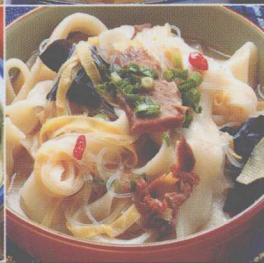
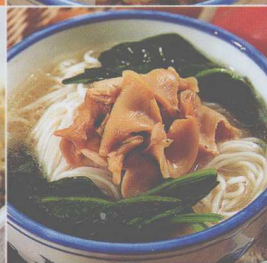
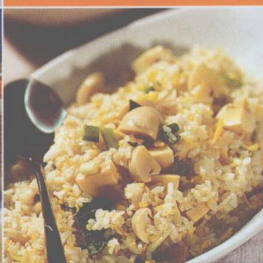




集采购指南、营养指南、
烹饪指南于一身的实用
家庭烹饪手册。



家常主食分类细化，方便速查

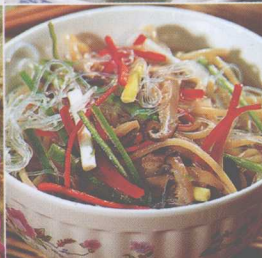
主 编/张奔腾

超市
生鲜

家常主食分类细化，方便速查

家常主食分类细化，方便速查

家常主食分类细化，方便速查



◆选超市分类
细化原料
◆做营养均衡
家常主食

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生鲜超市家常米食·面条/张奔腾主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5384-3771-3

I. 生… II. 张… III. ①大米—食谱 ②面条—食谱

IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 201717 号



生鲜超市一家常米食·面条

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 郝沛龙

封面设计: 名晓设计 美术制作: 赵 渤 王健龙 林立会

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

E-mail: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

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 10 印张 180 千字

2008 年 2 月第一版 2008 年 2 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3771-3

定 价: 19.80 元

超市生鲜

张奔腾 / 主编

家常米食·面条



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》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常菜》系列等著作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月被选为中国餐饮业专家。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：徐晓辉 王 震 韩继成 周 围 咸树勇 林全德
李 钢 朱保国 余冠廷 李德富 王 伟 赵国宁
喻洪兵 张凤伟 肖志喜 储之光 潘 军 李永奎
叶建军 徐 爽 王大勇 陈 东 李金宝 史晓明
张 迪

摄 影：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

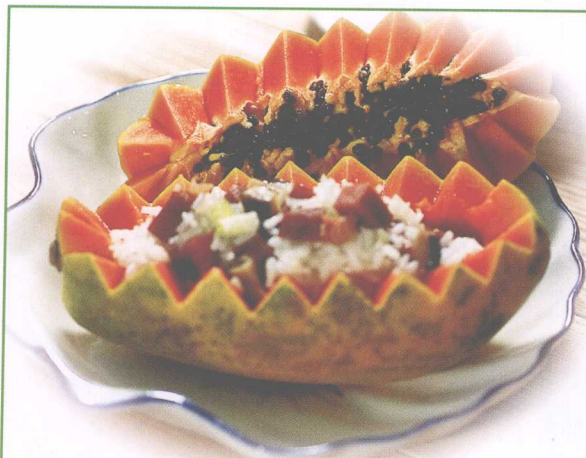


本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)



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

最朴实的东西是最恒久的。中国人的日常饮食均以米食、面条为主，被称为主食。究其原因制作简便快捷、营养丰富、美味适口，而且可千变万化令人叫绝。

本书为满足家庭日常饮食改善的需要，分为“家常米粥”、“家常米饭”、“家常面条”三大类，介绍各种家常主食的制作方法，既有传统，又有创新，图文并茂，风格独特。

俗话说：“一个人的心连着他的胃”，因此，饮食的心情直接影响着饮食的质量。每天都吃一样的肯定腻，米食面条虽然简单，变换做法及口味却奥妙无穷。如：粥可分为“清粥”、“菜粥”、“肉粥”；米饭可分为“盖浇饭”、“蒸饭”、“炒饭”；面条可分为“拌面”、“炒面”、“汤面”等；主副食结合，营养搭配合理，色彩悦目。本书深入浅出，明确计量，详解做法，点拨要领，家庭实用，

