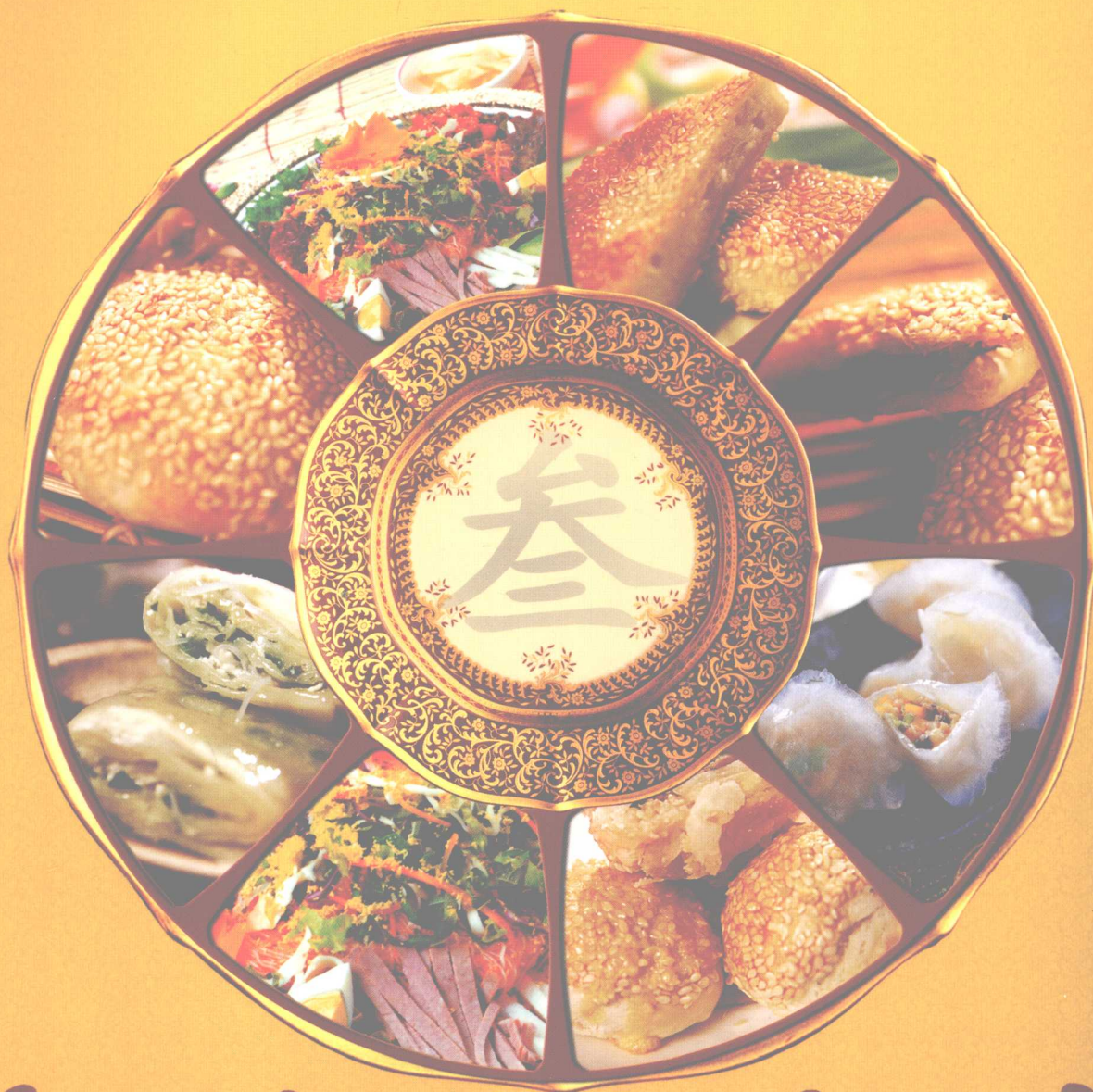




天天饮食一网打尽，家常菜大宝典精选奉送

主食面点宝典

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜大宝典 / 健康生活图书编委会编著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5384-4160-4

I. 家… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第046212号



家常菜大宝典

主食面点宝典

健康生活图书编委会 编著

责任编辑 李 梁 赵 鹏 隋云平 李永百

图片摄影 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

封面设计 茗尊设计 史 爽 秦焕英 杨 帆 潘太根

出版 吉林科学技术出版社出版、发行

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85619083

网址 www.jlstp.com

印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 710×1000 16开 54印张

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-4160-4

定价 79.00元



Jia Yu

BONE CHINA

本书主要陶瓷由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供

销售地址 唐山市路北区缸窑路112号-18座

销售电话 0315-7875720 7875000 传真 0315-7875377

邮编 063020

网址 http://www.jy-tc.com

E-mail jiajutangshan@163.com 贸易通 jytc15

本书部分瓷器由长春市九州宾馆酒店瓷器

用品有限公司提供

电话 0431-88759613

本书菜品由吉林省劳动保障厅培训鉴定基地

创新菜研究办公室提供

电话 0431-88698880



秉承“永恒赋予品质”的理念, 传递
“以瓷成礼, 以礼全瓷; 瓷为礼之体, 礼
为瓷之用; 体用相符, 名实相契”的陶瓷
文化, 致力于中高端骨质瓷的开发生产。
佳玉瓷与广大朋友一起品味生活



天天饮食一网打尽，家常菜大宝典精选奉送

主食面点宝典

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

「作者简介」

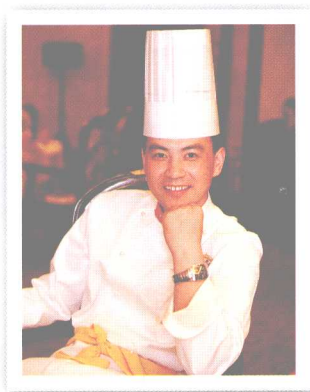
ZUOZHEJIANJIE



李铁钢

中国烹饪大师、国际烹饪大师、高级烹饪技师、北京烹饪大师。

现任香格里拉北京嘉里中心饭店，宴会总厨，曾获得八方食圣六连冠擂主，挪威海产三文鱼大赛金奖及多次国内外厨艺比赛金奖，法国厨皇协会授予蓝带勋章，作品被多家媒体刊登，并受聘挪威王国三文鱼形象大使，加拿大厨艺顾问，天朝饮食投资顾问公司首席顾问，擅长粤菜、宫廷菜、及川鲁菜，对中西合璧菜式更具独到见解。



