

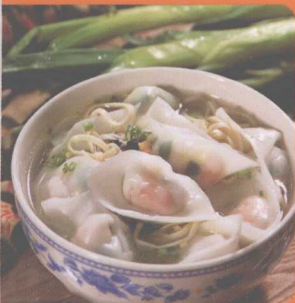


超市原料
分类细化

家常主食 915样

主编◎张奔腾

- 分类更细致·
- 查找更简单·
- 使用更方便·



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 915 样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 7

(生鲜超市)

ISBN 978-7-5384-3557-3

I. 家… II. 张… III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 102016 号



生鲜超市——家常主食 915 样

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 刘代婕

封面设计: 名晓设计 美术制作: 赵 渤 付丹红 谷 微

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

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

编辑部电话: 0431-85629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 14 印张

2007 年 8 月第一版 2007 年 8 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3557-3

定 价: 23.80 元

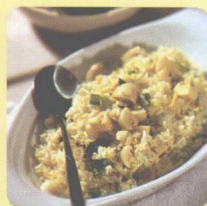


主编 / 张奔腾

生鲜超市·原料细化

家常主食

915 样



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《辽东红楼宴》、《家常川菜1000样》《家常食疗菜典》等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”，“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被评为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：石纪友 万志杰 申同斌 董一增 徐晓辉 韩继成
林全德 周 围 咸树勇 王 震 孙长朋 王 伟
朱保国 李 钢 王 旭 余冠廷 赵国宁 吴 凯
张凤伟 王明刚 吴清君 郝清华 刘克东 董仁江
李建新 袁福涛 董立超 李德富 吕赐洋 李泽宽
郑 丹 张一鸣 范 渤 韩玉平 李洪峰 王黎黎

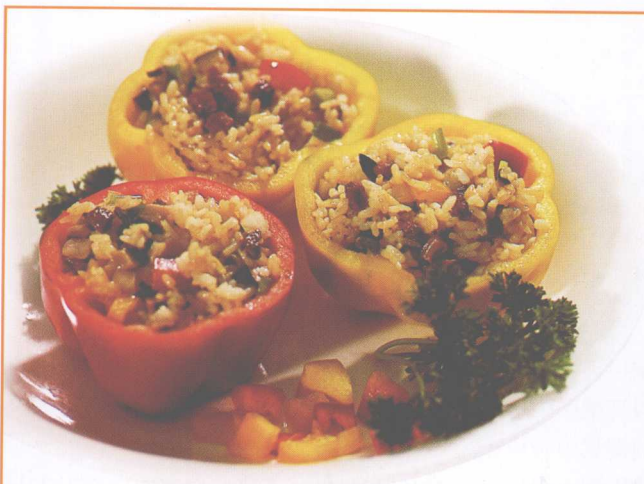
摄影指导：杨跃祥

图片摄影：马 骐 于小宏 姜丽丽 张启为

摄影助理：韩继成 赵国宁 唐治兴 苏朋飞 贝小野



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)
本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)



前言

近20年来,生鲜超市已逐渐在中国大中城市普及,其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的销售形式,已被广大消费者所认同。特别是食品卖场,那里琳琅满目、新鲜诱人的生鲜美食,更是让人流连忘返。逛超市,如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书帮您认识生鲜超市,了解其食物原料的营养功效、采购原则、烹饪技法和饮食宜忌,并针对超市所能提供的原料,向您推荐多款实用、健康的家常美食。您可在每次逛超市之前,先翻阅这套生鲜超市系列丛书,找出自己想要学做的菜肴、点心,再依据食谱所提示的原料品种及数量,列出适当的采购清单,如此进入超市才能有的放矢、精挑细选,把所用的原料买齐,既节省时间、精力,又不致超出预算,轻松愉快、事半功倍。

生鲜超市系列丛书由《家常菜》、《家常汤煲羹粥》、《家常主食》三部分组成。按

各生鲜超市为顾客规划好的行进路线,从食品超市入口处的蔬菜区开始,再去肉类区、禽蛋区、水产区、豆制品区、五谷杂粮区等。本书根据超市中常见的各种米、面、杂粮,相应推荐主食915款,图文并茂,简单易学,经济实用,意在引导人们步入美好的现代生活。

随着社会的发展,人们的生活水平在不断地提高,过去那种贸易市场的消费理念,正在被超市原料细化的形式所取代。本书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化,分别阐述其原料知识及烹调方法,将采购指南、营养指南与烹饪指南融为一体。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标,愿此书能为快节奏生活的现代人助力,让美食从超市走进千家万户。

