

健康 主食

食尚百味



食尚百味

武 创等 主编

100样

100样营养健康主食制作大集合！

吃出美味
吃出健康

上海科学技术文献出版社

食尚百味



健康主食

武 创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康主食 100 样 / 武创等主编 - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5439-3169-5

I. 健… II. 武… III. 主食 - 食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028844 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 自文化

健康主食 100 样

武 创等 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN 978-7-5439-3169-5/T · 859

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

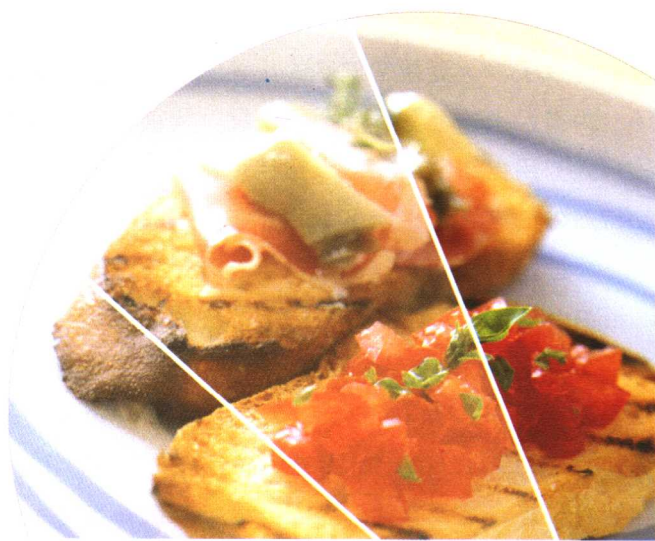
本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清

晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007年1月



Contents 目录

主食厨艺之旅

正视主食/1
主食小常识/1
主食巧烹制/2

喷香米饭

番茄炒饭/7
菠萝炒饭/8
咖喱炒饭/9
剁椒炒饭/10
扬州炒饭/11
酱油鸡蛋炒饭/12
青椒肉丝炒饭/13
芽菜碎肉炒饭/14
冬菇猪手饭/15
九州牛肉饭/16
三文鱼紫菜炒饭/17
鱼子虾酱炒饭/18
虾仁炒饭/19



鲜虾蛋炒饭/20
西红柿鸡蛋盖浇饭/21
宫保鸡丁盖浇饭/22
西葫鸡蛋盖浇饭/23
鱼香茄子盖浇饭/24
里脊片盖浇饭/25
鸡米盖浇饭/26
鱼翅捞饭/27



北京炸酱面/39
兰州拉面/40
担担面/41
牛肉刀削面/42
鲜虾云吞面/43
红烧牛肉面/44
鸡汤阳春面/45
青椒肉丝拌面/46
西红柿鸡蛋面/47

米粉面条

牛肉米线/28
炒米线/29
海鲜米线/30
韭菜炒米粉/31
四川酸辣粉/32
碎肉蒜薹炒鲜粉/33
客家蒸米粉/34
豉汁排骨粉/35
鸳鸯汤面/36
大刀面/37
清汤面/38

馨香润滑粥

皮蛋瘦肉粥/48
生煮鱼片粥/49
芋头香粥/50
绿豆小米粥/51
金瓜小米粥/52
什锦水果粥/53
八宝粥/54



红枣百合粥/55

紫米粥/56

经典面食

羊肉饼/57

绿豆酥饼/58

葱油饼/59

馅饼/60

家常饼/61

红薯饼/62

甜玉米饼/63

夏威夷比萨/64

韭菜盒子/65

生煎葱花包/66

酱香小笼包/67

水煎包/68

风车豆沙包/69

蟹子蒸烧卖/70

烧卖/71

黄金火腿卷/72

芋丝炸春卷/73

腊肠卷/74

五香牛肉卷/75

如意蛋黄卷/76

面包吐司/77

双色糯米糕/78

红枣糕/79

小枣发糕/80

农家窝窝头/81

糯米糍/82

赖汤圆/83

醪糟汤圆/84

三鲜小馄饨/85

清汤馄饨/86

疙瘩饭/87

三鲜锅贴/88



南瓜蒸饺/89

翠玉蒸饺/90

素馅蒸饺/91

芹菜香牛肉煎饺/92

三鲜凤尾饺/93

虾仁水饺/94

鱼肉水饺/95

美味小吃

蛋黄酥/96

菊花酥/97

蜜汁叉烧酥/98

豆沙麻球/99

炸茨球/100

杨梅虾球/101

风味灌肠/102

荷花羊肉盏/103

啤酒苹果圈/104

艾窝窝/105

开封凉皮/106





主食 厨艺之旅



主食，主要指粮食，包括米、面、杂粮、薯类等。目前，我国东南部地区仍以米食为主，有米饭、米粥、米团、米线、糍饭、汤圆等多种大米制品；东北、华北、西北部地区则以面食为主，有馒头、包子、面条、烙饼、饺子、馅饼等多种面粉制品。