夏金龙

中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级烹饪技师、国家高级营养师、国家高级职业经理人、中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章，国际酒店管理专家勋章。曾编著出版书籍50余本。现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

「菜例使用说明」

菜品名称

本菜品制作的时间

本菜品的烹饪技法

主食面点常识

菜品分类

精美图片展示菜肴成品

菜品制作注意事项

本菜品需要原料且注明使用计量单位

本菜品需要的调料,且标明计量单位

本页菜品的名称,方便查找

本菜品的口味特点

本菜品所属风味

菜名

蔬菜鸡粒粥

原料

大米200克+鸡粒200克+鸡肉100克

调料

盐1.5克+胡椒粉1.5克+鸡精1.5克+香油1.5克

做法

1.大米洗净,鸡粒切块,鸡皮切丝。
2.锅内加水煮粥,加入大米煮至熟,再加入鸡肉煮粥。
3.加入盐、胡椒粉、鸡精、香油,搅拌均匀即可。

备注

大米中含有大量的碳水化合物,是主要的能量来源。
鸡肉含有丰富的蛋白质,是主要的蛋白质来源。
鸡皮含有丰富的脂肪,是主要的脂肪来源。
胡椒粉、鸡精、香油,是主要的调味料。

38 | 1.5克+1.5克+1.5克+1.5克

菜名

葡萄蓉糯米粥

原料

大米100克+葡萄干50克

调料

盐1.5克+糖1.5克

做法

1.大米洗净,葡萄干洗净。
2.锅内加水煮粥,加入大米煮至熟,再加入葡萄干煮粥。
3.加入盐、糖,搅拌均匀即可。

备注

大米中含有大量的碳水化合物,是主要的能量来源。
葡萄干含有丰富的糖分,是主要的糖分来源。
盐、糖,是主要的调味料。

39 | 1.5克+1.5克

菜名

山药薏米姜汁粥

原料

大米100克+山药100克+薏米100克

调料

盐1.5克+姜汁1.5克

做法

1.大米洗净,山药切块,薏米洗净。
2.锅内加水煮粥,加入大米、山药、薏米煮至熟。
3.加入盐、姜汁,搅拌均匀即可。

备注

大米中含有大量的碳水化合物,是主要的能量来源。
山药含有丰富的淀粉,是主要的淀粉来源。
薏米含有丰富的膳食纤维,是主要的膳食纤维来源。
姜汁含有丰富的姜辣素,是主要的姜辣素来源。

40 | 1.5克+1.5克

菜名

红薯玉米粥

原料

大米100克+红薯100克+玉米粒100克

调料

盐1.5克+糖1.5克

做法

1.大米洗净,红薯切块,玉米粒洗净。
2.锅内加水煮粥,加入大米、红薯、玉米粒煮至熟。
3.加入盐、糖,搅拌均匀即可。

备注

大米中含有大量的碳水化合物,是主要的能量来源。
红薯含有丰富的膳食纤维,是主要的膳食纤维来源。
玉米粒含有丰富的膳食纤维,是主要的膳食纤维来源。

41 | 1.5克+1.5克

菜名

白玉珍珠粥

原料

大米100克+糯米100克+红豆100克

调料

盐1.5克+糖1.5克

做法

1.大米洗净,糯米洗净,红豆洗净。
2.锅内加水煮粥,加入大米、糯米、红豆煮至熟。
3.加入盐、糖,搅拌均匀即可。

备注

大米中含有大量的碳水化合物,是主要的能量来源。
糯米含有丰富的淀粉,是主要的淀粉来源。
红豆含有丰富的膳食纤维,是主要的膳食纤维来源。

42 | 1.5克+1.5克

「附录使用说明」

米洗淘洗的步骤

煮粥的步骤

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法

粥的煮法



「本书的三大检索功能」

► 功能 1



主食面点基本做法图解检索

快速检索通道

KUAI SU JIANSU TONG DAO

米饭：淘洗煮的步骤/274

粥：煮的步骤/274

面条：擀面条的步骤/274

饼：做饼的步骤/275

饺子：做饺馅及擀皮的步骤/275

包子：和面、包馅的步骤/276

酥饼：和面的步骤/276

馄饨：擀皮、包馅的步骤/276

馒头：和面的步骤/277

蛋糕：和面及加奶油的步骤/277

面包：和面及烘烤的步骤/277

饼干：和面的步骤、烘烤的步骤/278

附录 主食面点基本做法

附录

厚馅饺子馅，边薄边厚吃起
来口感好。



注意：饺子皮不要一下擀很多，看包
饺子的速度，一般余5、6个即可，
否则时间长了，皮干就不好包了。

包子：和面、包馅 的步骤

A 准备温开水一杯，水里放
些许盐，在面粉里放鸡蛋一个，
然后开始和面，一直揉到面团
光亮的。（如果是第一次和面，
先把面揉一会儿，放置半小时
之后再揉，相对比较容易。）



B 把拌好的饺馅放在冰箱
20~30分钟，利用这段时间擀
皮。待饺子皮准备好了再拿出
饺馅，这样水分凝固后容易包
馅，这些条件齐全了便可以包
包子。



酥饼：和面的步骤

A 和面：先把白糖放入和
面机内，加水进行搅拌，使糖
溶化，再加入融化油搅拌均匀，
最后加入面粉，搅拌成类似凝
固体并较硬适宜的面皮，要求
做到有面筋，滋润不粘手。



B 和酥：先把面粉倒入和
面机内，再把融化油总量的
90%加入和面机内，如酥性较
不适合可将剩余的10%融化油
适量加入调和，但要防止酥
软，至搅拌均匀并开软程度
与皮面相适合为止。



