

营养百味

NO. 2



做自己的家庭营养师

家常主食

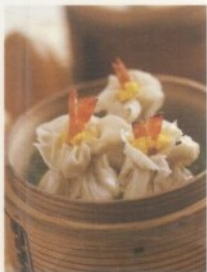
100

例

平常的米面，简单的方法，再加上一点点心思，可口、美味、营养的主食天天变。

★★★★★

《营养百味》编委会 编



吃出健康 吃出美味

重庆出版集团 重庆出版社



ISBN 7-5366-8156-9



9 787536 681569 >

ISBN 7-5366-8156-9/TS · 94

定价: 5.00 元

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 100 例 / 《营养百味》编委会编. — 重庆:
重庆出版社, 2006. 10
(营养百味)
ISBN 7-5366-8156-9

I. 家... II. 营... III. 主食—食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125021 号

《营养百味》系列丛书·家常主食 100 例

出版人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

策 划: 华章同人

美术编辑: 王道琴

责任编辑: 陈建军

撰 稿: 李 娟

特约编辑: 石艳芳

摄 影: 王笑飞

协助拍摄: 北京嘉琳宾馆

菜肴制作: 戴 平

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京大容彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 2 字数: 25 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

定价: 5.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

营养百味



家常主食

100例

重庆出版集团 重庆出版社



Contents

家常主食



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可依个人口味增减分量。少许=略加即可,例如:放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤,如鸡高汤、素高汤或排骨高汤,也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤,可以用市场上卖的高汤块、鲑鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

目录

4 家常面类

牛奶馒头	4
南瓜馒头	5
开花馒头	6
枣花卷	7
椒盐花卷	8
双色花卷	9
乡村玉米饼	10
手抓饼	11
千丝螺旋饼	12
奶香火腿烙饼	13
番茄炆锅面	14
骨汤刀削面	15
香炒猫耳朵	16
臊子面	17
家制过桥米线	18



香煎芝麻饼	27
黄金大饼	28
鸡蛋灌饼	29
油酥饼	30
芋香地瓜饼	31
玻丝烧麦	32
香芋土司卷	33

34 花样米类

糯沙凉卷	34
枣泥麻团	35
家乡咸水饺	36
糯米宝葫包	37
叶儿粑	38
像生梨	39
炸油糕	40
扬州炒饭	41
蛋炒饭	42
牛肉末炒饭	43

19 可口馅类

豆沙包	19
小笼汤包	20
黑米莲蓉包	21
水晶蒸饺	22
白菜鲜肉汤饺	23
鸡汤紫菜馄饨	24
鲜虾烧麦	25
四喜烧麦	26

44 家常点心

麻花	44
油条	45
芝士面包	46
蛋糕	47

家常面类 49

- | | | |
|------------|---------|------------|
| 芝麻馒头 49 | 可口馅料 | 61 小蒸包 |
| 全麦馒头 49 | | 61 烤包子 |
| 玉米面馒头 50 | | 62 法式松饼 |
| 双色馒头 50 | | 62 华举包子 |
| 山药小馒头 51 | | 63 蔬菜包 |
| 雪菜炒金银馒头 51 | | 63 维吾尔薄皮包子 |
| 白面花卷 52 | | 64 烧卖 |
| 银丝卷 52 | | 64 俄罗斯饺子 |
| 葱油花卷 53 | | 65 虾饺 |
| 蝴蝶卷 53 | | 65 红油钟水饺 |
| 麻酱花卷 54 | | 66 四色蒸饺 |
| 五彩小花卷 54 | | 66 金鱼饺 |
| 北京烙饼 55 | | 67 鸡头粉馄饨 |
| 家常香饼 55 | | 67 鲜肉馄饨 |
| 葱油饼 56 | | 68 炸馄饨 |
| 肉末烧饼 56 | | 68 鲜虾云吞面 |
| 锅贴乳饼 57 | | 69 韩国泡菜馅饼 |
| 鸡肠饼 57 | | 69 咸蛋蒸肉饼 |
| 家常担担面 58 | | 70 瑞典煎饼 |
| 培根奶油蛋汁面 58 | | 70 金钱饼 |
| 松子仁酱面 59 | 71 金丝春饼 | |
| 核桃南瓜面 59 | | |
| 朝鲜冷面 60 | | |
| 板条 60 | | |



