

本书共收录188道主食



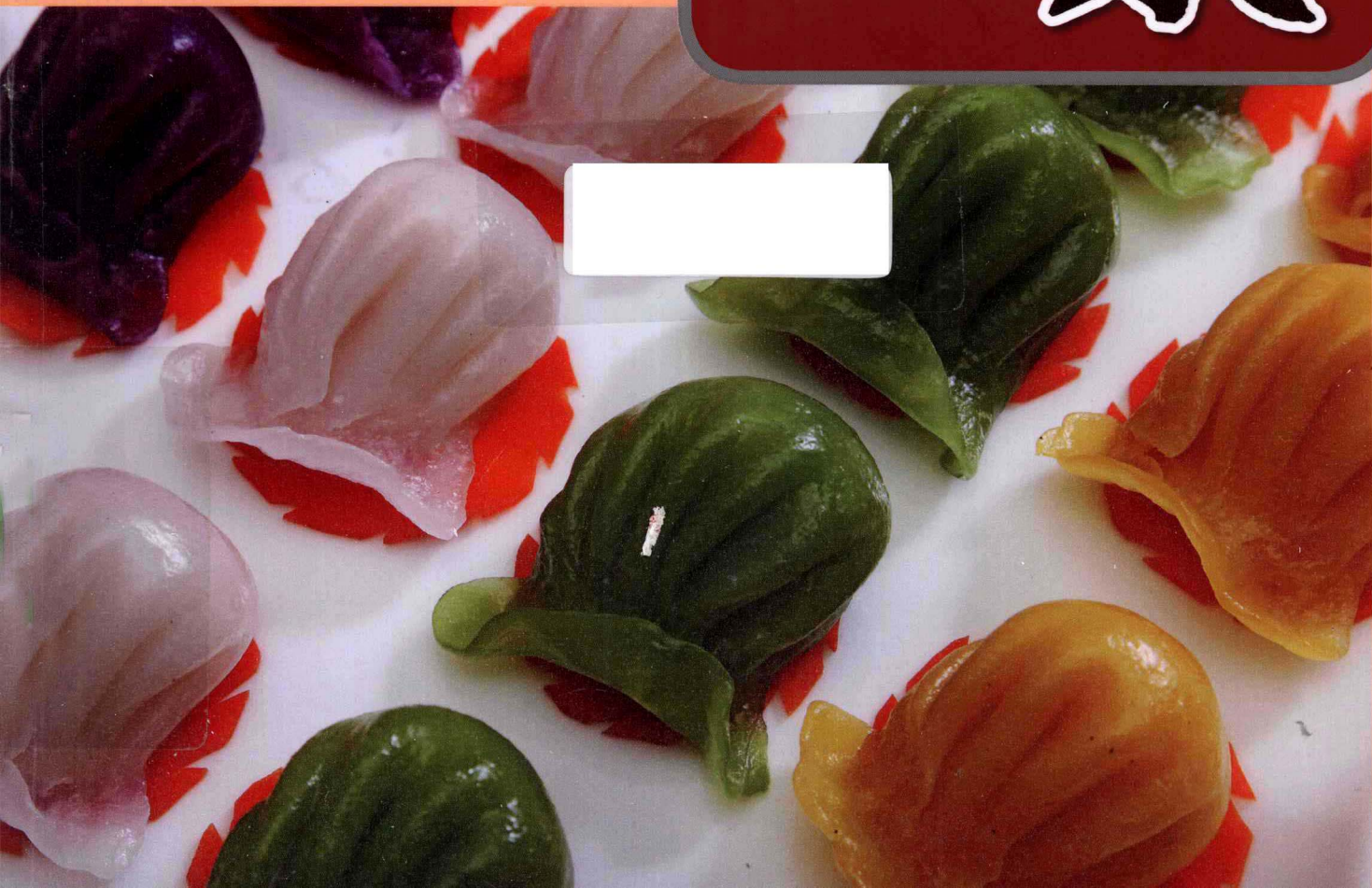
这是一部在主食制作上充满食品科学与艺术创意的实用大全书，包括各种馒头、花卷、烙饼、地方特色小吃、西式糕点的制作方法等。光花卷的做法就有几十种之多，可见厨师集艺术创造与面点制作集于一身，充分表现了中华大锅菜的博大精深。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国大锅菜

