

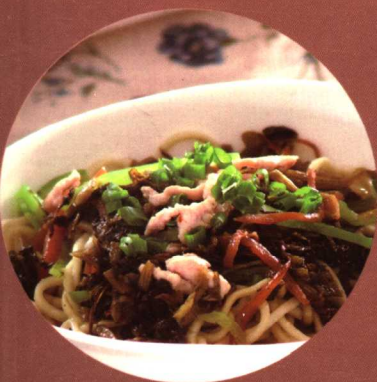
# 全家最爱的100道 主食

袁欣◎编著

米饭、米粥、面条、  
饼类、馅类

面面俱到

香喷喷的经典家常主食  
让家人百吃不厌



## 图书在版编目 (CIP) 数据

全家最爱的 100 道主食 / 袁欣编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 978-7-5019-5759-0

I. 全... II. 袁... III. 主食—食谱

IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142712 号

责任编辑: 杨 柳

策划编辑: 杨 柳

责任终审: 孟寿萱

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5759-0 / TS·3349

定 价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [Club@chlip.com.cn](mailto:Club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60505S1X101ZBW



现代人

时尚美食系列

# 全家最爱的100道 主食

袁欣◎编著



中国轻工业出版社

# 目录

## CONTENTS



### 1 米饭/粥类

4 主食烹饪技法：备料要点/煮饭要点/炒饭要点/熬粥要点

#### 平日喷香精选

- 6 红豆饭/火腿蛋饭/菜饭
- 7 双色蛋饭
- 8 什锦饭/茄汁饭/肉松拌饭
- 9 茶香饭
- 10 双菇炒饭
- 11 三丝炒饭
- 12 土豆鸡肉咖喱饭
- 13 菜肉烩饭
- 14 葱油饭/红薯粥/黄金炒饭
- 15 牛肉饭
- 16 棒面粥

#### 周末回味精选

- 17 腊味煲仔饭
- 18 红烧肉焖饭/扬州炒饭
- 19 皮蛋瘦肉粥
- 20 荷包饭
- 21 八宝饭
- 22 腊肉炒饭

- 23 牛肉盖浇饭
- 24 状元及第粥/生菜鱼片粥/芥菜咸鸡粥
- 25 石锅拌饭

### 2 饼/花卷/糕类

26 主食烹饪技法：常用面粉的种类/面粉的贮存/面团的加工/面团的制作

#### 平日喷香精选

- 28 炒饼/韭菜鸡蛋饼/窝窝头
- 29 双色馒头
- 30 椒盐花卷/玉米面饼
- 31 糖火烧
- 32 牛肉大葱饼/发面饼
- 33 牛油薄饼
- 34 葱油饼
- 35 大饼卷肉

#### 周末回味精选

- 36 糖三角/千层糕
- 37 肉夹馍
- 38 千层饼/金银卷
- 39 芝麻火烧
- 40 麻酱花卷/玉米碗糕/春饼
- 41 家常烙饼
- 42 枣香玉米面发糕
- 43 油酥烧饼



## 3

## 面条/米粉类

- 44 主食烹饪技法：面条的基本加工  
/家常面条的做法

## 46 平日喷香精选

- 46 扁豆焖面/打卤面/云吞面  
47 香菇烧肉面  
48 炸酱面  
49 热干面  
50 麻酱面  
51 雪菜肉丝面

## 52 周末回味无穷精选

- 52 什锦海鲜汤面  
53 红烧牛肉面  
54 炒木须刀削面/冷面/三鲜汤面  
55 海米韭香拌面  
56 油泼扯面  
57 拉条子  
58 臊子面  
59 清炖牛肉面  
60 炒牛河  
61 宜宾燃面  
62 炒疙瘩  
63 牛腩粉



## 4

## 包子/饺子/馄饨类

- 64 主食烹饪技法：各类面皮的基本做法  
/家常馅料的做法

## 66 平日喷香精选

- 66 红油水饺/扁豆水饺  
67 韭菜盒子  
68 京东肉饼  
69 素蒸饺  
70 荠菜鸡汤馄饨  
71 虾饺  
72 家常馅饼/香葱肉包  
73 烫面蒸饺  
74 鲜虾汤饺  
75 大白菜水饺

