

「最适宜的大众口味 ■ 最合理的营养搭配 ■ 最经典的家常菜例



Wugu Fengdeng

张明亮◎主编

倡导健康饮食 · 共享美好生活

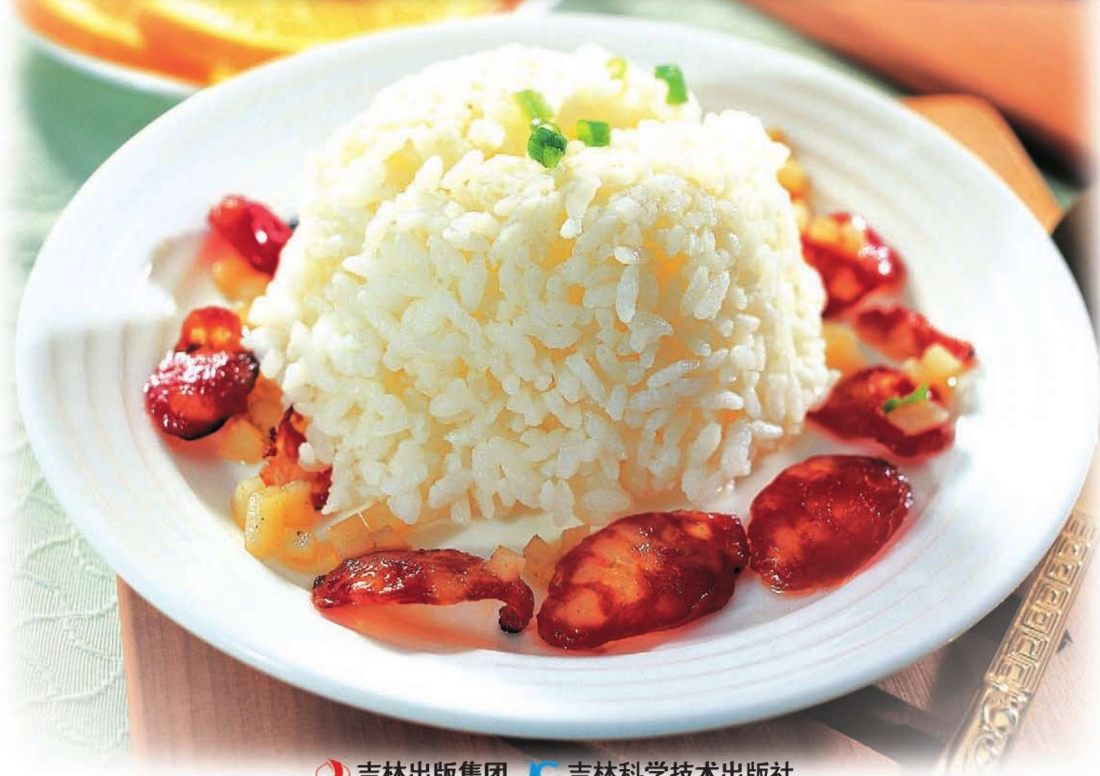
五谷丰登

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

Wugu Fengdeng

张明亮◎主编

五谷丰登



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

五谷丰登 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 12
(原味小厨家常菜系列)
ISBN 978-7-5384-5555-7

I. ①五… II. ①张… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第223061号



五谷丰登

主 编 张明亮
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 刘代婕
技术编辑 胡昕彤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5555-7

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

Foreword

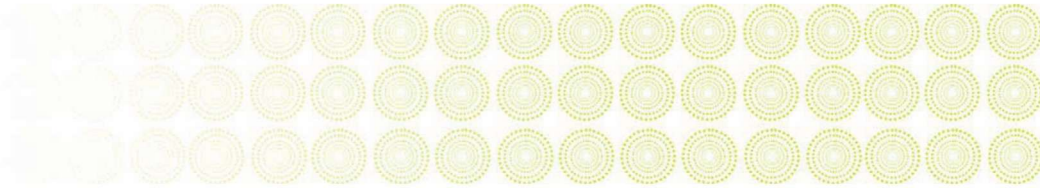
做饭、吃饭本来是我们生活中最平常的事情，然而，随着人们对一日三餐的要求不断提高，“今天吃什么？”便成了很多家庭经常提出的问题。

快节奏的现代生活使我们逐渐远离了厨房，成为小餐馆、快餐店的常客。吃一顿或母亲、或妻子、或朋友、或自己做的家常饭菜，几乎成为一种奢望。紧张繁忙的工作又很难让我们抽出时间专门用来提高厨艺，再加之不知道该采买何种原料、菜肴的制作过程繁琐、厨艺水平有限等问题，就更加让人对厨房望而却步了。

《原味小厨》系列图书是作者根据多年的厨艺经验，特别为广大读者编写而成的。全系列图书包含《蔬香四溢》《肉的诱惑》《禽蛋飘香》《年年有鱼》《五谷丰登》五本，均以我们家庭常见的原料为基础，以家庭常用的烹调方法加以分类。在菜品的选取上，全书谨遵原料取材容易，操作简便易行，营养搭配合理的原则，不仅每道菜肴配有精美的成品图片，还特别对一些特色菜肴的制作过程加以彩图分步详解，使读者能迅速抓住菜肴制作的重点，烹调出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常菜肴。

当您走进自家厨房的小天地，为自己及家人亲手烹饪几款精美的小菜，抑或是在假日休闲时，招待朋友吃一顿美味无比的大餐，相信《原味小厨》系列图书会对您有所帮助。真心地希望《原味小厨》系列图书能够成为您厨房里的好助手，饮食上的好参谋，同时，也祝福您的生活更加健康快乐，有滋有味。

张明亮



五谷丰登 目录



● 知米面 · 识杂粮 ●

营养五谷, 平衡膳食	10	包子与饺子	14
炒饭与盖饭	10	中式面饼	14
菜粥与肉粥	11	面包与饼干	15
炒面与烩面	12	特色小吃	16
馒头与花卷	13		