馄饨：擀皮、包 馅的步骤

A 把面和好，然后用擀面
杖擀成一大张薄的面皮，然
后横切成一条，大约三指
四指宽，然后切成三角形，再
把馅放在三角中的一角，然后
往上卷两下，两边折过来粘在
一起。



馒头：和面的步骤

A 把酵母用温水泡开，10分
钟后上面出来一层小泡泡就可
以用了。（注意一定要用温水，
水温太低会激活酵母，水温
太高会使酵母失去活性。）



B 然后用这个酵母水和
面。通常比例——1杯水：3杯
面。和面时注意别使劲，用筷
子搅几下就好，你看面水均匀
了就行。然后放在温暖的地
方，盖上盖子，让它发酵。



蛋糕：和面及加 奶油的步骤

A 将新鲜鸡蛋去壳后加入
白砂糖，用三叉筷子均匀搅
打，先轻后重，先慢后快，约打
15~20分钟，使蛋液达到



发酵起泡、发厚，色泽奶白，体
积比原来增加一倍半到两倍。



B 将发酵粉与面粉拌匀，倒
入蛋液中，搅成均匀的糊状，不
宜过分搅拌，防止面粉起筋
成块，使蛋糕达到发泡。



面包：和面及烘 烤的步骤

A 面粉和泡打粉混合好。



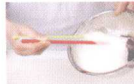
B 蛋黄和蛋白分开，蛋黄
牛奶、白糖、少许油混合，搅拌均匀，最好不要产生太多的泡沫。



C 把面粉和泡打粉的混合物，
倒进蛋黄混合液中，搅拌均匀。



D 开始打蛋白，起一些泡
后，加入白糖，也可以分2次
加白糖，继续打，一直打到蛋白
的泡沫发起来，放着不动也不会
消失，而且比较细才可以。
（没有打蛋器，就用三根筷子，
5分钟已经可以看出效果，
8~10分钟就足够好了。）



E 将蛋白分2~3次加入蛋
黄混合液中，加一次就搅拌均匀，
然后再加。



F 完全搅拌均匀后，准备
好一个撒油的容器，里面四
周抹上油，将完全混合好的粉
浆倒进容器。（面粉会凝起

功能 2 面点知识检索



快速检索通道

KUAI SU JIANSU QUTONGDAO

主食面点文化典故	11
各地风味特色小吃	11
食材选购注意事项	11
食材储存的方法	11
主食面点制作窍门	11

检索

教你做韩式辣酱	89	韩式炒年糕	149	面粉常识 (一)	209
通心粉的来历	91	木耳需要泡多长时间?	151	面粉常识 (二)	211
扯面的和面方法	93	怎样存放草莓?	153	面粉常识 (三)	213
山西陈醋	95	如何使用电烤箱?	155	面粉常识 (四)	215
如何和干油?	99	怎样选购葡萄干?	157	云吞的由来	217
如何和制油水面?	101	保存鸡蛋小窍门?	159	汤圆的由来	219
如何用豆渣做饼?	105	说读驴打滚	161	芝麻的由来	221
如何做豆沙饼?	107	鲜枣的挑选方法	163	芝麻的由来	223
如何做芝麻?	109	说读寿司	165	生日蛋糕的由来	227
老姜饼的来历	111	干枣的挑选方法	167	怎样存放鲜牛奶?	229
怎样做油饼	113	怎样保存绿豆?	169	怎样用微波炉烤蛋糕?	231
怎样调芝麻酱?	115	关于月饼的故事	171	如何制作蓝莓酱?	233
如何存放小糖香油?	117	如何存放枸杞?	177	储藏巧克力的好招	235
关于比萨饼	119	说读山西肉夹馍	179	怎样存放红枣?	237
怎样保存糖盐?	121	用的是什么肉?	179	怎样挑选新鲜鸡蛋?	239
家庭怎样保存鲜酵母?	123	四川红油怎么做?	181	做可丽饼怎样更美味?	241
面包糠的解冻及注意事项	125	教你自制桂花露	183	白糖的妙用	243
怎样防止白糖结块?	127	怎样清洗鲜蘑?	185	人造奶油代替传统奶油?	245
怎样去除果皮?	129	怎样剥肉馅不粘刀?	187	怎样烤出好吃的面包?	249
怎样鉴别蜂蜜?	131	怎样久存花生油?	189	怎样制作薯条?	253
怎样去鱼鳞皮?	133	怎样识别膨化食品的玉米面?	191	中式吐司的制作	255
教你鉴别笋的质量	135	煮胡萝卜的小窍门	193	面包的排法	257
冰箱各个区域适合保存的食物 (一)	139	怎样存放韭菜?	195	怎样制作沙拉酱?	259
冰箱各个区域适合保存的食物 (二)	141	怎样取虾仁?	197	怎样用微波炉制作饼干?	263
说读点心	147	怎样挑选芋头?	199	怎样制作夹心饼干?	265
		山鸡怎样去皮?	201	奶油芝士饼干	267
		关于沙琪玛	203	简单制作奶油曲奇	269
		巧去枣核	205	怎样融化巧克力?	271
		点心的特色	207	做饼干加苏打粉的作用?	273

12

本书原料索引 (主料/辅料)

大米	芹菜	芋头	芋头
蔬菜鸡粒粥	38	猪肉煲仔饭	23
夏威夷炒饭	32	猪肉土豆饭	36
叉烧猪肉炒饭	14	家常有锅饼	19
什锦炒饭	27	辣白菜炒饭	22
海南鸡饭	16	栗子	
荷香鸡粒饭	15	板栗	
茄汁鸡丁炒饭	16	百合芦笋煲仔饭	12
韩式海南鸡饭	35	绿豆	
赤豆米饭	14	绿豆银耳杂粮粥	40
蛤蚧		萝卜干	
海鲜煲饭	18	萝卜干黄金蛋炒饭	22
枸杞		麦片	
枸杞虾仁粥	43	麦片粥米饭	24
红薯		毛豆	
菜胆地瓜饭	16	蘑菇	
胡萝卜小排粥	40	蘑菇香菇饭	36
胡萝卜小排粥	40	木瓜奶香饭	24
豆类		南瓜	
豆类		南瓜百合蒸饭	26
咸鱼豆豉饭	32	胡萝卜	
火腿肠		胡萝卜	
火腿青菜炒饭	20	胡萝卜	
素菜炒饭	29	胡萝卜	
胡萝卜		胡萝卜	
胡萝卜		胡萝卜	

