

爱心家肴

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

搜狐吃喝

chihe.sohu.com

美食厨房

联合推出

特惠价
28.00元

最受欢迎的 600 道面点主食

可口家常主食

爱心家肴美食文化工作室 组织编写

青岛出版社

点击率最高的 7 个美食博客 人气最旺的 7 位美丽厨娘 精挑细选的家常美味



【看点1】

百姓餐桌上
最受欢迎的家常主食



【看点2】

最基础的
15款中点、5款西点
一步一步傻瓜式教授



【看点3】

标记难度等级
带您步步深入
厨艺升级!



【看点4】

中点、西点
原料、工具大解密



【看点5】

超详细的做法说明
新手也能快速上手!



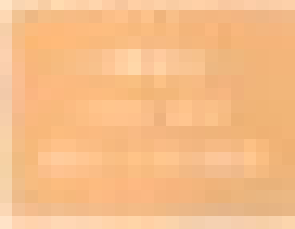
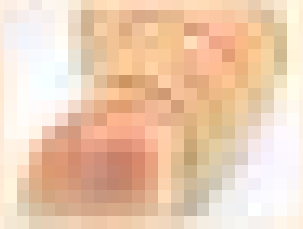
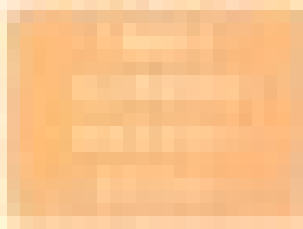
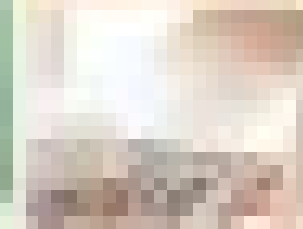
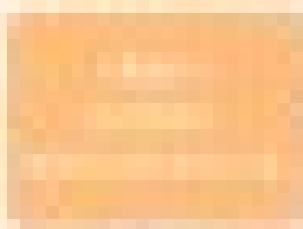
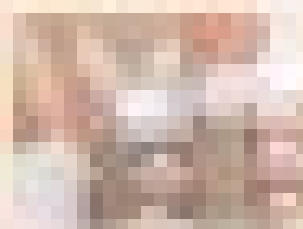
美味可口 家常便饭
简单易学 营养健康
1688 家常菜谱 1688 家常菜谱

1688 家常菜谱 1688 家常菜谱

可口家常主食

1688 家常菜谱 1688 家常菜谱
1688 家常菜谱 1688 家常菜谱

1688 家常菜谱 1688 家常菜谱 1688 家常菜谱 1688 家常菜谱



爱心家肴
Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

搜狐吃喝
chihe.sohu.com

美食厨房

联合推出

可口家常主食

爱心家肴美食文化工作室 组织编写



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

可口家常主食/爱心家肴美食文化工作室 编. —青岛: 青岛出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5436-5378-8

I.可... II.爱... III.面点-制作 IV.TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第059544号

- 书 名 可口家常主食
组织编写 爱心家肴美食文化工作室
编 者 色尘 圆猪猪 蝶儿 yaya小舍 夏天感觉
puppy 在厨房 飞雪无霜(排名不分先后)
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
责任编辑 周鸿媛
特邀编辑 杨子涵
责任校对 张 铮
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
开 本 16开(720×950毫米)
印 张 15.5
书 号 ISBN 978-7-5436-5378-8
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类

编者的话

“家常美味”系列美食图书是由  美食文化工作室与  联合推出的，书中精美菜品的作者是7位来自民间的美丽厨娘，她们或是时尚忙碌的白领女性，或是温柔贤惠的家庭主妇，总之，她们是一群热爱生活，上得厅堂、下得厨房的新时代时尚女性。她们将自己对生活的热爱、对家人的热爱化成满腔热情，在厨房的一片小天地里创造出一道道美味营养的菜肴，这些美味继而又变成一张张精美华丽的图片，放在网络上与千万网友分享。她们不仅得到了家人的爱，也收获了千万网友的喜爱。