Part 1 便捷炒饭盖饭

彩椒牛肉炒饭	18	素鸡毛豆炒饭	31
泡椒鸡丁炒饭	19	咸鱼豆芽炒饭	32
扬州炒饭	19	萝卜干黄金蛋炒饭	32
叉烧酱油炒饭	20	板栗油鸡饭	33
香菇菜心炒饭	20	竹筒饭	33
山菜蘑菇炒饭	21	百合芦笋肚菌饭	33
辣白菜炒饭	21	黑芝麻盖饭	34
飞蟹蒸饭	21	香辣肉炒饭	34
茄香羊肉蛋炒饭	22	原盅滑鸡饭	34
猪肉蟹柳炒饭	22	生炒糯米饭	35
猪肉豆干炒饭	22	荷香卤肉饭	36
中式猪排盖饭	23	荷叶鸡肉饭	37
滑蛋虾仁烩饭	24	木瓜奶香饭	37
阳姜豆豉炒饭	25	滑蛋蟹柳烩饭	38
番茄虾仁炒饭	25	茄汁鱼柳饭	38
三椒牛肉饭	26	飘香八珍饭	39
鲜鱼炒饭	26	腊肉土豆饭	39
鲜香水果饭	27	蘑菇焖饭	39
火腿青菜炒饭	27	排骨包饭	40
龙凤炒饭	27	蔬菜牛腩烩饭	40
肉末雪菜炒饭	28	蜜汁八宝饭	40
银鱼蛋炒饭	28	红糟排骨盖饭	41
美味酱油炒饭	28	砂锅猪手饭	42
海参虾仁炒饭	29	豌豆烤饭	43
海南鸡饭	30	四菌烩饭	43
香葱野菜炒饭	31	鲜奶麦片饭	44
		海鲜烩饭	44
		虾蔬焖果饭	45

蔬菜包饭	45
坛肉米饭	45
素荤焖饭	46
美味香辣饭	46
板栗鲜贝饭	46
素四宝烩饭	47
西蓝花鳕鱼饭	48
鲜香美味饭	48

Part 2 营养菜粥肉粥

人参雪蛤粥	50
鲮鱼黄豆粥	51
皮蛋瘦肉粥	51
香葱鸡粒粥	52
菠菜芹菜粥	52
冬瓜红枣粥	53
黄花菜粥	53
三米桂圆粥	53
芹菜山楂粥	54
小枣高粱米粥	54



雪菜肉末粥	54
南瓜百合粥	55
大枣山药粥	56
鳄梨芋头粥	57
龙皇海鲜粥	57
鳕鱼草菇粥	58
苹果木瓜粥	58
莲子大枣银耳粥	59
笋尖猪肝粥	59
香菇鸡粒粥	59
鲜蘑粥	60
红枣海参淡菜粥	60
鲤鱼粥	60
八珍鲜粥	61

黄花蛋粥	62
猪杂粥	63
鱼片牛肉粥	63
五香鱼肉粥	64
猪肉冬笋粥	64
胡萝卜牛肉粥	65
油菜粥	65
芦荟香蕉粥	65
山药葡萄粥	66
红花豆芽粥	66
菠菜鸡粒粥	66
苦瓜皮蛋粥	67
大枣银耳粥	68
荷叶玉米须粥	69
百合玉竹粥	69
火麻仁菠菜粥	70
黑木耳粥	70
雪梨青瓜粥	71
牛腰粥	71
竹叶粥	71
大米银耳粥	72
油麦菜粥	72
韭菜大米粥	72
烟肉白菜粥	73
桂花糖莲藕	74
鲜藕大米粥	75
大麦牛肉粥	75
虾仁蜜豆粥	76
板栗牛腩粥	76
羊脊粥	77
羊腩苦瓜粥	77
大米羊肾粥	77
猪腰糯米粥	78
猪骨番茄粥	78
猪肚粥	78
甘蓝小鱼粥	79
猪肺粥	80
猪肝粥	80

Part 3 家常炒面烩面

罗汉斋炒面	82
咖喱鸡丝炒面	83

洋葱牛肉面	83
洛阳炒面	84
肉炒面片	84
美味炒面	85
枸杞肉丝炒面	85
五彩米粉面	85
蟹肉炒面	86
蛋酥炒面	86
意大利炒面	86
什锦鸡蛋面	87
红焖排骨面	88
孜然洋葱炒面	89
豉油生炒面	89
家常肉丝炒面	90
蝴蝶面	90
什锦面	91
传统大肉面	91
虾仁伊府面	91
双色鸡蛋面	92
八仙面	92
海苔蛋黄面	92
四川豆花面	93
四川担担面	94
藕丝炒面	95
蘑菇牛肉炒面	95
雪菜肉丝面	96
沙茶牛肉河粉	96
意式番茄面	97
黑椒牛柳意粉	97
风味米粉	97
香菇酱肉面	98
三鲜家常面	98
京味打卤面	98
茄汁牛肉面	99
番茄面	100
七彩鹿肉面	101
格拉条	101
宏图窝面	102
麻辣豆花面	102
芹黄牛肉面	103
猪肝菠菜面	103
回勺面	103

风味米粉	104
生炆海鲜面	104
素拌凉面	104
滑牛肉炒米粉	105
虾仁河粉	106
炒兴化粉	106

Part 4 大众馒头花卷

肉丁馒头	108
鸡蛋蒸馍	109
花式小馒头	109
金蛋小馒头	110
花式营养馒头	110
风味腊肠卷	111
山西肉夹馍	111
门丁	111



五仁馒头	112
南翔馒头	112
巧克力花卷	112
金银馒头	113
黏豆包	114
开花馒头	115
蜜汁花卷	115
奶香小花卷	116
趣味花卷	116
油酥麻花	117
蔬菜窝头	117
芹香黄金卷	117
文蛤卷	118
糯沙凉卷	118
海苔珍珠卷	118
豆面小窝头	119
米面牛蹄卷	120
粉果	121