是送给您健康幸福生活的一份厚礼。

家常美食可以点带面，学者虽有限，行者却无疆。就美食的质量而言，卫生状况、营养价值和感观性状是其三要素，其中卫生状况是第一位的，也是饮食最基本的保障；营养价值是饮食的根本目的，是饮食内容的核心；感观性状是形式，也是饮食心理需求的重要因素；三者和谐统一才能创造出最佳的品质及风味。本书将原料选择、营养分析、烹饪技巧、成品特点等一一展示给读者，让您在学做美食的同时，倍感现代气息和无尽的乐趣。

祝您健康生活每一天。

中国烹饪大师

张军腾



目录

CONTENTS

- ◆ 009 煮粥做饭选好米 ◆ 010 家庭煮粥小常识
◆ 012 家庭面条小常识 ◆ 014 家庭焖饭小常识

1 家常米粥



清粥

- 16 鸡汁粥 奶糖大米粥
牛乳粥
17 玉米粉粥 黑芝麻甜奶粥
鸭汁粥
18 腊八粥 甜浆粥
八宝粥
19 高粱米水饭 黑米腊八粥
20 五色豆粥 四小龙粥
羊奶粥
21 减肥荷叶粥 家常八米十豆粥
高粱豆粥
22 赤小豆粥 奶香麦片粥
黑豆粥

菜粥

- 23 小枣高粱米粥 竹荪玉笋粥
莲花粥
24 薄荷白米粥 黑木耳粥
桃仁红枣粥
25 太子山楂粥 雪菜豆粥
罗汉果粥
26 二瓜粥 车前子粥
白果冬瓜粥
27 大枣山药粥 百合甜粥

咸萝卜粥

- 28 口蘑香菇粥 蜜饯胡萝卜粥
南瓜粥
29 山楂银耳粥 蘑菇米粥
花生杏仁粥
30 枸杞粥 椿芽白米粥
油菜绿豆粥
31 核桃木耳粥 蒲菜粥
赤小豆冬瓜粥
32 桂圆姜汁粥 青菜白粥
山楂蘑菇粥
33 桂圆核桃粥 核桃赤小豆粥
木耳银芽海米粥
34 大枣银耳粥 冰糖五色粥
什锦烤麸粥
35 豌豆素鸡粥 海藻粥
芦荟菠菜粥





- 36 莲藕蛋粥 油菜粥
核桃大枣粥
- 37 松子粥 荠菜粥
润肤枣粥
- 38 苹果粥 青菜粥
西瓜皮粥
- 39 富贵长粥 玉米须粥
红枣粥
- 40 香蕉米粥 紫苏白粥
山腰竹笋粥
- 41 当归米粥 海带香粥
果脯粥
- 42 木耳枣粥 荸荠粥
芦荟香蕉粥
- 43 雪梨青瓜粥 桂圆姜粥
荔枝西瓜粥
- 44 甜藕粥 香菇养生粥
桂花糖藕粥
- 45 红枣白糖粥 固肠米粥
薏米南瓜粥
- 46 薯瓜粉粥 香芋黑米粥
追风茄粥
- 47 薏米红枣粥 荷叶粥
小枣红豆粥

- 48 猕猴桃粳米粥 明目米粥
南瓜百合粥
- 49 苹果粳米粥 桂圆栗子粥
粟米薯粥
- 50 荷叶玉米须粥 党参黑米粥
菊花黄豆粥
- 51 油条蔬菜粥 八珍仙粥
- 52 粳米银耳粥 粳米甜瓜粥
大枣莲子粥
- 53 消暑绿豆粥 桃脯粥
杏陈薏米粥

肉粥

- 54 粟米鱼粥 火腿萝卜粥
猪肝笋尖粥
- 55 烟肉白菜粥 牛松菜粥
- 56 香葱鸡粒粥 猪血粥
羊肝粥
- 57 双酱肉粥 椒酱肉粒粥
- 58 蘑菇肉粥 紫菜肉末粥
皮蛋瘦肉粥
- 59 羊腩苦瓜粥 煲羊腩粥
- 60 鸽蛋菜心粥 苋菜小鱼粥
沙锅排骨粥
- 61 花生鱼粥 干贝鸡粥
- 62 橘香鱼粥 糯米蛋粥
玉米瘦肉粥