279

功能 3 原材料检索



快速检索通道

KUAI SU JIANSU QUTONGDAO

大米	279	油皮	286
糯米	280	荞麦粉	286
高粱米	280	米粉	287
黑米	280	鸡蛋面	287
大黄米	280	澄粉	287
低筋面粉	281	冷面	287
高筋面粉	281	绿豆粉	287
小麦粉	282	年糕	287
玉米	286	煎饼	287
中筋面粉	286	黄油面	287
意大利面	286	通心粉	287

米 饭

叉烧酱油炒饭···	14
赤豆米饭·····	14
豆浆水饭·····	14
苹果烤饭·····	15
荷香鸡粒饭·····	15
泡椒鸡丁炒饭···	16
果脯地瓜饭·····	16
海南鸡饭·····	16
粉蒸排骨饭·····	17
番茄虾仁炒饭···	17
海鲜煲饭·····	18
高粱米水饭·····	18
荷香八宝饭·····	18
家常石锅拌饭···	19
咖喱炒饭·····	19
木瓜火腿蒸饭···	20
滑蛋蟹柳烩饭···	20
火腿青菜炒饭···	20
烤果味米饭·····	21
烤三色米饭·····	21
口蘑菜心炒饭···	22
辣白菜炒饭·····	22
萝卜干黄金蛋炒饭	22
腊肉煲仔饭·····	23
龙凤炒饭·····	23
麦片焖米饭·····	24
木瓜奶香饭·····	24
蜜汁八宝饭·····	24

茄香羊肉蛋炒饭	25
茄汁鱼柳饭···	25
飘香八珍饭·····	26
南瓜百合蒸饭···	26
肉末雪菜炒饭···	26
山菜蘑菇炒饭···	27
什锦炒饭·····	27
双花板栗焖粽子	28
素鸡毛豆炒饭···	28
特色蒸饭·····	28
素四宝烩饭·····	29
银鱼蛋炒饭·····	29
竹筒鲜虾蒸饭···	30
豌豆烤饭·····	30
五彩玉米饭·····	30
虾皮杭椒炒饭···	31
咸鲜五仁粽·····	31
虾仁蔬果饭·····	32
夏威夷炒饭·····	32
咸鱼豆芽炒饭···	32
香椿蛋炒饭·····	33
香菇蛋炒饭·····	33
阳姜豆豉炒饭···	34
芝麻八宝饭·····	34
猪油蒸饭·····	34
越式海南鸡饭···	35
扬州炒饭·····	35
腊肉土豆饭·····	36
蘑菇香焖饭·····	36
紫菜包饭·····	36

粥

菠菜鸡粒粥·····	38
葡萄醪糟粥·····	38
山药薏米姜汁粥	38
红薯玉米粥·····	39
白玉珍果粥·····	39
海米苦瓜粥···	40
胡萝卜小排粥···	40
绿豆银耳京糕粥	40
牛肉什锦粥·····	41
山药羊肉粥·····	41
人参百合粥·····	42
养颜益寿粥·····	42
莲藕燕麦粥·····	42
枸杞虾仁粥·····	43
豇豆玉米粥·····	43
猪肝菠菜粥·····	44
皮蛋胡萝卜粥···	44
猪腰绿豆粥·····	44

面 条

豉油生炒面·····	46
鱼丸清汤面·····	46
蚝油生炒面·····	46
鲍鱼鸡丝汤面···	47
关东饺子面·····	47
红烧牛肉面·····	48
鸡翅香菇面·····	48
胡萝卜汁面·····	48

鸿章面·····	49
蘑菇鸡丝面·····	49
糊涂面·····	50
鸡汤面·····	50
泡菜凉拌面·····	50
家常肉丝炒面···	51
家常炸酱面·····	51
家常肘花面·····	52
韭黄阳春面·····	52
凉拌面·····	52
卤味凉拌面·····	53
麻酱凉面·····	53
牛柳酸辣面·····	54
茄汁牛肉面·····	54
酱汁荞麦凉面···	54
七彩鹿肉面·····	55
奶香空心面·····	55
三菇炒伊面·····	56
臊子面·····	56
三鲜汤面·····	56
肉末打卤面·····	57
陕西猫耳面·····	57
香菇酱肉面·····	58
阳春面·····	58
洋葱羊肉面·····	58
鳝鱼丝面·····	59
什锦鸡蛋面·····	59
手擀面·····	60
四川担担面·····	60
四味凉面·····	60