中国大锅菜系列 主食卷

李建国 主编



中 | 国 | 大 | 锅 | 菜 | 系 | 列

中国大锅菜

主食卷

李建国 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国大锅菜·主食卷/李建国主编. —北京: 中国铁道出版社, 2013.5
ISBN 978-7-113-15590-2

I. ①中… II. ①李… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第255383号

书 名: 中国大锅菜·主食卷

作 者: 李建国

责任编辑: 罗桂英 王淑艳 电话: 010-51873179 电子信箱: wangsy20008@126.com

封面设计:  永诚天地
联系电话: 13701244599

封面题字: 王文桥

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 13.75 字数: 431千字

书 号: ISBN 978-7-113-15590-2

定 价: 100.00元

前言

qian yan

这是一卷在主食制作上充满食品科学与艺术创意的餐饮实用工具书。

所谓“主食”，即餐桌上的主要食物。也就是组成人类主要能量来源的食物。常说的“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，这里的“饭”指的就是主食。

谷类和薯类是我们中国人的主要能量来源。用它们制成的米饭、面食以及薯类食物就是我们的主食了。中国人主食的比例普遍高于副食。现代食品工业生产出的主食食品，以细腻、美味、高脂肪诱惑着人们的味觉。在这些津津有味的食品中，粗膳食纤维早已被当作渣滓去掉了，这就引起了人类血糖调节控制方面的新问题。老话说“病是吃出来的”，这样来看，我们必须重视主食的吃法。

吃好植根于做好。作为餐饮工作者，怎样用科学发展观指导主食制作，将碳水化合物、特别是淀粉为主要摄入源的主食，制作得合乎人体所需营养的要求，这就不简单的事了。

国务院机关事务管理局创建、开展的健康食堂活动，其要旨就是倡导科学合理的膳食。集体食堂自然应该首先做到这一点。

铁道部机关服务局对部党组的指示执行坚决、部机关食堂对自身工作的积极主动，使部机关食堂在中央国家机关及全国省市级机关后勤中享有广泛的赞誉。

本书的主编李建国是一名老铁路人。他以崇高的事业感和勤奋钻研的精神，在铁路餐饮岗位上勤恳工作了几十年，并以令人信服的业绩荣膺中国特级烹饪大师、首都国宝级烹饪美食艺术家称号。作为铁道部机关食堂的主任，他虽功成名就却未懈怠，并以对中国饮食文化的自豪、自信，用科学的态度传承、积累、创新，通过长期的探索挖掘，继主编出版《中国大锅菜》前三卷后，由他主编的《中国大锅菜·主食卷》今天也问世了。

这套美不胜收的餐饮专著，为集体食堂提供了卓有实操意义的实用工具书。这是建国对中国餐饮事业的一大贡献，我对此予以由衷的赞赏和肯定。

建国构架的《中国大锅菜》，是一个规模可观的系列工程。令人欣慰的是，他的视野没有只囿于大锅菜一个方面，而是把副食、主食放在营养配餐同一个概念下来思考挖掘。这就使大锅菜的外延在食堂的这一特定背景下得到了扩展。

建国对主食营养科学性的苦心探究，从他对豆腐渣的开发食用中就可可见一斑。人们视为糟粕的豆腐渣，含有大量的膳食纤维和钙质，是人体必需的营养物质。在经常食用豆腐渣的人群中，乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌、结肠癌、直肠癌等恶性肿瘤的发病率明显偏低。

