

家常菜点点通

陆玉军 编著

家庭



主食顿顿精

180 多道经典主食 享受日常生活

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

附赠光碟一张

家庭主食顿顿精

陆玉军 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭主食顿顿精 / 陆玉军编著. --南京: 江苏科学技术出版社, 2007. 2

(家常菜点点通)

ISBN 978-7-5345-5271-7

I. 家... II. 陆... III. 主食-食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001300 号

家庭主食顿顿精

编 著 陆玉军
责任编辑 李 纯
助理编辑 冯 青
责任校对 苏 科
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 3.75
字 数 78 400
版 次 2007 年 2 月第 1 版
印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5271-7
定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目 录

基 本 知 识

◇面点制作的一般程序	1
◇调制面团	1
◇和面	1
◇揉面	2
◇搓条	2
◇下剂	2
◇上馅	2
◇加热熟制	2

主 食 制 法

荠菜黄鱼炒饭	3
目鱼香菇炒饭	3
扬州炒饭	4
咖喱牛肉炒饭	4
番茄汁鱼柳饭	5
洋葱烤鸭炒饭	5
酸菜肉丝炒饭	5
鸡粒咸鱼炒饭	6
西红柿干贝炒饭	6
菠萝八宝饭	7
腊肉菜炒饭	7
蟹柳虾仁炒饭	7
黄豆猪手炒饭	8
芹菜粥	8

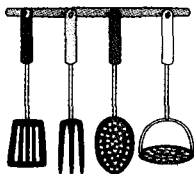
腊八粥	9
排骨粥	9
萝卜粥	10
海米菠菜粥	10
菠菜粥	10
白菜蛋花粥	10
扁豆大米粥	11
苋菜大蒜粥	11
白扁豆粥	11
白茯苓粥	12
榛子粥	12
大枣粥	12
佛手柑粥	13
栗子粥	13
糯米莲子粥	13
山栗粥	14
山药薏米粥	14
甜浆粥	14
香菇粥	14
饴糖大米粥	15
疙瘩面	15
刀削面	16
胡萝卜面条	16
手擀菜面	17
手擀牛肉面	17
手擀皮肚面	18
手擀榨菜肉丝面	18

包馅虾米面条	19	小菜包子	34
凉拌面条	19	素菜包	34
洛阳浆面条	20	荷花包	35
群英荟萃卤面条	20	三鲜包子	36
麻油鸡面条	21	火腿鲜肉包子(川味) ..	36
冻土豆黄豆面条	21	亮皮包子	37
苋菜面条	22	破酥包	38
担担面	22	川味破酥包子	39
炆锅面	23	蟹黄汤包	39
肉末面条	23	蟹黄包子	40
开元寿面	24	三丁大包	41
山药面	24	雪笋包	42
米拉挪 意大利面	25	生肉包	43
波露尼亚 意大利面 ..	25	文楼汤包	44
蛤蚌肉 意大利面	26	野鸭灌汤包	45
金枪鱼 意大利面	26	猪肉蟹包子	46
本苟列 意大利面	27	狗不理包子	47
日式乌冬面汤	27	素包子	48
日式凉面	28	什锦素菜包	48
千张包子	28	薄皮包	49
鲜肉包子	29	虾肉小笼包	50
汤包	29	小笼灌汤包	51
玫瑰富油包子	30	冬菜包子	51
叉烧包子	31	天冬包子	52
牛肉包子	31	红豆沙包	52
鲜肉大包	32	生煎包	53
灌汤包子	32	锅贴饺子	53
龙眼包子	33	鸡汁锅贴	54