素拌凉面····· 61	春川拌面····· 73	两吃拌面····· 85	饼	
鱼汤小刀面····· 61	葱油凉面····· 73	扯面····· 85		
酸辣凉面····· 62	大酱辣面····· 74	蘑菇牛肉炒面·· 86		白糖饼····· 98
甜水面····· 62	蛋花番茄面····· 74	蘑菇虾仁羹面·· 86		板栗饼····· 98
土豆苦力····· 62	刀削面····· 74	木耳大卤面····· 86		炒饼····· 98
酸辣三丝面····· 63	黄瓜鸡丝凉面·· 75	牛肉辣酱拌面·· 87		包馅烧饼····· 99
文蛤海鲜面····· 63	鸡肉丸萝卜热汤面 75	牛肉米粉汤····· 87		叉烧酥饼····· 99
生炆海鲜面····· 64	豆干青椒炒米粉 76	排骨汤面····· 88		潮式牛肉煎饼 100
蚬子金针面····· 64	豆皮洋葱海鲜面 76	平壤冷面····· 88		凤尾酥····· 100
香肠意面色拉·· 64	番茄酱通心粉·· 76	茄汁海鲜面····· 88		鸡蛋卷饼····· 100
虾仁伊府面····· 65	豆角面····· 77	日式荞麦面线·· 89		鸡蛋贯饼····· 101
鲜虾云吞面····· 65	干拌鸡面线····· 77	什锦面····· 89		潮式黄金饼·· 101
意大利炒面····· 66	番茄蘑菇凉面·· 78	全州拌面····· 90		冬瓜饼····· 102
莜麦苦力····· 66	番茄沙拉拌蔬菜面 78	沙拉通心粉····· 90		脆酥烤饼····· 102
鱼肉香菇汤面·· 66	菇蕈龙须面····· 78	山药公仔面····· 90		豆腐卷粉丝饼 102
打卤面····· 67	翡翠辛辣面····· 79	肉丝香菇面····· 91		春饼合菜····· 103
韩式咖喱冷面·· 67	怪味凉拌面····· 79	三丝拌面····· 91		葱油饼····· 103
玉米汤面····· 68	海苔蛋黄面····· 80	时蔬酱汤面····· 92		葫芦头泡馍·· 104
珍珠面····· 68	海鲜面····· 80	时蔬拉面····· 92		花生酥饼····· 104
白果甜酱拌面·· 68	韩式冷面····· 80	五彩米粉面····· 92		发面油酥饼·· 104
蒸拌凉面····· 69	五色拌面····· 81	鲜虾冷汤面····· 93	风味夹肉饼·· 105	
猪肝菠菜面····· 69	虾仁酱香面····· 81	意大利蛤蜊面·· 93	风味京都肉饼 105	
安东刀切面····· 70	咖喱牛肉拌面·· 82	西兰花意大利面 94	风味小黏饼·· 106	
蚌面····· 70	辣菜米粉····· 82	养生红豆汤面·· 94	荷叶饼····· 106	
拨鱼面····· 70	懒人面····· 82	芝麻牛骨汤面·· 94	果仁豆沙甜饼 106	
北京炸酱面····· 71	梨片绿豆面线·· 83	油泼面····· 95	古钱大饼····· 107	
炒河粉····· 71	韩式水饺冷面·· 83	过桥面····· 95	关东肉火勺·· 107	
朝鲜凉面····· 72	美味炒面····· 84	鱼板海苔面····· 96	海城馅饼····· 108	
传统大肉面····· 72	面筋汤····· 84	云吞面····· 96	萝卜丝酥饼·· 108	
捶鸡面····· 72	蘑菇鸡蛋拌面·· 84	龙须面····· 96	海苔米饼····· 108	

广式老婆饼···	109	青瓜烙·····	121	韩国泡菜饼···	133	点 心	
湖乡荷月····	109	三原金线油塔	121	山药糕·····	133		打 糕·····
眉毛酥饼 ···	110	三丝烩饼····	122	糊饼······	134	贝壳脆·····	146
牡蛎煎饼····	110	清蒸蔬菜饼···	122	芝麻抓饼····	134	辫子起酥····	146
内蒙古饼····	110	上海五仁酥饼	122	荞麦面扒糕···	134	碧绿蒸饺····	147
家常筋饼····	111	烧 饼······	123	自制比萨饼···	135	桂花馍·····	147
旗子烧饼····	111	什锦比萨····	123	子面戈块····	135	波浪脆·····	148
煎饼合子····	112	四川紫微饼···	124	松散手抓饼···	136	春 卷·····	148
韭黄肉丝焖饼	112	蒜辣煎饼····	124	提子黑糖糕···	136	炒年糕·····	148
烙大饼·····	112	烫面豆沙饼···	124	香煎雪菜馒头	136	锅 贴·····	149
椒盐旋饼····	113	特色糖饼····	125	香Q松酥饼 ···	137	花生蜜饯汤圆	149
金丝饼·····	113	天门葱花油饼	125	枣泥软饼····	137	果仁糕·····	150
绿豆饼·····	114	香炸土豆饼···	126	豆沙棒棒饼···	138	豆面窝头····	150
牛肉馅饼····	114	玉米糊饼····	126	豆沙脆皮饼···	138	蛋 卷·····	150
麻酱饼·····	114	油盐麻酥饼···	126	瓜子烤薄饼···	138	豆沙白皮····	151
京都肉饼····	115	无糖荞麦面饼	127	长子炒饼····	139	豆沙草莓酥···	151
九黄饼·····	115	鲜肉茄饼····	127	家常风味饼···	139	豆沙年糕····	152
奶香玉米饼···	116	香煎鸡蛋饼···	128	油酥饼·····	140	风味炸排叉···	152
南瓜饼·····	116	香煎芝麻饼···	128	海苔薄饼····	140	蜂蜜麻糖····	152
牛柳银芽炒饼	116	香米烤饼····	128	牛舌饼·····	140	豆沙年米饺···	153
牛肉比萨····	117	香菜肉粒夹饼	129	麻酱烧饼····	141	蜂蜜麦香饼···	153
满族烧饼····	117	香葱羊肉饼···	129	蒙古馅饼····	141	蜂蜜小馒头···	154
牛肉烙饼····	118	玉米饼·····	130	鸡蛋饼·····	142	瓜子酥·····	154
小麻酥饼····	118	鸡蛋翡翠饼···	130	鸡蛋银鱼饼···	142	锅 巴·····	154
甜咸酥麻饼···	118	家常肉饼····	130	家常饼·····	142	火腿糯米烧麦	155
苹果比萨饼···	119	芝麻枣泥饼···	131	烟台饼·····	143	酱肉冬瓜包···	155
岐山锅盔····	119	猪肉油酥饼···	131	车轮饼·····	143	果仁虎皮糕···	156
起酥饼·····	120	艾窝窝·····	132	烫面油香····	144	金豆糕·····	156
千层蒸饼····	120	白菜饼·····	132	韭菜薄饼····	144	韭菜鸡蛋合子	156
荞面煎饼····	120	带馅葱油饼···	132	特色吊炉饼···	144		