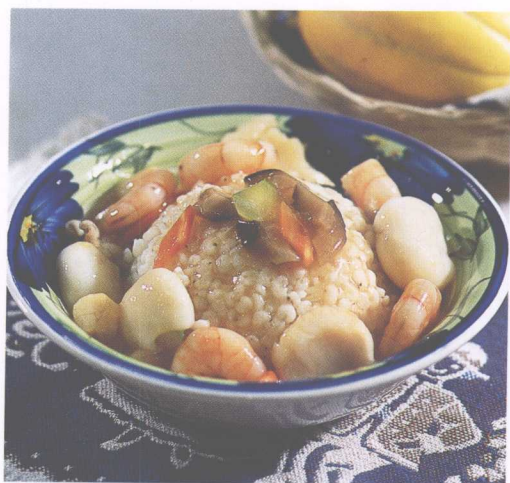
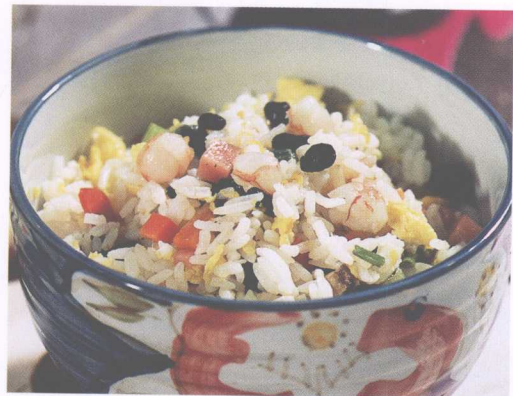
- 63 鱼肉米粥 田鸡粥
- 64 鸭子肉粥 豆豉鱼汁粥
鳕鱼香米粥
- 65 鱼片草菇粥 猪腰薏米粥
- 66 脆香肚粥 牛肉赤小豆粥
鸽蛋耳粥
- 67 肝腰鱼粥 高粱鱼粥
- 68 鱼片粥 鸡肝粥
骨髓粥
- 69 豆芽肉粥 鲛鱼黄豆粥
- 70 板栗牛腩粥 家常鸡粥
双肾粥
- 71 雪菜肉末粥 冬瓜鸭粥
- 72 三色鸡粥 松花蛋粥
猪蹄菇粥
- 73 鹌鹑肉粥 笋肉菜粥
- 74 鸡丝莼菜粥 肉末粥
鸡肝米粥
- 75 鱼蓉肝粥 鲜鱼片粥
- 76 萝卜肉粥 粟米蛋粥
芦荟海参粥

2 家常米饭



盖浇饭

- 78 滑蛋蟹柳烩饭 素四宝烩饭



- 79 坛肉米饭 西红柿牛肉饭
- 80 家常石锅拌饭 海鲜烩饭
- 81 腊肉煲仔饭 沙锅猪手饭
- 82 茄汁鱼柳饭 海参捞饭
排骨菜饭

蒸饭

- 83 奶香大枣饭 蒲香河蟹饭
木瓜火腿蒸饭
- 84 荷香鸡粒饭 猪油蒸饭
金银饭
- 85 粉蒸排骨饭 蜜汁八宝饭
- 86 南瓜百合蒸饭 五彩玉米饭
气锅鸡翅饭
- 87 小米饭焖鹿肉 八宝果饭
- 88 红枣蒸高粱米饭 香芋荷叶饭
豌豆焖饭
- 89 二米蒸饭 牛肉咸饭
- 90 竹筒鲜虾蒸饭 乌饭
提子花生饭
- 91 乌饭团 八宝笋筒饭
- 92 南瓜糙米饭 果脯地瓜饭
猴魁焖饭

炒饭

- 93 番茄虾仁炒饭 菠萝炒饭

- 94 口蘑菜心炒饭 肉末雪菜炒饭
银鱼蛋炒饭
- 95 扬州炒饭 海南鸡饭
- 96 阳姜豆豉炒饭 咖喱炒饭
香菇蛋炒饭
- 97 泡椒鸡丁炒饭 板栗鲜贝炒饭
- 98 山菜蘑菇炒饭 辣白菜炒饭
虾皮杭椒炒饭
- 99 生炒糯米饭 三椒牛肉炒饭
- 100 南瓜炒饭 什锦炒饭
香葱豆干炒饭
- 101 扬州蛋炒饭 火腿青菜炒饭
- 102 叉烧酱油炒饭 菜包饭
咸鱼豆芽炒饭