素锅贴	55	葱油饼	75
烫面饺	56	贵妃酥饼	76
南瓜蒸饺	56	大饼	77
翡翠饺	57	千层糕	78
兔饺	58	面枫糕(苏式)	78
三鲜蒸饺	58	酥皮烘糕	79
四喜蒸饺	59	花纹糕	80
三鲜水饺	60	芙蓉糕	80
羊肉水饺	60	迎春糕	81
花素水饺	61	虎皮糕	82
高汤水饺	62	百合酥	82
蓬莱鱼馅水饺	62	三鲜酥	83
红油水饺	63	桂花酥	83
三色酥饺	64	鸡冠酥	84
鸳鸯酥饺	64	柿子酥	85
小油饺	65	棉桃酥	85
山药汤圆	66	石榴酥	86
蛋黄桂花饼	66	爽糖酥	86
土沱麻饼	67	香蕉酥	87
冰花枣泥饼	67	豆沙酥卷	88
五仁双麻饼(扬式)	68	佛桃酥果	88
红棱饼(川式)	70	翻毛鸭蛋酥	89
金钱萝卜饼	71	咖喱酥合	90
冬瓜饼	72	豆蓉酥	90
太史饼	72	凤冠鸡酥	91
高桥松饼	73	茶酥	91
浏阳茴饼	74	枣泥苹果酥	92
黄石港饼(湖北)	74	五仁冰花酥	93

枣泥寿桃酥	93	鸡丝春卷	104
核桃云片酥	94	三丝春卷	104
蝴蝶酥	95	银丝卷	105
奶香双酥	96	金丝卷	106
方块酥	97	如意卷	106
枣泥酥	98	玫瑰花卷	107
菊花酥	98	水晶锅巴	107
飞蝶酥	99	水果布丁	108
核桃酥	99	胡萝卜布丁	109
佛手酥	100	柠檬派	109
开口笑	100	凤凰马蹄露	109
韭菜合子	101	油条	110
菜角	102	水晶鸭	110
奶油酥卷	102	桃酥豆泥	111
松瓤奶油卷	103	淮山药泥	111

基本知识



面点制作的一般程序

● 以一般面点为例,大多要经过下列几道工序:下粉—掺水—和面—揉面—醒面—搓条—下剂—制条—上馅—各种方法成形。

调制面团

● 凉水面团要求劲大,在和面、揉面时,要揭、揣、摔,还要反复揉搓,才能使面团吃水均匀,光滑柔润。

● 膨松面团的揉面时,要力量适中,和面后揉时不能用劲过大,揉均、揉透即可。

● 油酥面团,如掺入的是油脂,油不如水渗透快,而且大都用的是冻猪油,调制时必须用擦的动作,而不能用揉的方法,否则面就不能很好地结合成团;如用水、油、面粉调制时,情况又不同,必须用揉的方法,而不能用擦的动作,这样,才能使它们更好地结合成团。

和面

● 和面掺水量要适当,一般要分次掺入,切莫一次加完。

● 和面手法,要讲究动作迅速,干净利落,这样面粉吃水均匀。



● 和面的质量标准,首先是匀透,不夹粉末;其次是符合面团性质要求,要和得干净。

● 和面手法大体分抄拌、调和、搅和三种。

揉面

● 主要可分揉、揭、揣、摔、擦五种动作,这些动作可使面团进一步均匀、增劲、柔润、光滑、酥软。

搓条

● 要求条圆,光洁(不能起皮、粗糙),粗细一致。

下剂

● 有的下剂,制成皮;有的不下剂,制成皮。

● 分按皮、拍皮、捏皮、推皮、压皮、擀皮等手法。

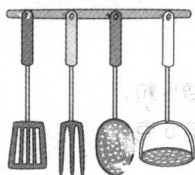
上馅

● 上馅的方法分包上法、拢上法、夹上法、卷上法和滚沾法等。

加热熟制

● 熟制的方法很多,一般分蒸、炸、煮、烙、煎等几种。

主食制法



荠菜黄鱼炒饭

时间 10 分钟 难度小 中火

原料：荠菜 30 克，春笋 30 克，黄鱼肉 50 克，大米饭 200 克，调和油 50 克，盐、味精、料酒、胡椒粉适量。

- 制作：**
1. 荠菜改刀切成粒状，黄鱼肉切成粒状上浆，春笋用水煮熟切成粒状。
 2. 将黄鱼肉过油，再将锅烧热，放入荠菜、春笋炒香，再放入黄鱼肉、大米饭入调味料拌匀炒即可。

