腊肉炒饭
 - 火腿蛋炒饭
 - 17 火腿苦瓜炒饭
 - 火腿香菇炒饭
 - 18 蒜薹肉丁炒饭
 - 青椒酱肉炒饭
 - 鲜果炒饭

二、饼类

- 19 家常春饼
- 春饼卷豆芽
- 20 葱丝酱肉春饼
- 葱花鸡蛋饼
- 嫩玉米粒饼
- 21 原奶香玉米饼
- 肉末葱花饼
- 22 麻辣鸡丝炒饼
- 鸭脯肉炒饼
- 23 蛋奶葱花饼
- 茼蒿炒饼
- 西芹口蘑炒饼
- 24 芹菜牛肉丝炒饼
- 蒜苗豆腐丝炒饼
- 25 绿豆芽鸡丝炒饼
- 番茄牛肉炒饼
- 26 牛肚烩饼
- 蔬菜肉烩饼
- 27 羊肉烩饼
- 酸菜烩饼
- 肥牛老黄瓜烩饼
- 28 豆泡火腿烩饼
- 鸡丝烩饼
- 29 三丝卷饼
- 大煎饼盒子

三、面条类

- 30 胡萝卜丝方便面
- 香辣方便面
- 31 番茄方便面
- 香菇方便面
- 油菜方便面
- 32 麻辣方便面
- 酸辣方便面
- 33 香葱方便面
- 凉拌方便面
- 34 三彩拌方便面
- 金针菇汤面
- 35 菠菜汤面
- 口蘑油菜汤面
- 紫菜瓜片汤面
- 36 香菜肉丝面
- 雪菜鸡肉汤面
- 37 黄豆芽汤面
- 阳春面
- 38 海米韭菜汤面
- 香辣白菜丝汤面
- 担担面
- 39 熟肉卤面
- 韭菜鸡蛋卤面
- 40 黄瓜鸡蛋卤面
- 肉末打卤面
- 41 辣椒鸡蛋炸酱面
- 牛肉香菇炸酱面
- 42 肉末青椒炸酱面
- 肉末辣椒炒面
- 43 肉丝炒面
- 青椒肉丝炒面
- 芹菜猪肉炒面
- 44 榨菜肉丝拌面
- 麻辣肚丝拌面

- 45 青椒猪耳拌面
- 双蔬肉丁拌面
- 46 黄花鸡丝拌面
- 香辣鸡丝面
- 47 鸡肉芦笋拌面
- 鸡丁凉拌面
- 狗肉凉拌面
- 48 蘑菇疙瘩汤
- 时蔬疙瘩汤
- 49 虾仁菠菜疙瘩汤
- 虾皮白菜疙瘩汤
- 50 香辣蔬菜疙瘩汤

四、馒头、花卷类

- 50 香煎枣泥馒头
- 51 家常糖三角
- 煎豆沙馒头
- 52 牛奶馒头
- 杂面馒头
- 黑芝麻奶香花卷
- 53 枣泥花卷
- 葱油花卷
- 54 酱肉馒头夹
- 沙拉鸭脯肉夹馍
- 55 蛋香馒头片
- 煎果香馒头片
- 56 烤卤肉馒头夹
- 枣泥馒头夹
- 57 煎火腿馒头夹
- 羊肉锅贴
- 58 猪肉锅贴
- 家常煎饺
- 59 蛋香煎饺
- 猪肉香菇煎饺
- 60 鸡肉韭菜煎饺
- 牛肉萝卜锅烙