我们精心推出的这套美食图书包括《好吃家常菜》《营养保健菜》《可口家常主食》《美味家常汤》4册。本书《可口家常主食》，总结起来，有如下看点：

看点一：精挑细选600道家常面点，包括米饭、粥、中式面食、中式小点、面包蛋糕和西式小点五大类，品种齐全，做法新颖简单。

看点二：精选了最基础的11种中式面食和5种西式面点，包括米饭、粥、面条、馒头、花卷、包子、饺子、馄饨、汤圆、酥饼、月饼、面包、蛋糕、比萨、蛋挞、饼干等品种，一步一步、图文并茂地讲解其详细制作方法，读者只要学会这些基本的做法，就能举一反三地掌握同类其他面食的制作，使本书的实用性和操作性大大增强，读者看得懂做不出的尴尬将一去不复返。

看点三：本书标记了各款面点的制作难度等级，其中，一星最简单，三星的较难，且易、中、难的比例大约在6:3:1，对于新手来说，大部分面点都能轻松上手，即使是那些比较复杂的面点，读者朋友只要掌握了基本做法，就能层层深入，最终达到一个比较高的水平！

看点四：要想做好面食，原材料和烹调工具的选择非常重要，特别是对于西点来说，烤箱、面包机等都是必不可少的，而且各种原材料的使用量都有比较严格的规定。本书将制作各种西点常用的原材料和烹调工具进行了简单的介绍，能帮助您更快更好地完成其制作。

看点五：本书中每一款面点的做法讲解都非常详细，所以读者千万不要被大片文字吓倒，详细的文字说明只是为了让您看得更明白，帮您减少操作中的失误。

衷心感谢 、 和7位美丽厨娘对爱心家肴的信任，感谢所有读者对爱心家肴的厚爱，并衷心希望您能给我们提出宝贵意见，以使我们做得更好！

 美食文化工作室

2009年4月于青岛

米饭和粥



一步一步学炒米饭	14
一步一步学煲粥	17

营养米饭	19	叉烧鸡扒饭	27	蛋黄肉粽	36
什锦奶酪焗饭	19	腊味煲仔饭	27	香菇鸡腿蛋黄粽	36
爱心炒饭	19	榨菜牛柳盖饭	28	枣豆糯米粽	37
什锦炒饭	20	京酱肉丝盖饭	28	红豆鲜肉粽	37
蒜薹炒饭	20	酱爆鸡丁盖饭	28	八宝饭	38
酱油炒饭	20	彩椒鱿鱼盖饭	29	番茄酱寿司	38
香菇素油饭	21	鲜虾咖喱鸡盖饭	29	蔬果寿司	39
蛋包饭	21	咖喱鸡肉饭	29	素食寿司	39
黑胡椒洋葱蛋炒饭	21	红焖鸡腿饭	30	梨藕粥	40
什锦虾仁蛋炒饭	22	海鲜糯米饭	30	牛奶菊花粥	40
荠菜蛋炒饭	22	南瓜饭	31	韩式南瓜粥	40
肉末炒饭	22	腊肠煲仔饭	31	黄豆大枣粥	41
腊肉扁豆焖饭	23	鲑鱼饭	31	燕麦甘薯粥	41
番茄虾仁炒饭	23	照烧猪排饭	32	三米粥	41
太极炒饭	24	韩式拌饭	32	木瓜麦奶粥	42
青菜炒饭	24	红酒牛肉盖饭	32	八宝粥	42
菜脯蛋炒饭	24	榨菜豆豉饭团	33	花生梨米粥	42
青椒玉米炒饭	25	泡萝卜三角饭团	33	南瓜燕麦奶粥	43
菠萝饭	25	米包子	33	胡萝卜米粉粥	43
南瓜鸡肉电饭锅饭	25	珍珠丸子	34	冬瓜薏米粥	43
板栗鸡肉电饭锅饭	26	香甜玉米球	34	南瓜粥	44
酸甜菠萝饭	26	糯米饭团	34	核桃粥	44
椰香杂粮饭	26	鸡肉香菇粽	35	养生黑米粥	44
三文鱼豆腐饭	27	台湾卤肉粽	35	黑米糊	45