中国烹饪大师

张华腾



目录

CONTENTS

- ◆013 “米”的众生相 ◆014 养生食杂粮 ◆015 如何选米及做饭
◆016 如何煮好粥 ◆017 “面”面俱到 ◆018 和面的技巧

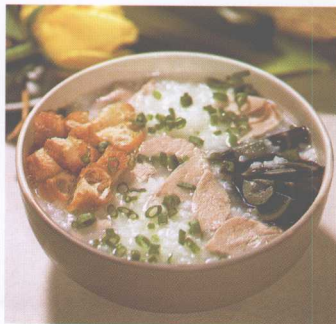
1 米



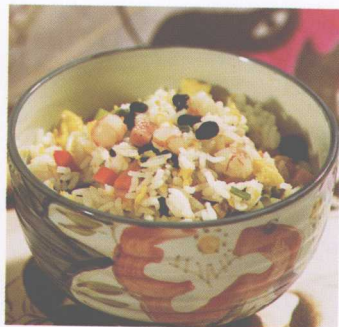
草菇鱼片粥	20
虾球米粥	20
咸萝卜粥	20
白果冬瓜粥	20
二瓜粥	20
笋尖猪肝粥	21
上汤鱼翅粥	21
人参雪蛤粥	21
萝卜肉粥	21
牛松菜粥	21
香葱鸡粒粥	22
竹荪玉笋粥	22
仿真燕窝粥	22
烟肉白菜粥	22
鲛鱼蓉粥	22
双酱肉粥	23
猪血粥	23
莲花粥	23
荷叶玉米须粥	23
南瓜百合粥	23
太子山楂粥	24
椒酱肉粒粥	24
羊肝粥	24
萝卜火腿粥	24
罗汉果粥	24
百合甜粥	25
牛肉片粥	25
大枣山药粥	25
椿芽白米粥	25
煲羊腩粥	25
龙皇海鲜粥	26

枸杞粥	26	蜜饯胡萝卜粥	33
山楂银耳粥	26	豆芽肉粥	33
冰糖燕窝粥	26	骨髓粥	33
皮蛋瘦肉粥	26	虾片米粥	33
黑芝麻甜奶粥	27	鸡肝粥	33
花生杏仁粥	27	海参粥	34
蘑菇肉粥	27	菊花茶粥	34
薄荷白米粥	27	大蒜海参粥	34
黑木耳粥	27	南瓜粥	34
羊腩苦瓜粥	28	双肾粥	34
桃仁红枣粥	28	桂圆核桃粥	35
口蘑香菇粥	28	猪蹄菇粥	35
菊芽粥	28	芦荟海蜇粥	35
紫菜肉末粥	28	板栗牛腩粥	35
鹌鹑米粥	29	核桃赤小豆粥	35
油菜绿豆粥	29	油菜粥	36
苋菜小鱼粥	29	金银鸭粥	36
青菜白粥	29	桂圆姜汁粥	36
天下第一粥	29	山楂菠菜粥	36
花生鱼粥	30	菠菜粥	36
鸽蛋菜心粥	30	芦荟黄瓜粥	37
山楂蘑菇粥	30	核桃大枣粥	37
雪菜绿豆粥	30	奶糖大米粥	37
骨汁粥	30	家常鸡粥	37
沙锅排骨粥	31	冬瓜鸭粥	37
牛乳粥	31	松子粥	38
红枣粥	31	狗肉粥	38
核桃木耳粥	31	羊肉粥	38
干贝鸡粥	31	木耳银芽海米粥	38
鱼片粥	32	赤小豆南瓜粥	38
海蜇鱼粥	32	强身米粥	39
油条蔬菜粥	32	玉米粉粥	39
赤小豆冬瓜粥	32	鸡汁粥	39
鲛鱼黄豆粥	32	荠菜粥	39

何首乌粥.....39	及第米粥.....48	芦荟马铃薯粥.....54
牛蒡粥.....40	生姜豆芽粥.....48	芦荟松子粥.....54
雪菜肉末粥.....40	枸杞生姜豆芽粥.....48	首乌枣粥.....54
冰糖五色粥.....40	菠菜芹菜粥.....48	芦荟罗汉果粥.....54
山药豆腐粥.....40	山楂粥.....48	肉骨头粥.....55
三鲜鸡粥.....40	陈皮粥.....49	甲鱼粥.....55
红枣海参淡菜粥.....41	鸭汁粥.....49	豆腐肉粥.....55
首乌芝麻粥.....41	黑木耳芹菜粥.....49	芦荟梨粥.....55
柿饼粥.....41	乌梅粥.....49	芦荟牛奶粥.....56
山楂黑豆粥.....41	鱼段肉粥.....49	海马鲜虾粥.....56
大枣银耳粥.....41	山药枸杞豆浆粥.....50	枸杞鸡粥.....56
香菇肉粥.....42	益母草粥.....50	鲫鱼藕粉粥.....56
百合绿豆粥.....42	荷叶山药粥.....50	人参蜜粥.....56
猪肾粥.....42	红薯粥.....50	三色鸡粥.....57
芦荟海带粥.....42	山楂猪肚粥.....50	笋肉菜粥.....57
山楂乌梅粥.....42	白糖乌梅粥.....50	紫菜肉粥.....57
萝卜粥.....43	燕窝粥.....51	生滚泥鳅粥.....57
蟹柳豆腐粥.....43	荸荠猪肚粥.....51	酸枣仁粥.....57
洋参粥.....43	绿豆莲子粥.....51	桃仁杞粥.....58
猪肺粥.....43	胡椒狗肉粥.....51	三宝粥.....58
香菇粥.....43	黑豆粥.....51	菜花米粥.....58
栗子粥.....44	红枣枸杞粥.....52	豌豆素鸡粥.....58
赤小豆粥.....44	柿蒂瘦肉粥.....52	黄芪参枣粥.....58
山药木耳粥.....44	生姜羊肉粥.....52	枸杞生姜葱白粥.....59
百合白萝卜粥.....44	什锦烤麸粥.....52	山菇肉粥.....59
生姜粥.....44	苹果粥.....52	杨梅瘦肉粥.....59
鲫鱼生姜枣粥.....45	鸭肉米粥.....53	鹌鹑豆粥.....59
白扁豆山药粥.....45	鲫鱼蚕豆粥.....53	健脾米粥.....59
生姜葱白粥.....45	芦荟花生粥.....53	鲜鱼片粥.....60
山药豆浆粥.....45	木瓜米粥.....53	莲藕蛋粥.....60
杏仁梨糖粥.....45	芦荟苋菜粥.....53	羊肝菜粥.....60
山药百合粥.....46	鸽杞芪粥.....54	白茅根猪肾粥.....60
芦荟菠菜粥.....46		
羊骨粥.....46		
鹿茸粥.....46		
鸡丝莼菜粥.....46		
山药胡萝卜粥.....47		
鸭块菇粥.....47		
海藻粥.....47		
生鱼片粥.....47		
人参枸杞粥.....47		