一、粥、饭类

黑玉米粥

【原料】 黑玉米碴 200 克。

【制法】

1. 黑玉米碴淘洗干净。
2. 锅加清水烧开，下入玉米碴烧开，煮至米烂汁稠，装碗即成。

【小贴士】 米的种类可随意选。粗玉米碴可以提前用水浸泡 2 ~ 3 小时，可以节省熬煮时间。



香甜南瓜粥



【原料】 小米、大米各 100 克，南瓜 200 克。

【制法】

1. 小米、大米淘洗干净。南瓜去皮、瓤，切成丁。
2. 锅内放入清水烧开，下入小米、大米烧开。
3. 下入南瓜丁烧开，煮至米烂汁稠，装碗即成。

【小贴士】 要用小火慢煮。

小米红薯粥



【原料】 小米、红薯各 200 克。

【制法】

1. 小米淘洗干净。红薯去皮切成丁。
2. 锅内放入清水烧开，下入小米烧开。
3. 下入红薯丁烧开，煮至米烂汁稠，装碗即成。

【小贴士】 小米淘洗时不要用力搓，以免其营养素流失。

胡萝卜米豆粥

【原料】 大米 150 克，小麦仁、黄豆各 30 克，胡萝卜 100 克。

【制法】

1. 小麦仁、黄豆用温水泡涨。大米淘洗干净。胡萝卜去皮，切成丁。
2. 锅内放入清水，下入小麦仁、黄豆烧开。
3. 下入胡萝卜丁、大米烧开，煮至米烂汁稠，装碗即成。

【小贴士】 小麦仁、黄豆要提前 3 小时左右浸泡。



冰糖麦仁粥

【原料】 大米 150 克，小麦仁 50 克，冰糖 25 克。

【制法】

1. 小麦仁用温水泡涨。大米淘洗干净。
2. 锅内放入清水，下入小麦仁烧开。
3. 下入大米、冰糖烧开，煮至米烂汁稠，装碗即成。

【小贴士】 大米如能提前 2 小时用清水浸泡，成粥后口感更加稠滑。



奶香麦仁粥

【原料】 大米 150 克，小麦仁 50 克，牛奶 200 克。

【制法】

1. 小麦仁用温水泡涨。大米淘洗干净。
2. 锅内放入清水，下入小麦仁烧开。
3. 下入大米烧开，煮至米烂汁稠，加入牛奶搅匀，装碗即成。

【小贴士】 牛奶入锅搅匀即可出锅，煮制时间不要过长。



薏仁大米粥

【原料】 大米 125 克，薏仁米 75 克。

【制法】

1. 薏仁米用温水泡透。大米淘洗干净。
2. 锅内放入清水，下入薏仁米烧开。
3. 下入大米烧开，煮至米烂汁稠，出锅装碗即成。

【小贴士】 夏季薏仁米浸泡约 3 小时，冬季约浸泡 5 小时左右。



枸杞绿豆薏米粥

【原料】 薏仁米 150 克, 绿豆 50 克, 枸杞子 15 克。

【制法】

1. 薏仁米、绿豆分别用温水泡透。枸杞子洗净。
2. 锅内放入清水, 下入薏仁米烧开。
3. 下入绿豆烧开, 煮至熟烂, 下入枸杞子搅匀, 煮约 3 分钟, 出锅装碗即成。

【小贴士】 煮粥时要勤搅动。



香辣火腿红豆粥

【原料】 大米 200 克, 火腿肠 100 克, 红小豆 25 克, 红辣椒、青辣椒各 15 克, 葱末 5 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 油 10 克。

【制法】

1. 红小豆用温水泡涨。大米淘洗干净。火腿肠、红辣椒、青辣椒均洗净切成丁。
2. 锅内放油、葱末炝香, 加清水、红小豆烧开, 煮至微熟, 下入大米烧开。
3. 下入火腿肠丁烧开, 煮至米烂汁稠, 下入辣椒丁、精盐、味精搅匀, 装碗即成。

【小贴士】 辣椒丁入锅搅匀即可出锅, 煮制时间不要过长。



嫩玉米红枣粥

【原料】 大米 200 克，嫩玉米粒、红枣各 50 克。

【制法】

1. 大米淘洗干净。红枣去核，切成丁。
2. 锅内放入清水烧开，下入大米、玉米粒烧开。
3. 下入红枣丁烧开，煮至米烂汁稠，装碗即成。

【小贴士】 红枣用温水浸泡至涨起后再洗，以便去除其褶皱中的污物。



皮蛋瘦肉粥

【原料】 大米 200 克，松花蛋 2 个，猪肉末 50 克，葱末 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 大米淘洗干净。松花蛋去壳，切成丁。
2. 锅内放油烧热，下入猪肉末、葱末煸炒散开，加入清水 1200 克烧开。
3. 下入大米煮至软烂汁稠，下入皮蛋略煮，加精盐、味精搅匀，装碗即成。

