



家常饭菜不难做



# 天天好主食

黄有光 郭峥嵘 张亮光 王敏榕 潘明杰/编著

TIANTIAN HAOZHUSHI



福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家常饭菜不难做



# 天天好主食

黄有光 郭峥嵘 张亮光 王敏榕 潘明杰/编著

TIANTIAN HAOZHUSHI



福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

天天好主食/黄有光等编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2007. 7

(家常饭菜不难做)

ISBN 978-7-5335-2967-3

I. 天… II. 黄… III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050230 号

- |      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 书 名  | 天天好主食<br>家常饭菜不难做                   |
| 编 著  | 黄有光 郭峥嵘 张亮光 王敏榕 潘明杰                |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址  | www.fjstp.com                      |
| 经 销  | 各地新华书店                             |
| 排 版  | 福建科学技术出版社电脑排版室                     |
| 印 刷  | 福建省天一屏山印务有限公司                      |
| 开 本  | 850 毫米×1168 毫米 1/32                |
| 印 张  | 4.625                              |
| 字 数  | 106 千字                             |
| 版 次  | 2007 年 7 月第 1 版                    |
| 印 次  | 2007 年 7 月第 1 次印刷                  |
| 印 数  | 1—5 000                            |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-2967-3             |
| 定 价  | 13.80 元 (赠 VCD 壹张)                 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 目 录

## 居家做饭基本功

- (一) 主食原料知识 ..... (3)
- (二) 主食加工基本知识 ..... (4)
- (三) 常用厨房工具 ..... (7)
- (四) 常见主食加工方法 ..... (9)
- (五) 馅心种类与制作 ..... (11)

## 百味饭

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 羊肉脯焖饭/17  | 板栗鲜贝泡饭/23   |
| 什锦蛋炒饭/17  | 海南鸡饭/24     |
| 咖喱鸡卧饭/18  | 素四宝烩饭/24    |
| 竹筒饭/18    | 蛋卷糯米饭/24    |
| 熟炒龙凤饭/19  | 山菜蘑菇炒饭/25   |
| 荷叶包饭/19   | 茄汁鱼柳饭/25    |
| 蛋炒饭/20    | 三椒牛肉饭/26    |
| 八宝饭/20    | 咖喱蟹肉炒饭/26   |
| 五味卧饭/21   | 西红柿牛肉烩饭/27  |
| 口蘑菜心炒饭/21 | 姜汁黄鳝饭/27    |
| 海鲜烩饭/21   | 生炒糯米饭/28    |
| 洋姜豇豆炒饭/22 | 扬州炒饭/28     |
| 蜜汁八宝饭/22  | 叙利亚式鲜鱼米饭/29 |
| 香葱豆干炒饭/23 | 猪排肉粒饭/29    |