生鲜超市家常主食目录



龙眼大米粥	60
银耳羊肾粥	61
芦荟白菜粥	61
莲子木瓜粥	61
大蒜粥	61
瘦肉墨鱼香菇粥	61
黄鱼蓉粥	62
芦荟无花果粥	62
丰肌米粥	62
山莲葡萄粥	62
鸡肝米粥	62
羊奶粥	63
清火粥	63
红薯香粥	63
黄瓜姜粥	63
枇杷罗汉果粥	63
鱿鱼鸡粥	64
除湿米粥	64
山药白萝卜粥	64
白术鸡肉粥	64
青菜粥	64
山药肉粥	65
玉竹粥	65
生姜大蒜粥	65
鳗鱼米粥	65
鲍鱼鸡粥	65
猪脑粥	66
慈姑粉粥	66
五香肾粥	66
香菇虾粥	66
陈皮黄芪猪肚粥	66
百合生姜大蒜粥	67

猪骨西红柿粥	67
芹菜粥	67
胡桃粥	67
当归鸡粥	67
鳝鱼粥	68
山楂丹参粥	68
牡蛎菜粥	68
栗子玉竹龙眼粥	68
润肤枣粥	68
甜浆粥	69
郁李仁罗汉果粥	69
人参鸡粥	69
四宝鸡粥	69
肉末粥	69
鹌鹑肉粥	70
山药冬瓜竹笋粥	70
玉米须粥	70
赤小豆内金粥	70
桂花粥	70
荆芥粥	71
芦荟豆浆粥	71
薄荷大米粥	71
菊芋米粥	71
鱼蓉肝粥	71
鸽肉米粥	72
墨鱼香菇粥	72
防风米粥	72
薄荷绿豆粥	72
奶香麦片粥	72
百合杏仁粥	73
枸杞羊骨粥	73
人参粥	73
白苡大米粥	73
西瓜皮粥	73
雪菜豆粥	73
芦荟海参粥	74
马齿苋粥	74
葱白粥	74
生滚牛肉粥	74
蘑菇米粥	74
松花蛋粥	74
桂枝人参粥	75
山药竹笋粥	75
香蕉米粥	75
紫苏白粥	75
四皮大米粥	75
海带香粥	75
大黄豆粥	76
果脯粥	76
当归米粥	76
荸荠粥	76
石膏粥	76
芦荟香蕉粥	76
口蘑菜心炒饭	77
特色蒸饭	77
提子花生饭	77
木瓜火腿蒸饭	77
豆浆水饭	77
坛肉米饭	78
鲜肉烤饭	78
阳姜豆豉炒饭	78
香菇鱿鱼竹笋饭	78
麦片焖米饭	78
番茄虾仁炒饭	79
豆沙烤饭	79
猪扒饭	79
滑蛋蟹柳烩饭	79
粉蒸排骨饭	80
肉丁蔬菜焖饭	80
荷香鸡粒饭	80
苹果烤饭	80
香葱豆干炒饭	80
荷叶香饭	81

火腿青菜炒饭	81
菠萝炒饭	81
三鲜烤饭	81
素四宝烩饭	82
素鸡毛豆炒饭	82
菜包饭	82
羊肉抓饭	82
咸鱼豆芽炒饭	82
西红柿牛肉饭	83
竹筒饭	83
荷香八宝饭	83
扬州炒饭	83
海南鸡饭	84
龙凤炒饭	84
叉烧酱油炒饭	84
海鲜烩饭	84
鸡肉羹饭	85
南瓜百合蒸饭	85
木犀饭	85
翡翠炒饭	85
茄汁鱼柳饭	85
家常石锅拌饭	86
腐皮油饭卷	86
虾皮杭椒炒饭	86
豌豆烤饭	86
什锦炒饭	86
泡椒鸡丁炒饭	87
烤果味米饭	87
菠菜烤饭	87
气锅鸡翅饭	87
沙锅菜饭	88
咖喱炒饭	88
蛋包饭	88
山菜蘑菇炒饭	88
沙锅猪手饭	88
肉末雪菜炒饭	89
鲑鱼炒饭	89
果脯地瓜饭	89
紫菜包饭	89
板栗鲜贝饭	89
竹筒鲜虾蒸饭	90