3 家常面条



拌面

- 104 怪味凉拌面 泡菜凉拌面
荞面刀削面
- 105 野菜肉酱面 京味打卤面
- 106 凉拌面 肉丁炸酱面
格拉条



- 107 肉末打卤面 四川豆花面
- 108 肉丝干拌面 辣酱面
蒜泥茄子凉面
- 109 茄汁牛肉面 瑶柱凉面
- 110 鸡丝小刀面 凉面
山东炸酱面
- 111 什锦凉面 卤面
- 112 山东打卤面 干拌面
福州干面
- 113 家常炸酱面 熏鱼银丝面
- 114 鸡丝干拌面 茄丁面

炒面

- 115 葱爆羊肉炒面 炒米粉
枸杞肉丝炒面
- 116 肉丝炒面 腊肠炒面
奶香空心面
- 117 罗汉斋炒面 滑牛肉炒米粉
- 118 冬菇炒面 五彩米粉面
- 119 蝴蝶面 脆炒面
- 120 炒兴化粉 福建炒粉
- 121 扬州脆炒面 蛋酥炒面
- 122 鸡杂炒面 意大利炒面
- 123 炒河粉 如意炒面
- 124 茭白炒面 沙茶牛肉河粉
蟹肉炒面
- 125 洛阳炒面 滇味炒面
- 126 虾仁炒米粉 虾仁河粉
生菜蟹肉炒面
- 127 辣味茄丝炒面 藕丝炒面
- 128 肚丝炒面

汤面

- 128 肉丝汤面
- 129 沙锅鱼汤面 玉米汤面
鱼丸清汤面
- 130 口蘑豆腐汤面 鱼汤小刀面



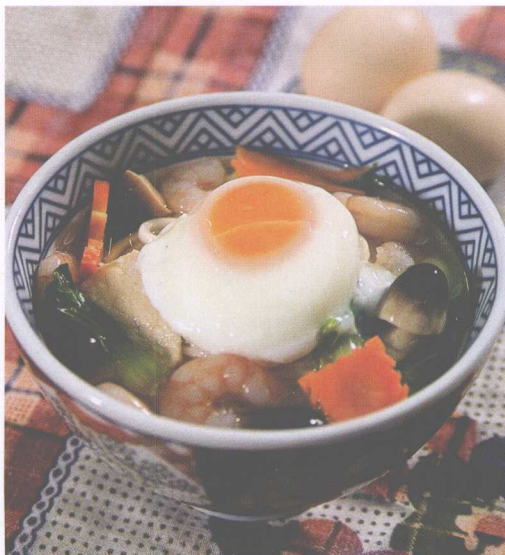
家常时花面

- 131 太和板面 什锦鸡蛋面
- 132 猪肝菠菜面 清汤牛肉面
蛋花番茄面
- 133 排骨汤面 素三鲜汤面
- 134 地瓜面汤 面片汤
羊汤面
- 135 全家福汤面 鳝鱼丝汤面
- 136 蛋白锅面 回勺面
三色猫耳朵
- 137 鸡翅汤面 扁豆面
- 138 鸿图窝面 香菇酱肉面
望江肉面
- 139 鲜虾云吞面 洋葱羊肉面
- 140 西湖面 文蛤海鲜面
- 141 五香羊肉面 菇蕈龙须面
- 142 酥鸭面 羊肉氽面
原汁牛肉面
- 143 鳝鱼丝面 长寿面
- 144 泥鳅挂面 豆芽米粉
- 145 三鲜家常面 酸辣三丝面
- 146 雪菜肉丝面 兰州抻面