咖喱牛肉浇饭/30

鱼饭/30

苹果饭/31

四喜饭/31

奶香桂皮饭/32

炸肉丸浇饭/32

鸡肉素菜饭/32

鸡丝油豆腐焖饭/33

海带汤焖米饭/33

五目饭/34

小虾饭/34

鸡肉焖饭/35

花米饭/35

滑蛋牛肉拌饭/35

豆皮饭/36

金银炒饭/36

香菜蟹肉饭/37

蘑菇火腿饭/37

沙锅煲腊味饭/37

什锦锅巴/38

情迷紫菜寿司卷/38

花卷寿司/39

红鱼子四喜饭团 /40

紫菜四素饭/40

## 风味面

蚝油双菇面/43

素三鲜炒面/43

肉丁干炸酱面/44

西红柿肉末炸酱面/44

麻酱肉茸面/45

香脆肉丁鸡蛋面/45

吊卤面/46

榨菜肉丝面/46

四珍海螺面片/47

什锦寿面/47

潮州炒面/48

香肠炒面/48

什锦煨面片/49

里脊葱油面/49

排骨汤面/50

猪肝面/51

腰花汤面/51

沙茶肉片面/52

西北干拌面/52

兰州牛肉面/53

红焖牛肉面/53

蚝油牛肉面/54

咖喱牛肉汤面/54

酸菜牛肉面/55

新疆爆炒面/55  
五香羊肉面/56  
孜然羊肉炒面/57  
咖喱鸡腿面/57  
鸡肉沙参浇面/58  
嫩鸡煨面/58  
蛋丝清汤面/59  
松花肉末面/59  
清汤鱼面/60  
鱼片清汤面/60  
鸡丝蛋面/61  
黄鱼羹卤面/61  
虾干葱油面/62  
鲍鱼盖面/62  
羊肉汤面/63

清炒蛋仔面/63  
三丝炒切面/64  
小葱拌面/64  
双菇炒寿面/65  
鱿须炒寿面/65  
三丝拌寿面/66  
腰子卧切面/66  
清汤蛋仔面/67  
太平鸡汤泡寿面/67  
双丝手擀面/68  
海鲜焖面/68  
蚂蚁上树/69  
凤凰脑粉/69  
鸡蛋炒米粉/70  
三丝炒米粉/70

## 特色面点

鲜菜包子/73  
三丁大包/73  
黄瓜素馅包/74  
鸳鸯韭菜包/75  
翡翠包/75  
双菇素菜包/76  
香干芹菜包/76  
萝卜包子/77  
雪菜冬笋包/78

小白菜蘑菇包/78  
蘑菇馅包子/79  
天津包子/80  
榕城肉包/81  
上海包子/81  
山东包子/82  
双冬肉包/82  
镇江汤包/83  
五花肉汤包/84

- 金华汤包/85  
山西小笼汤包/86  
开封小笼包/86  
武汉金钱小包/87  
无锡小笼包/87  
广州小笼包/88  
蟹黄小笼汤包/89  
四喜方包/90  
生煎汤包/91  
油炸包子/92  
油氽汤包/92  
闽南菜肉包/93  
茴香肉包/93  
芹菜猪肉包/94  
荷叶包子/95  
蜜汁餐包/95  
香煎菜肉包/96  
猪油豆沙包/96  
广式豆沙包/97  
五色豆沙包/97  
秋叶包/98  
莲蓉包/98  
枣泥包/99  
榕城葛粉包/100  
小笼竹叶包/100  
潮式水晶包/101  
鱼翅饺/101  
哈哈鲜肉饺/102  
韭菜煎肉饺/102  
香菱鲜虾饺/103  
幻彩燕子饺/103  
什菌鲜虾饺/104  
什菌炸春卷/104  
香煎葱油饼/105  
泮糖马蹄糕/105  
软煎马蹄糕/105  
青梅西瓜酪/106  
琼脂西瓜酪/106  
高丽香蕉/107  
炸鲜苹果环/107  
炖雪梨蛋羹/108  
枇杷羹/108  
鲜橘西米露/109  
杏仁豆腐/109  
蝴蝶卷/110  
白兔饺/110  
椰蓉糯米/111  
蒸芙蓉奶杯/111  
香麻蕉叶粿/112  
三鲜锅贴/112  
南瓜饼/113  
苹果煎蛋饼/114  
麻球/114  
土司雪梨/115