正视主食

如今有很多人为了保持苗条身材，开始拒绝主食，甚至用维生素等保健品代替主食，其实这种做法是错误的。首先，主食并非高热量食品，它主要为我们提供身体所需的糖素，拒绝主食对保持苗条身材作用并不大，相反长期不吃主食，只吃蔬菜水果，则很容易造成营养不良、脾胃不适，甚至伤及肝肾，导致未老先衰。

其次，保健品只能辅助性地补充人体所缺少的部分营养成分，没有合理的膳食搭配，过度依赖保健品反而对人体不利。

为此，专家指出：我国传统的主食富含丰富的膳食纤维和营养成分，是人体热能的主要来源，且血糖指数并不高，是适合我国人民体质需要的，为了健康，我们需正确地对待主食。另外，主食的摄入可以使人产生饱腹感，在一定程度上反而能起到节食的作用。

主食小常识

大米 按照品种不同，大米可分为籼米、粳米、糯米；按照加工精度不同，又分为特等米、标准米等。籼米一般为细长或长椭圆，

较白，透明度差；烹制时，吸水性强，膨胀性大，出饭率高。粳米成熟后，口感粗硬，但易被消化吸收。粳米为椭圆形，透明度高，有光泽；烹制时，吸水性差，膨胀性小，不出饭数。粳米成熟后，柔和香浓，较之籼米不易被消化。糯米又名术米、江米，蜡白，不透明或半透明，吸水性小，膨胀性小。糯米成熟后，黏性很大，较难被消化，常用于制作各种年糕或其他黏食。

选购大米时，应采用一看二捻三嗅的方法。优质大米色泽洁白、晶莹，米粒整齐，大小均匀，而陈米或劣质大米颜色冷黄且有黑斑；优质大米捻在手里圆滑干爽，陈米则很粗糙，掺油的“毒大米”则又油又腻；优质大米嗅起来有清幽的米香，而陈米和劣质米都有异味。

米线 米线是云贵一带的著名小吃，以细长、洁白、柔韧的特点闻名于世。米线有两类，一类是优质大米经发酵后磨粉制成的酸浆米线，其筋骨好，滑爽回甜，有清幽的米香；一类是优质大米磨粉后直接入机器靠摩擦的热量糊化成型的干浆米线，其筋骨硬，线长咬口，没有大米的清香，但是携带方便，制作简单。

面条 面条依口感从软到硬可分为意大利面、面线、拉面、鸡蛋面、油面、面饼；依宽度不同可分为细面、粗面、中宽面、宽面。目前市售的面条多由机器擀压、切割，倘若家庭只有少量需求，不妨自制，以面粉和水 2:1 的比例混合揉匀面团，待约 20 分钟后面团松弛，再擀成薄片，切成长条即成。

主食巧烹制

巧手和面

面食的品种繁多，每种面食都有自己的口感和特色，面食做得好

坏，和面是基础。和面与水温有很大关系。冷水和面，水温在 30°C 以下，和出的面筋道、爽滑，适于煮、烙、煎的食品；温水和面，水温在 $30\sim 50^{\circ}\text{C}$ ，和出的面柔中有劲，成品不易走样，适于蒸、煎的食品；热水和面，水温在 70°C 以上，面团柔软劲小，颜色较暗，却带有甜味，适于蒸、煎、炸的食品；用 100°C 的开水和面，面团有黏性，色泽暗，成品口感细腻甜糯，适于炸、烤的食品。

巧手拌馅

饺子、馅饼、馄饨等都是大众非常喜爱的家常主食，馅料的种类也是多种多样。在调拌有蔬菜的馅料时，人们往往习惯把水分较多的蔬菜挤去汤汁后再拌馅，然而，这样既丢失了蔬菜的许多营养物质，也因馅中少汁而乏味。不妨将烧热的花生油晾凉后，浇入切碎的蔬菜中拌匀，再倒入加过调料的肉馅，搅拌成均匀的馅料，便不再乏水；如果全用肉馅，要往馅里“打”水，并用筷子沿一个方向搅动，瘦肉多需多加水，肥肉多则要少加水。