双色卷·····	121	海鲜包子·····	142
如意卷·····	122	素馅包子·····	143
夹沙荞糕·····	122	冬菜包子·····	143
松穰鹅油卷·····	123	蟹黄饺·····	143
松子鸡油卷·····	123	玉米面饺子·····	144
鸡丝卷·····	123	牛肉锅贴·····	144
银芽肉丝卷·····	124	白汁蛋饺·····	144
果酱银丝卷·····	124	黄金汤饺·····	145
芥菜春卷·····	124	三鲜锅烙·····	146
鸡丝春卷·····	125	虾粒粟米煎饺·····	147
银丝卷·····	126	炸酥饺·····	147
香葱花卷·····	127	烫面炸饺·····	148
素菜馒头·····	127	猪肉蒸饺·····	148
香芋糯米卷·····	128	鸡汁锅贴饺·····	149
五彩开口糕·····	128	鲜肉灌汤饺·····	149
香煎雪菜馒头·····	129	驴肉馅水饺·····	149
玉米面饽饽·····	129	三彩饺子·····	150
蜂蜜小馒头·····	129	兔饺·····	150
如意锁片·····	130	状元饺·····	150
窝窝头·····	130	笋肉馄饨·····	151
香芋包·····	130	上汤珍珠饺·····	152
红豆沙包·····	131	古道鱼汤水饺·····	153
煎糯米豆包·····	132	水晶蒸饺·····	153
香糯紫菜卷·····	132	红油水饺·····	154

Part 5 百变包子饺子

水煎包·····	134	韭菜盒子·····	155
蟹肉小笼包·····	135	白菜猪肉水饺·····	155
混汤包子·····	135	牛肉灌汤蒸饺·····	156
叉烧包·····	136	胡萝卜牛肉水饺·····	156
小笼灌汤包·····	136	虾肉烧卖·····	156
冬菜鸭肉包·····	137	冰花煎饺·····	157
凤菇包·····	137	碧绿蒸饺·····	158
鹿肉包子·····	137	蛋皮香菇烧卖·····	158
三鲜小包·····	138		
家常小笼包·····	138		
五丁包子·····	138		
南瓜包·····	139		
南瓜奶包·····	140		
山东包子·····	141		
猪肉包子·····	141		
果酱包子·····	142		

Part 6 中式花样面饼

熏肉大饼·····	160
绿豆饼·····	161
南瓜饼·····	161
特色吊炉饼·····	162
板栗饼·····	162
古钱大饼·····	163



鸡蛋贯饼·····	163
荷叶饼·····	163
长子炒饼·····	164
广式老婆饼·····	164
牡蛎煎饼·····	164
金丝饼·····	165
海城馅饼·····	166
松散手抓饼·····	167
香脆松酥饼·····	167
苔烧薄脆饼·····	168
香煎鸡蛋饼·····	168
香葱羊肉饼·····	169
奶香玉米饼·····	169
烫面豆沙饼·····	169
天门葱花油饼·····	170
家常筋饼·····	170
鸡蛋翡翠饼·····	170
香煎鸡蛋饼·····	171
韭黄肉丝焖饼·····	172
韩国泡菜饼·····	173
甘蓝海鲜饼·····	173
牛舌饼·····	174
车轮饼·····	174
上海五仁酥饼·····	175
糖酥饼·····	175
奶香葡萄手制饼·····	175
太极薯蓉饼·····	176
冬瓜饼·····	176
巧克力夹心杂粮饼·····	176
香炸土豆饼·····	177
芙蓉香蕉饼·····	178
海苔米饼·····	179
潮式牛肉煎饼·····	179
蒜辣煎饼·····	180

白菜饼·····	180
芝麻蛋饼·····	181
麻香煎饼·····	181
提子豆沙金瓜饼·····	181
香米烤饼·····	182
蜂蜜麦香饼·····	182
客家煎蛋饼·····	182
黄瓜饼·····	183
风味小黏饼·····	184
眉毛酥饼·····	184

Part 7 西式面包饼干 ◀

乡村面包条·····	186
松仁果酱面包·····	187
金丝枣饼干·····	187
巧克力燕麦饼干·····	188
椰子饼干·····	188
黑巧克力碎饼干·····	189
炭烧煎饼饼干·····	189
绿豆吐司·····	189
蚕蛹面包·····	190
香酥蛋皮面包·····	190
葱香火腿包·····	190
夏巴塔面包·····	191
复活节十字面包·····	192
肉丁餐包·····	193
大杏仁包·····	193
香脆肉松面包·····	194
牛角包·····	194
洋葱火腿面包·····	195
奶油条面包·····	195
蓝莓面包·····	195
小圆面包·····	196
柠檬夹心饼干·····	196
香草杏仁饼·····	196
香脆长棍面包·····	197
小法包·····	198
林泽饼干·····	199
美国提子饼干·····	199
夏威夷果饼干·····	200
杨梅曲奇饼干·····	200
苏打饼干·····	201

菠萝辫子面包·····	201
开心果饼干·····	201
杂果皮饼干·····	202
双色巧克力面包·····	202
陈皮饼干·····	202
核桃面包·····	203
燕麦面包·····	204
黑芝麻夹心饼干·····	205
儿童奶香饼干·····	205
金麦吐司·····	206
圣诞餐包·····	206

Part 8

特色风味小吃

赖汤圆·····	208
脆麻花·····	209
炒河粉·····	209
贝壳脆·····	210
莲蓉酥皮包·····	210
金豆糕·····	211
腰果麻球·····	211
生仁芋蓉糕·····	211
什锦炒疙瘩·····	212
白糖糕·····	212
菜肉暄饼·····	212
麻香开口笑·····	213
素杨梅团·····	214
核桃酥饼·····	215
芝麻瓜子仁汤圆·····	215
夏莲·····	216
豌豆黄·····	216
枣泥米团·····	217
西米香芋糕·····	217
瓜仁芋球·····	217
糍粑·····	218
香酥羊肉饼·····	218
火腿三明治·····	218
枣泥山药糕·····	219
椰香红豆糕·····	220
艾窝窝·····	221
油炸糕·····	221
芋头汤圆·····	222
芝麻凉卷·····	222

