

美味主食，款款家常，
与家人共度温馨美妙的时刻，
分享快乐与幸福！

好吃易做的 家常主食

主编○张云甫

编写○Candey 蝶儿



爱心家肴 好吃易做家常菜
Aixinjiayao

好吃易做的 家常主食

主编○张云甫 编写○Candey 蝶儿

图书在版编目 (C I P) 数据

好吃易做的家常主食 / 张云甫主编 ; Candey, 蝶儿编写.

-- 青岛 : 青岛出版社, 2018.1 (爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6466-8

I. ①好… II. ①张… ②C… ③蝶… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第306561号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 好吃易做的家常主食 |
| 主 编 | 张云甫 |
| 编 写 | Candey 蝶 儿 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真)
0532-68068026 |
| 选题策划 | 刘海波 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 贾华杰 徐 巍 |
| 特约编辑 | 刘 茜 |
| 封面设计 | 丁文娟 叶德勇 |
| 制 版 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (787毫米×1092毫米) |
| 印 张 | 10 |
| 字 数 | 200千 |
| 图 数 | 1300幅 |
| 印 数 | 1-8000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-6466-8 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017
0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

第一章 主食高手的私房秘籍

主食高手必备神器

主食高手必备原料

6

9



第二章 秀色可餐的中式面点

馒头

馒头（直接法） 16

破酥馒头 18

卡通老虎 20

黑豆面酸奶馒头 22

面肥豆渣白莲花馒头 24

桂花鲜奶开花馒头 26

寿桃馒头 27

刺猬馒头 27

花卷

椒盐双色卷 28

肉卷 30

蜂蜜红豆卷 31

南瓜金丝卷 32

包子

豆沙猪宝贝 34

红薯烫面包 35

玉米猪肉水煎包 35

萝卜洋葱大包 36

红糖弯月包 38

玉米鲜虾烧卖 40

三文鱼猕猴桃水晶石榴包 42

水饺 & 馄饨

素三鲜水饺 44

草帽饺 44

眉毛饺 45

俄罗斯水饺 45

榨菜豆角素蒸饺 46

四喜蒸饺 48

虾皮黄瓜鸡蛋锅贴 50

乌龙虾饺 52

车前子猪肉馄饨 52

蕉香馄饨 53

蛋煎菠菜虾仁馄饨 54

面条

鸡蛋酱拌胡萝卜面 56

炆锅芹菜叶揪疙瘩 58

片儿川（杭州明面） 60

香菇胡萝卜炆锅面	62
成都担担面	63
臊子面	64
油泼面	65
牛肉抻面	66
徽式炒面	68
宜宾燃面	69
饼	
发面油酥大饼	70
芝麻脆皮烤饼	72
筋饼菜卷	74
蜜汁鸡肉馅饼	76
千层肉饼	78
茼蒿小煎卷	80
胶东合饼	81
家乡焖饼	81
健康油条	82
面鱼	84
春饼	86
奶香玉米饼	86



咸蛋黄炒饭	94
咖喱菠萝炒饭	94
草菇猪心肉片饭	95
家常盖浇饭	95
鸡肉盖浇饭	96
泉州萝卜饭	98
茄汁肋排饭	100
培根三丁焖饭	102
穆洛米饭	103
话梅茶泡饭	104
蛋饼饭卷	105
蜜汁肉片米堡	106
蛋包饭	108
粥	
海红蟹粥	110
蟹黄北极虾咸味八宝粥	112
香甜幼滑南瓜粥	114
冰糖红芸豆薏米粥	115
鸽肉粥	116
墨鱼香菇粥	116
鲍香小米粥	117
粽子	
原味白粽子	118
果脯花生粽子	120
五香猪肉粽子	122
麻辣香肠粽子	123
排骨蛋黄粽子	124
汤圆	
苹果花生汤圆	126
雨花石红豆汤圆	128
鲜肉汤圆	130
擂沙汤圆	130

第三章 齿颊留香的米类主食

米饭

新疆羊肉手抓饭	88
辣白菜炒饭	90
三文鱼菠萝蛋炒饭	92

黄米花生汤圆	131
苦瓜汤圆	131
醪糟黄米小圆子	132
发糕	
黄金发糕	134
蔓越莓核桃玉米发糕	136
香甜玉米发糕	137
紫胡萝卜发糕	138
黑米发糕	140
其他米制品	
红糖松糕	141
香肠葱花千层蒸糕	142
三角团	144
红薯米饭煎饼	146