木须水晶饺··· 157	老汤云吞··· 169	蜗牛薄脆··· 181	枣泥白皮··· 193
三鲜锅烙··· 157	绿豆糕··· 169	天津大麻花·· 181	枣 糕··· 193
果仁酥饼··· 158	奶油夹心蛋卷 170	太阳花枣泥点心182	奶油泡芙··· 194
核桃仁小西饼 158	南瓜奶包··· 170	乌龙虾饺··· 182	花式小馒头·· 194
核桃酥饼··· 158	年 糕··· 170	特色豆沙包·· 182	冰花韭菜煎饺 194
黑芝麻汤圆·· 159	牛肉包··· 171	小笼灌汤包·· 183	虾肉馄饨··· 195
红薯鸡腿··· 159	糯米糍··· 171	虾肉煎饺··· 183	黑芝麻瓜子仁汤圆 195
黑米发糕··· 160	糯沙凉卷··· 172	鲜蘑鸡肉包·· 184	南瓜鸡肉饺·· 196
黑米年糕··· 160	七彩烤酥··· 172	香葱花卷··· 184	水晶南瓜鸡肉饺196
红豆沙年糕·· 160	巧手草帽饺·· 172	杏仁核桃糕·· 184	水晶蔬菜饺·· 196
红枣发糕··· 161	藕粉圆子··· 173	鲜奶玉米酪·· 185	俄罗斯水饺·· 197
胡萝卜素菜包 161	肉包子··· 173	香雪儿··· 185	榴莲杏香枣·· 197
花生瓦片··· 162	三降豆腐卷·· 174	五彩开口糕·· 186	芋头汤圆··· 198
黄金煎饺··· 162	三色猫耳朵·· 174	虾 饺··· 186	京味糊塌子·· 198
夹心烤酥··· 162	三楚月饼··· 174	虾仁水饺··· 186	芝麻凉卷··· 198
鸡丝春卷··· 163	什锦炒疙瘩·· 175	雪菜炒年糕·· 187	香甜甘露酥·· 199
水煎包··· 163	什锦煮饺··· 175	银丝卷··· 187	果酱起酥··· 199
家常寿司··· 164	双色年糕··· 176	油茶面··· 188	白糖空心酥·· 200
奶香小麻花·· 164	水晶起酥··· 176	新疆烤馕··· 188	脆皮酥··· 200
驴打滚··· 164	水煮虾肉紫菜烧麦176	油炸糕··· 188	蛋奶西饼··· 200
麻香开口笑·· 165	山西肉夹馍·· 177	枣 卷··· 189	佛手如意馍·· 201
马蹄糕··· 165	上汤珍珠饺·· 177	玉米面饺子·· 189	叉烧包··· 201
开口笑··· 166	丝窝糖··· 178	炸菠萝盒··· 190	绿豆蓉··· 202
老婆饼··· 166	四方酥··· 178	玉米面窝头·· 190	门 丁··· 202
麻 团··· 166	素馅锅贴··· 178	玉米面年糕·· 190	果仁满口酥·· 202
浪漫风情沙琪玛167	水晶素饺··· 179	玉米面馅饽饽 191	脆麻花··· 203
驴肉馅水饺·· 167	四川红油水饺 179	月亮起酥··· 191	冰花煎饺··· 203
开花馒头··· 168	四枣火烧··· 180	炸甜圈··· 192	家常玉米饽饽 204
烤馍片··· 168	素馅圆饺··· 180	炸胡萝卜丸子 192	江米条··· 204
凉瓜汤圆··· 168	太阳点心··· 180	芝麻蜂窝酥·· 192	金银馒头··· 204

目 录

面包 

柠檬吐司·····	253	蔬菜沙拉吐司	258	儿童奶香饼干	263	奶油曲奇饼干	268
法式面包·····	253	香料火腿三明治	258	蛋黄煎饼饼干	264	巧克力饼干···	269
奶沫吐司·····	254	酸奶蛋皮旋风包	259	蛋皮饼干·····	264	巧克力威化饼	269
可可面包卷···	254	酸奶贝果圈···	259	黑芝麻手指饼干	264	巧克力曲奇饼干	270
脆皮巧克力布朗尼	254	奶沫蓝莓西饼	260	黑芝麻奶油夹心饼干	265	三角饼干·····	270
麦香吐司·····	255	三明治·····	260	绿叶夹心饼干	265	苏打饼干·····	270
奶酪吐司·····	255	什锦丹麦面包	260	麦 圈·····	266	雪米饼·····	271
胚芽圆包·····	256	饼 干 		可可粒饼干···	266	幸运星草莓饼干	271
葡萄干大咧吧面包···	256	彩色字母饼干	262	焦糖饼干·····	266	苔烧薄脆饼···	272
肉松卷·····	256	葱油黑芝麻薄脆饼	262	迷你饼干·····	267	炭烧煎饼饼干	272
全麦面包·····	257	蛋黄饼干·····	262	抹茶小饼干···	267	香脆桃仁饼干	272
茄汁鸡肉汉堡	257	多层夹心饼干	263	奶香曲奇·····	268	亲亲双色夹心饼干···	273
提子螺旋包···	258			奶油夹心饼干	268	巧克力燕麦酥饼	273

主食面点知识检索

怎样煮米饭味道更香？	15	米饭的治疗功效？·····	33	说说四川担担面·····	61
如何防止米饭变馊？···	17	米饭夹生了怎么办？···	35	洛阳浆面条·····	63
使米饭煮得更香的小方法		关于薏米·····	39	关于意大利面条·····	65
（一）·····	19	怎样煮出好粥？·····	41	怎样选购优质面粉？···	69
使米饭煮得更香的小方法		关于粥的见闻·····	43	关于刀切面·····	71
（二）·····	21	面条趣闻·····	47	说说炒河粉·····	73
使米饭煮得更香的小方法		鸿章面的来历·····	49	山西刀削面的故事·····	75
（三）·····	23	怎样煮好面条？·····	51	炒米粉的故事·····	77
大米是不是发胖食品···	25	关于阳春面·····	53	怎样使面更筋道？·····	79
米饭烧焦了怎么办？···	27	说说牛肉面·····	55	关于咖喱·····	83
几种异国特色米饭·····	29	怎样炒面不粘锅？·····	57	说说韩食·····	85
剩米饭不宜常吃·····	31	关于打卤面·····	59	炸酱面的酱怎么炸？···	87

