



BAICHIBUYAN1000YANG

常常为了三餐而烦恼，很想自己下厨
做出妈妈所做饭食的味道，却不知如何下手。

张奔腾 主编

百吃不厌 1000样

在原有做法基础上推出新的
做饭小诀窍，详尽实用的烹调技
法，让您举一反三的烹调知识，
教您快速地做出各种家常主食。

家常 主食



吉林科学技术出版社

家常主食

百吃不厌1000样

张奔腾 主编



吉林科学技术出版社

百吃不厌 1000 样·家常主食

主 编:张奔腾 副主编:张胜文 李景惠

责任编辑:车 强 韩劲松 郝沛龙 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880×1275 毫米 32 开本 9.5 印张 260 千字 彩图 16 版

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 978-7-5384-3434-7

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发 行 电 话 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科技出版社



No.1

风味小黏饼

特色 软糯甜香

原料

糯米粉 1500 克, 澄面 500 克, 老肥 400 克, 猪油 300 克, 冷水 700 克, 开水 500 克, 豆沙馅 400 克, 白糖 400 克。

制法

- (1) 糯米粉加白糖、老肥、猪油、冷水调和均匀; 再用开水将澄面烫熟。
- (2) 上述两种面粉混合在一起揉成面团, 用湿布盖严, 饧 40 分钟, 待松弛, 搓成长条, 每 35 克下一个面剂备用。
- (3) 豆沙馅搓成长条, 每 15 克下一个剂子, 包入面皮中, 捏紧封口, 压扁, 上屉蒸 5 分钟出锅。
- (4) 平锅上火烧热, 淋适量油, 下入蒸好的小黏饼, 将两面煎至金黄色, 出锅装盘即可。

大师叮咛

1. 小黏饼不能蒸太长时间, 以免变形。
2. 蒸后再煎, 成品外脆里黏, 口感独特。



No.2 香葱花卷

特色 暄软膨松



原料

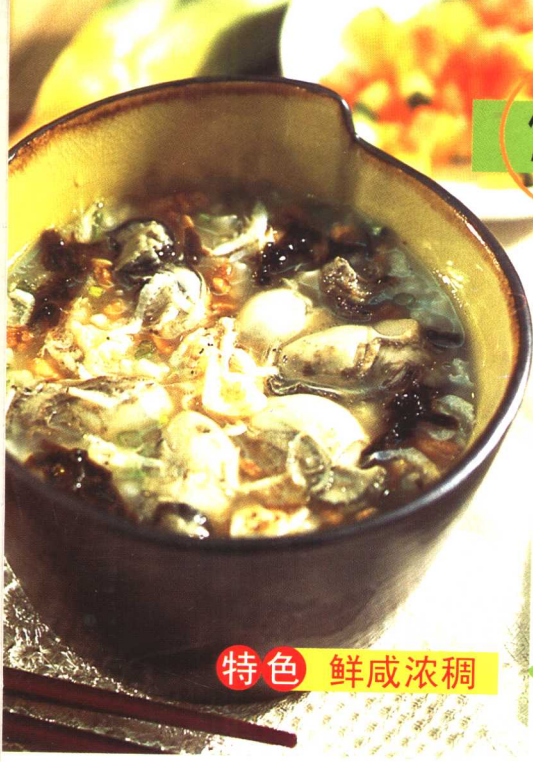
面粉 500 克, 酵母 10 克, 清水 250 克, 香葱 250 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 胡椒粉、香油各少许。

制法

- (1) 面粉加入清水、酵母调和均匀, 揉成发面团, 用湿布盖严, 稍饧; 香葱择洗干净, 切成葱花, 加入调味料拌匀备用。
- (2) 将发面团擀成长方形的面片, 刷上油, 撒上拌好的葱花, 对折后再刷油, 撒葱花, 用刀切成小条, 反手方向搓上劲, 呈花卷状, 饧 30 分钟, 上屉蒸 5 分钟即可。