## 养生粥

大枣粥/119

大枣茯神粥/119

甘麦大枣粥/119

百合红枣粥/119

山药桂圆粥/119

桂圆粥/120

桂圆糯米粥/120

八宝粥/120

山药芡实粥/121

山药拔粥/121

小米枣仁粥/121

酸枣仁粥/122

核桃芡实粥/122

健脑粥/122

夜交藤粥/122

糯米灵芝粥/123

柏子仁粥/123

黑芝麻粥/123

鸡汁粥/123

杏仁粥/124

松子粥/124

薏米糯米粥/124

黄芪鸡汁粥/125

补虚正气粥/125

人参粳米粥/126

人参薤白粥/126

人参莲肉粥/126

人参大枣粥/127

人参黄芪粥/127

人参升麻粥/127

人参糯米粥/128

人参芝麻粥/128

菠菜粥/128

落花生粥/128

首乌小米粥/129

皮蛋粥/129

皮蛋杂粮粥/129

咸蛋粥/129

三鲜粥/130

地瓜粥/130

玉米粥/130

小葱米粥/130

三米粥/130

芥菜粥/131

什锦水果粥/131

鲜菇海鲜粥/131



莲子粥/132  
红玫瑰粥/132  
玫瑰情人粥/132  
刺梨粥/133  
香蕉粥/133  
西瓜西米粥/133  
番茄西米粥/133  
枇杷西米粥/134  
奶香水果粥/134  
柴鱼花生粥/134  
猪血鱼片粥/135  
薄荷薏米粥/135  
山药薏米粥/136

木耳粥/136  
地黄花粥/136  
白茯苓粥/137  
佛手柑粥/137  
荷叶粥/137  
松花淡菜粥/137  
白扁豆红糖粥/138  
豆浆甜粥/138  
香菇粥/138  
羊肉粥/139  
榛子粥/139  
芝麻粥/139



居家做饭基本功





## (一) 主食原料知识

### 1. 粮食

粮食是重要的烹饪原料之一，它既是制作主食的原料，又是制作点心、小吃的原料，它主要包括大米、面粉、杂粮等。

大米可分为早米与晚米。早米受气候影响成熟期较短，不宜长期藏放，要当年食用，过年后米质就会变硬。我国主要把早米用于加工糖、味精等。

在购买大米时要注意了解大米的品种和产期，即大米的粒形和新鲜度。大米以米粒充实肥大、整齐均匀、碎米和爆腰米少为佳。碎米是指不足整米  $2/3$  的米，爆腰米是指米粒上有裂纹的米。新鲜米有光泽、味清香、滑爽干燥。不新鲜的大米暗淡无光亮、无清香味、生米虫，熟后食之味差，质感粗糙。所谓大米的腹白是指米粒上呈乳白色不透明的粉质部分。凡是有腹白的米，体积小、硬度低、易碎、蛋白质含量低、味道欠佳、品质差。

面粉是由小麦磨制加工而成的。面粉按加工的标准不同，可分为等级粉、专业粉两大类。等级粉按加工精度不同又可分为特制粉、标准粉、普通粉三个等级。

杂粮是指大米、面粉以外的粮食，它主要包括玉米、小米、绿豆、红小豆、大豆等。杂粮一般是作为大米、面粉的补充，个别地区也用来作为主要粮食。

玉米：近年来随着科学技术的发展，特用玉米以其品种多、功用独特而被推广应用。其中的水果玉米，又称甜玉米，鲜嫩香甜，营养价值高，蛋白质、脂肪、赖氨酸、维生素、植物糖的含量大大超过普通玉米。糯玉米，它的主要特点是含有较多的支链淀粉，其米质糯，黏性大，吃之口感柔软、香滑、有韵味，并有

独特的玉米味道，口感很好。爆裂玉米，它的籽粒在常压下加热至  $200^{\circ}\text{C}$  时会爆开成玉米花，是一种高纤维低热量的食品，营养价值高，一份不到 50 克的爆裂玉米花所提供的能量相当于两个鸡蛋的能量。

**绿豆：**绿豆品种较多，一般以色青绿，有光泽，颗粒均匀饱满，形圆，煮之易酥者为上品。绿豆可煮稀饭、熬汤，亦可制成豆沙，作甜点馅心。绿豆还可用来制取粉丝、粉皮及经泡涨后可制发绿豆芽等。绿豆中蛋白质、碳水化合物、无机盐及多种维生素含量丰富。中医认为绿豆味甘性凉，有清热解毒、利水消肿、消暑止渴等功效，绿豆汤是夏令清热消暑佳品。

