

mami zhao pai zhu shi

妈咪



招牌 主食

策划·编写 犀文图书

教你一手私房菜
令你全家齐开怀
材料简单，方法易学，味美价廉，营养健康。



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

妈咪私房菜 丛书

妈咪招牌 主食

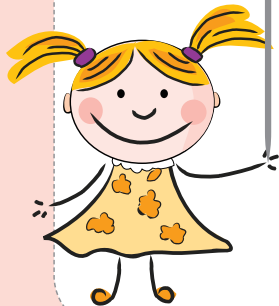
策划·出品: 犀文圖書

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



妈咪

招牌主食



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《妈咪私房菜丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了各类食谱的烹饪方法和技巧，囊括了一日三餐、下饭菜、豆制品、靓汤、茶点等。通过学习，读者既能掌握私房菜烹饪的基本方法和技巧，又能了解相关的营养知识。



传统大肉面	3	野菜肉酱面	21
照烧鸡球面	4	三色凉面	22
蟹肉伊面	5	蟹炒乌冬面	23
经典牛肉乌冬面	6	沙茶牛肉炒面	24
酸辣三丝面	7	五彩米粉面	25
川味凉面	8	鸡丝米粉	26
什锦鸡蛋面	9	原汤桂林米粉	27
香葱油面	10	榨菜肉丝粉	28
清汤牛肉面	11	咖喱牛肉细粉	29
鱿鱼羹面	12	干炒牛河	30
鸡翅香菇面	13	南瓜炒粉	31
全家福汤面	14	地道酸辣粉	32
黄酱肉面	15	桂花虾皮炒粉丝	33
怪味凉拌面	16	洋葱炒米粉	34
鱼丸清汤面	17	田螺鸡米粉	35
虾仁伊府面	18	牛肉炒河粉	36
奶油青豆意面	19	鸡丝炒银针粉	37
油泼面	20	红米八宝饭	38





奶香大枣饭	39
海南椰子饭	40
虾仁炒饭	41
黄鳝饭	42
鲜菇菜心炒饭	43
墨鱼仔包饭	44
蛋白干贝炒饭	45
韭菜花饭	46
香菇蛋炒饭	47
板栗鲜贝饭	48
咖喱蟹炒饭	49
腊肉糯米饭	50
排骨饭	51
银鱼蛋炒饭	52
木瓜火腿蒸饭	53

泡椒鸡丁炒饭	54
菠萝糯米饭	55
蒲公英金银花粥	56
加味天门冬粥	57
鱼腥草粥	58
麦门冬粥	59
桃仁山楂荷叶粥	60
山楂黑枣粥	61
生地黄粥	62
芦蔗粥	63
陈皮粥	64
佛手米粥	65
雪梨青瓜粥	66
萝卜火腿粥	67
芋头粥	68

决明子粥	69
黄花菜瘦肉粥	70
山药萝卜粥	71
山楂粥	72
蛋花麦片粥	73
状元及第粥	74
菠菜粥	75
二瓜粥	76
解暑荷叶粥	77
海带绿豆粥	78
烟肉白菜粥	79
火腿玉米粥	80
猪肝绿豆粥	81
黑芝麻甜奶粥	82
皮蛋瘦肉粥	83
白果冬瓜粥	84
艇仔粥	85
油盐白粥	86
生滚田鸡粥	87
田螺芋头粥	88
生菜鲮鱼球粥	89
柴鱼花生粥	90
淡菜皮蛋粥	91
咸蛋菜心粥	92
滑蛋牛肉粥	93

传统大肉面

原料:

宽条面200克，带皮五花肉250克，木耳、香菇、菜心、高汤、葱段、姜片、食用油、酱油、料酒、盐、味精、糖各适量。

制作过程:

1. 五花肉切成四方形，加酱油等调味料焖成红烧肉待用；冬菇、木耳浸透后切片。
2. 锅上火加清水，煮沸后下入宽条面，煮8分钟至熟，捞出装碗。
3. 炒锅上火烧热，下底油，放入红烧肉、葱、姜爆香，加入酱油、料酒、盐、味精、糖，添汤，下泡发好的木耳、香菇片，见汤沸，放入菜心，离火，倒入面碗中即可。



优质木耳表面黑而光润，有一面呈灰色，手摸上去感觉干燥，无颗粒感，嘴尝无异味。

营养功效

木耳具有润肺、清涤胃肠和帮助消化纤维类食物的功效，被人们称为“素中之荤”。



照烧鸡球面

原料:

油面400克, 鸡腿肉200克, 洋葱半个, 青椒、红椒各半个, 椰菜120克, 蒜泥10毫升。腌料: 姜汁5毫升, 生抽10毫升, 糖、香油、胡椒粉、水淀粉20毫升。芡汁: 日式炒面汁20毫升, 生抽20毫升, 香油10毫升, 糖5克, 水淀粉10克, 水适量。

制作过程:

1. 鸡腿肉切小丁, 拌入腌料待10分钟; 洋葱、青红椒切丝; 椰菜切成小块。
2. 锅内烧水, 下面烫熟, 捞起; 烧10毫升油, 放入油面炒香, 取出盛碟。

3. 再烧10毫升油, 先把鸡球加蒜泥炒至七成成熟, 然后放入所有配菜兜炒; 倒入芡汁煮滚, 把鸡球等淋于炒好的油面上即成。



鸡肉, 性温味甘, 肉质香嫩, 低脂低热, 营养丰富。

营养功效



鸡肉具有益五脏、补虚损、健胃强筋之功效。



蟹肉伊面

原料：

伊面2个，蟹1只，韭黄8条，金菇50克，清鸡汤250毫升，水200毫升，盐、糖各半茶匙。芡汁：水200毫升，生抽15毫升，盐、糖各半茶匙，水淀粉1茶匙，香油、胡椒粉各适量。

制作过程：

- 1. 伊面放入半锅滚水内泡软，取出，分成两碗。
- 2. 韭黄切段；金菇修切，冲净；蟹烫熟拆肉。
- 3. 烧15毫升油，爆炒金菇及韭黄，倒入芡汁煮滚；最后加入鲜蟹肉拌匀。清汤材料煮滚，注入伊面内，再把蟹肉等放于面上即成。



小贴士

把活蟹冲净，蒸熟，再取肉，这样蟹肉既香滑又鲜美。

营养功效

蟹，味美而营养丰富，为食中珍品，低脂肪高蛋白，对滋补身体很有益处，具清热解毒、养筋活血、滋肝和胃的功效，有一定的食疗作用。



经典牛肉乌冬面

原料：

乌冬面200克，肥牛片50克，油菜心2根，香菇1朵，日本大酱20克，日本酱油20毫升，墨鱼素1克，清酒5毫升，味林10毫升，高汤20毫升。

制作过程：

1. 锅中放入高汤、日本大酱、日本酱油、墨鱼素、清酒和味林，小火煮约5分钟开后，放入乌冬面，3分钟后盛入碗中。
2. 油菜心、香菇焯熟摆入面中。
3. 肥牛片上淋适量酱油，用大火煎约10秒钟，盛碗即成。



乌冬面——日本最具代表的三样面条之一，用小麦粉制成的粗面条。水煮乌冬面不会软烂，口感极佳，还可用作火锅涮面。

营养功效

牛肉富含肌氨酸，有利于增长肌肉，还含有其他多种营养成分，是人类重要的动物食品之一。

酸辣三丝面

原料:

家常挂面150克,猪瘦肉、香菇、黄瓜各100克,高汤750毫升,食用油20毫升,青椒、红辣椒、葱末、姜末、酱油、料酒、清醋、红辣椒油、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

制作过程:

- 1.猪肉、香菇、黄瓜分别切丝;青椒、红辣椒去籽切丝,备用。
- 2.锅上火加清水,煮沸后下入挂面,煮12分钟至熟,捞出装碗。
- 3.炒锅上火烧热,下底油,放入肉丝煸炒至断生,再加入葱末、姜末、酱油、料酒,翻炒入味,出锅盛到面碗里。另起锅,下入高汤煮沸,调好口味即可。



口味浓烈, 异常开胃。



营养功效

猪肉, 能为人体提供优质蛋白质和必需的脂肪酸, 是常食的动物性食品。



川味凉面

原料：

细油面(熟) 200克，猪肉丝、蛋皮丝各30克，小黄瓜丝、胡萝卜丝各30克，榨菜丝、银芽各30克，香菜适量，凉面酱15克，水淀粉10克，辣油8克。

制作过程：

1. 将所有调味料调和拌匀，即为酱汁。
2. 将猪肉丝、小黄瓜丝、胡萝卜丝及银芽分别用沸水氽烫至熟备用。

3. 将细油面放在盘子上，再将食材铺在面条上，淋上调好的酱汁，吃的时候拌匀即可。



凉面常在夏天食用。黄瓜性凉，味甘。

营养功效

黄瓜具有清热止渴、利水消肿等功效，可防治动脉硬化。

什锦鸡蛋面

原料：

全蛋面150克，虾仁50克，鸡蛋1个，高汤750毫升，食用油适量，葱末、姜末、盐、味精、料酒、胡椒粉各少许，草菇、猴头菇、胡萝卜、油菜心各适量。

制作过程：

1. 虾仁挑去沙线洗净；草菇、猴头菇洗净，挤干水分切片；胡萝卜削花刀切片；菜心择洗净备用。将上述原料分别焯透捞出。
2. 锅上火，加水煮沸，下入全蛋面，煮8分钟至熟，捞出装碗。
3. 炒锅上火烧热，加油，打入鸡蛋，煎一面定型后取出，再下葱末、姜末炆锅，烹料酒，加入高汤和焯烫好的原料，放入盐、味精、料酒、胡椒粉，放上鸡蛋，汤沸后再煮2分钟即可。