大师叮咛

要掌握好饧发的时间, 如果天气冷, 需延长时间, 见面团膨松、有弹性即好。



No.3

天下第一粥

原料 ●●

大米 250 克, 清水 2500 克, 牡蛎 50 克, 猪肉馅 25 克, 鲜虾皮、橄榄菜各适量, 香葱末少许, 食用油 15 克, 绍酒、酱油各 8 克, 精盐、味精各 2 克, 胡椒粉少许。

制法 ●●

(1) 大米淘洗干净, 浸泡 30 分钟, 捞出后放入饭锅中, 加入清水, 上旺火煮沸, 立即转小火, 盖 2/3 盖慢煮约 45 分钟至熟。

(2) 牡蛎择洗干净, 沥干水分; 猪肉馅加调味料煸炒至变色, 和牡蛎一起倒入粥锅中, 再下入鲜虾皮、橄榄菜搅拌均匀, 煮 10 分钟, 转中火, 撒入香葱末, 出锅装碗即可。

特色 鲜咸浓稠

大师叮咛

煮好粥, 再下其他原料, 搅动不要过多, 拌匀即可。

No.4

脆麻花

原料 ●●

面粉 500 克, 酵面 150 克, 食用油 50 克, 温水适量, 碱 5 克, 白矾 5 克, 白糖 150 克。

制法 ●●

(1) 将白糖、白矾用油和适量温水充分搅拌均匀, 加入面粉, 揉成面团; 再将酵母加碱揉匀。上述两块面团合在一起, 揉匀稍饧。

(2) 面团整理好, 切成 48 根剂条, 搓成每 50 克 2 根的麻花, 下热油锅中炸至熟透, 见色泽金黄酥脆, 捞出沥净油分, 装盘即可。

大师叮咛

炸麻花时要不停的翻动, 以便受热均匀, 颜色一致。

特色 甜香酥脆



No.5

牡蛎煎饼



特色 软嫩鲜香

原料

面粉 150 克, 鸡蛋 3 个, 牡蛎 100 克, 香葱 50 克, 精盐、味精各 2 克, 香油少许, 胡椒粉适量。

制法

(1) 中筋面粉加鸡蛋调匀; 牡蛎择洗干净, 焯水处理后, 加入调味料、香葱末拌匀, 再与鸡蛋面合拌在一起备用。

(2) 炒锅上火烧热, 加适量底油, 下入牡蛎面饼, 用小火煎至两面金黄色熟透, 出锅装盘即可。

大师叮咛

煎制时火力不要太旺, 并要不停地晃动锅, 使其受热均匀。



No.6

果脯地瓜饭

特色 果味浓郁

原料 ●●

黄瓤地瓜半个，什锦果脯适量，大米 250 克。

制法 ●●

- (1) 大米淘洗干净，沥净水分，装入电饭锅内，加入清水 1 杯。
- (2) 地瓜洗净去皮，切滚刀块，与什锦果脯一起放入锅中，按下开关，焖熟即可。

大师叮咛

地瓜切成滚刀块，受热面积较大，煮焖好的地瓜饭才会更加饭香瓜甜！

海城馅饼

No.7

特色 软嫩鲜香

原料 ●●

中筋面粉 250 克，温开水 175 克，牛肉馅 500 克，芹菜 200 克，葱花 100 克，姜末少许，食用油 30 克，精盐 5 克，味精、花椒粉各 2 克。

制法 ●●

- (1) 面粉过筛后倒入盆中，加温开水搅匀，至不粘盆，能挑起为止。
- (2) 芹菜洗净切末，挤干水分，放入牛肉馅中，加调味料、葱花、姜末拌匀成馅。
- (3) 面团搓成条，每 25 克下一个剂，拍扁，包入牛肉馅，封口朝下，擀成圆饼。
- (4) 平锅上火烧热，淋适量油，下入馅饼烙至两面金黄色，见鼓起熟透，出锅装盘即可。

