

家常主食



最 高 性 价 比
绝 对 很 超 值

8000 例

09
最新彩色
超强版



一盘主食 健康一生

小食材 大健康

制作简单 爱心享受

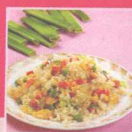
馒头 包子 米饭 馄饨 水饺 面条 粥 煲

翻新花样 千般美味



化学工业出版社

时尚美食馆



家常主食

800例

双福 朱太治 ◎ 编著



化学工业出版社

· 北京 ·



图书在版编目(CIP)数据

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-04388-7

I. 家… II. 双… III. 主食 IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第200218号

责任编辑：李娜

文字编辑：孙振虎

责任校对：李林

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张 11 字数240千字

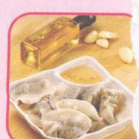
2009年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

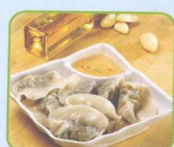
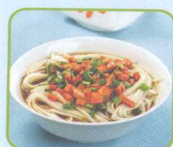
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。



目录

contents



精美彩图谱

蒸制类

白糖糯米糕	1
椰蓉窝头	2
火腿虾肉包	3
海米粉丝包	3
洋葱牛肉包	3
咖喱牛肉包	4
三鲜长寿包	5
三鲜汤包	5
雪笋包	5
牛肉芹菜包	6
烧肉粽	7
麻酱素包	7
梅干菜包	7
香菇素包	8
鸡丁汤包	9
三合面发糕	9
豆面窝头	9
玉米面饼子	10
小枣粽子	11
白果包	11
山楂糕	11
蒸韭菜蛋饼	12
麦穗包	13
豆腐素蒸包	13
冬瓜肉包	13

咸菜猪肉包	14
胡萝卜蛋糕	15
端阳豆糕	15
桂花年糕	15
豆蔻馒头	16
冬菜包	17
桂花馒头	17
小笼汤包	17
狗肉包	18
小糖窝头	19
灰树花包子	19
小米面蜂糕	20
花生糯米糕	21
黏黄糕	21
高粱小窝头	21
糯米球	21



米饭类

香菇薏米饭	22
生炒糯米饭	23
五彩果醋蛋饭	23
红烧肉饭	23
萝卜干炒饭	24
蟹肉饭	25
腰果肉饭	25
香菇鸡肉炒饭	25
辣椒醋油饭	26
香菇糯米饭	27
鸡汁浇饭	27
茄汁肉丁盖浇饭	27
鸡丝蛋炒饭	28
焖南瓜饭	29
盖浇饭	29
咖喱鸡肉拌饭	29
鱼肉杂粮饭	30
虾仁南瓜烩饭	31
酸辣橙子饭	31
鲜爽香米饭	31
鱿鱼丝拌饭	32
叉烧煲仔饭	33



contents

饺子馄饨类

五福煲仔饭	33
海鲜煲仔饭	33
什锦炒饭	34
蛋炒饭	35
扬州炒饭	35
海鲜炒饭	35
虾仁炒饭	36
咸蛋黄炒饭	37
香椿蛋炒饭	37
咖喱牛肉饭	37
培根木耳蛋炒饭	38
黑椒牛柳盖饭	39
红烧牛肉盖饭	39
鱼香肉丝盖饭	39
番茄火腿盖浇饭	40
排骨盖饭	41
牡蛎蒸米饭	41
人参营养饭	41



白萝卜水饺	42
猪牛肉饺	43
牛肉鸡汤水饺	43
牛肉玉兰片水饺	43
墨鱼水饺	44
古道鱼汤饺子	45
荸荠鸡肉饺	45
香菇冬瓜蒸饺	45
馄饨汤	46
金针菇水饺	47
荠菜饺子	47
素五丁饺	47
洋葱饺	48
蛤蜊水饺	49
红油馄饨	49
雪菜芦笋饺	49
萝卜干饺	50
子姜饺	51
乳瓜水饺	51
京味馄饨	51
丁香鱼饺	52
虾仁鸡茸饺	53
冬菇鱼茸饺	53
虾仁玉米饺	53
玉米笋饺	54
西葫芦饺	55
牛肉蒸饺	55
牛肉灌汤蒸饺	55
萝卜三鲜水饺	56
花素蒸饺	57
海参三鲜蒸饺	57