香菜肉粒夹饼·····	223
锅烙·····	223
烫面豆沙饼·····	223
平洲福肉饼·····	224
桂花酥·····	224
叉烧酥饼·····	224
甜松糕·····	225
蜜枣发糕·····	226
小梅花香酥·····	227
奶油小果·····	227
果仁糕·····	228
太君酥·····	228
藕丝糕·····	229
吉士夹心饼·····	229
火腿酥·····	229
奶霜黑芝麻糕·····	230
七彩烤酥·····	230
枇杷酥果·····	230
鲜肉麻球·····	231
黄米枣糕·····	232
海苔吐司·····	233
红豆沙年糕·····	233
甜酥点·····	234
香炸酥梨果·····	234
枣泥软饼·····	235



芝麻汤圆·····	235
象生葫芦·····	235
椰蓉黑米糕·····	236
菊花松糕·····	236
叶儿粑·····	236
椰味小汤圆·····	237
驴打滚·····	238
七彩蛋卷·····	239
萝卜煎糕·····	239



知米面 · 识杂粮

Zhi Mi Mian Shi Za Liang

五谷是我们日常膳食中不可或缺的营养来源，其主要分为禾谷类、麦类、豆类和杂粮等。一般来说，按人们的习惯，除大米和面粉为细粮外，其余的统称为粗粮、杂粮。由于加工程度的不同，大米和面粉也可分为“粗”和“细”，糙米和全麦粉为“粗”，精白米、面为“细”。五谷杂粮因种类的不同，在结构和成分上也有不同。因此，营养价值也不同。

五谷虽然有多种，但其结构基本相似，都是由谷皮、糊粉层、胚乳和胚芽四个主要部分组成。谷皮为谷粒的最外层，主要由纤维素、半纤维素等组成，含有一定量的蛋白质、脂肪、维生素以及较多的碳水化合物。糊粉层在谷皮与胚乳之间，含有较多的磷、丰富的B族维生素及碳水化合物，可随加工流失到糠麸中。胚乳是谷类的主要部分，含淀粉（约74%）、蛋白质（10%）及很少量的脂肪、维生素和纤维素等。胚芽在谷粒的一端，富含脂肪、蛋白质、无机盐、B族维生素和维生素E。其质地较软而有韧性，加工时易与胚乳分离而损失。

营养五谷，平衡膳食 ☆

WUGUFENG DENG

五谷在我们的膳食生活中是相当重要的。在我国古代《黄帝内经》中就记载有：“五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助”。中国营养学会于1997年发布的《中国居民膳食指南》中，第一条就明确提出“食物多样化、谷类为主”。这里都把谷类放在第一位置，说明谷类营养是我们膳食生活中最基本的营养需要。

近年来，随着我国经济的发展，人们收入水平不断的提高，在我国人民的膳食生活中，食物结构也相应地发生了很大的变化。无论在家庭或是聚餐，餐桌上动物性食品和油炸食品多了起来，而主食却很少，且追求精细。这

种“高蛋白、高脂肪、高能量、低膳食纤维”的三高一低的膳食结构导致了我国的现代“文明病”，如肥胖症、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等以及肿瘤的发病率在不断地上升，并正威胁着人们的健康和生命。此外，在我国也出现了另一种情况，一些人认为吃饭会发胖，因此只吃菜不吃饭或者很少吃饭，这种不合理的食物构成又会出现新的营养问题，最终因营养不合理而导致疾病。因此，对于一些有不合理膳食习惯的人要尽量做到平衡膳食，合理营养，把营养五谷放在餐桌上的合理位置，才有利于身体健康。

炒饭与盖饭 ☆

WUGUFENG DENG

米饭在分类上有很多种，如按照原料的品种分为大米饭、糯米饭、黑米饭、杂米饭、小米饭、什锦饭等；按米饭搭配的原料，可以分为清饭、菜饭、肉饭、果饭等。而一般家庭中我们按照米饭熟制的方法，将米饭分为蒸饭、炒饭、烩饭、盖饭等。

蒸饭是米饭中最为常见的一种，就是把淘洗干净的大米，加入足量的清水，再用蒸的方法加工成熟即可。蒸饭既可以直接上桌食用，也是制作其他类米饭，如炒饭、烩饭、盖饭的基础。

炒饭就是先把大米煮成米饭并晾凉；在炒锅中加入各种各样的原料、配料和调味料炒匀，再加入晾凉的米饭（有些炒饭需要把米饭先放锅内炒）翻炒均匀即可。炒饭的品种很多，其饭菜合

一的特点以及独特的口味,受到了大家的青睐。

盖饭也叫盖浇饭,其主要作法就是把各种菜料炒好之后放在蒸好的米饭上面,所以有了盖饭这样一个名字。盖饭的主要特点是饭菜结合,食用方便,既有主食米饭,又有美味菜肴。但不像食用饭菜那样要用较多的餐具摆到桌上,而是将饭菜盛于一盘,既可放在桌上食用,也可以用手端着吃。盖饭的另一个特点是快且热。由于饭菜都是事前烹制现成的,食者可以随到随吃,而且饭菜始终都是热的,符合我国人民热食的习惯,所以,盖饭也可以说是中国式快餐。

烩饭就是将炒煮好的各种菜肴,加入米饭,用小火烧烩而成;烩饭与炒饭有相同之处,而不同之处在于烩饭相对汤汁更多一些,口感也更软烂。烩饭的味道鲜美,其容量较大,冷菜、炒菜、烧菜、炸菜、卤菜等,全都可以入锅与饭同烩。这样烩出来的饭菜,比起任何一种单独的饭菜,味道丰富得多,属集众味于一锅的佳肴美味。

炒饭盖饭之窍门

洗米的标准动作是以画圆的方式快速淘洗,再马上把水倒掉,如此反复淘洗,至水不再浑浊。洗的动作要轻柔,以免破坏掉米中的营养素。洗米主要是为了去掉粘在米上的杂质或米虫,所以洗的动作要快,倒水的动作也要快。