颜色翠绿，清香鲜软

目鱼香姑炒饭

时间 12 分钟 难度小 中火

原料：目鱼 50 克，香菇 20 克，胡萝卜 20 克，笋尖、玉米粒、香葱花各适量，大米饭 200 克，调和油 50 克，盐、味精、胡椒粉适量。

- 制作：**
1. 目鱼改刀改成菱形小目鱼丁，过水至熟，香菇洗净和胡萝卜、笋尖改刀切成粒状。
 2. 将锅烧热，放入香菇、胡萝卜、笋尖、玉米粒炒香，再放入大米饭、目鱼丁、香葱花、调料拌均匀即可。

饭色鲜艳，营养丰富。



扬州炒饭

时间 20 分钟 难度中 中火

原料：草鸡蛋 120 克，虾仁 15 克，火腿粒 10 克，鸡脯肉 10 克，胡萝卜粒、竹笋粒、青豆各 15 克，海参粒 10 克，大米饭 400 克，香葱花 5 克，精制色拉油 50 克，味精、胡椒粉、盐适量。

制作：1. 把锅烧热，用油过一下，再放入盐、油将虾仁滑油至熟，倒出，放在一边。
2. 放入油，加入搅拌好的鸡蛋炒至金黄色，再放入以上原料炒制，加味精、胡椒粉、盐，盛盘并拿出三分之一已炒制好的料头放在一边，然后加入米饭中火炒制，最后加入香葱花，再加味精，装盘。锅中留四分之一的炒饭再加入另一半料头继续炒并与已装盘的充分混合，最后加入虾仁即可。

炒饭时锅一定要烧热，否则会粘锅；米饭不宜太软或太硬，否则影响口感；炒鸡蛋一定要中火炒制，否则影响色泽。

粒粒鲜明，颜色金黄，香味扑鼻。

咖喱牛肉炒饭

时间 10 分钟 难度小 中火

原料：上浆牛肉 50 克，洋葱、红椒、西芹粒适量，泰国香米饭 200 克，咖喱粉、油咖喱适量，蚝油、味精、糖、盐、胡椒粉适量。

制作：1. 牛肉上浆入味，洋葱、红椒、西芹改刀切成粒状，米饭蒸熟。
2. 将锅烧热，放油入锅，再加入牛肉、洋葱、红椒、西芹炒香，然后放入油咖喱和咖喱粉、香米饭，最后加入蚝油及调味品拌匀即可。

颜色金黄，香气扑鼻。



番茄汁鱼柳饭

时间 20 分钟 难度小 中火

原料：大米饭 200 克，银鳕鱼 200 克，西兰花 3 朵，洋葱末、食用油、白糖各 30 克，番茄酱 50 克，盐、白醋、麻油适量，味精、黄酒、胡椒粉、蛋汁各少许。

制作：1. 银鳕鱼改刀切成大片，加味精、黄酒、胡椒粉、蛋汁码味 15 分钟，西兰花过水备用。
2. 将锅烧热，下油，入银鳕鱼煎制两面成金黄色，并加洋葱末爆香。再下入食用油、白糖各 30 克，番茄酱 50 克，盐、白醋、麻油适量，添汤烧至入味，淋麻油出锅装在米饭上，西兰花炒好围边。