冠顶蒸饺	57
白菜蒸饺	58
花式蒸饺	59
三鲜蒸饺	59
煊馅蒸饺	59
荠菜馄饨	60
鲜肉蛋黄馄饨	61
虾仁馄饨	61
韭菜鲜肉云吞	61

面条类

猪肉臊子面	62
川味牛肉面	63
四川辣子牛肉面	63
刀切面	63
鸡汤面条	64
肉丝汤面	65
油菜丝炒面	65
京味打卤面	65
韩式冷汤面	66
虾米葱油面	67
翡翠凉面	67
蒸拌冷面	67
芝麻酱拌面	68
海鲜宽条面	69
炒乌龙面	69
醋溜牛肉羹面	69
麻酱牛肉凉面	70



contents

更多美食谱

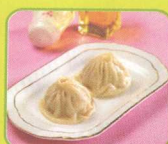
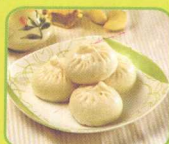
蒸制类

☆ 筋饼	105
☆ 狗不理包子	105
☆ 抻面银丝卷	105
☆ 千层卷	105
☆ 切面银丝卷	105
☆ 佛手卷	106
☆ 白菜包	106
☆ 湖州肉粽	106
☆ 羊肉馅饼	106
☆ 三丝河粉卷	106
☆ 香甜玉米饼	107
☆ 莜面卷	107
☆ 茴香包子	107
☆ 枣泥馅小刺猬	107
☆ 果酱甜包	107
☆ 蛋面虾肉烧麦	108
☆ 鸭油肉包	108
☆ 果脯土豆饼	108
☆ 五仁包	108
☆ 什锦糖包	108
☆ 虾肉小笼包	109
☆ 上海汤包	109
☆ 虾仁汤包	109
☆ 驴肉包	109
☆ 猪油豆沙包	109

☆ 山楂豆沙包	110
☆ 绿豆豆沙包	110
☆ 一品素包	110
☆ 素馅荞麦包	110
☆ 高粱米糕	110
☆ 大黄米黏豆包	111
☆ 粉蒸豌豆	111
☆ 白菜小米卷	111
☆ 五彩绣球薯圆	111
☆ 糯香大肠	111
☆ 火腿卷	112
☆ 叉烧包	112
☆ 腊肠卷	112
☆ 葱油卷	112
☆ 水晶饼	112
☆ 全素烧麦	113
☆ 三鲜烧麦	113
☆ 腊肉糯米烧麦	113
☆ 猪肉烧麦	113
☆ 牛肉烧麦	113
☆ 胡萝卜素包	114
☆ 白菜包	114
☆ 香菇肉包	114
☆ 香菇油菜包	114
☆ 冬菜鸡蛋包	114

米饭类

☆ 竹荪栗子饭	115
☆ 珍珠米饭	115
☆ 炒油饭	115
☆ 八宝蟹饭	115
☆ 肉丁豌豆饭	115
☆ 飘香荷叶饭	116
☆ 咸鱼肉饭	116
☆ 椰子糯米蒸鸡饭	116
☆ 新疆抓饭	116
☆ 川味糯米饭	116
☆ 余羊肉菜饭	117
☆ 精盐猪肚饭	117
☆ 肉松窝蛋饭	117
☆ 草菇猪心肉片饭	117
☆ 牛排洋葱饭	117
☆ 芋头咸饭	118
☆ 坚果鸡肉饭	118
☆ 咖喱鸡肉拌饭	118
☆ 八宝饭	118
☆ 叉烧蛋炒饭	118
☆ 辣白菜炒饭	119
☆ 葡式烩饭	119
☆ 腊肉煲仔饭	119
☆ 泡菜炒饭	119
☆ 印尼炒饭	119
☆ 黄金炒饭	120
☆ 孜然牛肉炒饭	120
☆ 虾仁松子炒饭	120
☆ 番茄牛肉盖饭	120
☆ 土豆焖饭	120



contents

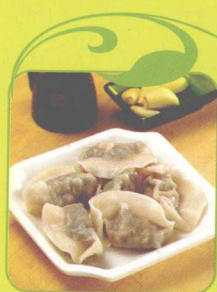
饺子馄饨类

✧玉米面蒸饺	121
✧水晶虾饺	121
✧带子海鲜饺	121
✧南瓜蒸饺	121
✧南瓜水饺	121
✧鲜肉香菇白菜饺	122
✧绿豆芽饺	122
✧猪肉冬瓜水饺	122
✧酥煎咖喱饭饺	122
✧鲜肉澄粉饺	122
✧山药饺	123
✧韭菜花饺	123
✧茴香水饺	123
✧贡菜饺	123
✧茶香饺	123
✧蹄筋饺	124
✧驴肉水饺	124
✧狗肉水饺	124
✧三文鱼饺	124
✧烤鸭饺	124
✧蟹黄蒸饺	125
✧金珠白玉饺	125
✧蛤蜊莴笋饺	125
✧竹蛭芦笋饺	125
✧鲛鱼饺子	125
✧鲛鱼荸荠饺	126
✧珍菌饺	126
✧素什锦饺	126
✧蘑菇木耳饺	126
✧胡萝卜牛肉水饺	126