第四章

浓香四溢的 西式面点

面包

薏米红豆餐包	148
黑麦核桃大吐司	150
黑米吐司	151

比萨

鸡丁苜蓿比萨	152
红酱南瓜比萨	154
彩椒培根比萨	156

意面

牛肉意大利面	158
蟹肉意面	159
酱香意大利面	160



本书经典菜肴的视频二维码



馒头（直接法）
（图文见 16 页）



健康油条
（图文见 82 页）



发面油酥大饼
（图文见 70 页）

爱心家肴 好吃易做家常菜
Aixinjiayao

好吃易做的 家常主食

主编○张云甫 编写○Candey 蝶儿

第一章 主食高手的私房秘籍

主食高手必备神器

主食高手必备原料

6

9



第二章 秀色可餐的中式面点

馒头

馒头（直接法） 16

破酥馒头 18

卡通老虎 20

黑豆面酸奶馒头 22

面肥豆渣白莲花馒头 24

桂花鲜奶开花馒头 26

寿桃馒头 27

刺猬馒头 27

花卷

椒盐双色卷 28

肉卷 30

蜂蜜红豆卷 31

南瓜金丝卷 32

包子

豆沙猪宝贝 34

红薯烫面包 35

玉米猪肉水煎包 35

萝卜洋葱大包 36

红糖弯月包 38

玉米鲜虾烧卖 40

三文鱼猕猴桃水晶石榴包 42

水饺 & 馄饨

素三鲜水饺 44

草帽饺 44

眉毛饺 45

俄罗斯水饺 45

榨菜豆角素蒸饺 46

四喜蒸饺 48

虾皮黄瓜鸡蛋锅贴 50

乌龙虾饺 52

车前子猪肉馄饨 52

蕉香馄饨 53

蛋煎菠菜虾仁馄饨 54

面条

鸡蛋酱拌胡萝卜面 56

炆锅芹菜叶揪疙瘩 58

片儿川（杭州明面） 60

香菇胡萝卜炆锅面	62
成都担担面	63
臊子面	64
油泼面	65
牛肉抻面	66
徽式炒面	68
宜宾燃面	69
饼	
发面油酥大饼 	70
芝麻脆皮烤饼	72
筋饼菜卷	74
蜜汁鸡肉馅饼	76
千层肉饼	78
茼蒿小煎卷	80
胶东合饼	81
家乡焖饼	81
健康油条 	82
面鱼	84
春饼	86
奶香玉米饼	86



咸蛋黄炒饭	94
咖喱菠萝炒饭	94
草菇猪心肉片饭	95
家常盖浇饭	95
鸡肉盖浇饭	96
泉州萝卜饭	98
茄汁肋排饭	100
培根三丁焖饭	102
穆洛米饭	103
话梅茶泡饭	104
蛋饼饭卷	105
蜜汁肉片米堡	106
蛋包饭	108
粥	
海红蟹粥	110
蟹黄北极虾咸味八宝粥	112
香甜幼滑南瓜粥	114
冰糖红芸豆薏米粥	115
鸽肉粥	116
墨鱼香菇粥	116
鲍香小米粥	117

粽子

原味白粽子	118
果脯花生粽子	120
五香猪肉粽子	122
麻辣香肠粽子	123
排骨蛋黄粽子	124

汤圆

苹果花生汤圆	126
雨花石红豆汤圆	128
鲜肉汤圆	130
擂沙汤圆	130

第三章

齿颊留香的 米类主食

米饭

新疆羊肉手抓饭	88
辣白菜炒饭	90
三文鱼菠萝蛋炒饭	92

黄米花生汤圆	131
苦瓜汤圆	131
醪糟黄米小圆子	132
发糕	
黄金发糕	134
蔓越莓核桃玉米发糕	136
香甜玉米发糕	137
紫胡萝卜发糕	138
黑米发糕	140
其他米制品	
红糖松糕	141
香肠葱花千层蒸糕	142
三角团	144
红薯米饭煎饼	146



第四章

浓香四溢的 西式面点

面包

薏米红豆餐包	148
黑麦核桃大吐司	150
黑米吐司	151

比萨

鸡丁莴萝比萨	152
红酱南瓜比萨	154
彩椒培根比萨	156

意面

牛肉意大利面	158
蟹肉意面	159
酱香意大利面	160



本书经典菜肴的视频二维码



馒头 (直接法)
(图文见 16 页)



健康油条
(图文见 82 页)



发面油酥大饼
(图文见 70 页)