## 2. 粮食制品

(1) 粉丝：又称粉条，是用豆类或薯类的淀粉经糊化、凝固，加工成丝条状的制品。制作粉丝的原料有地瓜、玉米等，但以绿豆制作粉丝为最好。

绿豆粉丝以山东招远、黄县、莱州、栖霞、蓬莱等地出产的最为著名，统称为“龙口粉丝”。

(2) 米粉制品：又称米线，是以大米为原料，经浸泡、磨浆、搅拌、蒸粉、压条、干燥等一系列工序制成的面条状米制品。米粉以色泽明亮有透明感、无斑点、无异味，煮熟后不黏条、无严重断条、不糊汤为佳。

米粉在我国南方食用者较多，如云南的“过桥米线”、广东的“炒沙河粉”、广西的“马肉米粉”等。

## (二) 主食加工基本知识

### 1. 切配

要适应烹调的要求，对旺火速成的原料要适当切得薄一些、

小一些，以便快熟入味；如用小火慢成的原料，要切得厚一些，以免烹调时原料变形。

要注意合理使用原料，物尽其用，注意节约，降低消耗，尽量提高出成率。

要根据原料的性能特点，采用不同的方法，同样切片，质地松软的原料要比质地坚硬的略切厚些。

应注意菜品形式和色、形的配合，要突出主料、主辅相益，使菜品的组成大方别致、新颖多样。

## 2. 火候

要掌握恰好的火候，需经过反复实践、认真总结，具体要注意如下几点：一是要根据原料的性质定火候。各种原料性质不同，质地有老有嫩，就是同一类原料，也有区别，如当年鸡和多年鸡，蔬菜的根与茎。二是要根据原料的形状定火候。原料经切配后，有的形薄，有的形厚；有的整块，有的碎小，这就要根据实际情况定火候。一般的说，小、薄的原料应用旺火速成，大、厚、整的原料应用小火慢成。

## 3. 调味

要拿准菜品的口味：这是调味的关键，需要说明的是，大多数菜肴都先要有一些咸味，然后再配其他的口味。

要根据原料的性质：一般来说，新鲜的鸡、鸭、鱼、虾本身具有鲜美的滋味，人们喜欢吃原有的滋味，所以，调味不宜过重，否则会使这些原料失去它原有的鲜味。

要根据季节的变化：人们的口味偏好，常常与季节变化有关。在酷暑，人们愿意吃一些清淡爽口的菜肴；在隆冬，则喜欢吃汁浓味厚的菜肴。

## 4. 勾芡

勾芡是在菜肴即将成熟时，一面将粉汁缓缓淋入锅内，一面

用手勺在锅内不停地搅动，使菜肴的汤汁调匀，包裹在菜品原料上。勾芡要与火候紧密配合。过早，会使原料达不到火候而显生硬；过晚，会使菜品口味变苦。为了使菜肴增色、入味和脆嫩，锅内的汤汁不能过多，也不能太少。汤汁太多，滋味不浓；过少，菜肴汁芡挂得不匀。菜品的油量不应过大，因为油大的菜品表面滑腻，芡汁不易挂上。

### 5. 熬粥

熬粥要先把大米洗净，加入适量的清水，用中火熬开；然后加入所需的配料，略煮即可。

### 6. 干饭制作

干饭可分为干蒸和湿焖两种。干蒸是把大米洗净，泡 20 分钟，上蒸笼（不能加盖）蒸至大米全部变色时，盖上蒸盖蒸 10 分钟，然后取出放在木桶里，加入开水（略淹至饭面），盖上盖子，10 分钟后把它捞出，放入蒸笼，用旺火蒸至大气全上后，盖上盖子蒸 10 分钟即可。焖饭可用电饭煲焖至断生，要注意加水量不能过多，也不能过少，多了饭太湿，少了饭不透，都会影响米饭的质量。