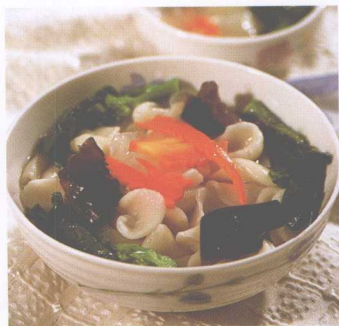
海苔寿司卷	90
香菇蛋炒饭	90
鱼肉烤饭	90
银鱼蛋炒饭	90
金银饭	91
彩椒牛肉炒饭	91
辣白菜炒饭	91
腊肉煲仔饭	91
烤三色米饭	91
木耳枣粥	92
鲫鱼糯米粥	92
荔枝西瓜粥	92
桂花糖藕粥	92
红枣白糖粥	92
糯米蛋粥	93
八宝粥	93
雪梨青瓜粥	93
西湖藕粥	93
腊八粥	93
鱼肉米粥	94
黄花菜粥	94
桂圆姜粥	94
甜藕粥	94
橘香鱼粥	94
豆豉鱼汁粥	95
鸭子肉粥	95
固肠米粥	95
香蕈养生粥	95
田鸡粥	95
猪油蒸饭	96
生炒糯米饭	96
蛋卷糯米饭	96

麻心汤圆	96
奶香大枣饭	97
油饭	97
蒲香河蟹饭	97
肉丁蒸糯米饭	97
蜜汁八宝饭	97
珍珠丸子	98
八宝果饭	98
炸桂花年糕	98
欢喜团	98
精品小粽子	99
橘红糕	99
火腿糯米烧麦	99
豆腐皮包子	99
年糕	100
猪油夹沙粽	100
醪糟汤圆	100
豆沙甜粽	100

2 面



什锦鸡蛋面	102
肉汤面条	102
麻辣面	102
罗汉斋炒面	102
冬菇炒面	103
凉拌面	103
肉丝炒面	103
肉丝汤面	103
胡萝卜汁面	104
排骨汤面	104
五彩米粉面	104





三鲜撕耳面	104
猪蹄面	105
蚬子菠菜面	105
绍子面	105
传统大肉面	105
素三鲜汤面	105
回勺面	106
鲜蘑鸡丁卤面	106
枸杞肉丝炒面	106
素条面	106
脆炒面	107
鸡丝干拌面	107
全家福汤面	107
拨鱼面	107
沙锅鱼汤面	108
鳝鱼丝汤面	108
家常炸酱面	108
太平面	108
扁豆面	109
三鲜汤面	109
生菜蟹肉炒面	109
鸡翅汤面	109
家常肘花面	110
扬州脆炒面	110
洋葱羊肉面	110
麻辣牛肉面	110
四味凉面	111
肉末打卤面	111
茭白炒面	111
素拌凉面	111
怪味凉拌面	112
鲜虾云吞面	112

蛋酥炒面	112
酸辣凉面	112
肥牛金菇面	113
西湖面	113
猪肝菠菜面	113
蒸拌冷面条	113
四川豆花面	114
风味凉面	114
豆角面	114
京味打卤面	114
文蛤海鲜面	115
沙锅卤味面条	115
羊肉氽面	115
五香羊肉面	115
清汤牛肉面	116
鸡杂炒面	116
蛋花番茄面	116
胶东大虾面	116
卤味凉拌面	117
鸿图窝面	117
香菇酱肉面	117
鸡丝凉面	117
鱼丸清汤面	118
熏鱼银丝面	118
鸡味拉面	118
意大利炒面	118
酥羊大面	119
蝴蝶面	119
面筋汤	119
菇蕈龙须面	119
三大菌面	120
芹黄牛肉面	120

鳝鱼丝面	120
三虾面	120
甜水面	121
珍珠面	121
野菜肉酱面	121
炆锅肉丝面	121
鱼汤小刀面	122
鸿章面	122
肉丝面	122
茄汁牛肉面	122
红烧牛肉面	122
扇贝凉面	123
小煮面	123
口蘑豆腐汤面	123
炒河粉	123
鸡翅香菇面	124
肉丝香菇面	124
长寿面	124
家常牛肉面	124
麻酱凉面	125
三鲜家常面	125
酸辣三丝面	125
三和面	125
刀削面	126
咖喱猪排面	126
韭黄阳春面	126
陕西猫耳面	126
红焖排骨面	127
辣豆瓣鱼羹面	127
鲍鱼鸡丝汤面	127
雪菜肉丝面	127
麻辣豆花面	128
肉丝油面	128
羊汤面	128
番茄牛肉面	128
香菇斑球面	129
香菇银耳炒面	129
麻油鸡面线	129
奶香空心面	129
鸡丝香酥面	130
虾仁炸酱面	130