巧手煮米饭

为煮制出香浓的米饭，可将用冷水淘去泥沙杂屑的大米放入锅中，加入需要的水量，静置约 30 分钟至米已充分吸收水分后，开始煮制，饭熟后继续保温约 12 分钟再打开锅盖，用饭匙稍微搅匀，香喷喷的米饭就在眼前了。为使籼米煮出的米饭像粳米那样柔和香浓，可在煮制籼米时，撒入少许精盐，淋入几滴花生油，搅匀煮熟即成。

家中上有老，下有小，老人喜欢吃软饭，孩子喜欢吃硬饭，可谓众口难调，不妨将淘洗干净的大米放入锅内，注入适量清水，然后将大米堆成锥形，这样煮制出的米饭，在水面之上的硬香，浸于水中的软柔。

巧手煮饺子

俗话说得好，“煮饺子先煮皮，后煮馅”，“开锅煮皮，盖锅煮馅”，当锅中下入饺子后，立即盖上锅盖，当饺子上浮后再打开锅盖，让蒸气和沸水将热量传递给馅，最终将饺子煮熟，这样煮出的饺子汤色清，不易破，风味好，不粘牙。

饺子凉后很容易粘连在一起，为此，先在沸水中撒入少许精盐，待精盐溶解后再下入饺子，将其煮熟，因为精盐可以降低淀粉糊化的热黏度，促使面筋的生成，所以这样煮出来的饺子不仅凉后不会粘连，咬起来也很有劲。

巧手煮面条

面条的种类不同，煮制面条的火候和下锅时间也略有区别。煮制挂面或干切面时，当锅底往上冒小气泡时就下入挂面或干切面，并用筷子搅动几下，并且不应用旺火煮开，这是因为挂面、干切面本身很干，用旺火很容易将水烧开，较高的水温使面条表面马上形成一层黏膜，阻止水分更好地向里浸透，热量也不能向里传导，所以应用中火慢煮，且随开随点适量凉水，这样煮出的挂面或干切面才能汤清面软。

煮湿切面或自制面条时，当锅中水大开时才下入面条，并用筷子轻轻上挑几下刚下入的面条，以免面条粘结在一起，因为如果水温不够，面条表面的面糊很容易溶化在水中，使面汤变浑浊，所以煮湿切面或自制面条时，应用旺火煮开，锅开2次，加2次凉水，面条即熟。

巧手煎炸食品

煎炸食品色泽金黄、香酥可口、诱人食欲，可是烹调不当会出现炸糊、不脆、酸味等问题。注意以下几点即可避免上述情况的发生。

1. 选用油

最好选用干性油，如：花生油、棕榈油等。这类油含有大量的油

酸，碘质低，比较稳定，不易被氧化冒烟。而半干性油，如菜籽油、豆油等，容易在受热后产生热氧化现象，特别是豆油，还容易出现豆腥味。

2. 控制油温

油能达到的最高温度比水高得多，可以通过油受热后在锅中的状态与变化来判断油温的高低。三四成热的低温油，油温为90~120℃，油面泛白泡，但未冒烟；五六成热的中温油，油温为150~180℃，油面翻动，青烟微起；七八成热的高温油，油温为200~240℃，油面转平静，青烟直冒。当然，不同的油类，发烟点略有差异，通常煎炸食品控制在中等温度。

3. 盖锅

食品下入油锅之后，宜用锅盖略盖一下，这样油的热量损失少，也能减少油与空气的接触面，减少热氧化，防止食品和油出现发黑的情况。

巧手煮汤圆

煮汤圆时，如果煮制的方法不恰当，会出现汤圆粘连的情况，正确的煮制方法是：将汤圆在凉开水中蘸一下，再放入煮滚的清水锅中，待汤圆上浮、水滚开时，倒入适量冷水“激”一下，使汤圆的皮层凝结、粉质严实。期间还需轻轻搅动汤圆，防止其粘住锅底，等到汤圆第二次上浮时，再煮2~3分钟即成，如果是肉馅的，再适当延长片刻即可。

