



用身边的食材，做可口的美食

餐桌美食，主食压轴

花样主食这样做，口味佳、种类多、无添加
让你餐餐吃出健康、吃出幸福感

Taste of food 食在味道 一份主食

张天阔◎主编

赠送

50元

餐具优惠券

吉林科学技术出版社

Taste of food

食在味道 一份主食

张天阔◎主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一份主食 / 张天阔主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2017. 5

(食在味道)

ISBN 978-7-5578-1954-5

I. ①一… II. ①张… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第067780号

SHI ZAI WEIDAO

YI FEN ZHUSHI

食在味道 一份主食

主 编 张天阔

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 朱 萌

执行责任编辑 李永百

封面设计 张 虎

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710 mm×1000 mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12.5

印 数 7 000册

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85652585 85635177 85651759

85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1954-5

定 价 39.80元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

广告经营许可证号: 2200004000048





本书使用说明

精美菜肴图片

所需食材

菜肴名称

步骤详解



山东风味大包子

使用食材

发酵面团400克
五花肉丁200克
水发冬菇
冬笋、四季豆
各75克
水发粉条50克
鸡蛋1/2个
葱、姜、蒜、黄
椒、酱油、精盐、
淀粉、白糖、胡椒粉、
水淀粉、植物油
料酒2大匙
香油3小匙

烹饪步骤

1. 将冬笋洗净，改刀切成小丁，将水发冬菇去蒂，洗净，切成丁；四季豆剥去豆筋，切成碎末；将五花肉丁放容器内，加入鸡蛋、淀粉搅匀。
2. 锅中加油烧热，炒香葱花，再放入肉丁、冬菇、冬笋、少许料酒、四季豆炒熟，取出；锅中加油烧热，加入用料着调开的黄酱、酱油炒匀，再加入清水、白糖、胡椒粉，放入炒好的食材和淀粉段，用水淀粉勾芡，关火，淋入香油后出锅，凉凉成馅料。
3. 将发酵面团制成20个剂子，擀成圆皮。
4. 将炒好的馅料包入擀好的面皮中，制成包子生坯，饅5分钟，再入锅蒸10分钟至熟即可。



步骤分解图

如何鉴别油温



油锅	温油锅	热油锅	旺油锅	旺热油锅
热度	三四成热	五六成热	七八成热	九十成热
温度	85 ~ 130℃	140 ~ 180℃	190 ~ 240℃	250℃以上
油面	油面平静	油面波动	油面平静	油面平静
油烟和声响	无烟和声响	有青烟	有青烟，手勺搅动时有声响	油烟密而急，有灼人的热气
原料入锅现象	原料入锅后有少量气泡伴有沙沙声	原料入锅后气泡较多伴有哗哗声	原料入锅后有大量气泡并伴有噼啪的爆炸声	原料入锅后大泡翻腾伴爆炸声

1小匙≈2克 1大匙≈10克

Contents 目录



第一章

香菇滑鸡盖饭	12
叉烧什锦炒饭	13
蛋羹泡饭	14
豆豉虾球炒饭	15
番茄虾仁炒饭	16
粉蒸排骨饭	17
海南鸡饭	18
竹筒鲜虾蒸饭	19
火腿青菜炒饭	20
家常石锅拌饭	21
坚果饭	22
咖喱牛肉炒饭	23
辣白菜炒饭	24
猪肉姜汁饭	25
砂锅猪手饭	26
时蔬饭团	27
时蔬鸡蛋炒饭	28



素四宝盖饭	29
扬州炒饭	30
蒸鸡四喜饭	31
菠萝蛋炒饭	32
樱花蛋炒饭	33
咸肉焖饭	34
咸鱼鸡肉叉烧饭	35
菜卷小米饭	36
肥牛蔬菜盖饭	37
荷叶饭	38
木瓜奶香饭	39
奶油花生炒饭	40
糯米鸡肉饭	41
什锦海鲜盖饭	42
甜椒肉炒饭	43
猪肉洋葱盖饭	44
荷香卤肉饭	45



第二章

八宝粥	48
煲羊腩粥	49
菠菜猪肝粥	50
红枣山药粥	51
红枣银耳粥	52
红薯芋头糯米粥	53
腐竹栗子玉米粥	54
干贝鸡粥	55
桂圆姜汁粥	56
黑糯米甜麦粥	57
红薯香粥	58
花生糯米粥	59