✧黄瓜猪肉水饺	127
✧荞麦蒸饺	127
✧山药哈密瓜饺	127
✧瓠瓜饺	127
✧荷兰豆饺	127
✧麻辣饺	128
✧大白菜饺	128
✧鲜荠菜馄饨	128
✧野菜水饺	128
✧秋叶包	128
✧水煎包	129
✧状元饺	129
✧广式煎饺	129
✧芹菜猪肉水饺	129
✧椰汁西米汤圆	130
✧地瓜面蒸饺	130
✧虾饺	130
✧冰花韭菜煎饺	130
✧水晶饺子	130
✧红油水饺	131
✧肉丁虾仁蒸饺	131
✧金盔饺	131
✧酸菜饺子	131
✧鸡肉冬笋馅饺子	131

面条类

✧珍珠面	132
✧凉拌蒸面	132
✧鱼汁面	132
✧咖喱乌龙面	132
✧春盘面	133
✧莜面猫耳朵	133
✧意式番茄牛肉凉面	133
✧羊肉杂面汤	133
✧柳松茸炒面	134
✧丝瓜炒面筋	134
✧鸡丝伊府面	134
✧鸡蛋羊肉面	134
✧熏肉蛋通粉	134
✧莜面鱼鱼	135
✧凉拌莜面	135
✧香菇炒面	135
✧番茄揪面片	135





contents

粥煲类

★三鲜海参粥	136
★鲍鱼虾球粥	136
★虾球粥	136
★海带粳米粥	136
★饴糖大米粥	136
★桂圆栗子粥	137
★三宝素粥	137
★腊肠香米粥	137
★毛豆荞麦粥	137
★奶油南瓜粥	137
★南瓜大麦粥	138
★三色杂烩粥	138
★青椒白米粥	138
★白菜蛋花粥	138
★潮式碎肉粥	138
★脊肉粥	139
★麦片粥	139
★三宝粳米粥	139
★皮蛋鸡丝粥	139
★草菇滑鸡粥	139
★香菇牛肉粥	140
★排骨皮蛋粥	140
★猪肝瘦肉粥	140
★叉烧肉粥	140
★三鲜糯米粥	140
★猪肝蛋黄粥	141
★牛肚粥	141
★猪肉玉米粥	141
★鲜菇海鲜粥	141

★鱼片粥	141
★花生粥	142
★桂圆黑豆粥	142
★八宝莲子粥	142
★桂圆糯米粥	142
★花生山药粥	142
★杂粮粥	143
★小米粥	143
★潮州白粥	143
★干山药片粥	143
★芡实薏仁粥	143

烙饼煎炸类

★玉米摊饼	144
★海米萝卜饼	144
★素烩饼	144
★吴山酥油饼	144
★奶酱煎饼	145
★桂花南瓜饼	145
★香椿鸡蛋饼	145
★葱末脂油饼	145
★萝卜丝酥饼	145
★水晶酥饼	146
★火腿酥饼	146
★油酥桂花饼	146
★猪肉炒饼	146
★黄米面火烧	147
★焖饼	147
★玉米肉粑	147

★椒盐饼	147
★酸奶可丽饼	147
★芹菜叶饼	148
★圆葱牛肉饼	148
★茭瓜虾仁饼	148
★三宝玉米饼	148
★南瓜黄金饼	148
★萝卜丝煎饼	149
★豆沙饼	149
★五仁饼	149
★千丝饼	149
★家常饼	149
★牛肉罩饼	150
★白糖烧饼	150
★葱油饼	150
★六合饼	150
★枣饼	150
★热香饼	151
★玉米烙	151
★水晶土豆球	151
★奶油小米饼	151
★炸豆沙果	151
★小米菜饼	152
★绿豆荞麦饼	152
★火腿土豆饼	152
★三宝玉米饼	152
★芝麻薯球	152

白糖糯米糕



原料

糯米250克，白糖100克，酵母，植物油、食用碱各适量。

做法

- ① 糯米洗净打成米浆，控去水分，搓松。
- ② 将白糖、酵母、适量水搅匀，倒入糯米粉中待发至稍酸。
- ③ 锅内添水烧开，放上蒸笼、湿布，糯米粉加碱水、熟油搅匀，倒入笼中蒸透，冷却后切块即可。