可口馅类 61

- 61 小蒸包
- 61 烤包子
- 62 法式松饼
- 62 华举包子
- 63 蔬菜包
- 63 维吾尔薄皮包子
- 64 烧卖
- 64 俄罗斯饺子
- 65 虾饺
- 65 红油钟水饺
- 66 四色蒸饺
- 66 金鱼饺
- 67 鸡头粉馄饨
- 67 鲜肉馄饨
- 68 炸馄饨
- 68 鲜虾云吞面
- 69 韩国泡菜馅饼
- 69 咸蛋蒸肉饼
- 70 瑞典煎饼
- 70 金钱饼
- 71 果丝春饼
- 71 蟹形豆沙饼
- 72 月饼
- 72 营养小麦饼
- 73 双味米豆球
- 73 南荠草莓饼

花样米类 74

- | | |
|------------|----------|
| 黑芥兰饭团 74 | |
| 杂粮饭团 74 | |
| 双嵌麻团 75 | |
| 芋糯米团 75 | |
| 鱼蓉麻团 76 | |
| 鲜肉汤圆 76 | |
| 芝麻汤圆 77 | |
| 玉米粽 77 | |
| 黑糯米糕 78 | |
| 粽香小米团 78 | |
| 家常炒年糕 79 | 86 果蔬咖喱饭 |
| 辣炒年糕 79 | 86 韩国盖浇饭 |
| 菠菜肉丝汤年糕 80 | |
| 红糖起子年糕 80 | |
| 芝麻年糕 81 | |
| 八宝米糕 81 | |
| 黑糯米炒饭 82 | 87 白天使蛋糕 |
| 鲑鱼炒饭 82 | 87 椰奶面包 |
| 菠萝炒荞麦饭 83 | 88 果酱酥盒 |
| 牛肉煲饭 83 | 88 奶油草莓蛋 |
| 三色糙米饭 84 | 89 咖啡泡芙 |
| 营养南瓜饭 84 | 89 烙司松饼 |
| 酸菜豆干拌饭 85 | 90 杏仁香片酥 |
| 虾仁炒饭 85 | 90 虎皮咖啡 |



家常点心 87

- 87 白天使蛋糕
87 椰奶面包
88 果酱酥盒
88 奶油草莓蛋糕
89 咖啡泡芙
89 烙司松饼
90 杏仁香片酥
90 虎皮咖啡卷



牛奶馒头

【材料】中筋面粉 300 克、牛奶适量

【调料】白醋、油、泡打粉、酵母粉、白糖
各适量

做法

Method

- 1 用温水将白糖化开，加入酵母粉搅拌均匀倒进中筋面粉内，加泡打粉、白醋、油、牛奶充分搓揉成面团，放在一旁发酵 50 分钟。
- 2 将发酵好的面团用擀面杖擀平，卷成长条，用刀切成相同大小的块，放入蒸笼中蒸 15 分钟即可。

面团一定要发酵到原来的两倍大后才能上锅蒸，否则会变成“黑面馒头”呦。

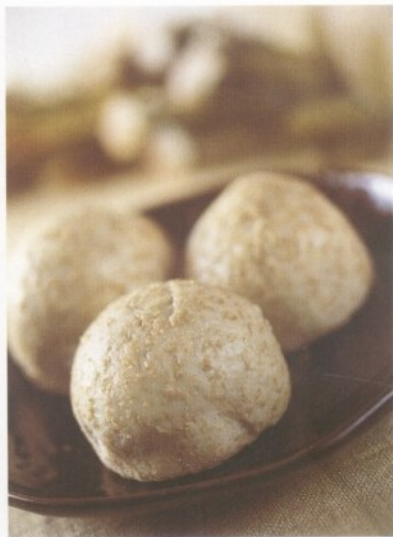
贴心小提示



南瓜馒头

【材料】南瓜 250 克、面粉 500 克

【调料】酵母粉适量



做法

Method

- 1 将南瓜洗净放入蒸笼里蒸熟，取出后挤出水分碾成泥。
- 2 酵母粉加入温水调和匀，再放入南瓜泥和面粉放在一起揉成面团，发酵 2 个小时。
- 3 将发酵好的面团做成剂子，分别揉成小馒头生坯。蒸笼烧热，放入馒头生坯蒸 20 分钟即可。