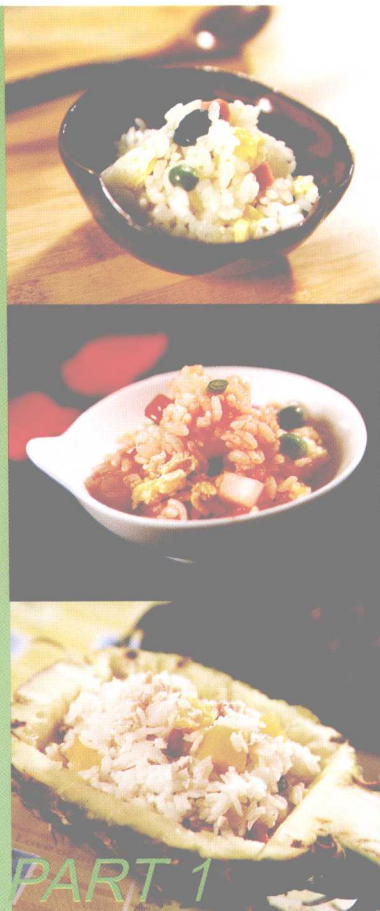
- 教你做韩式辣椒酱 … 89
- 通心粉的来历 … 91
- 扯面的和面方法 … 93
- 山西陈醋 … 95
- 如何和干油面? … 99
- 如何和制油水面? … 101
- 如何和制蛋和面? … 103
- 如何用豆渣做饼? … 105
- 如何做豆沙馅? … 107
- 如何洗芝麻? … 109
- 老婆饼的来历 … 111
- 怎样做葱油饼 … 113
- 怎样调芝麻酱? … 115
- 如何存放小磨香油? 117
- 关于比萨饼 … 119
- 怎样保存精盐? … 121
- 家庭怎样保存鲜酵母? 123
- 面包糠的解冻及注意事项 125
- 怎样防止白糖结块? 127
- 怎样去除枣皮? … 129
- 怎样鉴别蜂蜜? … 131
- 怎样去除核桃皮? … 133
- 怎样剥莲子皮? … 135
- 教你鉴别笋的质量 … 137
- 冰箱各个区域适合保存的食物 (一) … 139
- 冰箱各个区域适合保存的食物 (二) … 141
- 如何识别真假胡椒粉? 143
- 说说点心 … 147
- 韩式炒年糕 … 149
- 木耳需要泡多长时间? 151
- 怎样存放草莓? … 153
- 如何使用电烤箱? … 155
- 怎样选购葡萄干? … 157
- 保存鸡蛋小窍门? … 159
- 说说驴打滚 … 161
- 鲜枣的挑选方法 … 163
- 说说寿司 … 165
- 干枣的挑选方法 … 167
- 怎样保存绿豆? … 169
- 关于麻花 … 171
- 关于月饼的故事 … 175
- 如何存放枸杞? … 177
- 说说山西肉夹馍
- 用的什么肉? … 179
- 四川红油怎么做? … 181
- 教你自制桂花酱 … 183
- 怎样清洗鲜蘑? … 185
- 怎样剁肉馅不粘刀? 187
- 怎样久存花生油? … 189
- 怎样识别掺颜料的玉米面? 191
- 煮胡萝卜的小窍门 … 193
- 怎样存放韭菜? … 195
- 怎样取虾仁? … 197
- 怎样挑选芋头? … 199
- 山药怎样去皮? … 201
- 关于沙琪玛 … 203
- 巧去枣核 … 205
- 点心的特色 … 207
- 面粉常识 (一) … 209
- 面粉常识 (二) … 211
- 面粉常识 (三) … 213
- 面粉常识 (四) … 215
- 云吞的由来 … 217
- 汤圆的由来 … 219
- 锅巴的来历 … 221
- 芝麻的功效 … 223
- 生日蛋糕的由来 … 227
- 怎样存放鲜牛奶? … 229
- 怎样用微波炉烤蛋糕? 231
- 如何制作蓝莓酱? … 233
- 储藏巧克力的妙招 … 235
- 怎样存放红枣? … 237
- 怎样挑选新鲜鸡蛋? … 239
- 做可可蛋糕怎样更美味? 241
- 白糖的妙用 … 243
- 人造奶油代替传统奶油 245
- 怎样烤出好吃的面包? 249
- 面包与饼干不宜一起存放 251
- 怎样制作番茄酱? … 253
- 中式吐司的制作 … 255
- 面包鸡排的做法 … 257
- 怎样制作沙拉酱? … 259
- 怎样用微波炉制作饼干? 263
- 怎样制作夹心饼干? … 265
- 奶油芝士饼干 … 267
- 简单制作奶油曲奇 … 269
- 怎样融化巧克力? … 271
- 做饼干加苏打粉的作用 273

大米性平、味甘；有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

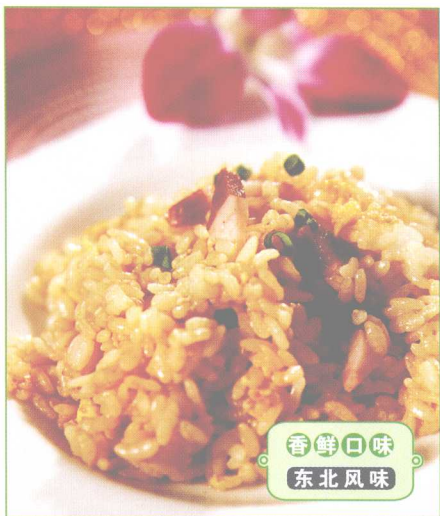
米饭的主要成分是碳水化合物，米饭中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收。糙米饭中的矿物质、膳食纤维、B族维生素(特别是维生素B₁)含量都较精米米饭中的要高，但米饭中的赖氨酸含量较低。而三大营养素当中的碳水化合物，以白米饭为例，白米饭消化分解后产生的碳水化合物，最能被身体转换成能量，而蛋白质与脂肪消化后，还必须与其它器官互相作用后而产生燃料的。