圆子粥	45	绿菜花粥	49	平菇米糊	53
糯米黑芝麻糊	45	糯米豆奶粥	49	虾肉花生粥	53
芡实银耳羹	46	香菇海米蔬菜粥	50	胡萝卜蛋片粥	54
乌梅粥	46	香菇海米粥	50	香菇牛肉粥	54
山楂番茄粥	46	四米奶酪菜心粥	50	葱香牛肉粥	54
银耳雪梨粥	47	苋菜粥	51	胡萝卜牛肉粥	55
红糖枣粥	47	青菜糯米糊	51	瘦肉咸粥	55
补肾粥	47	豆腐芹菜粥	51	猪肝菜粥	55
美容粥	48	香菇竹笋粥	52	海带猪皮粥	56
红枣杂粮粥	48	胡萝卜蛋米粥	52	香菇鸡粥	56
山药安神粥	48	玉米牛奶羹	52	粤式艇仔粥	56
双皮粥	49	瓜汁米粉糊	53		

中式面食

一步一步学做面条	58
一步一步学做馒头	60
一步一步学做花卷	63
一步一步学做包子	66
一步一步学做饺子	69
一步一步学做馄饨	71
一步一步学做汤圆	73
一步一步学做饼	75

鱼露辣酱荞麦冷面	78	经典炸酱面	79	家常面条	81
泡菜冷面	78	清爽低脂意面	80	豆芽青蒜面	81
荞麦面条	78	意酱贝壳面	80	青蒜香菇面	81
黄瓜凉拌面	79	番茄肉酱意大利面	80	家常油泼面	82



CONTENTS

卤肉手擀面	82	黑芝麻馒头	94	紫薯包	106
海带血旺面	82	水煎馒头	94	什锦素包	106
卤猪脚面	83	香烤馒头片	95	南瓜豆沙包	106
杨凌蘸水面	83	蝴蝶卷	95	酱肉小包子	107
肉酱面	84	麻酱花卷	95	白菜水煎包	107
香菇青菜面	84	笋丁卷	96	香菇青菜包	108
炒面丁	84	猪爪卷	96	水晶虾饺	108
肉丝打卤面	85	绿茶糯米卷	96	五鲜汤饺	108
蛤蚧番茄鸡蛋拌面	85	橙香懒龙	97	韭菜鸡蛋素饺	109
雪菜肉丝面	86	双色花卷	97	口蘑烧蛋饺	109
西红柿鸡蛋面	86	双色蝴蝶花卷	98	冬瓜羊肉饺	109
裤带面	87	肉末花卷	98	香芹豆腐干猪肉水饺	110
番茄肉酱猫耳面	87	绿茶卷	98	猪肉茴香水煎饺	110
韭黄肉丝炒面	88	葱香花卷	99	韭菜鸡蛋水煎饺	111
腊肠炒米皮	88	香葱彩椒腊肠花卷	99	猪肉香菇锅贴	111
自制方便面	88	椒盐葱花卷	99	鲜肉锅贴	112
炒疙瘩	89	肉龙	100	酥皮叉烧饺	112
干炒牛河	89	火腿葱花卷	100	四喜蒸饺	112
番茄汤面	90	肉末葱花卷	100	鲜肉汤饺	113
辣油疙瘩汤	90	香米腊肠卷	101	元宝云吞	113
菜泥汤面	90	鲜虾蛋卷	101	香菇肉馄饨	113
红虾青菜面	91	红糖包	102	菜肉馄饨	114
虾肉挂面	91	酪梨包	102	琉璃汤圆	114
香菇油菜挂面	91	茶树菇酱肉包	102	三色汤圆	114
酸奶桂花豆沙馒头	92	小兔糯米包	103	七彩圆子	115
栗子面小窝头	92	甘笋流沙包	103	双色巧克力汤圆	115
小米面红枣窝头	92	猪肉雪里蕻玉米面包	104	鲜肉汤圆	115
蛋煎馒头	93	猪油渣包子	104	糯米烧卖	116
南瓜馒头	93	茴香猪肉包	105	水晶烧卖	116
松软馒头	93	青菜包	105	纸皮烧卖	116
牛奶馒头	94	韭菜煎包	105	玉米饼	117