第一章

主食高手的私房秘籍

高筋面粉，低筋面粉，面粉也有筋吗？

黄米和小米都是黄黄的，怎么分啊？

玉米淀粉，小麦淀粉，不都是淀粉吗？

不经一番好准备，怎得主食扑鼻香！

主食高手们都有哪些私房秘籍呢？

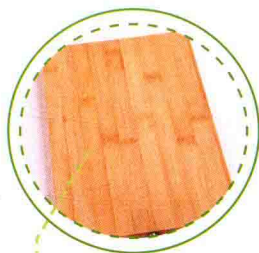
他们的必备神器和原料又有什么功用，怎么区分，如何使用呢？

在动手做主食之前，先来学习一下吧！

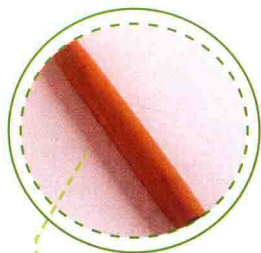


1

主食高手必备神器



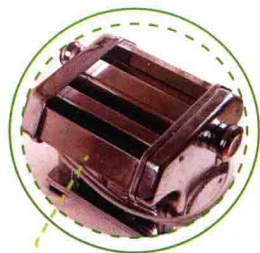
案板 通常是指面板，用于面点的擀皮、成形等。一般用木头、竹子或塑料制成。



擀面杖 以枣木或檀木制成的擀面杖较好。用于擀制饼、包子皮、饺子皮、面条等。



月饼模、馒头模、米糕模具 用于月饼、馒头、米糕的成形。



面条机 用于压制面条、馄饨皮等，也可以用于发酵面团排气。面条机有电动的，也有手摇的。



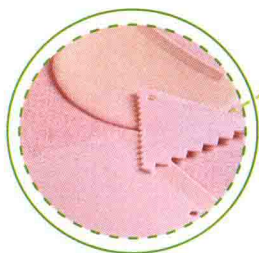
克秤 用于精确称量原料的用量。



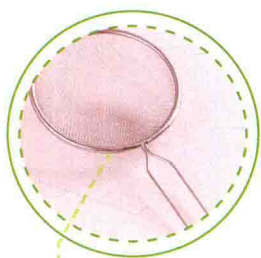
面盆 用于和面、发面、调馅儿等。



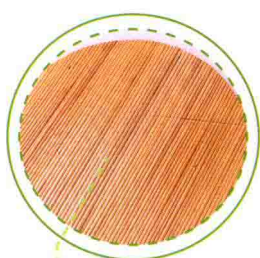
漏勺 用于捞出、过滤水中或油中的食物。



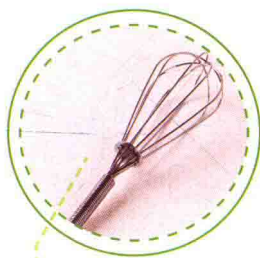
刮板 辅助和面工具，主要用于和面和面团整形等。其中，两用刮板主要用来切面和铲除残渣碎屑；三角齿可以用来给奶油蛋糕做造型，也可以用来整形、切面。