大师叮咛

烙制时火力不可太旺，先中火再转小火，又至中火，中途淋两次油，翻面烙至熟透即可。

No.8

五彩开口糕

特色 甜香松软

原料

低筋面粉 400 克，炼乳 1 罐，酵母 15 克，泡打粉 30 克，朱古力彩针 适量，清水 150 克，白糖 150 克。

制法

(1) 面粉加入炼乳、白糖、酵母、清水搅拌均匀，再放入泡打粉，揉搓和匀，用湿布盖严，发酵 20 分钟。
(2) 将面坯分别装入蛋糕纸杯内，再将其放入模具中，撒上朱古力彩针，上屉蒸 12 分钟即可。

大师叮咛

面团要揉匀发酵透。蒸制时火力要旺。

原料

玉米粉 250 克，面粉 250 克，开水 300 克，生抽、腐乳汁各 15 克，精盐、味精各 5 克，胡椒粉、香油各 10 克，葱末、姜末各适量。

馅料

猪肉馅 300 克，东北酸菜 200 克，葱、姜末各少许。

制法

(1) 玉米粉加入面粉拌匀，用开水烫透，揉成烫面团备用；酸菜洗净剁碎，挤干水分，加猪肉馅、葱末、姜末及调味料搅拌均匀，成馅料。
(2) 烫面团搓成条状，每 25 克下一个面剂，擀成圆皮，包入馅料，捏严封口，上屉蒸 8 分钟，取出装盘即可。

No.9

玉米面饺子

特色 风味独特



No. 10

麻酱烧饼

特色 酥松咸香

原料

中筋面粉 500 克，清水 120 克，芝麻适量，A 料（酵母粉 8 克，温水 120 克），B 料（香油 15 克，发泡粉 3 克），C 料（芝麻酱 45 克，花椒粉 5 克，清水适量）。

制法

(1) 面粉过筛，放入调匀的 A 料，再慢慢加入 B 料及清水，用双手揉匀，制成面团，用湿布盖严，饧约 1 小时，待松弛；将 C 料调匀备用。

(2) 把面团擀成长方形薄片，均匀地抹上调好的芝麻酱，顺长卷起，按每 50 克 1 个揪成面剂，剂口朝上按扁，擀成圆饼，表皮粘上芝麻。

(3) 烤盘内刷一层油，排入烧饼，放入烤箱，以 200℃ 烘烤约 20 分钟至外表呈金黄色，取出装盘即可。



大师叮咛

此为发面饼，待面团膨胀，剖开中间有蜂窝组织即可使用。



蜜枣发糕

No. 11

特色 清香甜润

原料

面粉 500 克，发酵面 150 克，碱水适量，蜜枣 100 克，白糖 100 克。

制法

(1) 将发酵面放入盆内，加清水搅成面浆，再加入面粉和匀，发酵约 2 小时，然后加入碱水、白糖揉匀，把面团反复用力揉搓上劲后，放入铺垫湿纱布的模具内，用湿布盖严，饧至面团膨胀起泡时待蒸；蜜枣洗净去核备用。

(2) 在饧好的面团上均匀撒按上蜜枣，连同纱布一起提入蒸笼，盖严盖，上屉蒸 30 分钟，取出切块装盘即可。



No. 12

三椒牛肉饭

特色 鲜嫩甜香

原料

牛柳 75 克，三色彩椒各 1 个，鸡蛋 1 个，洋葱丁、香菇丁各 15 克，糙米饭 150 克，奶油 5 克，食用油 15 克，A 料（酱油、绍酒、玉米淀粉各少许），B 料（酱油 5 克，精盐、白糖各 2 克，胡椒粉少许）。

制法

（1）牛柳切粒，加少许鸡蛋液和 A 料拌腌 10 分钟，用温油滑至肉色变白，捞出，沥净油分。（2）三色彩椒洗净，擦干水分，入热油锅中以小火炸至外皮涨起即捞出，泡入冰水中，撕除外皮。每个横剖两半，去籽瓢，留后半部。其余部分去除蒂头后，切丁。（3）炒锅上火烧热，下油、蛋液，炒散盛出。（4）另起锅，放入奶油溶化后，先爆香洋葱丁，再放香菇丁、三色彩椒丁、糙米饭及 B 料，拌炒均匀，加入牛柳粒和鸡蛋炒匀，盛入彩椒盅中，以保鲜膜包住，入蒸锅蒸约 5 分钟即可。