红薯烧饼	117	芹菜叶鸡蛋饼	124	意面蛋饼	130
盘丝饼	117	豆腐萝卜丝肉饼	124	香菜肉馅饼	130
肉饼	118	西葫芦鸡蛋饼	124	孜然羊肉卷饼	131
菜卷煎饼	118	榆钱鸡蛋煎饼	125	辣酱肉馅饼	131
奶酪豌豆饼	119	鸡蛋豆腐香芹盒子饼	125	鸡蛋灌饼	132
辣白菜鸡蛋卷饼	119	韭菜鸡蛋盒子饼	125	葱油千层饼	132
豆渣鸡蛋饼	119	猪肉韭菜鸡蛋馅饼	126	手抓饼	132
萝卜丝糊塌子	120	单饼卷菜	126	湖北土豆饼	133
花椒芽煎饼	120	大葱肉饼	127	焦底儿薄饼	133
猪肉米饼	120	油烙馍	127	韭菜馅饼	133
虾皮饼	121	韭菜盒子	127	烧饼	134
麻酱小煎饼	121	西葫芦糊塌子	128	韭菜鸡蛋卷饼	134
蒸面饼	121	泡菜豆腐饼	128	鸡蛋油条烙饼	134
炒饼	122	孜然盘丝饼	128	芝麻烧饼	135
南瓜丝煎饼	122	杂粮大饼	129	自制健康油条	135
葱油饼	122	墨鱼香菇饼	129	牛肉夹馍	136
鲜肉馅饼	123	韩国泡菜饼	129	羊肉泡馍	136
芝麻牛肉馅饼	123				

中式小点

一步一步学做酥饼	138
一步一步学做月饼	140



南瓜椰蓉饼	142	肉松蛋饼	143	芝麻酥饼	145
奶酪千层饼	142	葡萄干巧克力酥饼	143	桃酥	145
烤米饼	142	芝麻薯泥豆沙饼	144	瓜子方块酥	145
南瓜豆沙饼	143	鲜肉酥	144	红薯豆沙饼	146

红豆酥饼	146	芝麻豆沙酥	150	奶黄月饼	155
椒盐火腿酥饼	146	广式绿豆沙月饼	151	枣泥山药月饼	155
蝴蝶酥	147	广式蛋黄月饼	151	小豆凉糕	156
菊花酥	147	冰皮月饼	151	红豆米糕	156
花生核桃酥	148	卡通莲蓉黑月饼	152	米糕	156
葡萄酥	148	薯泥豆沙月饼	152	豌豆黄	157
核桃酥	148	桂香绿豆沙月饼	153	小金瓜	157
芝麻小酥饼	149	鲜肉月饼	153	宝葫芦	158
千层酥条	149	莲蓉枣泥月饼	154	红薯麻团	158
蛋黄酥	149	广式五仁月饼	154	烤排叉	158
萝卜丝酥饼	150				

面包蛋糕



认识烘焙原材料	160
认识烘焙工具	164
一步一步学做面包	168
一步一步学做蛋糕	171

紫菜面包	174	奶酪小面包	178	雪球面包	183
芝士花朵面包	174	红薯面包	179	甜蜜白糖面包	183
葡萄干面包	175	南瓜甜甜圈	179	蒜香面包	183
刺猬叉烧包	175	椰蓉面包	180	牛角面包	184
草莓酱面包	176	南瓜提子包	180	红豆花形面包	184
椰蓉白糖面包	176	胡萝卜辫子面包	181	奶油餐包	184
法式软面包	177	芝士面包	181	番茄面包	185
枣泥面包	177	红豆面包	182	薯泥小面包	185
葱香芝士面包	178	黑米面包	182	火腿肠小餐包	185
蔓越莓排包	178	焦糖蜜豆面包	182	椰蓉卷	186