葱爆羊肉炒面·····130	五香芝麻烧饼·····140	回族油香饼·····148
牛柳酸辣面·····130	甘香松化千层酥·····141	中式比萨饼·····148
锅盖面·····131	天门葱花油饼·····141	关东肉火勺·····148
如意炒面·····131	开花馒头·····141	包馅烧饼·····148
虾仁伊府面·····131	冬菜鸭肉包·····141	凤菇包·····149
姜丝银芽冷面·····131	小笼馒头·····142	脆酥烤饼·····149
关东饺子面·····132	烟台饼·····142	香葱羊肉饼·····149
牛肉卤汁面·····132	牛柳银芽炒饼·····142	麻香煎饼·····149
过桥面·····132	湖乡荷月·····142	平洲福肉饼·····150
藕丝炒面·····132	葱油饼·····142	长子炒饼·····150
葱油凉面·····133	牡蛎煎饼·····143	煎饼合子·····150
肉丝干拌面·····133	马齿菜包子·····143	鸡蛋贯饼·····150
排骨面·····133	海城馅饼·····143	香煎鸡蛋饼·····150
沙锅狗肉面条·····133	肉末烧饼·····143	潮式牛肉煎饼·····151
翡翠辛辣面·····133	金丝饼·····144	广式老婆饼·····151
番茄面·····134	南翔馒头·····144	京都肉饼·····151
七彩鹿肉面·····134	三鲜包·····144	锅子饼·····151
辣味茄丝炒面·····134	芝麻油酥饼·····144	脆酥烤饼·····152
青椒炒面·····134	猪油饼子·····145	芝麻盘香烧饼·····152
蟹肉炒面·····135	韭黄肉丝焖饼·····145	寿桃·····152
奶味龙须面·····135	猪肉馅包子·····145	桂花酥·····152
泡菜凉拌面·····135	叉烧包·····145	潮式黄金饼·····153
洛阳炒面·····135	六凤居葱油饼·····145	古钱大饼·····153
双色鸡蛋面·····136	龙须饼·····146	菊花酥饼·····153
沙锅什锦面·····136	蛋蛋馓·····146	眉毛酥饼·····153
奶汤海参面·····136	特色糖饼·····146	韭菜盒·····154
蚝油双菇面·····136	蒙古馅饼·····146	荷叶蒸饼·····154
什锦面·····137	三原金线油塔·····147	子面戈块·····154
阳春面·····137	芝麻烧饼·····147	满族烧饼·····154
腊肠炒面·····137	素馅锅贴·····147	家常小笼包·····155
滇味炒面·····137	九黄饼·····147	发面烧饼·····155
肚丝炒面·····138	冬瓜饼·····147	金盏鲜带粒·····155
沙锅鱼头面条·····138		
八仙面·····138		
什锦凉面·····138		
新疆拉面·····139		
四川担担面·····139		
鸡丝伊府面·····139		
和连细糕·····140		
素菜馒头·····140		
吴山酥油饼·····140		





风味夹肉饼	155
豆腐卷粉丝饼	156
香椿家常饼	156
家常筋饼	156
猫耳朵	156
老婆饼	157
三丝烩饼	157
西樵大饼	157
草帽饼	157
上海五仁酥饼	158
搅面馅饼	158
荷叶饼	158
萝卜丝酥饼	158
猪肉油酥饼	159
家常丝饼	159
清糖饼	159
家常饼	159
牛肉包	160
叉烧酥饼	160
牛肉饼	160
芝麻莲花酥烧饼	160
烫面豆沙饼	161
羊肉烙饼	161
牛舌饼	161
香奶蛋糕	161
春饼合菜	161
鲜肉茄饼	162
土耳其馅饼	162
烫面炸饺	162
京东肉饼	162
香麻发面饼	162
黄金大饼	163

肉圆糊麦饼	163
熏肉大饼	163
冬菇面筋	163
糖酥饼	164
李连贵大饼	164
麻香开口笑	164
香菜肉粒夹饼	164
小笼灌汤包	164
红油水饺	165
石子馍	165
冬瓜饺	165
蛋皮香菇烧麦	165
香葱花卷	166
中式汉堡包	166
青瓜烙	166
七彩蛋卷	166
家常糖饼	166
水煎包	167
桂花馍	167
脆麻花	167
牛肉锅贴	167
千层果酱桶	168
枣卷	168
笑口枣	168
素杨梅圆	168
碧绿蒸饺	169
燕窝丝	169
银丝卷	169
冰花煎饺	169
鸳鸯酥	169
三彩饺子	170
姜堰酥饼	170

上汤珍珠饺	170
葱花油饼	170
雪花铺层馍	171
素馅包子	171
韭菜盒子	171
羊肉包	171
雪菜炒金裹银馒头	172
鸡丝春卷	172
淮阴汤包	172
五仁馒头	173
山西肉夹馍	173
甜咸发面火烧	173
金丝卷	173
鲜蘑鸡肉包	173
三鲜小包	174
四川包	174
素包	174
椒盐旋饼	174
小梅花香饼	175
四枣火烧	175
千层蒸饼	175
龙抄手	175
猪肉火烧	176
酱肉冬瓜包	176
荠菜春卷	176
羊蹄卷酥	176
吉祥糕	177
奶油小果	177
蟹黄饺	177
香花独秀	177
蜜枣发糕	178
太君酥	178
苹果塔	178
章华太极酥	178
北京羊眼儿包子	179
三鲜锅烙	179
笋肉馄饨	179
葫芦头泡馍	179
虾仁面包	180
酥盒火烧	180
甜咸酥麻饼	180