大师叮咛

1. 此饭品先炒好，再略蒸一下，既具有炒饭的油香，更带有彩椒的熟甜味。
2. 蒸制时，先以保鲜膜包住，防止渗入水蒸气而影响炒饭应有的口感。

No. 13

中式比萨饼

特色 中西合璧

原料 ●●

葱油饼1张,火腿粒150克,鸡肉粒、玉米粒、青豆各100克,红椒丝少许,起司80克,番茄酱50克,精盐、味精各3克,黑胡椒10克。

制法 ●●

(1)葱油饼下锅烙熟,做比萨底托。
(2)火腿粒、鸡肉粒、玉米粒、青豆与调味料一起拌匀成馅料。
(3)把馅料均匀的摊在饼上,用红椒丝围边,移入烤箱中,以250℃烘烤约10分钟,待起司上色,取出切块即可。

大师叮咛

葱油饼有一定厚度,兼具酥脆与柔韧双重口感,非常适合制作中式比萨饼。独特的葱香加上浓郁的起司味,是融合中西风味的创新佳肴。

原料 ●●

烧麦皮500克,酱油15克,精盐、味精各5克,花椒水5克,胡椒粉、香油各少许。

馅料 ●●

牛肉馅300克,虾仁50克,白萝卜150克,青椒粒、红辣椒粒、葱末各适量,高汤半杯。

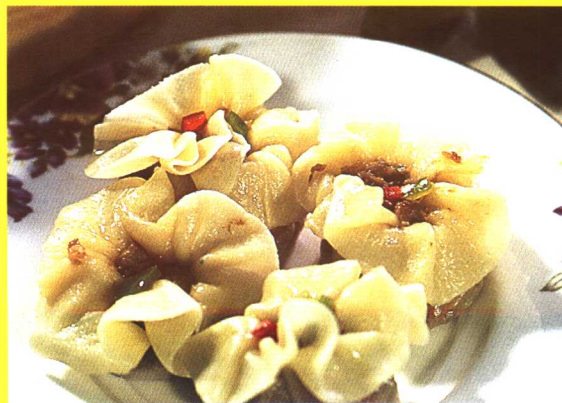
制法 ●●

(1)烧麦皮用面棒擀出麦穗边备用。
(2)虾仁除去沙线,洗净切粒;白萝卜洗净,去皮切丝,用精盐稍腌,挤净水分;馅料加调味料搅拌均匀。
(3)烧麦皮包入适量馅料,捏成凤眼形,放入蒸笼,用旺火上屉蒸8分钟,取出即可。

彩 8

No. 14

牛肉烧麦

特色 咸鲜味浓


特色 味美可口

No.15

香炸土豆饼



原料 ●●

土豆 300 克, 糯米粉 250 克, 猪油 150 克, 豆沙馅 200 克, 鸡蛋 3 个, 面包糠适量, 白糖 200 克。

制法 ●●

(1) 土豆去皮洗净, 上屉蒸至熟烂, 捣成泥, 加入糯米粉、白糖、猪油揉成面团。
(2) 将面团搓成条, 每 35 克下一个剂, 包入豆沙馅, 压成薄片, 拖蛋液沾面包糠, 下四成热油中炸至金黄色, 见鼓起熟透即可。