- 147 四川担担面 芹黄牛肉面
- 148 传统大肉面 鸡翅香菇面
肉丝香菇面
- 149 肉丝油面 虾仁伊府面
- 150 锅盖面 肉汤面条
酸辣米线
- 151 沙锅面 什锦面
- 152 片儿川面 乌鱼面线
家常担担面
- 153 三虾面 肴肉面
- 154 蚬子菠菜面 双色鸡蛋面
八仙面
- 155 三鲜面 带鱼面
- 156 胡萝卜汁面 排骨面
翡翠辛辣面
- 157 酥羊大面 红焖排骨面
- 158 麻辣面 韭黄阳春面
肉丝面
- 159 雪菜肉丝面 辣豆瓣鱼羹面

本书所用计量单位

- 1 大匙=15 克 1 小匙=5 克
- 1 杯=250 毫升



煮粥做饭选好米

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。



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。

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。



家庭煮粥小常识

1 米要先泡水

淘净米后别忘了再浸泡30分钟,使米粒充分吸收水分,才会熬煮出又软又稠的粥。像绿豆、红小豆、糯米、薏米、玉米等材料,更不易煮熟,浸泡的时间还要延长6~8小时,这样才会煮烂,易于消化吸收。

2 冷水下米煮粥最好

煮粥时要将米粒与冷水一起放入锅中煮沸,才能让米粒充分吸收水分,煮出来的粥才会比较香软。否则,米粒较硬,粥不稠。

3 水要加的适量

要将粥煮得浓稠适宜,最重要的是要掌握好水量,依据个人喜好和粥的品种不同,可分为全粥、稠粥及稀粥等。

大米与水的比例分别为:全粥=大米1杯+水8杯;稠粥=大米1杯+水10杯;稀粥=大米1杯+水13杯。

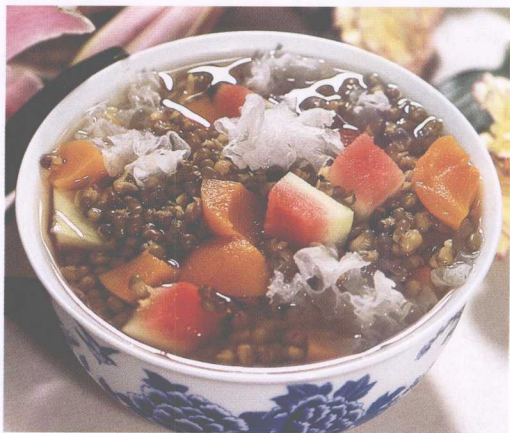
4 掌握好煮粥的火候

锅中的米和水先用旺火煮沸,再转为小火(注意不要让粥汁溢出来),然后盖上锅盖,要诀是盖子不要全部盖严,用小火慢煮即成。



5 不断搅拌才黏稠

有句俗话说“煮粥没有巧,三十六下搅”,就是在说明搅拌对煮粥的重要性。煮粥分两个阶段:第一阶段旺火煮沸时,一定要用手勺不断搅拌,将米粒间的热气释放出来,粥才不会煮得糊糊的,也可避免米粒粘锅;但是在第二阶段转小火慢熬时,就应减少翻搅,才不会将米粒搅散,让整锅粥变得太过浓稠。



6 白饭煮粥

用白米饭煮粥既快速又方便,也可解决剩饭的问题。熬煮时的水量约为1碗饭加4碗水,但与生米直接煮粥不同的是,用白米饭煮粥时,千万不要搅拌过度,以免整锅粥太过稠烂。另外,按中医说法,冷水直接煮米的粥属凉性,胃寒的人建议采用白米饭放入沸水中煮粥,对健康有益。

7 煮一碗好吃的粥底

煮粥最重要的是要有一碗晶莹饱满、稠稀适度的粥底,才能衬托出入粥食材的鲜美滋味。

做法:大米2杯洗净,加入6杯清水浸泡30分钟,捞出沥干,放入锅中,加入6杯高汤煮沸,转小火煮约1小时至软烂黏稠即可。

8 电饭锅煮粥

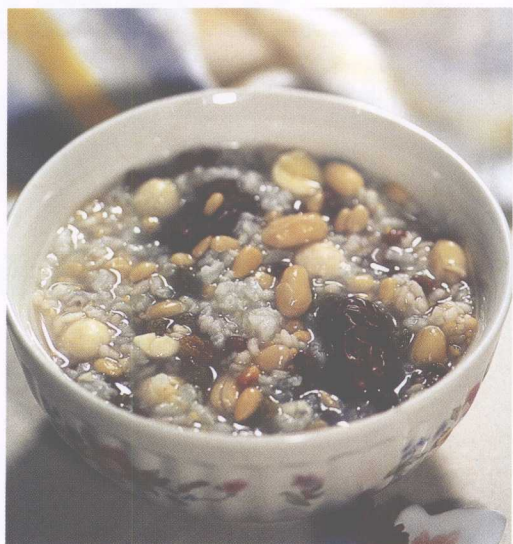
电饭锅煮粥，火候容易控制，也不易粘锅，但是，米与水的比例要调整为1:6，才能轻松快速地煮出一锅美味的好粥。