牛肉馅饼	180
虾肉烧麦	181
猪肉馄饨	181
三鲜水饺	181
香麻酥饼	181
恭喜发财	182
猪肉白菜烙盒	182
馄饨	182
金银馒头	182
酒酿饼	182
三丝春卷	183
香菇麻叶	183
波丝油糕	183
松穰鹅油卷	183
银芽肉丝春卷	184
锅贴	184
特色豆沙包	184
牛肉火勺	184
鸡汁锅贴饺	185
馨香灌汤包	185
夹馅麻花	185
山东包子	185
鲜肉灌汤饺	186
冬菜包子	186
碗糕	186
驴肉馅水饺	186
酱肉小包	187
雪笋包	187
萝卜丝饼	187
白菜锅贴	187
肉丝焖饼	188
酥油煎	188
如意卷	188
三鲜回头	188
双色葱香花卷	188
福建四方饺	189
炸酥饺	189
火腿酥	189
油葱蛋糕	189
五丁包子	190
蒸麻辣牛肉饺	190

五彩开口糕	190
花色小包	190
小笼灌汤包	190
南瓜奶包	191
贾府小月饼	191
冰花鹿肉锅贴	191
荷叶包子	191
风味小黏饼	192
青团	192
麻团	192
枇杷酥果	192
叶儿粑	193
南瓜包	193
糯米糍	193
莲蓉芝麻饼	193
糯沙凉卷	193
山城小汤圆	194
三大炮	194
芝麻凉团	194
香炸酥梨果	194
花生蜜饯汤圆	195
成珠小凤饼	195
四川紫微饼	195
香炸土豆饼	195
驴打滚	196
桂花糖年糕	196
椰味小汤圆	196
方糕	196
芙蓉香蕉饼	196
金豆糕	197
象生葫芦	197
百果凉糕	197



枣泥米团	197
油炸糕	197
椰蓉糯米糍	198
豆沙荷叶角	198
南瓜饼	198
腰果麻球	198
冰冻酒酿圆子	198
赖汤圆	199
香煎芝麻饼	199
水晶鸡蛋挞	199
果仁豆沙甜饼	199
虾饺	199
水晶蒸饺	199
七彩水晶饼	200
玉虾拼盘	200
象生金橘	200
白兔饺	200

③ 杂粮



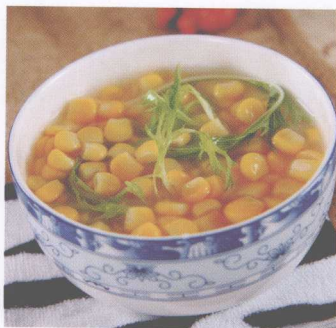
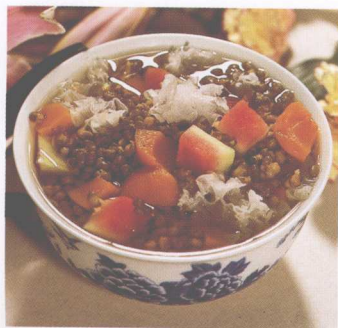
薏米南瓜粥	202
红薯米粥	202
玉米瘦肉粥	202
鳕鱼香米粥	202
小枣红豆粥	202
薏米红枣粥	202
薯瓜粉粥	203
荷叶粥	203
牛肉赤小豆粥	203
脆香肚粥	203
八珍仙粥	203
香芋黑米粥	204



生鲜超市家常主食

CONTENTS 目录

牛肉麦粥·····204	高粱米水饭·····210	黏豆包·····218
鸽蛋耳粥·····204	三椒牛肉饭·····210	豆面卷子·····218
追风茄粥·····204	豌豆焖饭·····210	锅出溜·····218
猪腰薏米粥·····204	夹沙荞糕·····211	黍子面窝头·····218
粟米蛋粥·····205	小米饭焖鹿肉·····211	枣泥山药糕·····219
肝腰鱼粥·····205	萝卜煎糕·····211	炸卷果·····219
小枣高粱米粥·····205	九层凉糕·····211	马蹄糕·····219
车前子粥·····205	豌豆蓉糕·····212	玉米面饺子·····219
糯米猕猴桃粥·····205	五彩玉米饭·····212	米面牛蹄卷·····220
粟米薯粥·····206	豆面小窝头·····212	什锦锅巴·····220
高粱豆粥·····206	南昌炒米粉·····212	炒面线·····220
苹果栖米粥·····206	荞面煎饼·····213	滑牛肉炒米粉·····220
高粱鱼粥·····206	驰名玉米烙·····213	荸荠糕·····221
明目米粥·····206	家常油酥饼·····213	黄金汤饺·····221
五色豆粥·····207	荞面片·····213	藕粉桂花糖糕·····221
粟米鱼粥·····207	玻璃饺子·····214	红苕鸡腿·····221
桂圆栗子粥·····207	玉米汤面·····214	荞面刀削面·····222
党参黑米粥·····207	绿豆糕·····214	鱼肉皮子馄饨·····222
四小龙粥·····207	小米蜂糕·····214	三色玉米·····222
家常八米十豆粥·····208	蛋黄七层糕·····215	太极薯茸饼·····222
蘑菇麦粥·····208	奶香玉米饼·····215	枣切糕·····222
菊花黄豆粥·····208	五色炒玉米·····215	黄米枣糕·····223
消暑绿豆粥·····208	西瓜汁凉糕·····215	芸豆糕·····223
杏陈薏米粥·····208	玉米面丝糕·····216	捶鸡面·····223
糯米银耳粥·····209	莜面瓜丝蒸饺·····216	烩玉米饼·····223
富贵长粥·····209	咯哒汤·····216	
大枣莲子粥·····209	搓鱼儿·····216	
糯米甜瓜粥·····209	绿豆凉糕·····217	
桃脯粥·····209	荞面灌汤包·····217	
蒲菜粥·····209	鸡蛋蒸馍·····217	
红枣蒸高粱米饭·····210	茄汁牛肉麦片·····217	