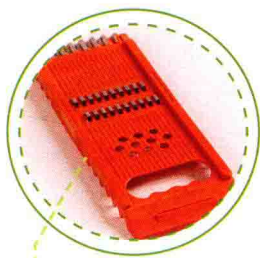
面粉筛 用于筛取面粉，使面粉无结块和大的颗粒。



盖帘 用于放置馒头、包子、饺子、馄饨、烧卖等的生坯，有透气等优点。



打蛋器 用于搅打蛋液或者面糊，有手动和电动打蛋器之分。



礞床 用于把食材刨丝、刨片或者研磨成碎末。



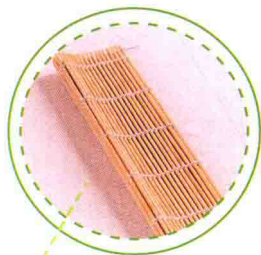
切模 用于把食物或者面片切出花形。



油刷 用于刷油或者刷蛋液。



屉布 通常用粗棉布制成，打湿后用于蒸制面食时防粘。



寿司帘 用于辅助卷制食材。



笼屉 用于蒸制馒头、包子等。



蒸锅 用于蒸制馒头、包子、饺子、烧卖、米饭等。



高压锅 用来蒸米饭、煮稀饭、煮粽子等，可以节省时间和节约能源。有普通能源压力锅和电压力锅。



平底锅 用于烙饼、煎鸡蛋、做水煎包等。



砂锅 用于煲粥、煲汤、煲糖水等。



烤箱 用于烤制食物。



料理机 一般基本款就可以满足搅拌、粉碎、干磨，甚至碎肉的功能。



电饼铛 用于烙馅饼、烤肉等，很方便，不需要翻面。



电饭煲 用来煮米饭，做焖饭、煲仔饭等。电饭煲相较电压力锅，方便之处在于它可以中途打开加料，更适合用来做菜饭。



面包机 除了做面包外，面包机还是一个很好的揉面工具，特别是揉制一些偏湿软或者需要一定面筋强度的面团。

小贴士

原料计量单位换算

1 汤匙 = 15 毫升

1/2 汤匙 = 7.5 毫升

1 茶匙 = 5 毫升

1/2 茶匙 = 2.5 毫升

1/4 茶匙 = 1.25 毫升

少许 = 略加即可

适量 = 依自己口味自主决定分量

2

主食高手必备原料

粉类原料

面粉

面粉是用小麦磨出来的粉，分为高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉，是我们在厨房中比较常用的面食材料。

面粉的筋度，指的就是面粉中所含蛋白质的比例，具体为：



高筋面粉 蛋白质含量为12.5%~13.5%，常用来做面包、面条、饼等。



中筋面粉 蛋白质含量为8.5%~12.5%，是市面上最常见的面粉，适合做各种家常面食，如馒头、包子、面条、饼等。



低筋面粉 蛋白质含量在8.5%以下，常用来做蛋糕或各类小点心。

小贴士

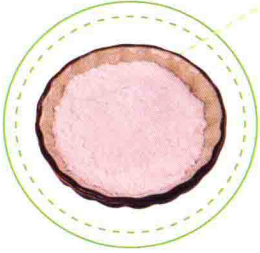
在本书中，凡是使用“面粉”处均指中筋面粉，用到高筋面粉和低筋面粉时会特别标明。

➤ 米粉

米粉是指用米磨成的粉。根据米的种类不同，常用的米粉可分为：



糯米粉 分为普通糯米粉和水磨糯米粉。普通糯米粉是将糯米用机器研磨成的粉末，类似面粉，粉质较粗；水磨糯米粉是将糯米浸泡后，再经过研磨、过滤、破碎、烘干等工艺制成的，粉质细腻润滑。糯米粉适合做汤圆、年糕、驴打滚和油煎类中式点心等。



黏米粉 用普通大米磨成的粉，黏性不如糯米粉，适合做蒸类中式点心，如松糕、发糕、米糕等。

紫米粉 用紫米磨成的粉。做馒头、花卷等时，面粉中可以适当添加紫米粉。

黑米粉 用黑米磨成的粉。做馒头、花卷等时，面粉中可以适当添加黑米粉。

➤ 淀粉

在做菜肴时，淀粉主要用于勾芡、上浆。在做面食时，淀粉可以用来防粘。淀粉还可以作为面粉筋性的调节剂，比如在中筋面粉中加入适量淀粉就可以配制成低筋面粉。淀粉的主要种类有：



玉米淀粉 供应量最多的淀粉，但不如土豆淀粉性能好，主要用来防粘或者调配面粉的筋性。



小麦淀粉 也叫澄粉、澄面。它是将面粉加工成水粉后，再经过沉淀、滤干水分、晒干后研细而制成的粉料。小麦淀粉的特点是色洁白、面细滑，做出的面点半透明而脆。一般用来制作水晶透明的中式点心，如水晶冰皮月饼、水晶虾饺、粤式肠粉等。



红薯淀粉 也叫地瓜淀粉、山芋淀粉，由鲜薯经磨碎、揉洗、沉淀等工序加工而成，特点是吸水能力强但黏性较差、无光泽、色暗红带黑。

绿豆淀粉 最佳的勾芡淀粉。它的特点是黏性足，吸水性小，色洁白而有光泽。

土豆淀粉 家庭中用得最多、质量最稳定的勾芡淀粉，在有些地方也叫太白粉。其特点是黏性足，质地细腻，色洁白，光泽优于绿豆淀粉，但吸水性差。

米类原料



⑤ 籼米

特点是硬度中等，黏性小，胀性大。主要用于制作干饭、稀粥，磨成粉后也可用来制作小吃和点心。用籼米粉调成的粉团质硬，能发酵使用。

⑤ 粳米

特点是硬度高，黏性低于糯米，胀性大于糯米，出饭率比籼米低。用纯粳米粉调成的粉团，一般不发酵使用。

⑤ 香米

稻谷的一种，这种稻谷长在田里时就有一股香气，抽穗扬花期香味尤烈。香米雪白滚圆，做成饭香味四溢。

⑤ 黄米

去了壳的黍子的籽实，比小米稍大，颜色很黄，煮熟后很黏。