9 善用沙锅的保温特性

能保温的沙锅是最佳的煮粥工具，由于沙锅最怕冷热的变化，所以煮粥时要记住先开小火热锅，等沙锅全热后再转中火逐渐加温。若烹煮中要加水，也只能加温水，而且沙锅上火前，要充分擦干锅外的水分，以免爆裂。另外，为了避免米粒粘锅，别忘了用手勺不时搅拌。

10 哪些材料可以熬汤底

用猪骨所熬出来的高汤，口味香醇浓郁，很适合搭配肉类入粥；喜欢口味较清淡者，可以使用鸡胸骨来熬高汤，淡淡的清香非常适合做海鲜粥；另外，用柴鱼、海带及萝卜等根茎类食物熬成的高汤，则适合做栗子粥、鲑鱼子粥等洋溢日式风味的粥。



11 如何加料煮粥

烹煮时要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放，如此煮至所有材料熟透，粥汁的纯度才不会受到影响，也不会混淆。如：米和药材要先煮，蔬菜、水果最后下锅；海鲜类宜先汆烫，肉类则浆拌淀粉后再入粥煮，就可让粥品看起来清爽，不混浊；如果喜欢吃生一点，也可把鱼肉、牛肉或猪肝等材料，切成薄片，垫入碗底，用煮沸的粥汁冲入碗中，将材料烫至六七分熟，吃起来特别滑嫩、鲜美；另外，像香菜、葱花、姜末这类调味用的香料，只要在起锅前撒上即可。

12 熬一锅高汤

您是不是觉得外面卖的粥总是比自己家煮的粥多了那么一点鲜味呢？最大的秘诀就是要先熬一锅美味的高汤。

做法：猪骨1000克，放入冷水锅中煮沸，烫除血水，捞出，洗净。另起锅，倒入30杯清水煮沸，再放入猪骨，转小火焖煮1小时，熄火，捞除猪骨，晾凉过滤，即成高汤。用其煮粥，自然鲜香。

家庭面条小常识

要煮好面条，先要认识面条。市场上走一遭，各式各样的面条有时真不知教人如何取舍！其实，只要了解其面性，便能轻松烹调出好吃的面。

1 碱水面

碱水面外观呈黄色，是因材料中加入“碱”，以增加面条本身的口感。经滚煮后，或炒、或煮、或凉拌，可以降低碱的特殊气味，但多适合炒食。如黄油面、广州炒面都属于这一类。



4 生白面

大部分由中、高筋面粉揉和制成，又可细分为“加蛋”与“不加蛋”两种，面条的口感特色着重在嚼来带劲。至于添加蛋的目的在于“为面粉提鲜”，但保存时间上往往比纯白面略短。

下水锅时，两者皆需待水沸后入锅，以中火烹煮，配合面条的粗、细、厚、薄、宽、窄之不同，烹煮时间长短略有差异，待煮熟后，见面条膨胀，即可捞出，立即冲漂冷水急速降温，以保持面条的韧滑性，最后再搭配其他材料及调味料进行炒、烩、煮等接续烹制程序。

而在制作汤类面食时，可随意舀取少量煮面水，放入汤料中，以提升汤汁的香醇度，若要求汤汁清澈亮丽，就不必加煮面水啦。

5 熟碱面

在生白面中添加若干程度的碱性综合剂，经过蒸煮后，再拌入适量的油质，以防粘结，即成“熟碱面”。常见的“黄油面”即属之。

不论炒或煮，可直接搭配材料入锅烹煮，成熟后口感较好。但若采用凉拌方式，应先将要面条放入沸水锅中，加少许白醋，略煮一下捞出，拌适量油，摊开吹凉后，再添加其他材料食用。