兼具海鲜、菇类的鲜美，鲜香可口。鸡蛋是人体“理想的营养库”。

营养功效

鸡蛋，含15种不同的维生素、核黄素、叶酸及12种矿物质和人体所需的各种氨基酸，是延年益寿之佳品。



香葱油面

原料:

面条160克, 葱4根, 油20毫升, 酱油20毫升, 水30毫升, 葱油10毫升, 糖适量。

制作过程:

- 1 烧半锅水, 加盐, 下面条煮熟, 取出, 用清水冲过, 沥干。
- 2 葱切5厘米段, 烧热10毫升油, 放下葱段以中火炸香及炸脆取出。
- 3 锅内放10毫升油, 注入酱油及水各2汤匙, 加糖拌匀, 将葱爆香, 再将剩余酱油、水及糖注入锅内, 下面条拌匀; 淋葱油, 便可上碟; 撒上香葱即成。



葱每百克中
约含水分92~95
克, 碳水化合物4.1~7
克, 蛋白质0.9~1.6克,
还含有维生素C、胡萝卜
素、磷和硫化丙烯。

营养功效

葱的营养价值较高, 具有特殊的辛香辣味, 是重要的解腥调味品。

清汤牛肉面

原料：

宽条面200克，青菜250克，鲜牛肉250克，葱丝、姜丝、盐、味精、料酒、桂皮、花椒各适量。

制作过程：

1. 将牛肉下入沸水中焯烫15分钟，取出，冲净血污，切厚片；青菜洗净切整齐。
2. 将牛肉片装入碗中，加料酒、桂皮、花椒及清水，上屉蒸2小时；见牛肉熟烂，取出，并用干净纱布将汤汁过滤备用
3. 锅上火加水，煮沸后下面，煮6分钟至熟，捞出装碗，码上蒸好的牛肉；另将青菜焯烫后摆在碗边；牛肉清汤煮沸，加入盐、味精、葱丝、姜丝略煮，浇在面碗内即可。



牛肉富含肌氨酸，含量比任何其他食品都高，有利于增长肌肉，适合运动员常食。

营养功效

牛肉含维生素B₆，能增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，还含有其他多种营养成分，是人类重要的动物食品之一。



鱿鱼羹面

原料:

鱿鱼、白菜、香菇各50克，面条200克，鸡汤、酱油、水淀粉、盐、辣酱各适量。

制作过程:

1. 鱿鱼撕去背后黑膜，清洗干净，改刀切丝，在滚水中汆一下；白菜和香菇洗净后切丝。
2. 炒锅入油，放香菇、白菜和鱿鱼丝翻炒，八成熟时加入鸡汤和少量盐、酱油，并加入水淀粉，待汤粘稠时即可。

3. 用煮锅烧开水煮熟面条。将做好的鱿鱼羹和煮熟的面条盛入盘中即可。



鱿鱼所含的高量牛磺酸，可有效减少血管壁内所累积的胆固醇。

营养功效

鱿鱼的营养价值极高，对于预防血管硬化、胆结石的形成都颇具效力。

鸡翅香菇面

原料：

家常切面200克，酱鸡中翅3只，西芹100克，水发香菇15克，鸡清汤750毫升，食用油20毫升，葱末、姜末各适量，盐、味精、料酒各适量。

制作过程：

1. 西芹切段，香菇切片。
2. 锅上火加水，煮沸后下入切面，煮6分钟至熟，捞出装入碗中。
3. 炒锅上火烧热，下底油，放入葱末、姜末炆锅，烹料酒，加鸡清汤、酱鸡翅、西芹段、香菇、盐、味精，见汤沸，离火，倒入面碗中即可。



酱鸡翅除市场选购，也可自行制作。酱鸡翅做法：将鸡翅整理干净，过油炸至金黄色，捞出装入锅中，加酱油、料酒、糖、盐、葱、姜、大料、花椒、桂皮等，添水淹过鸡翅，大火煮沸，转小火慢炖40分钟，至熟烂即可。



营养功效

鸡肉，性温，味甘，能温补脾胃，益气养血，强健筋骨。



全家福汤面

原料：

家常面150克，水发海参、大虾仁、带子各100克，平菇、香菇、油菜心各25克，高汤750毫升，食用油、葱段、姜片、鱼露、料酒、盐、味精、红辣椒油各适量。

制作过程：

1. 海参洗净切片，大虾仁挑净沙线，带子、平菇、香菇切片，一起焯水处理。
2. 锅上火加清水，煮沸后下入家常面，煮8分钟至熟，捞出装碗。

3. 炒锅上火烧热，下底油，放葱、姜炆锅，烹料酒，加高汤，放入海参、大虾仁、带子、口蘑、香菇、油菜心，再调好口味，见汤沸离火，倒入面碗中即可。



海参，颜色乌黑，
肉嫩滑软，富有弹性。

营养功效

海参是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，医学上也认为对高血压、冠心病、肝炎及老年人等有良效。