## 76 周末回味无穷精选

- 76 肉龙  
77 三鲜锅贴  
78 小笼包  
79 萝卜丝酥饼  
80 虾仁烧卖  
81 叉烧包  
82 萝卜馅包子  
83 牛肉煎饺  
84 茴香馅包子  
85 炸春卷  
86 菜团子/水煎包  
87 野菌蒸饺

摄影：赵伟宁  
菜品制作：杨嘉平  
王平  
李春燕  
陈晨  
安孟稼

## 1

## 米饭 / 粥类

## 主食烹饪技法

备料要点 / 煮饭要点  
炒饭要点 / 熬粥要点

## 备料要点 &gt;&gt;&gt;

## ◆ 选米



想要煮出香郁味美的米饭、米粥，选米是关键。选用新米烹出的味道最佳。所以选米时应注意米粒是否饱满、颗粒大小是否均匀。还要辨色：色泽洁白、晶莹的为好米，泛黄、有斑的为陈米或劣质米；其次要摸闻：手感圆滑、味道清香的为好米，手感糙黏、有异味的为陈米或劣质米。米类应置于温度低、干燥的地方密封贮存。而且每次购买40天左右量即可。

## ◆ 洗米

洗米的动作要快、洗过的米糖水要尽快倒掉；洗米时不能用力搓磨，只要将附着于米粒的杂物冲净即可；洗米的次数以二三次较合适。

## ◆ 泡米

米洗好后要用水浸泡，让米粒充分吸入水分而膨胀后再烹煮，这样烹出的粥或饭才会香润可口，且节省烹煮时间。不过泡米的时间不宜过久，避免米粒变烂而失去口感。大米的浸泡时间以15~20分钟为宜；糙米等米类因吸水性较差，需浸泡较长时间。





## 煮饭要点 >>

### ◆ 水量

煮饭时加水量多，煮出的饭较软黏；加水量少，煮出的饭较硬、有弹性。米和水的比例约为1: 1.2。即加水至超过米面一个指节的高度即可。各人对米饭的软硬程度喜好不同，可以配合自己的情况调整。

### ◆ 焖饭

通过焖饭可以使米饭更加味香可口。如用最方便的电饭锅煮饭时，等电饭锅自动开关切断后继续焖饭，焖饭的时间控制在10~15分钟，然后用饭勺将米饭翻松，再盖上锅盖焖一会儿即可。