- 从冰箱冷藏室中取出的冷饭,先洒上少许的清水再炒制。这样会使冷饭软化,且容易抓松,如果米饭尚未软化就强制抓松,容易破坏米饭的颗粒,会影响到炒饭、盖饭的美味。

- 如果用陈米蒸饭,需要将陈米淘洗干净,放入清水中浸泡1小时,捞出沥干后再放入锅中,加入适量热水和1大匙花生油搅拌均匀,用大火煮沸后改用小火焖制,成熟的米饭味道同用新米蒸的一样新鲜。

- 蒸饭或者焖饭时,可以在水中加入几滴植物油或熟猪油,不仅做熟的饭软烂松散、味香,还不会糊锅底。

- 煮饭的大米漂洗干净后,要放置一段时间,这样可以使大米中淀粉颗粒在加热前先吸收一部分水分而膨胀,促进大米中淀粉糊化完全,煮出的米饭膨松清香,不易夹生。

- 炒饭的时候要注意,需要热锅加冷油,米饭入锅要炒够火候,不可急忙下配料,要把饭炒到匀散,富有弹性,饭粒能在锅里“跳起舞”来为好。



菜粥与肉粥 ☆

☆ WUGUFENG DENG

粥在传统营养学上占有重要地位,具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点,被誉为“世间第一补人之物”。粥是指在较多量的水中加入米或面,或在此基础上再加入其他食物或中药,煮至汤汁稠浓,水米交融的一类半流质食品。其中,以米为基础制成的粥又称稀饭;以面为基础制成的粥又称糊。

粥的种类很多,粗略统计起来也有上千种,如以原料不同可有米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及药粥等;根据口味可分为白粥、甜粥、咸粥,如大米粥、小米粥、山芋粥、玉米粥即是白粥,而清粥总要配上适合的小菜才入味。咸粥就是在粥里加入一些佐料,比如精盐、生抽、蚝油等,使制作而成的粥品呈现鲜咸的口味。甜粥则是在调味中加入白糖、冰糖、蜂蜜等,突出香甜的口味,如我们常见的八宝粥就属于甜粥之列。

粥还包括了食疗药粥,药粥作为我国食粥的特色,集传统营养科学与烹饪科学于一体,对增进身体健康发挥着更为重要的作用。药粥根据传统营养学的理论,以各种养生食疗食物为主,或适当佐以中药,并经过烹调加工而成的具有相应养生食疗效用的一类粥品,药粥属于药膳的一个组成部分。

菜粥肉粥之窍门

- 煮粥用的大米，以新米为好，而将大米与糯米相互掺杂在一起效果更佳。米是熬粥的基本原料，一定要选择当年新鲜、无泥土、无杂质的新米。
- 洗米是保证粥的质量的关键，民间常用的方法是箩筐淘米法。此淘洗法用水量大、淘洗干净，城市居民应用盆淘洗，至少淘洗两遍，淘洗速度要快，同时拣掉杂质和沙石。
- 大家的普遍共识都是冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥，为什么？你肯定有过冷水煮粥糊底的教训吧？开水下锅就不会有此现象，而且它比冷水熬粥更省时间。
- 煮粥时要注意各种不同原料下锅的先后顺序，如不易煮烂的豆类要先放入锅内；花生、莲藕、枸杞子、红枣、百合等要待粥快熟时最后放入，以保持鲜脆的感觉；煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，加入精盐、鸡精、植物油等调味品，最后放入青菜，当冷菜遭遇热粥，菜香会淋漓尽致地散发出来，而且青菜仍然色泽鲜嫩，营养也不会流失。
- 煮粥的关键是火候，火候有武火（大火、急火），文火（小火）之别，必须注意掌握，火候不足

则香味不出，太过则气味衰退。一般熬粥要先用大火煮沸，再转小火熬至熟烂。

- 搅拌的主要作用是为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是开水下锅时搅动几下，盖上锅盖用小火熬至20分钟时，开始不停地搅动，约10分钟，至米粥呈酥稠状出锅为止。

- 大多数人煮粥时习惯将所有的东西全倒进锅里，其实这是不科学的，粥底是粥底，辅料是辅料，先要分别焯煮后，再放一起熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出来的粥清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开。



炒面与烩面

☆ WUGUFENG DENG

面条是一种非常古老的食物，它起源于中国，有着源远流长的历史，在我国东汉年间已有记载，至今超过1900年。此后，在不同朝代均有对面条的记载。在面出现之前，饭、粥为中国人的主食，但当面出现后，面条地位即跟米食平起平坐。北方人以面食为主粮；南方人虽倚重吃米饭，但面食亦成为重要小吃。

面条在分类上与米饭有相近之处，其品种也有很多种，如按原料的品种和搭配不同分为普通面条、鸡蛋面条、菜汁面条、碱水面条等。按面条成形后的宽细，分为龙须面、细面条、中面条和宽面条等；而现在我们一般可以按照面条熟制的方法分为拌面、炒面、烩面、汤面等。

拌面是面条中最为常见的品种，是把加工好的面条直接放入水锅内煮熟，捞出后沥水，放在碗内，再加入各种酱料或调味汁拌匀即可。

炒面，顾名思义就是将面条煮熟后与各种配料和调料搭配炒制而成。用于炒面的配料有多种，既可以是畜肉、海鲜，也可以是各种蔬菜、禽蛋，再加上各种不同的调味料，可以说炒面的品种丰富多彩。

烩面是把面条先煮熟备用；锅内放入各种原料、调味料和汤水等烧煮至熟，倒入煮熟的面条后烩片刻，离火后倒入容器内上桌即可。烩面是一种比较经济的做法，家里可以把剩菜搭配一些剩面条一起烩制，不仅可以充饥，在营养方面也不逊色。