人体一天所需总热能约60%来自于碳水化合物，吃米饭正是获取碳水化合物的既经济又直接的途径，应当纠正不吃或少吃米饭的习惯；不能长期食用精米而对糙米不闻不问，因为精米在加工时会损坏大量的营养，长期使用会导致营养缺乏，所以应粗细结合，才能均衡营养。

米 饭



现在有些女性朋友为了瘦身，而不吃米饭。谁说吃白米饭就会发福呢！其实，白米饭与肥胖不是划上等号的！白米饭分解后的碳水化合物能够被身体立即消化、吸收、转变成葡萄糖，可以被身体当成燃料直接使用。所以，充分利用白米饭的好处就不一定会发福！其实，只要充分利用人体所需要的三大营养素：碳水化合物、蛋白质、脂肪，就能拥有凹凸有致的身材。



香鲜口味
东北风味

叉烧酱油炒饭

炒品
制作时间 8分钟

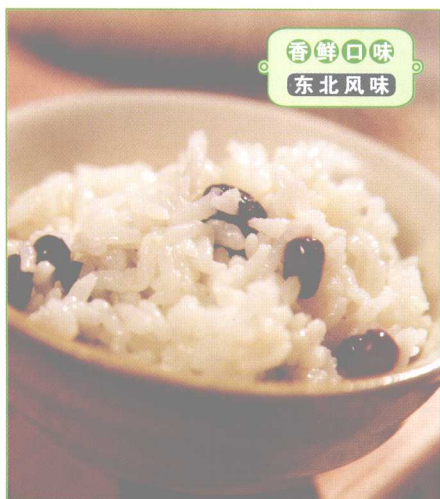
原料 ◆叉烧肉50克◆鸡蛋1个◆白米饭200克

调料 ◆酱油3大匙◆绍酒、白糖各1小匙◆香葱少许◆植物油1大匙◆味精、胡椒粉各少许

做法

- ①叉烧肉切小菱形片；香葱切葱花；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
- ②锅内加入少许植物油烧热后，用香葱、绍酒炆锅，下入叉烧肉、酱油、白糖、味精、胡椒粉，再下入白米饭，炒拌均匀入味，见白米饭变色，淋入鸡蛋液，翻拌均匀至定浆，出锅装盘即可。

提示：要叉烧酱的香味，不宜太油腻。



香鲜口味
东北风味

赤豆米饭

蒸品
制作时间 50分钟

原料 ◆大米300克◆嫩赤豆150克

调料 ◆白糖或精盐适量

做法

- ①大米、赤豆一起用清水淘洗净，然后放入锅内，倒入650克沸水旺火烧煮沸。
- ②用锅铲翻底两次(不使饭粘锅底)，盖盖，转小火慢焖至成米饭、豆熟透，取出装碗。
- ③吃时调味，可甜可咸任人调制。

提示：焖豆饭时中间翻动2次，烧开后，改用小火慢焖。



香鲜口味
东北风味

豆浆水饭

蒸品
制作时间 50分钟

原料 ◆大米500克◆黄豆75克

调料 ◆泡菜汤适量

做法

- ①将黄豆淘洗干净，用凉水泡发，磨浆后滤去豆渣，对入适量水，放入铝锅中上火煮开。
- ②将大米淘洗干净，下入豆浆锅中，旺火烧开后改用小火煮至稍稠粥状，再用手勺将泡菜汤一勺一勺地舀入锅中，轻轻搅匀。由于泡菜汤中的酸作用于豆浆蛋白，致使豆浆蛋白变性，凝聚成片片豆花，即成。

提示：掌握好水豆腐与米饭成熟的时间。



怎样煮米饭味道更香?

洗米: 洗米不要超过3次, 超过3次米里的营养就会大量流失。

泡米: 把米在冷水里浸泡1个小时, 这样可以让米粒充分吸收水分, 蒸出来米饭会粒粒饱满。

加水: 蒸米饭时, 米和水的比例应该是1:1.2。

增香: 在锅里加入少量的精盐或花生油, 这样煮过的米饭晶莹剔透饱满, 米香四溢。

苹果烤饭

烤品

制作时间 50分钟



原料 ◆大米200克◆牛奶750克◆苹果200克◆果脯50克◆面包糠50克

调料 ◆白糖适量◆植物油少许

做法

- ①将大米淘洗干净, 放入锅内加牛奶煮成米饭, 待用。
- ②果脯切成小丁, 拌在饭里。
- ③烤盘内抹一层植物油, 撒上面包糠, 把米饭放入烤盘内抹平。
- ③将苹果洗净, 削去皮, 挖去核, 切成大薄片, 均匀地铺在米饭表面, 撒上适量白糖, 接着再铺上一层苹果片, 再撒上一层白糖, 然后送入烤箱内, 炉温100℃待苹果烤出香味, 取出即成。

提示: 烤时的炉温控制好, 不可烤的时间过长, 以免烤干了, 烤透即可。



香甜口味

东北风味

荷香鸡粒饭

煮品

制作时间 30分钟



原料 ◆鸡腿肉100克◆荷叶1张◆口蘑、海米各适量◆大米150克

调料 ◆酱油1大匙◆香油1小匙◆绍酒1/2大匙◆白糖、精盐、鸡粉各少许

做法

- ①鸡腿肉切粒; 荷叶入沸水锅中烫软, 取出, 洗净; 口蘑切片; 海米用温水泡发回软。
- ②泡好的大米, 用小火慢蒸至米粒膨胀、熟透, 起锅, 与鸡粒、口蘑、海米和调味料一起拌匀, 腌渍约30分钟。
- ③将腌好的大米、鸡粒、口蘑、海米调料等放在荷叶上, 上笼屉用旺火蒸45分钟取出即可食用。

提示: 炒饭时, 炒匀, 炒透即可, 不要炒的过干过焦, 保持软嫩松散。



香辣口味

东北风味