在工作实践中，建国用豆腐渣创出了自己的专利食品，现在，他把这些用心血研制的成果也收入书中以饕大众，足见他的厚道。

建国有着宽广的胸襟。他对滨州泰裕麦业有限公司生产的中裕牌优质面粉的推荐，足见他做人、做事的挚诚。当他认定中裕面粉有着独占鳌头的品质后，不仅坚持自己食堂食用，还力荐给其他部委食堂。这就让我们优秀的民族品牌有了不断成长壮大的支撑力。

我们赞赏这种精神。这体现一个人勇于担当的魄力。

《中国大锅菜·主食卷》的出版是餐饮界的喜事。

谨以感言为贺。

中国著名营养学家：李瑞芳

2012年10月于北京

目 录

A

- 2 艾窝窝

B

- 4 白薯红豆饼
5 斑点狗
6 薄饼鲜鱼卷
7 菠汁竹炭球
8 菠汁花卷
9 菠汁四角卷

C

- 11 彩椒比萨
12 彩色单饼
13 彩色灌顶饺
14 彩色馄饨
15 彩色烧卖
16 彩色虾饺
17 彩色蒸饺

- 18 炒疙瘩
19 葱花饼
20 葱油卷
21 脆皮香芋卷

D

- 23 褡裢火烧
24 大汉肉饼
25 大馒头
26 担担面
27 刀削面
28 豆包
29 豆沙花卷

F

- 31 发面豆沙饼
32 法式三明治
33 腐乳葱香饼

G

- 35 咖喱角
36 咖喱卷
37 咖喱比萨
38 高庄馒头
39 枸杞卷
40 枸杞猪蹄卷
41 锅贴

H

- 43 河南煎饼
44 河南肉火烧
45 荷叶夹
46 黑芝麻卷
47 红方卷
48 红根卷
49 红根鸡心卷
50 红根盘卷
51 红根紫米卷
52 红油小笼包

- 53 胡萝卜丝饼
54 花生鸡心卷
55 花生碎卷
56 黄桥烧饼
57 黄油饼
58 黄油饼干
59 火腿鸡蛋夹馍
60 火腿四角卷

J

- 62 鸡蛋卷饼
63 酱香大包
64 椒盐紫米虎头卷
65 金瓜豆沙饼
66 金瓜枣泥卷
67 金银卷
68 金砖
69 韭菜鸡蛋盒子
70 菊花饼
71 菊花酥

K

- 73 开口笑
74 烤红豆酥包

- 75 苦瓜卷

L

- 77 腊肠卷
78 兰州拉面
79 烙饼
80 莲蓉虎纹卷
81 莲蓉青蛙卷
82 萝卜丝饼
83 驴打滚
84 绿茶薄饼卷

M

- 86 麻酱糖花卷
87 麻酱虎头卷
88 麻酱酥饼
89 麻团
90 蔓越莓酥饼
91 芒果慕斯
92 毛毛虫
93 玫瑰卷
94 蜜三刀
95 抹茶饼干
96 木耳卷

N

- 98 奶油银丝饼
99 南瓜饼
100 南瓜夹心糕
101 南瓜桃心
102 南瓜土司
103 牛奶菠萝
104 牛肉酥饼
105 糯米椰蓉饼

P

- 107 泡芙
108 培根芝士
109 葡式蛋挞

Q

- 111 麒麟饼

R

- 113 肉饼
114 肉丁大包

目录

- 115 肉夹馍
- 116 肉笼
- 117 肉末春卷
- 118 肉末烧饼
- 119 肉松花卷
- 120 肉松鸡心卷
- 121 肉松卷
- 122 如意紫米卷

S

- 124 馓子麻花
- 125 萨其马
- 126 三色发糕
- 127 三色花角
- 128 三色卷
- 129 三色枣卷
- 130 三丝卷饼
- 131 山药红豆糕
- 132 扇贝夹
- 133 手撒包
- 134 薯粒饼
- 135 薯粒鸡心卷
- 136 双色糖花卷
- 137 水煎包
- 138 四角卷