【小贴士】 煮粥时要随时撇去汤中的浮沫。



韭菜瘦肉粥

【原料】 小米 200 克，猪瘦肉、韭菜各 100 克，精盐 2 克。

【制法】

1. 小米淘洗干净。韭菜洗净切小段。猪瘦肉洗净切成丁。
2. 锅加水，下入猪肉丁烧开，撇净浮沫。
3. 下入小米煮至软烂汁稠，下入韭菜段、精盐烧开，装碗即成。

【小贴士】 韭菜下锅烫熟即可。



香菇二米粥



【原料】 大米 175 克，细玉米糝 25 克，香菇 75 克，葱末 5 克，精盐 2 克，味精 1 克。

【制法】

1. 大米、细玉米糝淘洗干净。香菇去蒂，切成丁。
2. 锅内放入清水烧开，下入大米、细玉米糝、香菇丁烧开。
3. 加葱末、精盐、味精搅匀，出锅装碗即成。

【小贴士】 香菇伞盖下的褶皱中易存留沙土，要用清水反复冲洗。

胡萝卜肉米粥

【原料】 小米 200 克，胡萝卜 100 克，净鸡肉 50 克，葱段、姜片各 10 克，精盐 2 克，味精 1 克。

【制法】

1. 小米淘洗干净。胡萝卜去皮，与鸡肉均切成丁。
2. 锅加水、葱段、姜片、鸡丁烧开，撇净浮沫。
3. 下入小米、胡萝卜丁煮至软烂汁稠，加精盐、味精，装碗即成。

【小贴士】 粥入碗时要将葱姜拣出不用。



小米蘑菇鸡肉粥



【原料】 小米200克，净鸡脯肉、口蘑各75克，葱末10克，精盐2克，味精1克。

【制法】

1. 小米淘洗干净。口蘑、鸡肉均治净切成丁。
2. 锅加水，下入鸡肉丁、葱末烧开，撇净浮沫。
3. 下入小米、口蘑丁煮至软烂汁稠，加精盐、味精，装碗即成。

【小贴士】 原料丁要切得大小均匀。

二米鸡肉粥

【原料】 大米200克，嫩玉米粒、鸡肉各50克，精盐2克，味精1克。

【制法】

1. 大米淘洗干净。鸡肉治净切成丁。
2. 锅加清水烧开，下鸡丁烧开，撇净浮沫，下入大米、玉米粒烧开，煮至熟烂。加精盐、味精，装碗即成。

【小贴士】 鸡肉丁要切得比玉米粒略大一些。



绿豆玉米楂粥

【原料】 粗玉米楂 200 克，绿豆 50 克。

【制法】

1. 玉米楂、绿豆分别泡透。淘洗干净。
2. 锅内放入清水烧开，下入玉米楂烧开，煮至微熟。
3. 下入绿豆搅匀烧开，煮至米烂汁稠，出锅装碗即成。

【小贴士】 要掌握好绿豆入锅时间。



红薯芸豆玉米粥

【原料】 粗玉米楂 200 克，红薯 100 克，白芸豆 30 克。

【制法】

1. 玉米楂、白芸豆泡透。红薯切成丁。
2. 锅内放入清水烧开，下入玉米楂、白芸豆烧开。
3. 下入红薯丁搅匀烧开，煮至米烂汁稠，装碗即成。

【小贴士】 红薯丁要在入锅前切，以免氧化变黑。



海带肉丁玉米粥

【原料】 粗玉米楂 200 克，海带 100 克，猪瘦肉 50 克，精盐 2 克，味精 1 克。

【制法】

1. 玉米楂淘洗泡透。海带、猪瘦肉均切成丁。
2. 锅内放入清水烧开，下入玉米楂烧开，煮至微熟。
3. 下入猪肉丁、海带丁搅匀烧开，煮至米烂汁稠，加精盐、味精，装碗即成。