苦瓜皮蛋粥	60
莲子百宝糖粥	61
鲮鱼黄豆粥	62
青菜粥	63
虾仁菠菜粥	64
香芋黑米粥	65
猪蹄香菇粥	66
猪腰薏米粥	67



荔枝西瓜粥	68
糯米蛋黄粥	69
皮蛋瘦肉粥	70
皮蛋虾球粥	71
人参雪蛤粥	72
砂锅鸡粥	73
消暑绿豆粥	74
小米红枣粥	75



面条

第三章

朝鲜冷面	78
炒肉丝面	79
豆腐炸酱面	80
海带肉丝面	81
红焖排骨面	82
滑牛肉炒米粉	83
家常炸酱面	84



烂锅面	85
地瓜面汤	86
牛肉炒面	87
四川担担面	88
文蛤海鲜面	89
雪菜肉丝面	90
意大利炒面	91
玉米汤面	92
海鲜时蔬面	93



韭黄阳春面	94
小炖肉茄子卤面	95
羊肉烩面	96
爆炒双色面丁	97
菠菜汤面	98
蛋酥炒面	99
蛤蜊面条汤	100
鸡杂炒面	101
家常肘花面	102
美味炒面	103
面片甩袖汤	104
泥鳅挂面	105
牛肉汤面	106
肉炒宽面条	107
三虾面	108
生炆海鲜面	109
爽口拌面	110
五香羊肉面	111
鲜虾云吞面	112
新疆拉面	113



包子、饺子

第四章

鲛鱼饺子	116
白菜水饺	117
碧绿蒸饺	118
玻璃蒸饺	119
翡翠虾仁蒸饺	120
海鲜馄饨	121
精肉包子	122
韭菜肉馅包子	123
菊花豆沙包子	124
梅干菜包子	125
梅花饺	126
蘑菇鸡肉饺	127
南瓜包	128



青椒猪肉蒸饺	129
清真玉面蒸饺	130
肉三鲜水饺	131
速蒸麻糖包	132
天津包子	133
虾肉锅贴	134
鲜汤香菇包	135
鲜汤羊肉包	136
蟹肉小笼包	137
牛肉萝卜包子	138
胶东炉包	139
山东风味大包子	140



馒头、花卷

第五章

风味腊肠卷	144
黑米面馒头	145
香芋糯米卷	146
菱粉拉皮卷	147
牛肉花卷	148
陕西肉夹馍	149
特色泡馍	150
甜花卷	151
黑面菜团子	152
金银花卷	153
马铃薯卷糕	154
米面牛蹄卷	155
奶香黄金卷	156



糯沙凉卷	157
趣味花卷	158
双色卷	159
香葱花卷	160
香麻花卷	161
椒香花卷	162
芸豆卷	163





面饼、糕团

第六章

白筋饼	166
菠菜饼	167
蛋肉麦饼	168
香甜五仁饼	169
风味夹肉饼	170
黑芝麻饼	171
鸡丝炒饼	172
金丝饼	173
牛肉火烧	174
牛肉馅饼	175
千层酥饼	176
如意三丝卷饼	177
手撕饼	178
熏肉大饼	179
蛋酱饼	180
麻仁油酥饼	181
豆面糕	182
枣泥山药糕	183



西式糕点

第七章

豆沙面包	186
豆沙芝麻面包	187
姜味饼干	188
果味蛋糕	189
核桃派	190
黑樱桃派	191



黑芝麻蛋糕	192
红豆蛋糕卷	193
红糖果仁派	194
红枣蛋糕	195
花生派	196
火腿面包	197
黄油蛋糕	198
金橘饼干	199



不同的烹饪方法，一道道风格迥异、
美妙绝伦的花样米饭不仅令你胃口大开，
更能均衡营养、有益健康。

第一章

米饭



香菇滑鸡盖饭



使用食材

大米75克
鸡腿肉400克
鲜香菇100克
净油菜适量
葱丝、姜丝各15克
精盐、味精、胡椒粉、白糖、各少许
蚝油、酱油各2小匙
料酒1大匙
植物油2大匙



烹饪步骤

1. 鸡腿肉去掉杂质，用清水洗净，改刀切成块，放在容器内。加入料酒、酱油、蚝油、精盐、胡椒粉、白糖、味精、葱丝、姜丝拌匀。鲜香菇用清水浸泡并洗净，捞出沥净水分，去蒂，改刀切花形。
2. 净锅置火上，加入植物油烧至六成熟，下入香菇煸炒出香味；再倒入拌好的鸡块，用大火煸炒3分钟，出锅装入盘中。
3. 锅中留底油烧热，放入葱丝、姜丝，加入料酒、白糖、酱油及适量清水煮沸成汁，倒出；将泡好的大米放入砂煲内，加入少许植物油及适量清水煮成米饭。
4. 再放入上述炒好的鸡块，用小火焖5分钟，放上净油菜，烹入炒好的味汁，即可出锅。