本书所用的计量单位

1 大匙=15 克

1 小匙=5 克

1 杯=250 毫升

米杯：即家庭中所用电饭锅配备的
量米杯。

“米”的众生相

米的种类虽然不像蔬菜或水果那样繁多，但真正到超市看看，各式各样的米也会让人眼花缭乱。而家庭中最常用的米如大米、糯米、香米、黑米、糙米、玉米、高粱米、小米等，由于质地不同，性能也各异，尤显突出特色。

大米 米粒短而粗，为椭圆型，透明度高、表面光亮，看上去似有“油性”。大米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。大米煮粥最为养人，具有补脾、和胃、清肺之功效。米汤有益气、养阴、润燥、助消化之功能，并对脂肪的吸收有促进作用。大米煮熟后，口感柔和，香气浓郁。

糯米 又称江米，因其口感香糯黏滑，常被用以制成风味小吃（如粽子、年糕、汤圆等），深受大家喜爱。糯米能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定的缓解作用。糯米性黏滞，难于消化，不宜一次食用过多，老人、小孩或病人更应慎用。

黑米 是稻米中的珍贵品种，属于糯米类。用黑米熬制的米粥清香油亮、软糯适口，具有很好的滋补作用，因此素有“补血米”、“长寿米”之称。黑米中所含蛋白质是大米的0.5~1倍；锰、锌、铜等矿物质大都高出大米1~3倍；更含有其他米类所缺乏的维生素C、叶绿素等特殊成分，被誉为“世界米中之王”。多食黑米具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑涩补精之功效。对少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚等症均有很好的补养作用。

糙米 是相对于精白米而言的，稻谷脱壳后仍保留着一些外层组织的米叫做糙米。糙米中的米糠和胚芽部分含有丰富的B族维生素和维生素E，能提高人体免疫功能，促进血液循环，还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪，减轻压力，使人充满活力。此外，糙米中钾、镁、锌、铁、锰等矿物质含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。糙米中还保留了大量的膳食纤维，可以

预防便秘和肠癌，吃糙米对于糖尿病患者和肥胖者特别有益，很多消费者也把吃糙米食品视为时尚。

玉米 又名苞谷、玉蜀黍，是粗粮中的保健佳品，多食玉米对人体健康颇为有利。玉米中的膳食纤维含量很高，具有刺激胃肠蠕动，加速排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等；玉米有长寿、美容的作用，玉米胚尖中所含的营养物质，有增强人体新陈代谢，调整神经系统功能、使皮肤细嫩光滑、抑制和延缓皱纹产生的作用。

高粱米 又称蜀黍，有红、白之分。红者又称酒高粱，主要用于酿酒和酿醋；白者性温、味甘涩，用于食用。高粱米中淀粉、蛋白质、铁的含量略高于玉米，而脂肪、维生素A的含量又低于玉米。高粱米具有补气、健脾、养胃、止泻的功效，适宜小孩消化不良、脾胃气虚之人食用，但糖尿病患者禁食。

小米 又称粟，米粒摸起来较硬，光滑，胚芽含量较高，含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，对于妇女和儿童的滋补都很适宜，还可以促进代谢、预防老化，用来煮粥，香甜可口。



养生食杂粮

合理的膳食主要强调两点：一是要控制量，不要暴饮暴食；二是吃杂粮，不要偏食。养生之道尤为重视五谷杂粮，超市中的杂粮品种也较为齐全，红小豆、绿豆、黄豆、芝麻、花生任您选购。

红小豆 又名赤豆，因其富含淀粉，又被人们称为“饭豆”。它具有律津液、利小便、消胀、除肿、止吐的功能，被李时珍誉为“心之谷”。红小豆是人们生活中不可缺少的高蛋白、低脂肪、高营养及多功能的小杂粮。因它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，故对心脏病、肾病和水肿均有一定疗效。红小豆还有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、预防结石和健美减肥的作用。红小豆宜与其他谷类食品混合食用，一般可制成豆沙包、豆饭或豆浆等。