巧手炒饭

要想米饭炒得松软适口、鲜香味美，须做到以下几点：

1. 白饭要密封保存

米饭保存不好容易出现异味，炒出来的饭自然也不会好吃。因此剩

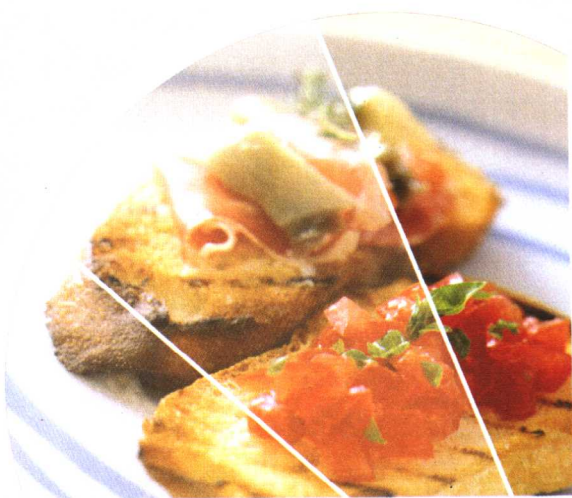
饭要用容器装好，密封后放入冰箱冷藏，再次加热时才不致产生异味。

2. 炒前撒点水

冷饭在存放过程中水分容易流失，加热时撒点水焖一下，让米饭中的水分饱和，炒饭时才容易吸收其他配料的味道，饭粒也不会发干变硬。

3. 搭配火候有技巧

炒饭可用的配料很多，但搭配和火候略有不同，有的要突出原味，有的要爆香才能提味，海鲜类一定要氽烫去腥，肉类要腌渍入味，不易熟的材料要先炒或煮熟，需要保持颜色的应最后加入。





喷香米饭

番茄炒饭



精心配料

- ① 白米饭 1 碗，番茄 150 克洗净切丁，泡发好的青豆 20 克，鸡蛋 1 个打散，葱花 3 克，花生油适量。
- ② 精盐 3 克，味精 2 克。



特点

色泽红艳，
鲜香可口。

技高一筹

番茄要炒出
汤汁才能更好地与
米饭拌匀。



大显身手

1. 炒锅中倒少许花生油烧至七成热，放入蛋液翻炒至熟，盛出待用。
2. 净锅中倒入剩余花生油烧至六成热，下入葱花爆香，放入番茄丁、青豆煸炒至番茄出汤汁，加入米饭和熟鸡蛋，炒匀后调入料②炒至入味即成。

菠萝炒饭



精心配料

- ① 白米饭 1 碗，鲜菠萝 100 克切小块入淡盐水中浸泡约 30 分钟，胡萝卜、黄瓜各 40 克切丁，葱花 5 克，花生油适量。
- ② 精盐 3 克，鸡精 2 克。

特 点

果香浓郁，
美味可口。

技高一筹

菠萝中含有苷类、菠萝蛋白酶、5-羟色胺等物质，对皮肤、口腔黏膜都有刺激作用，所以菠萝在食用前要用盐水浸泡约 30 分钟，以消除过敏性物质。



大显身手

1. 胡萝卜、黄瓜入五成热油锅中略炒，盛出待用。
2. 净锅内倒入花生油烧至六成热，下入葱花爆香，倒入米饭炒至松散，加入胡萝卜丁、黄瓜丁、料②炒匀，下入菠萝块稍炒即成。



咖喱炒饭



精心配料

- ① 白米饭 1 碗，番茄 50 克、洋葱、胡萝卜、火腿各 30 克分别切丁，泡发好的青豆 20 克，香葱末 10 克，鸡蛋 1 个打散，花生油适量。
- ② 咖喱粉、精盐各 3 克，胡椒粉、鸡精各 2 克。



特点

香味浓郁，
口味独特。

技高一筹

爆香洋葱时
可以淋入适量牛
奶，增加香气。



大显身手

1. 香葱末入六成热油锅中爆香，倒入蛋液炒熟，盛出待用。
2. 净锅内倒入花生油烧至六成热，放入洋葱爆香，加入胡萝卜丁、青豆、番茄丁略炒片刻，调入料②，再加入米饭、火腿、炒熟的鸡蛋炒匀即成。

剁椒炒饭



精心配料

- ① 白米饭 1 碗，剁椒 25 克，鸡蛋 1 个打散，葱花 10 克，花生油适量。
- ② 精盐 2 克，鸡精 1 克。

特点

香辣可口，
开胃消食。

技高一筹

剁椒本身有
咸味，加少许精
盐即可。



大显身手

1. 将蛋液入七成热油锅中炒熟，盛出待用。
2. 炒锅内倒入花生油烧至六成热，下入葱花、剁椒爆香，加入米饭、鸡蛋拌炒片刻，调入料②炒匀即成。

温馨小提示

剁椒也可自行制作，将红泡椒、红辣椒剁细，加入姜末、榨菜末、料酒、酱油、精盐拌匀腌渍约 2 小时即成。