【小贴士】 玉米楂要提前用温水浸泡 3 小时左右。



双米莲子粥

【原料】 紫米、糯米各 100 克，莲子 30 克，白糖 25 克。

【制法】

1. 紫米、糯米、莲子用温水泡透。
2. 锅内放入清水烧开，下入莲子烧开，下入紫米烧开，煮至微熟。
3. 下入糯米搅匀烧开，煮至熟烂，加入白糖搅匀，装碗即成。

【小贴士】 糯米入锅后要勤搅动。



虾仁米豆焖饭

【原料】 大米 400 克，嫩蚕豆 150 克，鲜虾仁 75 克，葱、姜末各 10 克，精盐 3 克，油 15 克。

【制法】

1. 大米淘洗干净。
2. 锅内放油、葱、姜炒香，下入虾仁、嫩蚕豆炒匀，加热水烧开，倒入电饭煲内。
3. 下入大米、精盐调匀，焖熟即可。

【小贴士】 大米入锅后以汤汁没过大米约 2 厘米左右为宜。



牛肉萝卜大米饭

【原料】 大米 400 克，牛肉、大萝卜各 150 克，洋葱 75 克，酱油 10 克，精盐 3 克。

【制法】

1. 大米淘洗干净。牛肉、萝卜、洋葱均治净切成块。牛肉块用酱油拌匀。
2. 炒锅内加水，下入牛肉、大米烧开，下萝卜、洋葱、精盐调匀烧开，焖熟即可。

【小贴士】 所有配料均切成小块。



五花肉焖饭



【原料】 大米 400 克，粗玉米糝 100 克，五花肉、菜花各 150 克，油 20 克，葱末、姜末、老抽各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克。

【制法】

1. 粗玉米糝、大米分别淘洗干净。五花肉、菜花分别洗净切成块。
2. 炒锅内加油，下入五花肉块、老抽炒上色，加葱、姜炒香，加水、玉米糝烧开。
3. 煮至玉米糝、五花肉微熟，下入大米、菜花、精盐、味精搅匀，焖至熟透即成。

【小贴士】 用小火焖制，中间要搅动几次，以免糊底。

嫩蚕豆鸡肉焖饭

【原料】 大米 400 克，鸡腿肉 150 克，嫩蚕豆仁 100 克，胡萝卜 50 克，葱末、姜末各 10 克，精盐 3 克，油 15 克。

【制法】

1. 大米淘洗干净。鸡腿肉洗净切成小块。胡萝卜去皮，切成丁。
2. 锅内放油烧热，下入葱末、姜末炒香，下入鸡块略炒，加热水烧开，倒入电饭煲内。
3. 下入大米、嫩蚕豆、胡萝卜丁、精盐调匀，焖熟即可。

【小贴士】 鸡肉一定要微熟后再倒入电饭煲中。



香辣狗肉焖饭



【原料】 大米 400 克，熟狗肉 150 克，青椒 100 克，葱丁、干辣椒段各 15 克，姜末 10 克，精盐 3 克，油 20 克。

【制法】

1. 大米淘洗干净。青椒洗净去蒂、籽，与熟狗肉均切成丁。
2. 炒锅加油，下入干辣椒段、葱丁、姜末炒香，加热水烧开后，下入大米、狗肉煮开。
3. 下入精盐调匀煮熟，下入青椒丁略焖即可。

【小贴士】 炆锅加水后可以倒入电饭煲中焖制。青椒不要过早下锅，防止破坏维生素。

飘香猪排焖饭

【原料】 大米 350 克，粗玉米糝 50 克，猪排骨 300 克，葱、姜末各 10 克，酱油、油各 15 克，精盐 3 克。

【制法】

1. 大米、玉米糝淘洗干净。猪排骨剁成块洗净，用酱油拌匀。
2. 锅内放油烧热，下入葱末、姜末炒香，下入排骨块炒至排骨上的肉收紧，加热水、玉米糝烧开后，煮至微熟，倒入电饭煲内。
3. 下入大米、精盐调匀，焖熟即可。

【小贴士】 煮排骨时用小火。