牛奶吐司	186	花生酱蛋糕	194	轻乳酪蛋糕	202
抹茶葡萄干吐司	186	夹心蛋糕	195	海绵蛋糕	202
千层吐司	187	纽约芝士蛋糕	195	菠萝翻转蛋糕	202
蜜豆吐司	187	豪华布朗尼	196	肉松蛋糕卷	203
葡萄干吐司	187	巧克力蓝莓沙丁蛋糕	196	千叶纹蛋糕卷	203
巧克力超软吐司	188	巧克力玛芬	197	蜜豆蛋糕卷	203
芝麻吐司	188	奶酪提子蛋糕	197	苹果酱蛋糕卷	204
白吐司	188	香蕉蛋糕	197	黑芝麻蛋糕卷	204
椰蓉吐司	189	肉桂芝士蛋糕	198	南瓜戚风	204
酥脆面包棒	189	蜜红豆玛芬蛋糕	198	绿茶戚风	205
排排坐吃贝果	189	椰蓉果酱蛋糕	198	烫面戚风	205
卡士达超软吐司	190	焦糖布丁蛋糕	199	天使模具戚风	205
黑胡椒鸡翅汉堡	190	蜜豆天使蛋糕	199	双蛋戚风	206
鸡排汉堡	191	奥运蛋糕	199	多彩免烤慕思	206
照烧猪肉汉堡	191	无油无水蛋糕	200	心形慕思	206
心形果酱蛋糕	192	美味蒸蛋糕	200	可可心形慕思	207
红糖桂圆蛋糕	192	巧克力水果蛋糕	200	巧克力苹果慕思	207
酸奶蛋糕	193	彩虹蛋糕	201	简单草莓慕思	207
戚风蛋糕	193	棋格蛋糕	201	提子慕思	208
微波炉蛋糕	194	心形裱花蛋糕	201	巧克力淋面蛋糕	208
核桃红枣松糕	194				

西式小点

一步一步学做披萨	210
一步一步学做蛋挞	212
一步一步学做饼干	214

培根鲜虾披萨	216	南瓜披萨	217	香肠披萨	218
香辣海鲜披萨	216	培根披萨	217	奶油泡芙	218



简易蛋挞	219	蔓越莓司康	226	旺仔小馒头	233
葡式蛋挞	219	杏仁曲奇	226	双色手工饼干	234
木瓜蛋挞	220	南瓜提子饼干	226	橘皮酱夹心饼干	234
巧克力西瓜双色饼干	220	巧克力夹心酥	227	草莓酱小饼干	235
草莓味杏仁饼干	221	玉米片椰香球	227	杏仁小饼	235
雀巢燕麦饼干	221	金钱桃仁虾	227	芝麻核桃棒	235
酥香饼干	221	咖啡杏仁小西饼	228	面包布丁	236
奶酪红薯泥饼干	222	果酱棒	228	手指饼	236
猕猴桃面包夹	222	海苔肉松饼干	229	香葱苏打饼干	236
蛋卷	222	松糕	229	方糖饼干	237
双色曲奇	223	巧克力燕麦饼	230	蛋白小西饼	237
巧克力曲奇	223	奶酪海苔酥饼	230	巧克力饼干	237
螺旋巧克力棒	223	花形豆沙酥	231	巧克力蛋白饼干	238
肉松海苔苏打饼	224	原味奶酥	231	芝麻薄脆	238
奶油曲奇	224	杏仁可可雪球	232	如花曲奇	238
玛格丽特小饼	224	花生芝麻糖酥	232	趣多多饼干	239
椰子球	225	浓情巧克力	232	榛子巧克力	239
香草芝麻曲奇	225	焦糖鸡蛋布丁	233	草莓巧克力	239
金枪鱼吐司沙拉	225	香酥提子条	233		