汤面的做法有几种，一种是先制作汤汁，再放入面条后用中小火煮至面条熟嫩，加入调料或配料后出锅食用；还有一种是先把面条煮熟，再放入熬制好的带有汤汁的锅内煮制。汤面和烩面有相近之处，而其区别主要在于汤面的汤汁要多一些，要能淹没面条；而烩面的汤汁相对较少。

面条制作123

- **和面**：一般是把面粉和少许精盐放入容器内，加入适量的清水和匀即可。和面的水不要一次加完，要徐徐加入，这样既能和出口感筋道的面，还有利于根据面粉湿度把握加水量。
- **揉面**：面粉与水混合好和成面团只是第一步，揉面才是决定面条好不好吃的最关键一步。需要注意的是，不是有劲就能揉好面的，要揉出光洁细腻、无洞无痕的面团，手法才是关键。其基本步骤是，先一前一后往下揉，然后搓面往里转，手法得当的话，15分钟就能揉出一团好面。
- **饧面**：所谓饧面，就是在室温下静置，用保鲜

膜把揉好的面团包起来，或是用湿毛巾盖上，饧10分钟到30分钟都可。

- **擀面**：擀面没有什么窍门，就是注意双手用力要均匀，擀得厚薄一致就好，这样下锅才会同时熟。为了不粘到案板和擀面杖，隔一段时间就要往面片上撒一些面粉。
- **叠面**：将擀好的圆面片一层层往返叠起，若有需要，也要在这时撒上一些干面粉用以防止黏连。
- **切面**：面条切多宽依据各人喜好，从韭菜叶宽到一指宽甚至两指宽皆可。
- **抖面**：切好面即刻就要将它们抖散开来，再撒些面粉。

馒头与花卷 ☆

☆ WUGUFENG DENG

馒头是我国人民的传统主食，属方便食品。它一般是由小麦面粉经发酵蒸制而成，具有色白光滑，皮软而内部组织膨松，口感松软而具有一定筋力，风味微甜而带有特殊的发酵香味，营养丰富而价格低廉等特点，特别适合于中国人的配菜习惯。因此，无论何种新食品的流行也不能替代馒头的主食地位。

馒头发展到今天，已形成了众多各具特色的品种，分为以下几种主要类型。主食馒头是以小麦面粉为主要原料，是我国主要的日常主食之一。根据风味、口感不同，其又可分为北方硬面馒头、北方软性馒头、南方软面馒头等。

花卷可称为层卷馒头，它的做法是面团经过揉扎成片后，不同面片相间层叠或在面片上涂抹一层辅料，然后卷起形成不同颜色层次或分离层次，也有卷起后紧裹扭卷或折叠造型成各种花色形状，再经过饧发和蒸制而成。花卷口味独特，比单纯的两种或多种物料简单混合更能体现辅料的风味，并形成明显的口感差异而呈现一种特殊的感官享受。花卷可分为油卷类、杂粮花卷、甜味花卷和其他特色花卷等。

馒头花卷之窍门

- 许多人爱用热水或沸水蒸馒头或花卷，以为这样开得快，其实这并不科学。因为生冷的馒头或花卷遇到热气，表面黏结，容易使成品夹生。因此，蒸馒头、花卷时勿用热水。
- 发好的面团如果觉得有酸味，可以加入一点碱面中和，一般只要不是发得太过，不加也没关系。
- 蒸馒头及花卷的过程中不要掀开锅盖；蒸好后也不要急于掀开锅盖，焖10分钟后再掀盖，可以防止馒头或花卷塌陷。
- 蒸馒头、蒸花卷判断生熟有以下几种方法：如用手轻拍，有弹性即熟；或撕一块表皮，如能揭开皮即是已熟，否则未熟；或手指轻按后，凹坑很快平复为熟，凹陷下去不复原的，说明还没蒸熟。

- 和面时如果没有酵母，可用蜂蜜代替，每500克面粉加入蜂蜜15~20克。面团揉软后，盖湿布4~6小时即可发起。蜂蜜发面蒸出的馒头、花卷松软清香，入口回甜。
- 蒸馒头、花卷时，如果面似发非发，可在面团中间挖个小坑，倒入2小杯白酒，盖好后10分钟，面就发开了。
- 冬天室内温度低，发面需要的时间较长，如果发酵时在里面放点白糖，就可以缩短发面的时间。
- 在发酵的面团里，人们常要放入适量碱来除去酸味。检查施碱量是否适中，可将面团用刀切一块，上面如有芝麻粒大小均匀的孔，则说明用碱量适宜。
- 蒸出的馒头、花卷，如因碱放多了变黄，且碱味难闻，可在蒸过馒头的水中加入适量的食

醋,把已蒸过的馒头、花卷再放入锅中蒸10~15分钟,成品即可变白,且无碱味。

●馒头或花卷上笼蒸制时,一般要经过饧面,冬

季饧面为15~20分钟,夏季则短些。此外,笼屉与锅口相接处不能漏气,有漏气处须用湿布堵严。用铝锅蒸时锅盖要盖紧。

包子与饺子☆

☆WUGUFENGDENG

包子是我国传统食品之一,其通常是用面做皮,用菜、肉或糖等制作成馅料,用面皮把馅心包起来而得包子之名。传统上我们可以把不带馅的称作馒头,而在我国江南的有些地区,馒头与包子是不分的,他们将带馅的包子称作肉馒头。

包子的大小依据馅料的大小而有所不同,最小的可以称作小笼包,其他依次为中包、大包等。包子的种类极多,除了可以按大小分为大包、小包外,包子从形状上还可以分为秋叶包、钳华包、佛手包、道士帽等。而从馅料口味上看,也有甜、咸之别。

饺子是一种历史悠久的民间吃食,深受大众的欢迎,民间有“好吃不过饺子”的俗语。饺子源于古代的角子。饺子原名“娇耳”,相传是我国医圣张仲景首先发明的,距今已有1800多年的历史了。饺子多以冷水和面粉加工成面团(也可用烫面、油酥面或米粉制作),制成小面剂后擀成皮,再包入各种馅料后加工成生坯,最后用煮、蒸等方法加工成熟。