贴心小提示

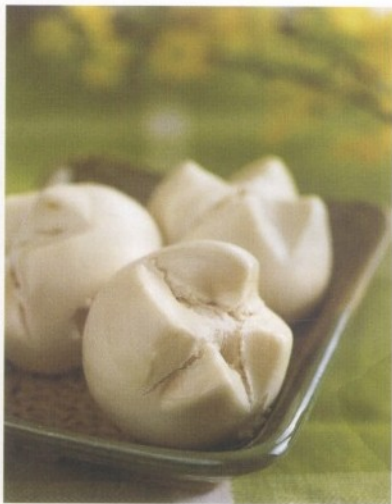
酵母粉要用温水调匀才能充分发酵，但水温不能过高。酵母中含有一种对人体有益的微生物，水温过高的话，会将这种微生物杀死。



开花馒头

【材料】面粉 300 克

【调料】发酵粉、白糖、水、碱、青红丝各适量



做法

Method

- 1 将发酵粉、面粉加入水和成面团，发酵 2 个小时。
- 2 将发酵好的面团加入碱和白糖揉透揉匀后搓成长条，揪成小剂子。
- 3 将剂子口朝上放入蒸笼里，撒上青红丝，用旺火蒸 20 分钟即可。

贴心小提示

和面时要将糖充分揉进面粉里，馒头生坯在高温受热后才能够膨胀起来，并裂开“开花”，馒头的口感也会松软柔韧。

枣花卷

【材料】面粉 300 克、大红枣 200 克

【调料】发酵粉、碱、油各适量



做法

Method

- 1 将面粉、发酵粉、碱加入水和成面团，发酵 2 个小时。
- 2 将发酵好的面团揉透搓成长条，揪成剂子，拉成长片，刷一层油。
- 3 在面片两头分别放两颗枣，向中间卷起，最后呈十字交叉状叠在一起，并用筷子在中间压一条缝，使四个枣向外突出。放入蒸笼内蒸 20 分钟即可。

红枣好吃又补血，经常作为配料出现在料理中，枣花卷的大枣也可以用金丝蜜枣代替，味道会更加香甜爽口。枣要码放在面片的边缘，卷起后才能露出来，就算花卷蒸熟膨胀起来也不会将枣淹没。