叉烧什锦炒饭

使用食材

大米饭150克
瘦猪肉100克
鸡蛋1个
叉烧肉、水发木耳、蟹柳、芥蓝各适量
葱末、精盐、味精各少许
料酒、酱油各1小匙
白糖1小匙
植物油2大匙

烹饪步骤

1. 将猪肉洗净、切成丝，加入植物油、料酒、酱油、白糖煸炒至熟；鸡蛋摊成蛋皮后切丝；叉烧肉、木耳、蟹柳切丝；芥蓝切片，焯水备用。
2. 锅中加底油烧热，先下入肉丝、蛋丝、叉烧肉、木耳、蟹柳、芥蓝、葱末炒香，再加入大米饭、精盐、味精炒匀，即可出锅。

TIPS

叉烧肉肉质软嫩多汁、色泽鲜明、香味四溢，以肥、瘦肉均衡为上佳，称之为“半肥瘦”。



蛋羹泡饭

使用食材

大米饭200克
虾仁50克
鸡蛋2个
净紫菜、鸡蛋清、
豌豆、净油菜、葱
末、精盐、淀粉、
酱油各少许
香菜段10克
料酒2小匙

烹饪步骤

1. 虾仁去掉虾线，用清水洗净，轻轻压去水分，虾仁从中间分成两半，加上少许鸡蛋清、淀粉和精盐等拌匀；净紫菜切成细丝。
2. 鸡蛋磕在碗内，加入适量清水（约4小杯）、精盐和料酒搅匀成鸡蛋液。
3. 把大米饭放入容器内，倒入调好的鸡蛋液，放入蒸锅内，用大火蒸约8分钟至鸡蛋液成鸡蛋羹；再把备好的虾仁放入鸡蛋羹内，撒上净油菜、豌豆。
4. 再用大火蒸约2分钟至鸡蛋羹熟嫩，取出，放入葱末、香菜段、紫菜丝，即可。





豆豉虾球炒饭

使用食材

大米饭200克
虾仁100克
火腿丁50克
鸡蛋1个
青椒粒、红椒粒
各15克
青豆、姜末各适量
豆豉1/2大匙
精盐1/3小匙
味精、胡椒粉各少许
植物油2大匙

烹饪步骤

1. 将虾仁挑除虾线，用清水洗净；鸡蛋打入碗中，搅成鸡蛋液。
2. 锅中加底油烧热，先放入鸡蛋液炒至定浆，再放入虾仁、豆豉、姜末、火腿丁煸炒片刻。
3. 然后加入大米饭、青椒粒、红椒粒、青豆、精盐、味精、胡椒粉拌炒均匀即可。

TIPS

豆豉含有多种维生素和矿物质，尤其富含维生素E，蛋白质含量也很高。豆豉自古就有入药的历史，中医认为，豆豉具有解表清热、透疹解毒的功效，可以治疗风热头痛、胸闷烦呕。



番茄虾仁炒饭

使用食材

大米饭200克
虾仁50克
洋葱末25克
番茄、青豆
各适量
鸡蛋1个
精盐、白糖
各1/2小匙
胡椒粉少许
番茄酱、植物
油各2大匙

烹饪步骤

1. 番茄去蒂、洗净，切成小丁；鸡蛋磕入碗中搅匀成蛋液；青豆洗净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥水。
2. 虾仁去虾线，洗净，沥去水分，加入少许精盐调拌均匀。锅中加入清水烧沸，放入虾仁烫至熟透，捞出沥水。
3. 锅中加入植物油烧至八成热，倒入鸡蛋液快速炒散，盛出。
4. 锅中加入底油烧热，下入番茄酱、洋葱末炒至色泽鲜红，加入精盐、白糖、胡椒粉略炒，再放入大米饭翻炒均匀，放入虾仁、鸡蛋、番茄丁和青豆炒拌均匀即可。