饺子的特点是皮薄馅嫩,味道鲜美,形状独特,百食不厌。现在,我国北方和南方对饺子的称谓也不尽相同。北方人叫“饺子”,而南方不少地区却称之为“馄饨”。饺子因其用馅不同,名称也五花八门,常见的有猪肉水饺、羊肉水饺、牛肉水饺、三鲜水饺、红油水饺、高汤水饺、花素水饺、鱼肉水饺、水晶水饺等。此外,饺子因其成熟方法不同,还有煎饺、蒸饺、炸饺等。

包子饺子之窍门

●包子的面要比馒头的面软一些,软面延展性好,可以包入更多的馅料,但面团也不宜太软,太软的面团虽然可以包入更多的馅料,但不易于成型。

●有些人在制作茴香馅的包子或饺子时,常把茴香烫一下再制馅,其实这是没有必要的。茴香馅料要具有茴香特有的风味和口味,而烫过的茴香不仅口味丧失,而且其中的营养素也流失不少。

●在调制肉类馅料时,甜面酱是一味非常好的调味剂,加入甜面酱的馅料口味会更加滋润,并且也可以有效地去掉肉类的油腻感觉。

●制作包子时常用到碱面,因为碱面很容易结块,而且很难散开,如果直接揉进面里,成品会有“黄疙瘩”,所以,碱面要碾细后再揉进面团。

●制作包子或饺子时,掌握不好面和馅的比

例,不是剩点面,就是剩点馅。若想馅净面光,刚刚合适,可以将和好的面团、调好的饺馅各一分为二,先将一半的面、馅包成包子或水饺,再将其余的面、馅一分为二,然后将其中一半的面、馅包成包子或水饺,就这样分而包之即可。对于实践经验不多的人,用这种方法比较稳妥。

●做素馅包子、饺子时,馅特别容易散。家庭可以在拌馅的时候,放一些鸡蛋清,让馅有一定的黏度,就不容易散了。

●制作包子或饺子馅料时,往往要把饺子馅中的水分挤出,既费事又损失营养。若用适量油把切好的白菜等含水分多的菜馅拌匀,再与调好的肉馅搅拌,菜馅有油脂包裹,加入精盐拌和时就不易出水。

●煮饺子时应注意 一次放入饺子的数量要根据锅的大小和炉火的情况而定。如果火不旺,则应适当少放,否则饺子煮的时间长,皮易破。

中式面饼☆

☆WUGUFENGDENG

中式面饼是以面粉加水制成扁圆、扁椭圆等形状,再用烤、烙、煎、炸、摊、蒸等方法加工使之成熟的食物。

根据不同种类的要求,面饼的制作方法区别很大,其主要表现在面团、馅料和成熟方法上,而面饼的种类也由此产生。

按面团加以区分,面饼分为水调面团、发酵面团、油酥面团等。水调面团就是用面粉加入适量的水(也有加精盐、食用碱的)调成的面团,其又可分为冷水面团、热水面团和温水面团。发酵

面团又称膨松面团,是在调制面团过程中,加入适当的填料或运用特殊的方法使面团起反应,从而使面团组织产生空洞,变得膨大疏松。用膨松方法调制的面团又可分为酵母膨松面团、化学膨松面团和物理膨松面团。油酥面团是指以油脂和面粉为主要原料调成的面团。调制油酥面团,有时还要添加辅料,如鸡蛋、白糖、化学膨松剂和水。用此类面团制作的成品,体积膨松、色泽美观、口味醇香、营养丰富,是面点中的精细品种。

面饼按口味上分类可分为咸味和甜味两大类。此外,还有一种甜咸混合味面饼,以甜味为主,略带咸味,是在甜味基础上稍加一些精盐调制而成的。

中式面饼之窍门

- 制作发面饼的面粉要选用中筋面粉(既非高筋,也非低筋)。因加工程序不同,面粉的柔韧度也不同。按强度由高到低分为高筋、中筋、低筋。我们一般用市售的饺子粉烙发面饼,软硬度恰到好处。
- 制作发面饼时,在把面发酵好以后,揉面时最好加点牛奶、鸡蛋,做出的面饼会更香甜。
- 面饼熟制的方法有很多,但其中以烙的方法为佳,虽然用铁锅烙饼,一次烙得少,比较耗时和费力,火候也不太好把握,但一流的口感还是来自于用厚实的铁锅烙制。
- 用电饼铛烙饼方便快捷,但烙出的饼皮有些硬,不如铁锅烙出的口感脆,颜色也略有差异。想要面皮金黄柔和,外脆里软,可以等面饼双面煎上色了,在饼铛里添加一点点热水,水在受热蒸发的过程中,会一定程度软化饼皮,还会让饼中的馅料充分受热。等水分蒸干,饼皮再次回油了,这时候饼就可以出锅了,可以避免烙出的饼皮口感过于发硬。
- 一般制作面饼的面团要软一些,冬季常用温水,夏季用凉水,和面时要揉匀揉顺,最少饧20分钟以上;此外,烙饼的火候要适中,火不宜过旺,以免烙糊,或出现外焦里生的现象。

- 在制作葱油饼时,可以用爆香过后的葱取代一般的生葱;煎烙葱油饼时也可以将锅内的油先以葱爆香,成品的香气与滋味绝对都会大大加分。
- 除了制饼,吃饼也是有诀窍的,那就是:无论是吃哪一种饼,都要趁热吃,就在它刚刚出锅,还冒着热气的一瞬间,一口咬下去……外层香酥、里层软嫩,满口面食的香气。
- 如果不小心饼做多了,一顿吃不了,那下次吃之前也要记得再用少许油煎热、煎脆了再吃。如果这样处理了,却还是觉得口感不如当初,那就干脆换一种吃法,将饼切成细条,再搭配些肉丝、蔬菜,一起炒着吃,又是一番美味。