鲜嫩酸甜，荤素搭配。

洋葱烤鸭炒饭

时间 3 分钟 难度小 中火

原料：烤鸭肉 50 克，洋葱 30 克，大米饭 200 克，食用油 50 克，盐、味精、胡椒粉少许。

制作：1. 将烤鸭肉和洋葱均改刀切成粒状。
2. 锅烧热放入油，再放入洋葱、烤鸭肉炒香，最后放入大米饭和调味品炒匀即可。

香味扑鼻，鲜美适口。

酸菜肉丝炒饭

时间 5 分钟 难度小 中火

原料：大米饭 200 克，酸菜 50 克，肉丝 50 克，香葱花少许，食用油 50 克，



盐、味精各少许。



- 制作：**1. 酸菜洗干净改刀切成粒状，肉丝改刀上浆。
2. 炒锅上火烧热，下油，放入肉丝和酸菜炒香，再加入米饭、香葱花及调料炒匀即可。

酸香可口，健脾开胃。

鸡粒咸鱼炒饭

时间 5 分钟 难度小 中火



原料：泰国香米饭 200 克，咸鱼 50 克，鸡肉 50 克，青豆、胡萝卜、香葱花适量，食用油 50 克，盐、味精、胡椒粉适量。



- 制作：**1. 咸鱼加酒蒸熟去刺，改刀成粒状。鸡肉改刀成粒状上浆入味。胡萝卜也改刀成粒状。
2. 炒锅烧热加油，放入鸡肉、咸鱼粒炒香，再放入青豆、胡萝卜，最后加入泰国香米饭、香葱花和调料炒匀即可。

鲜香味美、香味扑鼻。

西红柿干贝炒饭

时间 6 分钟 难度小 中火



原料：大米饭 200 克，干贝 50 克，西红柿 80 克，青豆适量，食用油 15 克，盐、味精各 3 克，胡椒粉少许。



- 制作：**1. 干贝洗净，用葱、姜、酒蒸熟，捞出，沥净水分。西红柿切丁，青豆过水后备用。
2. 炒锅上火烧热，入油，加入西红柿炒匀，再加入干贝、青豆、大米饭和调料，炒拌均匀即可。

色泽粉红，甜酸味鲜。



菠萝八宝饭

时间 30 分钟 难度大 中火

原料：菠萝 1 只，血糯米 200 克，莲子、白果、百合、各式蜜饯少许，食用油 50 克，白糖适量。

制作：1. 将血糯米蒸成米饭，莲子蒸熟去芯。
2. 将菠萝顶部打开，成盖状，掏出肉改刀成丁状，菠萝成盅状。
3. 炒锅上火烧热，将油、蒸熟的糯米、其他原料和糖一同炒拌均匀。
4. 装入菠萝盅内即可。

造型美观，香甜软糯。

腊肉菜炒饭

时间 5 分钟 难度小 中火

原料：大米 200 克，腊肉 150 克，鸡毛菜适量，食用油 50 克，盐、味精、胡椒粉适量。

制作：1. 腊肉洗净蒸熟改刀成粒状，鸡毛菜改刀成粒状。
2. 将锅加热放入鸡毛菜和腊肉粒炒香，再放入大米和调料，炒拌均匀即可。

香味浓郁。

蟹柳虾仁炒饭

时间 10 分钟 难度大 中火

原料：蟹柳 20 克，虾仁 50 克，大米饭 200 克，香葱花适量，食用油 50 克，盐、味精、胡椒粉适量。

制作：1. 蟹柳蒸熟，虾仁上浆入味。



2. 将锅加热放入油,然后放入蟹柳、虾仁炒制,再放入米饭和香葱花,最后加入调料,炒拌均匀。

鲜香味美,风味独特。

黄豆猪手炒饭

时间 10 分钟 难度大 中火

原料: 大米饭 200 克,猪手 1 只,黄豆 30 克,香葱花适量,食用油 50 克,花椒盐适量,盐、味精适量。

- 制作:**
1. 猪手将毛处理干净,用花椒盐腌 3~4 小时,洗净上蒸笼蒸熟,去骨,改刀成粒状。黄豆用水浸泡 3~4 小时再放入蒸笼蒸熟。
 2. 锅中放油,加入猪手粒、黄豆炒香,再加入大米饭和香葱花,加入调料,炒拌即可。