特点

糕体晶莹雪白，表层油润光洁，芳香清甜。





椰蓉窝头

● 原料

玉米面250克，黄豆粉200克，糯米粉100克，小苏打、蜂蜜、椰茸、食用油各适量。

● 做法

- ① 将玉米面、黄豆粉、糯米粉及小苏打合在一起，用细罗筛过，加温水抓揉成面团。
- ② 把面团揉成长条状，切成重15克的面胚，再揉制成圆形窝头，并将表面抹光滑。
- ③ 将制好的窝窝头放入刷油的笼屉中，上火蒸15分钟，熟后取出，趁热刷上蜂蜜，再滚沾上椰茸即成。

● 特点

色泽美观，香甜暄糯。



火腿虾肉包

原料

面粉500克，火腿肠200克，虾仁200克，姜、精盐、味精、胡椒粉、料酒、食用碱、香油、酵母各适量。

做法

- ① 姜切末备用；虾仁洗净沥水；熟火腿切末备用。
- ② 将河虾放入碗中，加入精盐、味精、姜末、胡椒粉、料酒、香油拌匀，腌渍5分钟，加入熟火腿末、鸡汤拌匀，即为馅料。
- ③ 面粉加酵母、温水和好，揉匀，加适量食用碱，揉匀揉透，擀成圆皮，将馅料放入圆皮的中间，收边捏紧，制成包子生坯。
- ④ 将包子生坯摆入屉中，用旺火沸水蒸熟，即可食用。

特点

膨松柔软，鲜咸味浓。



海米粉丝包

原料

面粉500克，白萝卜300克，粉丝100克，虾米、猪油各50克，精盐、味精、白糖、料酒、鸡粉、醋、香油、食用碱、酵母各适量。

做法

- ① 粉丝泡软，焯熟，切碎；海米泡发，切碎；萝卜洗净，擦丝，放盐拌匀，腌约30分钟，挤干水分。
- ② 将粉丝、海米、萝卜加料酒、精盐、糖、麻油、猪油、味精和鲜鸡粉拌匀，即为馅料。
- ③ 面粉加酵母、温水和好，揉匀，加食用碱揉匀，擀成圆皮，包入馅料，收边捏紧，制成包子生坯。
- ④ 将包子生坯摆入屉中，旺火沸水蒸熟即可。

特点

鲜嫩味鲜，清淡适口。



洋葱牛肉包

原料

面粉500克，牛肉、洋葱各250克，葱汁、姜汁各50克，精盐、味精、白糖、酱油、香油、泡打粉、酵母各适量。

做法

- ① 将面粉、干酵母粉、泡打粉、白糖加水揉成面团，牛肉洗净绞馅，加调料、葱姜汁水搅至上劲，洋葱切末，加入牛肉馅搅匀。
- ② 面团擀包子皮，包馅捏好，蒸熟即可。

特点

牛肉软嫩，葱香酱甜，爽口有劲。





咖喱牛肉包

● 原料

面粉500克，牛肉400克，洋葱300克，精盐、味精、白糖、咖喱、料酒、淀粉、食用碱、猪油、酵母各适量。

● 做法

- ① 牛肉洗净，剁末；洋葱洗净切丁；锅内注猪油烧热，放牛肉末炒散。
- ② 锅内注猪油烧热，放咖喱粉炒香，加洋葱丁煸炒，再放入炒牛肉末、料酒、鸡汤、精盐、味精、糖炒匀，用淀粉勾芡，即为馅料。
- ③ 面粉加酵母、温水揉成面团，加食用碱揉匀，擀成圆皮，包入馅料，收边捏紧，制成包子生坯。摆入屉中，用旺火沸水蒸熟即可。

● 特点

咖喱味浓，爽口不腻。



三鲜长寿包

原料

富强粉500克，马齿苋200克，猪肉、虾米各50克，味精、精盐、植物油、酵母各适量。

做法

- ① 将马齿苋用温水泡发去须根，洗净切段；选用肥七瘦三的猪肉洗净剁成肉馅。
- ② 将水发海米切碎，同肉馅放入盆中，加调料拌匀成馅。
- ③ 面粉加酵母、温水揉成面团，饧发好后加适量食碱揉匀，搓为长条，揪成30个面剂，擀成包子皮，包入调好的馅，蒸熟出锅即成。