## 炒饭要点 >>

### ◆ 米饭

炒饭切忌用刚煮好的米饭来炒，米粒不易炒松散，口感也不好。应用冷米饭或者隔夜饭来炒。

### ◆ 油量

炒饭的油量要一次放足。且加热油后，要将油滑匀至整个锅面后再放入米饭翻炒。

### ◆ 火候

炒饭宜大火快炒，米饭入锅后要用锅铲翻松，避免将米饭炒糊。



## 熬粥要点 >>

### ◆ 水量

煮全粥：大米 1 杯 + 水 8 杯

煮稠粥：大米 1 杯 + 水 10 杯

煮稀粥：大米 1 杯 + 水 13 杯 （一杯 = 240 克）

### ◆ 火候

先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。火的大小转换，可使粥出香。

### ◆ 搅拌

小火熬粥的过程中持续搅动几分钟。这样煮出的粥香稠润口。

### ◆ 点油

粥改小火后约10分钟时点入少许油，可使粥口色泽光盈，入口滑润。

## 米饭 / 粥类



### 红豆饭

**材料** 大米200克，红豆80克。

**做法**

1. 大米淘洗净。红豆洗净，加水煮开，换慢火煮约10分钟。
2. 放入大米煮熟后，焖5分钟即可关火。

**Point** 大米用红豆汤泡1小时左右再煮，饭色更佳。



### 火腿蛋饭

**材料** 米饭3碗，火腿丁100克，鸡蛋2个。

**调料** 葱花10克，盐3克，料酒2克。

**做法**

1. 鸡蛋打成蛋汁，加少许盐、料酒搅匀；炒熟成蛋花备用。
2. 起油锅，爆香葱花，放入火腿丁翻炒几下，倒入米饭炒散；放入熟蛋花，加盐炒匀即可。

**Point** 打鸡蛋时再加入少许醋和水，炒出来的鸡蛋更加鲜香，口感也更好。



### 菜饭

**材料** 米饭3碗，青菜100克，鸡蛋1个。

**调料** 香葱末10克，盐3克。

**做法**

1. 青菜择洗净，切末备用；鸡蛋打成蛋汁，炒熟成蛋花备用。
2. 另起油锅，炒香葱末，倒入米饭炒散，放入青菜末及熟蛋花，加盐调味，炒匀即可。

**Point** 青菜可用菜心、油菜、雪里蕻等；可先用适量盐将青菜腌一下，滗去水分再炒。

## 双色蛋饭

**材料** 米饭3碗，鸡蛋、熟咸鸭蛋各1个。

**调料** 葱花5克，盐3克。

**做法**

1. 将熟咸鸭蛋切小丁；鸡蛋打成蛋汁备用。
2. 起油锅，爆香葱花，放入蛋汁炒熟成蛋花备用。
3. 倒入米饭翻炒，加盐调味；放入咸鸭蛋丁炒匀即可。

**Point** 也可将鸡蛋打散后加入米饭中拌匀再炒。

平日  
喷香  
精选





## 什锦饭

**材料** 大米、糙米各100克，瘦肉丝、香肠各100克，鲜香菇50克。

**调料** 料酒、酱油、水淀粉各适量。

- 做法**
1. 大米、糙米分别淘洗净；糙米用水浸泡约2小时；瘦肉丝用料酒、酱油、淀粉抓匀腌入味；香菇去蒂洗净，切丝，焯水备用；香肠切丝备用。
  2. 电饭锅中倒入适量水，放入大米、糙米煮至五成熟，放入瘦肉丝、香肠丝煮至饭熟，放入香菇丝焖5分钟即可。

**Point** 还可以加入豌豆、玉米粒等一起烹煮。



## 茄汁饭

**材料** 米饭3碗，香肠丁80克。

**调料** 葱花15克，蒜末8克，番茄酱15克，酱油少许。

- 做法**
1. 将番茄酱用少量水调成番茄汁，加入酱油拌匀。
  2. 起油锅，放入蒜末慢火炒香；加入调好的番茄汁炒匀。
  3. 倒入米饭炒散，放入香肠丁炒一会儿，加入葱花略炒即可。

**Point** 要先放番茄汁炒，再放米饭，否则容易炒不匀。



## 肉松拌饭

**材料** 米饭3碗，肉松20克，洋葱末、甜椒末各适量。

**调料** 葱花15克，盐3克。

- 做法**
1. 起油锅，爆香葱花，放入米饭炒散。
  2. 加入洋葱末、甜椒末炒匀，加盐、肉松拌匀即可起锅。

**Point** 做炒饭时最好选剩的凉米饭，或是把米饭在冰箱中储存一个多小时后再用，这样炒出的米饭粒粒分明更可口。

## 茶香饭

**材料** 大米200克，绿茶15克。

**做法** 1. 锅中加适量水煮沸，关火，放入绿茶泡约3分钟。

2. 将大米放在锅中煮至饭熟即可。

**Point** 也可直接将绿茶水浇入煮熟的米饭中拌匀成茶泡饭。

平日  
喷  
香  
精  
选



## 双菇炒饭

**材料** 米饭3碗，鲜香菇、蟹味菇各80克，肉末40克。

**调料** 盐3克，淀粉适量，料酒少许。

- 做法**
1. 肉末用料酒、淀粉腌5分钟备用；鲜香菇洗净，切末，蟹味菇切去蒂，掰开，洗净，焯水，捞出过凉水备用。
  2. 起油锅，炒至肉末颜色变白，放入鲜香菇末、蟹味菇炒匀，倒入米饭炒散，加盐调味，炒匀即可起锅。