附录：7位美丽厨娘的私房面点



色尘的私房面点 125 款	240
圆猪猪的私房面点 41 款	241
蝶儿的私房面点 53 款	242
yaya 小舍的私房面点 42 款	243
夏天感觉的私房面点 38 款	244
puppy 在厨房的私房面点 33 款	244
飞雪无霜的私房面点 129 款	245

米饭和粥

- 一步一步学炒米饭
- 一步一步学煲粥
- 米饭 56 款
- 粥 51 款



□ 色尘

一步学炒饭



工具篇：煮饭、炒饭必备工具



煮饭用：电饭煲



煮饭用：高压锅



炒饭用：炒锅



第1步：煮一锅好饭（电饭煲版）



1 淘米。先将小石子、沙等杂质拣出，然后用凉水淘米。



2 浸泡。加热水浸泡 10~15 分钟，水量以没过手背为宜。



3 煮饭。拨到“煮饭”挡，按下开关，开始煮饭。



4 焖饭。跳闸后保温 10 分钟，再按下开关，再跳闸后关掉电源，继续闷 5~10 分钟，再揭开盖子。



5 挑松。食用前将米饭充分拌匀，这样的米饭松散好吃。



6 做好的米饭。

OK!



贴心提示 煮好饭的窍门

1. 淘米要用凉水，用水量和淘洗次数要尽量减少，以除去米糠等杂质为度，不要用力搓或过度搅拌，洗米水要很快倒掉，因为米中含有一些溶于水的维生素和无机盐，多淘会使表层的营养成分随水流失。
2. 刚洗好的米不宜马上下锅，可加适量热水浸泡10~15分钟。因为米的结构紧密，水吸附和渗透到里层需较长时间，煮熟浸涨的米粒比没有浸涨的米粒更省时，并且浸涨的米粒内外受热均匀，米饭香软可口。
3. 煮饭不宜用冷水，热水煮饭不但可以缩短煮饭时间，节约能源，还可较好地保存大米中的营养成分。
4. 饭煮好后若立即食用，口感往往较差，最好将煮熟的米饭离火后利用余热再闷一下，使水分能够均匀散布在米粒中间。
5. 煮好的一锅饭，各部位味道会有所差异，因此食用前应先将饭充分拌匀，并使多余蒸汽在拌动中蒸发掉，这样做出的米饭颗粒分明，松散好吃。



用电饭煲煮饭加多少水合适？

1. 如果做米饭则加水量应为米量的2倍，做稀饭则加水量应为米量的6倍。
2. 煮米饭时，将手轻贴米面，水的量以刚好没过手背为宜。

用电饭煲煮饭如何防止粘锅？

1. 用电饭煲煮饭时，锅内的水烧开两三分种后开盖用勺子搅一搅，等加热档跳到保温档时，立即断掉电源，再闷5~10分钟，这段时间里切勿揭开盖子，可防止粘锅。
2. 煮饭时滴入一点色拉油，将米浸泡15分钟后再插上电源煮，这样比较省电，做出的饭口感也好，还可以防止粘锅。

用高压锅煮饭的小窍门

1. 用高压锅做米饭，煮熟后直接将高压锅浸在盛有凉水的盆内一会儿，然后再去阀揭盖，可防止米饭粘锅。
2. 做3~5人的米饭时，加水的量以能被一口气的气流吹透为宜。
3. 用高压锅煮米饭要掌握好火候，刚上火时要用大火催开，待喷气后改为文火蒸煮，这样即使煮的时间稍长也不容易粘锅。
4. 要想米饭煮得洁白好看，可在煮米的水中加一点醋或料酒，这样做出的饭较美观，如果是在炎热的夏季，还不易变质。