绿豆 又叫青小豆，其蛋白质的含量几乎是粳米的3倍，维生素、钙、磷、铁等矿物质含量也比粳米高。因此，它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有“济世之良谷”之称。绿豆性味甘凉，有清热解毒之功效，能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充矿物质。但由于其性凉，脾胃虚弱的人不宜多食。

黄豆 与青豆、黑豆统称为大豆，由于它的营养价值很高，故被誉为“豆中之王”、“田中之肉”、“绿色的牛乳”等，是最受营养学家推崇的天然食物。黄豆中的大豆蛋白质和豆固醇能明显地改善和降低血脂和胆固醇，从而降低患心血管疾病的概率。黄豆中富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用。食用黄豆对皮肤粗糙，头发干枯大有好处，并可以提高肌肤的新陈代谢，促进机体排毒，令肌肤常葆青春。

芝麻 有黑、白两种，食用以白芝麻为好，补益药用则以黑芝麻为佳。古代养生学家陶弘景

对它的评价是“八谷之中，唯此为良”。芝麻榨成油，不但具有浓郁的香气，可促进食欲，更有利于营养成分的吸收。其中含量仅占0.5%的芝麻素具有优异的抗氧化作用，可以保肝护心、延缓衰老。同时芝麻素还具有有良好的抗癌功能。黑芝麻对由身体虚弱、早衰而导致的脱发治疗效果最好，对药物性脱发、某些疾病引起的脱发也会有一定的疗效。常吃芝麻还能增加皮肤弹性。芝麻含有大量油脂，有很好的润肠通便作用。芝麻酱含铁量比猪肝高1倍，比鸡蛋黄高6倍，经常食用不仅对调整偏食有积极的作用，还能纠正和预防缺铁性贫血。芝麻酱中含钙量比蔬菜和豆类都高得多，仅次于虾皮，经常食用对骨骼、牙齿的发育都大有好处。

花生 花生又名唐人豆，长于滋养补益，有助于延年益寿，所以民间又称“长生果”，并且和黄豆一样被益为“植物肉”、“素中之荤”。花生的营养价值可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食品媲美。花生有止血作用，能增强记忆、抗老化、延缓脑功能衰退、滋润皮肤。花生中的不饱和脂肪酸有降低胆固醇的作用，有助于防治动脉硬化、高血压和冠心病。花生还有扶正滋虚、悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、利水消肿、清咽止疟的作用。病后体虚、手术病人恢复期以及妇女孕期产后进食花生均有补养效果。花生以煮、炖食用最佳。



如何选米及做饭

如何选好米

饭煮得好不好吃,除了关系到煮饭技巧外,米质的优劣也是关键。因此,在选购米和储存米时都不可掉以轻心!

米粒大小整齐、无碎米、形状饱满、无虫蛀、色泽光洁、无异味,皆为品质优良的米。如果选购的是真空袋装的米,不论其外标强调的是“特级”、“上选”或“精选”……,一定要有国家评定的“CAS”,才是真正的品质保证。

储存米的米桶应置于阴凉干燥、低温的地

如何做好饭

米饭的制做方法有煮、焖、蒸、炒、烩、煲等,其制做程序是:

1 洗米

洗米的秘诀在于——快速洗米,长时间浸米。

一般米粒吸水的速度并不慢,洗太慢,米粒易吸入不良的杂质和脏水,所以要快速洗,且不可反复搓米,以免营养损失过大。

洗米后,让米粒充分饱养水分是煮好米饭的首要条件,所以投洗后要用清水浸泡,浸水1小时,吸水量可达80%,浸水3小时,吸水量可达100%,或以温水浸泡30分钟也可。另外,米的种类不同,泡制的时间长短也不一样。

2 加水

以量米杯为标准计量单位,理想的水与米的比例为12:10,换言之,水量应为米量的1.2倍。水和米的比例还要依据米的种类、性质而有所变动,如新米煮饭需水略少些,而陈米则需略多些。

3 煮焖

古称煮饭为“炊饭”。“炊”的含义,除煮之外,还代表了火候的控制。制做米饭时,火充足,

方,或者放在冰箱里冷藏(以5℃~8℃为宜)。因米的主要成分是淀粉,长期接触空气会产生酸化作用而变质或遭虫蛀。因此,一次不宜买得太多,大约以10~15天吃完的量为准。

米中富含蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、B族维生素、维生素E、纤维素等各种人体所需之营养素,但加工的越细,营养素流失的越多,投洗的次数越多,营养素损失的也越大。



但不过旺,煮至半、水沸腾时,改小火至水分蒸发得差不多,这时米粒已糊化胀大,就要熄火或用微火,利用余温将锅中水分蒸干,此时需上盖焖制,切勿急躁。

现代家庭用的电饭锅煮饭方法则要简便,只是焖的时间不够,所以在开关跳起后4~5分钟,再按一次开关加热,饭会更好吃。

焖饭时切记不要掀锅盖,否则,米饭的嫩香油润度就会大打折扣了。

4 再加工

米饭制好后的再加工方法有炒、烩、煲等,是加入各种原料和调味料,使饭菜结合,有滋有味,营养更加丰富。

米饭虽为大众食品,但其已有数千年的源远流长。古今中外,米饭那神奇的变化和创意,为我们提供了无限的空间。美好的生活,就从这一餐开始吧。