**Point** 用蟹味菇等材料，焯水后再炒味道更好。

平  
日  
喷  
香  
精  
选



## 三丝炒饭

**材料** 米饭3碗，鸡丝80克，土豆1/2个，胡萝卜1/2根。

**调料** 盐3克，淀粉适量，料酒少许。

- 做法**
1. 鸡丝用料酒、淀粉抓拌，腌5分钟；起油锅，放入腌好的鸡丝炒熟，盛出备用；胡萝卜、土豆去皮，切丝备用。
  2. 锅中留底油，放入胡萝卜丝略炒，倒入米饭，加盐，放入炒过的鸡丝炒匀即可起锅。

**Point** 还可以加入甜椒丝、洋葱丝、木耳丝等蔬菜丝一起炒制。

平日  
喷  
香  
精  
选



## 土豆鸡肉咖喱饭

**材料** 米饭3碗，鸡腿肉100克，土豆块80克，胡萝卜块、洋葱末各40克。

**调料** 咖喱粉8克，盐3克。

**做法**

1. 鸡腿肉洗净，切丁；煮好的米饭装盘备用。
2. 起油锅，放入鸡腿肉丁炒至表面微焦，再放入土豆块、胡萝卜块、洋葱末炒匀。
3. 放入咖喱粉、盐炒香，倒入适量水煮开，转小火煮约10分钟至汁稠，淋在米饭上即可。

**Point** 大型超市有售袋装的咖喱酱，买回家可直接加热后拌饭吃。

平日  
喷  
香  
精  
选

## 菜肉烩饭

**材料** 米饭3碗，榨菜末、肉末各40克，青菜丝适量。

**调料** 葱花5克，盐3克，酱油少许。

- 做法**
1. 起油锅，爆香葱花，放入榨菜末、肉末，加入盐、酱油炒熟。
  2. 锅中加适量水，放入米饭、青菜丝拌匀，中火煮2分钟左右即可。

**Point** 也可以将青菜丝与榨菜末、肉末及盐、酱油一起炒熟，直接拌入米饭中。

平日  
喷  
香  
精  
选





## 葱油饭

**材料** 米饭3碗。

**调料** 香葱20克，蒜片5克。

**做法**

1. 将香葱洗净，取葱白部分切成葱粒，葱绿部分切成葱花。
2. 起油锅，放入葱白粒、蒜末慢火炒香。
3. 倒入米饭炒散，加入葱花炒匀即可。

**Point** 可以调入适量酱油提升炒饭的色香味。

平日  
喷  
香  
精  
选



## 红薯粥

**材料** 大米200克，红薯60克。

**调料** 白砂糖适量。

**做法**

1. 大米淘洗净；红薯去皮，切小块备用。
2. 锅内加水烧热，放入大米和红薯块大火煮开。
3. 转小火煮至粥稠，加入白砂糖拌匀即可。

**Point** 用芋头、山药来做，粥味也会香甜可口。



## 黄金炒饭

**材料** 米饭3碗，蛋黄4个。

**调料** 盐3克。

**做法**

1. 米饭用筷子划松；加入蛋黄拌匀。
2. 起油锅，放入米饭炒至米粒散开，加盐调味，炒匀即可。

**Point** 炒时要大火快炒，避免糊锅。

## 牛肉饭

**材料** 米饭3碗，牛肉80克。

**调料** 香菜段20克，盐3克，酱油、料酒、淀粉各少许。

- 做法**
1. 牛肉切丝，用料酒、酱油、淀粉略腌，滑油，捞出备用。
  2. 起油锅，放入香菜段炒香；倒入米饭炒散，放入牛肉丝炒熟，加盐调味，炒匀即可。

**Point** 香菜段略炒几下，炒出香味即可。



平日  
喷香  
精选