贴心小提示



椒盐花卷

【材料】中筋面粉 500 克、泡打粉适量

【调料】葱花、椒盐、糖、发酵粉、油、碱水各适量

做法

Method

1 将中筋面粉、泡打粉、葱花、糖、发酵粉用温水调和成面团，放在一边发酵，待面团发好后，再掺入碱水揉匀，饧 15 分钟。

2 将面团擀成一张大饼，刷上一层油，均匀地撒上椒盐，卷成卷，用刀切成小段，拧成花状，放入蒸笼中用大火蒸 15 分钟，再转中火蒸 5 分钟即可。

贴心小提示

自己动手做出来的椒盐与市场上买来的同样美味，而且保证卫生。将花椒放入锅内炒香（锅内不倒油），晾凉后用擀面杖擀碎，再掺入盐即可。赶快自己亲手尝试一下吧！



双色花卷

【材料】自发面粉 350 克

【调料】可可粉适量

发酵面粉要根据室温定时间，冬天要比夏天发酵的时间稍长些，一般面团发酵到原来的两倍大小即可。

做法

Method

贴心小提示

1 将三分之二的自发面粉加入水和成白面团，另外三分之一面粉加入可可粉和水和成可可面团，分别发酵 2 个小时。

2 将发酵好的两个面团分别擀成长方形的面饼，白面饼擀得稍大一些，可可面饼擀得小一些放在白面饼上面，将两个面饼一起卷起来。

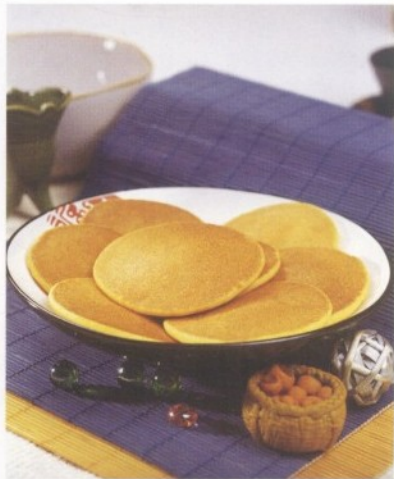
3 将面卷切成大小均匀的面段，拉长，双手旋转 180° 做成花卷生坯。

4 将花卷生坯放入蒸笼内蒸 20 分钟即可。





乡村玉米饼



调好的面糊稀稠要适度，调好后要饧一会儿，这样煎制出来的奶香玉米饼才会口感松软。

贴心小提示



【材料】玉米面500克、自发面粉200克、奶粉200克、鸡蛋2个

【调料】油、白糖各适量

做法 Method

- 1 将玉米面、自发面粉、奶粉搅拌均匀，再加入鸡蛋、白糖、清水和成面糊。
- 2 平底锅内刷油烧热，放入适量面糊，在锅中制成圆饼形。
- 3 待底部煎至上色后，翻面煎至金黄即可。

手抓饼

【材料】面粉 500 克

【调料】盐、猪油各适量

做法

Method

1 将面粉用开水制成烫面团，加盐揉匀后饧 20 分钟。

2 将饧好的面团分成 5 等份，每份擀成大圆薄饼，抹上猪油，然后叠抓成条，左右对卷，叠加后按扁，擀成薄饼。

3 平底锅内放油烧热，放入饼，用小火烙黄，取出用手拍抓松即可。

贴心小提示

烙好的饼要趁热拍抓比较容易松，而且趁热吃也会比较香脆好吃。





干丝螺旋饼

【材料】中筋面粉 500 克

【调料】盐、碱、香油各适量

做法

Method

1 将面粉中加少许盐、碱，用温水和成面团，揉匀后，用湿布盖严，饧 30 分钟。

2 将饧好的面团搓成长条，用抻面的方法，反复将面抻成细丝状，刷上油，分切成 10 份，再将每份旋转盘圆，稍按成饼状。

3 平底锅烧热，刷油，用中火将饼两面烙成金黄色，取出。

美味小搭配

干丝饼也有金丝饼、油丝饼之称，最关键的地方就是抻面的时候要粗细均匀，刚开始时候，不用太着急，也不能抻的太细，以免断裂。家有烤箱的朋友还可以将其用烤箱烤制食用，味道更酥脆。



奶香火腿烙饼



【材料】面粉100克、火腿50克、洋葱30克、鸡蛋1个

【调料】盐适量

做法 Method

- 1 火腿切末；洋葱去皮洗净，切末；鸡蛋磕入碗中，拌匀备用。
- 2 面粉放入容器中，加入蛋液、盐调成稀糊，再加入火腿末、洋葱末调匀。
- 3 平底锅抹油烧热，倒入面糊平摊开，小火煎至两面金黄盛出。
- 4 切成利于食用的小块装盘即可。

调制面粉时，加水的动作一定要慢，如果太快或搅拌不均匀会使面糊中有颗粒，做好后的饼中也会有疙瘩，吃起来影响口感。

贴心小提示



番茄炆锅面

【材料】番茄1个、细面条200克、菠菜少许

【调料】葱花、盐、味精、酱油、油各适量



做法

Method

- 1 将番茄洗净，切成小片。
- 2 锅内倒油加热，将葱花煸香，放入番茄翻炒均匀，加入水烧沸。
- 3 将面条下入锅内，搅散，放入菠菜，待煮沸后加入盐、味精、酱油调味即可。

贴心小提示

番茄中含有丰富的维生素，炆锅时用大火快炒，以免维生素大量流失。