酥烂酥香,菜饭结合。

芹菜粥

时间 30 分钟 难度小 中火

原料: 粳米 100 克,芹菜 100 克,瘦肉末 50 克,盐、味精适量。

- 制作:**
1. 先将芹菜择洗干净,切碎备用。
 2. 将粳米冲洗淘过、滤干。
 3. 取干净锅,将粳米放入,加水约 800 克,置于旺火上煮沸后,改用中火熬煮。待粥将好时,加瘦肉末和芹菜末,煮至米烂,加盐、味精调味,即可食用。

有降低胆固醇及血压的作用。



腊八粥

时间 30 分钟 难度大 小火

原料：大米 50 克，黄小米 50 克，黏黄米 50 克，糯米 50 克，秫米（黏高粱米）50 克，红豆 100 克，莲子 100 克，桂圆 100 克，花生米 100 克，栗子 100 克，小红枣 100 克，白糖适量。

- 制作**
1. 先将莲子去衣去芯放入碗中加水浸没，再放入蒸笼，用旺火蒸约 1 小时，蒸熟取出备用。
 2. 将桂圆去掉皮、核，只留肉。将栗子剥掉壳及衣。
 3. 锅内放入适量的水，然后把秫米、红豆、花生米、小红枣洗干净倒入锅内煮，待煮成半熟时，再将大米、黄小米、黏黄米、糯米洗干净倒入锅内一起煮，待锅开后，再用微火煮。将粥煮熬到七八成熟时，把蒸熟的莲子、桂圆肉和栗子倒入粥内搅拌均匀，开锅后再煮一会移下火来，撒上白糖即成。

排骨粥

时间 30 分钟 难度大 小火

原料：大米 500 克，排骨 500 克，猪油 75 克，花生米 150 克，细盐 15 克，味精 3 克，麻油、胡椒粉、香菜各少许。

- 制作：**
1. 米淘净。排骨洗净，切成小块，放入开水锅焯烫一下，去污断生。花生米用热水浸泡 20 分钟，剥去红衣。
 2. 锅置于火上，放清水 4~4.5 千克，放入大米、排骨块、花生米，旺火烧开，改用中小火煮 1.5~2 小时，煮至米烂成粥、排骨已酥、花生米已熟，加入盐、味精和猪油，搅拌均匀。
 3. 食时，将粥盛入碗中，淋上麻油，撒上胡椒粉、香菜末少许即成。

粥鲜浓，排骨酥，花生米香，味道极佳。



萝卜粥

时间 30 分钟 难度小 中火

原料：萝卜，粳米，水。

制作：用新鲜白萝卜，洗净，切成薄片，捣汁，每次取汁 100 毫升左右，或用鲜萝卜适量洗净，切碎亦可。选用粳米 100 克，加水 500~800 毫升，煮为稀粥。

海米菠菜粥

时间 30 分钟 难度小 中火

原料：海米 15 克，粳米 100 克，菠菜少许，盐适量。

制作：1. 粳米洗净，海米泡水，菠菜洗净氽烫后切段。
2. 锅内加适量水煮沸，放入粳米、海米一起熬煮成粥，待粥熟后再放菠菜，最后入调味料即可。

菠菜粥

时间 30 分钟 难度小 中火

原料：菠菜、粳米各 250 克，盐适量。

制作：1. 将菠菜洗净，在沸水中焯一下，切段备用。
2. 粳米洗净置锅内，加水适量，熬至粳米熟时，将菠菜放入粥中，继续熬一会儿停火，再放入盐调味即成。

白菜蛋花粥

时间 30 分钟 难度小 中火

原料：白菜，鸡蛋，盐少许。

制作：1. 先将米熬成很稠的粥。
2. 白菜切成细丝，放入熬好的粥内，煮烂。