### 7. 选面

我国面条品种繁多，各地区生产的优质产品很多，可根据个人的喜好选择。面条品种主要有三大类。

生面：只搓面不蒸熟，加工时要先通过焯水后方能使用。

碱面：制作时加了食碱，使面条变脆。加工时也可以通过焯水降低碱性，使面条碱味不那么浓，口感更佳。

干面：使用时可根据包装上的要求进行涨发，使面条恢复柔软后再烹煮。

### 8. 中餐面条加工手法

中餐面条加工可分三大类，即干面（用于制作冷面、拌面、

炒面)、湿面(用于制作焖面、卧面、卤面)、汤面(用于制作煮面、泡汤面、捞面)。

## 9. 面点制作

面点制作要注意训练基本功。

(1) 揉面:要掌握面团的湿度,操作人员两脚叉开与肩膀同宽,上身略向前,用手掌根搓压面团,使面团充分吸收水分,搓至面团光滑,富有弹性。

(2) 蒸制点心:要注意掌握火候,一般用旺火短时间蒸透即可。

(3) 过油点心:要注意使用干净的油,用中小火让点心炸酥炸透。

(4) 烫水点心:要等水开才能下入点心,注意用旺火,随时加水,使水温保持  $90\sim 100^{\circ}\text{C}$ 。当点心完全浮出水面便已成熟,即可捞出。

(5) 煎制点心:要注意掌握火力,下锅时用旺火,让它不粘锅;煎制过程用小火,让它煎透;起锅前用旺火,明油出锅,才会更香脆。

## (三) 常用厨房工具

厨房工具的全缺、好坏是直接影响做饭效果的主要因素。古人道:“工夫好,工具半”,也道出了这个原理,充分说明了工具的重要性。以下介绍一些常用的厨房工具供读者参考。

### 1. 铁锅

铁锅有生铁锅与熟铁锅两大类,规格直径为  $30\sim 40$  厘米。饭店中烹调菜肴的炒、炸、煎锅一般用熟铁锅,煮饭和蒸饭多用生铁锅。熟铁锅比生铁锅传热快,生铁锅经不起碰撞,容易碎



裂。烹制菜肴的熟铁锅有双耳式与单柄式两种。

## 2. 手勺

手勺是搅拌锅中菜肴，加入调味品及将制好的菜肴出锅装盘的工具，一般用铁、铝或不锈钢制成。勺口呈圆形或椭圆形。

## 3. 手铲

手铲是烹制菜肴及煮饭时进行搅拌的工具，有铜制、铁制、铝制、不锈钢制等多种。手铲柄端装有木柄，其规格较多。

## 4. 漏勺

漏勺是用来滤油、沥水及从汤锅、油锅中取料的工具，用铁、铝、不锈钢等制成，其形状为浅底广口、带网状小孔。一般铝制的漏勺较小，铁制和不锈钢制的较大。

## 5. 笊篱

笊篱的形状较多，有圆形、方形、长方形等，用铁丝、铜丝、篾竹丝及不锈钢制成，有的可在汤中捞取原料，有的可用来滤油。

## 6. 网筛

网筛是用来过滤汤汁或液体调味品的工具，是用细铜丝做成的圆形筛子。网筛分粗、细两种，滤清汤的网筛铜丝眼很细，过滤液体调味品的网筛略粗，主要是滤去汤中和调味品中的杂质。

## 7. 蒸笼

蒸笼是蒸制菜肴时用的工具。传统的蒸笼多为圆柱形，一般是用竹篾制作的。现在也有用铝和不锈钢制成的。用铝和不锈钢制成的长方体形或正方体形的蒸笼，也称蒸箱。

## 8. 汤锅

汤锅是厨房烧煮各种汤类的工具，一般多由铝或不锈钢制成深圆桶形，两旁有耳把，规格大小可根据实际情况而定。