●● **大师叮咛**

炸制时要掌握好火候和油温, 先用低油温炸, 待土豆饼浮起见鼓, 再加热, 以免浸油, 影响口感。

No.16

椒盐旋饼

原料 ●●

中筋面粉 500 克, 酵母 10 克, 清水 125 克, 热开水 125 克, 花椒粉 15 克, 精盐 5 克, 食用油适量。

制法 ●●

(1) 面粉 300 克加酵母、清水和成发面团; 面粉 200 克加热开水和成烫面团。
(2) 发面团与烫面团混合揉匀, 以面棒擀平成长方形面皮, 抹上一层油, 再撒上调味料, 切成长条, 分别由上至下卷起, 拉长, 从两侧盘圆, 叠成一束, 压扁, 头尾相连, 成圆形面饼。
(3) 平锅上火烧热, 加适量油, 放入旋饼, 以小火煎至呈金黄色, 加入适量清水, 盖上锅盖, 以中火焖至水分收干, 打开锅盖, 再加入适量油, 煎至两面酥脆, 出锅装盘即可。

●● **大师叮咛**

加少许水后可转为中火, 但水分蒸发后就要改回小火, 以避免焦糊。

特色 咸香适口



特色 咸鲜酥香

No. 17

烟肉白菜粥



原料 ●●

稠粥1碗,烟肉100克,白菜200克,芹菜50克,葱花少许,A料(食用油30克,绍酒15克),B料(高汤250克,精盐2克,味精3克,胡椒粉少许)。

制法 ●●

- (1)平锅上火烧热,下入烟肉及A料,煎至金黄色,层次分明,熟透,出锅改刀备用。
- (2)白菜洗净切段,焯水烫透,捞出沥干;芹菜择洗干净,切末。
- (3)锅中倒入稠粥,上火烧滚,加入烟肉、白菜、芹菜末及B料,搅拌均匀,见粥黏稠时,撒上葱花,出锅装碗即可。

No. 18

什锦烤麸粥

特色 酥烂鲜香

原料 ●●

大米150克,大麦米80克,清水1500克,烤麸50克,花生仁、冬菇各适量,葱花少许,精盐3克,鸡粉5克。

制法 ●●

- (1)大米淘洗干净,浸泡30分钟;大麦米投洗净,浸泡8小时;烤麸涨发回软,洗净切块;花生仁用冷水浸泡回软;香菇用温水泡发回软,去蒂洗净,切抹刀片备用。
- (2)锅中加入大米、大麦米、清水,上火烧沸,再下入烤麸、花生仁、冬菇等原料及调味料,转小火,慢煮1小时,搅拌均匀,见粥黏稠,撒上葱花,出锅装碗即可。

大师叮咛

烤麸可用“油发”,亦可用“碱发”,发透后用清水洗净,泡至回软,刀切面呈“蜂窝”状即可使用。

No. 19

金银饭



原料

大米 100 克, 小楂子 50 克。

制法

(1) 大米淘洗干净, 在清水中浸泡 1 小时; 小楂子淘洗干净, 在清水中浸泡 8 小时。

(2) 将泡好的大米和小楂子放入电饭锅内, 加 1.2 倍清水, 按下开关, 焖熟即可。

特色 饭滑味香

大师叮咛

两种米性质不同, 须先分别在清水中浸泡, 使其各自充分吸收水分回软, 再一起煮焖, 即可同时成熟。

No.20

大枣银耳粥

特色 甜香软烂

原料 ●●

大米饭1碗，开水4碗，银耳25克，大枣2个，莲子、枸杞各少许，冰糖50克。

制法 ●●

- (1) 银耳用温水泡发回软，择洗干净；大枣洗净，泡软去核；莲子、枸杞分别洗净，泡软备用。
- (2) 大米饭放入开水锅中搅匀，再下入银耳、大枣、莲子、枸杞及调味料，煮至黏稠即可。