2 熟面

熟面是在制作过程中，为防腐败变质，延长保存期限，多会在出售前先做熟处理，以节省在家的烹煮时间。但因已经过熟处理，如：烘干、油炸、蒸熟等方式的处理，所以比较适合用“水煮”的方式烹调。如日本乌冬面、烘干细面、细汤面、蛋黄伊面、细面线等。

3 生面

一般而言，生面制品以“筋性强，口感韧滑”为其主要特色，烹煮时间亦长。如家常拉面、翡翠面、家常(细)白面、意大利通心面均属于这一类。



6 熟炸面

由生鸡蛋面作基面,经由水煮后捞出,沥净水分,再以热油炸至酥香即可。如“伊府面”即是代表。

若是加材料水煮,可先入沸水中焯烫一下捞出(以除去部分油脂),再进行烹调。若喜爱吃炒面,可直接加材料及适量汤水,以中小火焖煮,见汤汁收干即可。

7 日式面条

日式面条大多由荞麦制成。咬劲十足的荞麦面,含丰富的蛋白质、维生素B₁、维生素B₂及糖类,营养价值颇受重视(如乌冬面)。

日式面条在下锅煮时,为了保持良好的口感及风味,一般来说,水量应为面量的10倍,而且需等水沸后才能下面,并用长筷不断轻轻拨开,面条才不会缠在一起。再则,煮沸后可加少量冷水继续沸滚,以保持面条的劲道,中途可抽取少量面条掐断,见粉心通透即可捞出,进行接续之烹调,切不可煮得过熟。

8 意大利面

一般可在超市购得,大部分为国内代理,产品多为密封包装,造型多样,均属干燥较硬的产品。

烹煮意大利面,应先将面条入沸水中,滚煮至七八分熟时捞出(较能保有面条的香滑口感),再进行接续之烹调。



大骨高汤的熬制

煮好一碗面,除了面条要先处理得当,煮面所用之汤也往往是决定美味与否的关键,尤其是烹煮汤面。

“大骨高汤”最适合家庭制作,除食谱中有特别标示,基本上本书所用的大都为“大骨高汤”,其熬制方法为:大骨1份,先入沸水中略焯烫,以去血污,捞出冲洗净,置于耐热容器中,加3倍的水,入锅炖约6小时,去骨取汁即成。



如何自制面条

1. 中筋面粉倒入盆中,中间挖个坑,慢慢将水及精盐倒入坑中。
2. 用筷子轻轻拌成浓糊状,再由周边把剩余面粉用手拌揉成面团。
3. 用干净的湿布盖严面团,饧发20分钟,至面团光滑柔韧。
4. 用擀面棍均匀地把面团挤压成扁平状,务必要求劲道均匀。
5. 用擀面棍卷起,并撒少许面粉,卷成筒状,再推开,即成更大薄片,重复多次滚压至面皮变大变薄。
6. 成形后,用擀面棍卷成圆筒状,用刀自表层直切面棍,面皮即由两侧分开成重叠状(或直接将面皮重叠起来,每层都撒上面粉,以免粘连)。
7. 依个人喜好之宽度切成条状,一般宽度以0.3~0.5cm为佳。
8. 切开后,撒少许面粉,用手抖松面条即成。

家庭焖饭小常识

米饭虽为大众食品，但其源远的历史竟有数千年，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，美好的生活从这一餐开始。

1 洗米

洗米的秘诀就在于——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，所以要快速投洗，且不可反复搓米，以免营养损失过大。

洗好米后，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应为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，旧米略多。



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。制作米饭时，火充足，但不过旺，烹煮至米、水沸腾，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，且勿急躁。

现代家庭用的电饭锅煮饭方法则更简便，但焖的时间不够，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、煨等，是加入各种原材料和调味料，使饭菜结合，有滋有味，营养更加丰富。如：海鲜、畜肉类、禽蛋类、蔬菜及菌类、豆制品、水果、果脯等。口味有咸、鲜、甜、酸、辣、香，丰富多彩，千变万化。

第一章 家常米粥

超市原料 分类细化 查找简单 使用方便

PART 1

HOMELY CONGEE