特点

营养丰富，口味咸香。



三鲜汤包

原料

面粉700克，猪肋条肉、冬笋各200克，鸡肉100克，海参、虾仁各60克，大葱、姜、精盐、味精、酱油、香油、花生油、食用碱、酵母各适量。

做法

- ① 葱姜切末备用；猪肉剁茸；虾仁剁碎；冬笋、鸡肉、海参均切丁备用；将所有材料、调料拌成馅。
- ② 面粉加酵母、温水揉成面团，加食用碱揉匀，擀成包子皮，包入馅料，收边捏紧，制成包子生坯，摆入屉中，用旺火沸水蒸熟即可。

特点

滋味鲜美，汁多不腻。



雪笋包

原料

面粉600克，猪肉、芥菜各300克，冬笋100克，白糖、植物油、酱油、精盐、胡椒粉、味精、淀粉、泡打粉、酵母各适量。

做法

- ① 面粉、干酵母粉、泡打粉、白糖、水揉成面团；猪肉煮熟，剁丁；冬笋洗净剁丁。
- ② 炒锅注油烧热，加肉丁、笋丁、白糖、油、酱油、精盐、胡椒粉、味精、雪菜末炒匀，勾芡。
- ③ 面团擀成面皮，包入馅，捏好，蒸熟即可。

特点

雪菜辛香，笋嫩爽脆，风味浓郁。





牛肉芹菜包

● 原料

面粉500克，牛肉300克，芹菜200克，姜、精盐、白糖、江米酒、食用碱、豆瓣、花生油、酵母各适量。

● 做法

- ① 姜切末；芹菜切成细末；牛肉切细备用。
- ② 锅内注油烧热，放入豆瓣，炒酥后起锅，拌入牛肉，放入醪糟汁、精盐、糖、姜末、芹菜末，搅拌均匀，制成馅料备用。
- ③ 面粉加酵母、温水揉匀，加食用碱揉匀，擀成圆皮，包入馅料，收边捏紧，制成包子生坯，摆入屉中，旺火沸水煮熟即可。

● 特点

皮薄色白，馅鲜细嫩，味咸微辣。





烧肉粽

原料

糯米150克，五花肉300克，洋葱50克，精盐、姜、大葱、酱油、料酒、色拉油、白糖各适量。

做法

- ① 五花肉洗净，烫过切成小块沥干。
- ② 锅内注油烧热，爆香姜片；肉块煸炒出油；加料酒、酱油、水、糖焖烧至黏稠状；翻炒至收汁即可；洋葱切末；锅注油烧热，煸香葱末，将红烧肉倒入炒匀。
- ③ 糯米洗净浸好，取粽叶包入糯米和红烧肉，扎紧；放入锅中，大火烧开后转小火焖烧三四个小时，煮熟即可。

特点

黏糯可口，滋味丰富。

麻酱素包

原料

面粉500克，粉丝、绿豆芽各100克，水面筋、豆腐干各25克，香菜、植物油、芝麻酱、精盐、味精、白糖、酵母各适量。

做法

- ① 将面粉、干酵母粉、泡打粉、白糖放盛器内混合均匀，加水搅拌成块，揉成面团。
- ② 将粉丝、豆芽、面筋、豆干、香菜均切粒，加油、芝麻酱、精盐、味精仔细拌匀待用。
- ③ 将发好的面团分小块，再擀成面皮，包入馅，捏好，蒸熟即可。

特点

清素甘美，柔嫩爽口，麻酱飘香。



梅干菜包

原料

面粉500克，梅干菜、猪肉各100克，大葱、姜、白糖、酱油、植物油、料酒、精盐、胡椒粉、味精、淀粉、泡打粉、酵母各适量。

做法

- ① 面粉、酵母、泡打粉、白糖加水揉好；猪肉加葱姜、料酒煮熟切丁；梅干菜切末。
- ② 锅内注油烧热，放肉丁煸炒，加白糖、酱油、精盐、胡椒粉、味精、梅干菜末炒匀，加水稍煮，淀粉勾芡，入盘待凉。
- ③ 面团擀包子皮，包馅捏好，蒸熟即可。

特点

甘咸带酸，馅嫩汁甜，一吃难忘。



香菇素包

原料

面粉500克，香菇、油菜各200克，干木耳100克，油面筋60克，酵母、精盐、味精、白糖、植物油、香油各适量。

做法

- ① 将面粉加酵母、温水，和成面团醒发；香菇、木耳泡发、洗净切碎；油面筋洗净切碎；油菜洗净焯熟，切碎沥干。
- ② 锅内注植物油烧热，放香菇、黑木耳、油面筋、白糖、精盐，煸炒至熟，起锅时加入油菜、味精拌匀，淋上香油，即成为包子馅。
- ③ 将发好的面团分小块，再擀成面皮，包入馅，捏好，蒸熟即可。

特点

外酥内软，鲜香可口。