面包与饼干 ☆

☆ WUGUFENG DENG

面包是一种用五谷(一般是麦类)磨粉制作并加热而制成的食品。以小麦粉为主要原料,以酵母、鸡蛋、油脂、干果等为辅料,加水调制成面团,经过发酵、整型、成形、焙烤、冷却等过程加工而成的焙烤食品。

通常我们提到面包,大都会想到欧美面包或日式的夹馅面包、甜面包等。其实,世界上还有许多特殊种类的面包。世界上广泛使用的制作面包的原料除了黑麦粉、小麦粉以外,还有荞麦粉、糙米粉、玉米粉等。有些面包经酵母发酵,在烘烤过程中变得更加蓬松柔软;还有许多面包恰恰相反,用不着发酵。尽管原料和制作工艺不尽相同,它们都被称为面包。

面包又被称为人造果实,品种繁多,各具风味,其分类的方法有很多,如以制作面包面粉颜色来区分,面包可以分为白面包、褐色面包、全麦面包、黑麦面包、酸酵面包和无发酵面包。

所谓饼干的词源是“烤过两次的面包”,即从法语的bis(再来一次)和cuit(烤)中由来的。饼干是以小麦粉(可添加糯米粉、淀粉等)为主要原料,加入(或不加入)糖类、油脂及其他原

料,经调粉(或调浆)、成形、烘烤等工艺制成的口感酥松或松脆的食品。

饼干口感疏松,水分含量少,储存时间长,可制作成大小各种各样的形状,经过焙烤出来后可以挂巧克力衣,各种原料混合在一起还可添加乳酪,还有添加香料、色素等多种多样的种类。饼干一般按其加工工艺的不同分为很多种。其中,我们比较常见的有酥性饼干、韧性饼干、薄脆饼干、曲奇饼干、威化饼干等。

吃饼干有窍门

通常人们爱选择饼干作为零食,除了饼干的口感好之外,还能补充人体所需要的能量,不过不要小看饼干的热量,有些种类的饼干,其内藏的脂肪含量可是高得惊人。就是在不知不觉中国积了过多的能量。因此,吃饼干也要吃得其法,才能健康地为你补充能量。

食用的饼干要尽量低脂、低糖和低卡路里。如果选购饼干,只要留意包装的营养标签,不要选择脂肪高、糖份高和卡路里高的品种就可以了。而如果我们想知道饼干的脂肪含量并不难,可以用面巾纸包住饼干,用重物压上,过20分钟看看纸上有多少油脂。纸上的油脂越

多,脂肪含量就越高。如果饼干脆而且不油腻,但渗到纸巾上的油却很多,说明其中饱和脂肪酸含量很高,不利健康。

另外,饼干的各种口味基本上来自于香精和色素。如巧克力味的饼干不一定是真正的可可脂制作的,很可能是代可可脂制作的仿巧克力,而代可可脂里面往往含有反式脂肪酸。相对而言,食用含有蔬菜、咸味和甜味较淡、脂肪含量较低的饼干比较健康。

吃饼干时还需多喝开水,因为饼干的含水量少,需多喝开水来降火。另外,水分可以使饼干中的淀粉质发大,容易吃饱,这样就可以控制饼干的食用量,有效地避免摄入过量。

特色小吃

☆ WUGUFENG DENG

小吃是用于早点、夜宵或者席间的点缀,以及茶余饭后消闲遣兴的小型方便食品,如豆浆、油条、粽子、元宵等。小吃以量少、精制而有别于正餐和主食,也以量少、价格便宜而区别于其他大菜。因此,又有经济小吃之别名。按照小吃的烹制方法,可以分为蒸、煮、炸、烙、烤、煎等。

蒸: 蒸是把成形的生坯放在笼屉内,用蒸汽传导热量的方法使之成熟。蒸制法是小吃制作中应用最广泛的熟制法,可使成品蓬松柔软、形态完整。一般蒸制时先把蒸锅内的水烧沸,上大汽时,把生坯整齐地摆在屉内,盖紧锅盖,中途不要开盖,根据不同品种调节和掌握火力大小和时间,直至蒸至熟透。

煮: 煮是把成形的生坯投入沸水锅内,随煮随搅动,使之受热均匀,盖上盖后烧沸,掀去盖,再用工具轻轻搅动,以防止粘边和粘底,当制品漂浮、包馅原料皮鼓起后,再略加冷水,保持微沸状态再煮片刻直至成熟,捞出即可。

炸: 炸是按照制品的要求,用温油、热油或旺油将制品炸制成熟的一种方法。油温的高低对制品有重大影响,火候小、油温低,炸出的制品比较软嫩、色泽淡雅,但耗油量;反之成品酥脆、色泽金黄,但如油温过高,制品容易炸焦,或发生外焦里不熟的现象。

煎: 煎又分为油煎和水油煎两种。油煎是把煎锅烧热,放入植物油和生坯,中小火将两面煎

呈金黄色时即可。水油煎是把锅烧热,加入少许植物油,放入生坯稍煎至定型,倒入少许清水或淀粉水,继续煎至色泽金黄即可。

烙: 烙是用平锅、煎盘、铁铛等置火上,经金属传热使制品成熟的一种方法。烙可分为干烙、刷油烙和加水烙3种方法。干烙是把平锅置火上烧热,直接放入制品,烙完一面,再翻个烙另一面,如此反复数次直至成熟;刷油烙与干烙方法基本相同,只是在烙的过程中,或在锅底刷少许油,或在制品表面刷少许油,但油量要比煎少;加水烙:做法与水油煎法近似,是在干烙以后洒水焖熟,只烙一面,即把一面烙成焦黄色即可。

烤: 烤是利用烘烤炉内的高温,把制品加热烤熟。烤的主要方法是把制品放在烤盘上,置于烤炉中烤制成熟。具体制法是把烤盘擦净,把制品生坯整齐地放在盘内,在制品表面刷上糖稀、蛋液等着色剂或油,调节好炉温,把烤盘放入炉内,根据制品需要的烤制时间,烤制成熟即可。