- 139 松仁肉松卷
- 140 酥皮绿豆饼

T

- 142 太极球
- 143 糖耳朵
- 144 糖三角
- 145 桃酥
- 146 吐司

U

- 148 U形饼干

W

- 150 豌豆黄
- 151 闻闻香肠面包
- 152 窝头
- 153 五彩糯米球

X

- 155 西点蛋糕
- 156 西葫芦鸡蛋饼

- 157 西米倭瓜饼
- 158 鲜奶棉桃
- 159 馅饼
- 160 香菜梗口袋饼
- 161 香葱卷
- 162 香酥饼
- 163 香酥玉米饼
- 164 香溢糯米球
- 165 象形核桃
- 166 象形葫芦
- 167 象形螃蟹
- 168 像生梨
- 169 小枣鸡心卷
- 170 小枣粽子
- 171 蟹黄水晶包
- 172 雪媚娘

Y

- 174 芽菜饼
- 175 燕麦杂粮面包
- 176 羊肉泡馍
- 177 洋芋嚓嚓
- 178 椰子球

- 179 野菜酥饼
- 180 叶儿粑
- 181 油酥饼
- 182 玉米饼
- 183 玉米面豆渣饼
- 184 玉米枸杞包
- 185 玉米粒卷
- 186 云南过桥米线

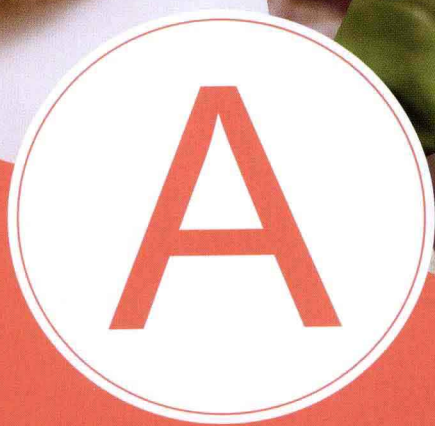
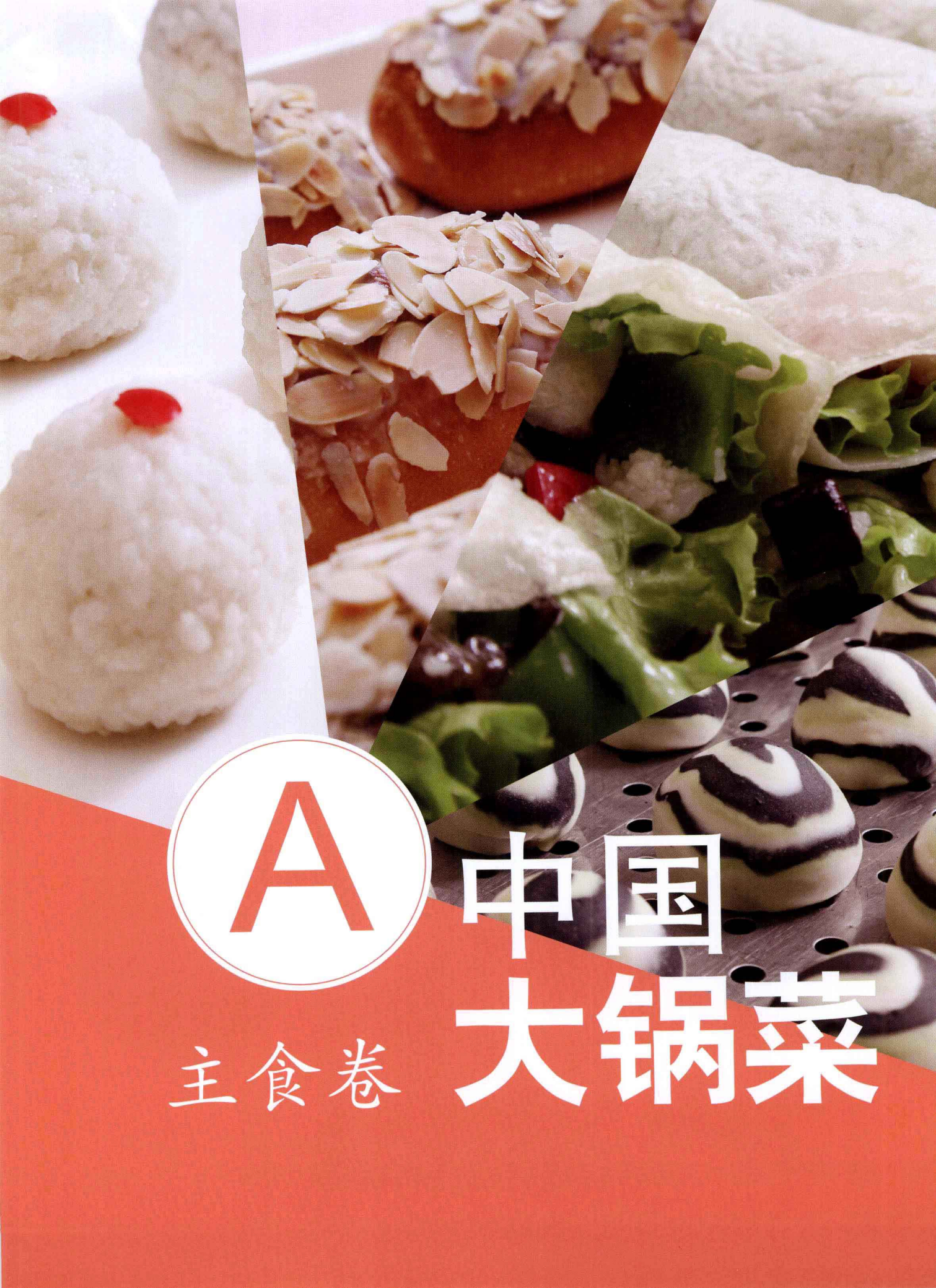
Z