大师叮咛

大枣性甘、平，能补脾胃，调营卫，生津液；银耳有滋阴、润肺、清热、美容之功效，常喝此粥，对身体健康非常有益。

No.21

消暑绿豆粥

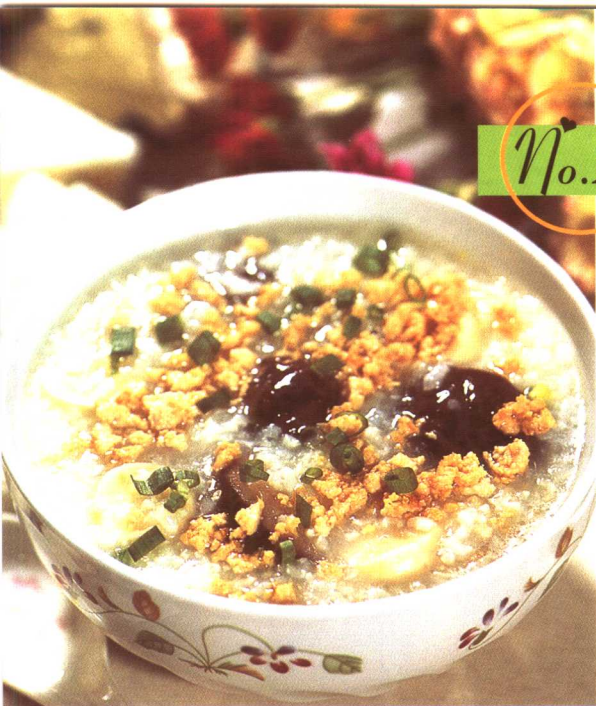
特色 清凉甜爽

原料 ●●

绿豆250克，清水1200克，银耳、西瓜、蜜桃各适量，冰糖45克。

制法 ●●

- (1) 绿豆淘洗干净，浸泡8小时；银耳用冷水浸泡回软，择洗干净；西瓜去皮及子，切块；蜜桃去核，切瓣备用。
- (2) 饭锅加入清水和泡好的绿豆，上旺火烧沸，转小火慢煮40分钟，再下入银耳及调味料，搅匀煮20分钟，然后下入西瓜和蜜桃，煮3分钟离火，自然冷却后，装入碗中，用保鲜膜密封，放入冰箱，冷冻20分钟即可。



No.22 笋尖猪肝粥

特色 爽脆微辣

原料

稠粥 1 碗，鲜竹笋尖、猪肝各 100 克，葱、姜末各少许，绍酒 3 克，淀粉少许，高汤 250 克，精盐、味精各适量。

制法

(1) 笋尖洗净，斜刀切片；猪肝洗净切片，放入碗中加绍酒、精盐、淀粉腌制 5 分钟。上述两种原料分别焯水烫透，捞出沥干。
(2) 锅中倒入稠粥，上火煮滚，加入笋尖、猪肝、高汤、精盐、味精，搅拌均匀，再撒上葱、姜末，出锅装碗即可。

No.23 口蘑香菇粥

原料

稠粥 1 碗，口蘑、鸡肉馅各 50 克，香菇适量，葱花少许，食用油 8 克，绍酒、酱油各 3 克，精盐 2 克，鸡粉 5 克，高汤 250 克。

制法

(1) 口蘑洗净切片；香菇泡发回软，洗净去蒂，切抹刀片；鸡肉馅加食用油、绍酒、酱油炒熟备用。
(2) 锅中倒入稠粥，上火烧开，加入口蘑、香菇、精盐、鸡粉、高汤，煮约 15 分钟，再加入炒好的鸡肉馅，搅拌均匀，撒上葱花，出锅装碗即可。

大师叮咛

煮粥时火力不要过旺，以免糊锅底。



特色 鲜香黏稠

No.24

寿桃



特色 甜香可口

大师叮咛

- 1.包馅要均匀、捏紧，收口处朝下。
- 2.上色宜淡雅，不宜过浓，以免影响口味。

原料

面粉 500 克，清水 250 克，酵母 10 克，枣泥馅 200 克，白糖 50 克。

制法

- (1)面粉加入清水、酵母、白糖调和均匀，揉成发面团，用湿布盖严，稍饧。
- (2)发面团搓成条状，每 25 克下一个面剂，擀成圆皮，包入枣泥馅，封口朝下，捏成“寿桃”形状，饧 30 分钟，上屉蒸 5 分钟至熟。
- (3)取出后按桃子原型刷上淡红色的食用色素即成。