- 188 枣饼

- 189 枣泥核桃蛋糕
- 190 炸回头
- 191 炸排叉
- 192 炸馓子
- 193 炸甜糕
- 194 炸糖饺
- 195 珍珠圆子
- 196 芝麻酱糖饼
- 197 芝麻气鼓
- 198 芝麻千层饼
- 199 芝麻烧饼
- 200 芝麻盐发面饼

- 201 竹炭三角
- 202 紫米S卷
- 203 紫米枸杞卷
- 204 紫米椒盐卷
- 205 紫米卷
- 206 紫米馒头
- 207 紫米肉松卷
- 208 紫米双色卷
- 209 紫薯饼
- 210 紫薯绿豆饼





主食卷

中国 大锅菜

艾窝窝

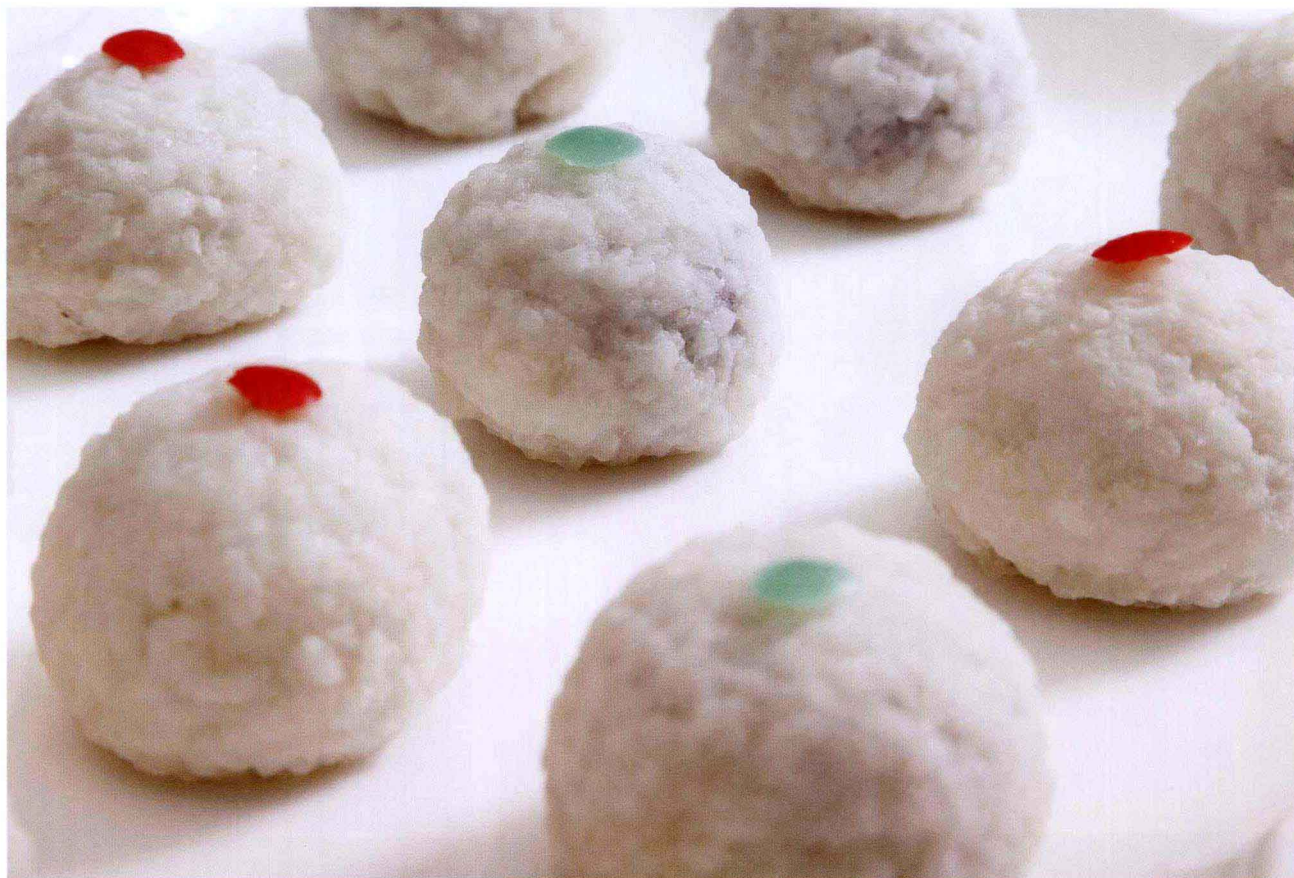


原料：面粉0.5千克、糯米1.5千克、白糖0.1千克、糖桂花0.1千克、山楂糕1千克、熟芝麻碎1千克、水适量



制作方法

- (1) 先将糯米用清水浸泡2到3个小时（用手能捻碎），沥去水分，上屉蒸40分钟，晾一下备用。
- (2) 将山楂糕切成小丁，加入糖桂花酱和白糖、熟芝麻碎，拌匀，制成馅。
- (3) 将面粉放入微波炉中，用高火加热10分钟，取出过筛。
- (4) 将蒸熟的糯米加入熟面粉，反复揉搓成面团，搓条下剂，按扁，包馅。逐个做完，用红绿樱桃点缀即可。





主食卷

中国 大锅菜

白薯红豆饼

特点 添香软糯
色泽金黄

原料：白薯0.8千克、红豆1千克、白糖0.3千克、碱面0.008千克、糯米粉0.5千克、面粉0.2千克、水适量、油适量、红绿樱桃各2个、朱古力屑少许



制作方法

- (1) 先将红豆用水浸泡，起锅、上火，加入小红豆和碱面（1斤豆，2斤水），开锅后，盖上盖，改小火焖煮40分钟。取出加入白糖，拌均匀后，揉搓成小剂备用。
- (2) 将白薯去皮，切块，上屉蒸熟、拍碎，加入糯米粉和面粉，揉搓成面团。揉搓光滑后，下剂，按扁，制成生坯，逐个做完。
- (3) 电饼铛预热、刷油，将饼生坯烙熟即可，装盘，用红绿樱桃、朱古力屑点缀。



斑点狗

特点 香甜酥脆

原料：酥油0.7千克、糖粉0.3千克、红糖0.4千克、鸡蛋4个、低粉1千克、花生碎0.9千克、巧克力豆0.5千克、苏打粉0.002千克、泡打粉0.004千克



制作方法

- (1) 酥油先搅拌均匀，放入鸡蛋。拌匀后，将低粉、花生碎、巧克力豆、苏打粉、泡打粉倒入缸中，拌匀即可。
- (2) 将面团分割成每个8克重，揉圆。再按一下，码入烤盘，入炉烘烤。
- (3) 炉温176度/170度，烘烤时间8至15分钟。出炉即成。



薄饼鲜鱼卷

特点 鱼鲜饼软
咸鲜味美

原料：面粉1千克、水0.7千克、鲈鱼5条、红尖椒0.25千克、彩椒0.1千克、尖椒0.1千克、生菜0.5千克、鲜香菇0.2千克、水发木耳0.2千克、盐0.02千克、味精0.005千克、料酒0.01千克、胡椒粉0.01千克、鸡蛋清2个、淀粉少许、葱姜蒜少许、香油0.01千克



制作方法

- (1) 先将面粉加入开水，边倒边搅，和成烫面面团，揉搓光滑，搓条下挤，再将每一个小剂擀成薄片，用电饼铛烙熟备用。
 - (2) 将生菜洗干净备用。
 - (3) 将尖椒、彩椒、香菇、木耳分别洗干净，改刀成小粒状。
 - (4) 将鱼去鳞、开膛、去骨、去皮、洗干净，切成薄片，冲洗干净。洒干水分，加入蛋清、盐、味精、料酒、胡椒粉和淀粉，抓均匀淋上明油，腌制。
 - (5) 起锅、上火、加入油，油温四至五成熟时，下入鱼片和配料，滑熟倒出，沥干油分。
 - (6) 锅内留少许底油，下入葱姜末，加入主料和配料，盐、味精、胡椒粉、勾少许芡，淋上明油，翻炒均匀，出锅。
 - (7) 将烙熟的薄饼铺平，放上生菜叶，再放上炒熟的鱼片，卷成卷即可。
- 具体制作步骤见下图。



菠汁竹炭球

特点 造型美观
营养丰富

原料：菠菜汁0.025千克、竹炭0.003千克、酵面2.5千克



制作方法

酵面均分为两份，分别加入菠菜汁、竹炭。揉匀稍醒一会。分别压片后复合，再压片、卷条、刀切下剂，一两三个剂，揉搓成形后，蒸制25分钟即可。

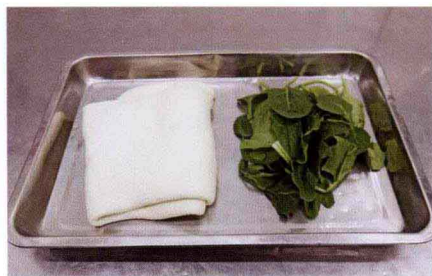
具体制作步骤见下图。



菠汁花卷

特点 营养丰富
咸香适口

原料：菠菜汁0.025千克、湿紫米面0.2千克、酵面2.5千克、油0.05千克，盐0.01千克



制作方法

酵面均分两份，分别加入菠菜汁、湿紫米。揉匀，稍醒一会儿。分别压片后复合，再压片、刷油、撒盐、卷条、刀切下剂，一两三个剂，拧制成形，蒸制25分钟即可。



菠汁四角卷

特点 营养丰富
咸香适口

原料：菠菜汁0.025千克、酵面2.5千克、盐0.01千克、油0.05千克



制作方法

酵面均分，其中一份面团加入菠菜汁。揉匀，稍醒一会儿。分别压片后复合，再压片、刷油、撒盐、卷条、刀切下剂，一两三个剂，拧制成形，蒸制25分钟即可。

具体制作步骤见下图。

