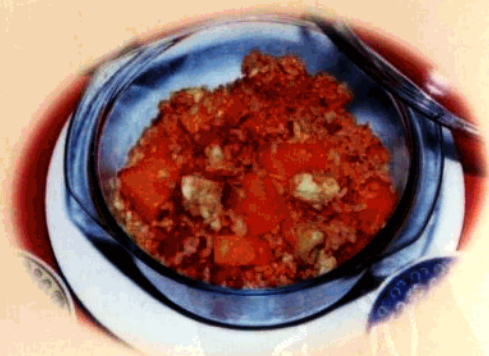


大吃家

Dachijia
meiyaocaidan
美肴菜单



特色主食

TESEZHUSHI

中国时代经济出版社



特色主食
扬眉吐气
(代序)

中国人饮食结构中，主食之丰富多彩，在世界上怕是少有的。外国人的主食，要么主要是面包（比如多数西方国家），要么主要是米饭（比如一些东南亚国家），顶多在一种主食之外再加上一两种别的，日本是米饭加面包，意大利是面包加面条，等等。一个北京居民家庭，一周七天主食这样安排不足为奇：米饭、馒头、千层饼、烙饼、面条、窝头、烧饼。

这还说的主食，如果再算上本辑专门列出的饭菜合一类主食，更了不得，随手拈来就有饺子、包子、盒子、锅贴、馄饨、汤面、炒面、炒饼、烩饼、焖饼、炒饭、拉面、泡馍、馅饼、馅团子、懒龙、肉烧饼……

这类主食大多是群众创造、民间流行的，是烹饪大师们将它们挖掘、整理、提高并创新，几经筛选，精益求精，便形成这辑特色主食“菜单”，希望读者喜欢。

在现代社会，中餐中的饭菜合一主食将越来越显示其优越性，这是它方便、快捷、营养合理以及便于批量生产的特点决定的。如今洋快餐风靡全国，其实充其量不过是面包加肉、菜之类的玩艺儿，多年一贯制，单调乏味，哪比得上中餐。以笔者居住的天津为例，狗不理包子、耳朵眼炸糕等绝对是方便食品中之上乘，可惜未达风靡之程度。“红高粱”败在麦当劳手下，令人可惜。

但愿中餐的特色主食有扬眉吐气的一天！

刘思训

2001岁末

目 录

虾仁鸡丁双子饭/1	腊肠香米粥/24
干菜肉丝饭/2	三丝卤面/25
三鲜炒饭/3	双鲜卤面/26
三色排骨饭/4	鸡丝木耳炒面/27
羊肝炒饭/5	麻辣牛肉面/28
炒八宝饭/6	鸡肉炒饼/29
农家丰收饭/7	猪肉炒饼/30
腊肠香菇扣饭/8	三鲜烩饼/31
双花鸡肉饭/9	羊肉炒饼/32
羊肉葡萄干饭/10	韭菜肉丝炒饼/33
咖喱牛肉饭/11	龙凤饼/34
香肠苦瓜炒饭/12	牛肉煎饼/35
吉林炒饭/13	斋饼/36
番茄菠萝饭/14	混汤饺子/37
西式菠菜饭/15	羊肉烧麦/38
酸奶布丁饭/16	素馅盒子/39
肉末萝卜饭/17	吉利豆沙饼/40
山珍炒饭/18	香菇水饺/41
芋头粟米粥/19	吉利堂锅贴/42
黑米鸡肉粥/20	三鲜鲜汤饺/43
红莲香米粥/21	水煎包/44
薏米双豆粥/22	吉利堂灌汤饺/45
枸杞莲子粥/23	鸡肉灌汤包/46

虾仁鸡丁双子饭

主料：熟米饭200克，鸡脯肉150克。

配料：虾仁50克，腰果30克，莲子30克，枸杞子20克，蛋清半个，淀粉20克。

调料：料酒10克，葱蒜末各10克，精盐3克，味精2克，白糖5克，鸡精4克，鸡汤50克，油适量。

- 将莲子、枸杞子洗净泡透。腰果炸酥。鸡肉切小丁（图1）。
- 鸡丁、虾仁用精盐1克、蛋清、淀粉上浆后，入四成热油中滑熟捞出。勺内留油50克，下入莲子略炒。再下入虾仁、鸡丁炒匀（图2、3）。
- 加入余下调料，下入腰果炒匀（图4）。
- 最后下入枸杞子、米饭炒透，出勺装盘即成。

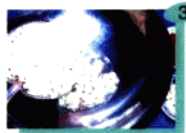
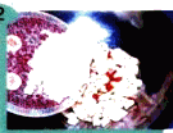
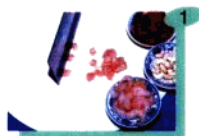
特点：滑嫩酥香，原料多样，营养滋补，健脑明目。

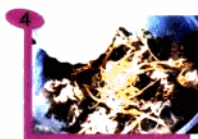
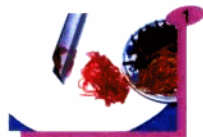


特色主食
Tesheshushi



头一部分是炒饭。炒饭的主食原料是米饭，但这个米饭与我们就菜吃的米饭有所不同。一是要做得稍硬，软了黏糊，不好炒；二是要晾凉抖散，热的、成团的米饭也没法炒。





干菜肉丝饭

主料：大米饭200克。

配料：猪瘦肉100克，水发木耳75克，水发黄花菜75克。

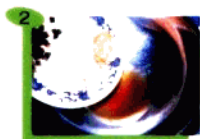
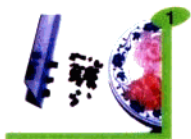
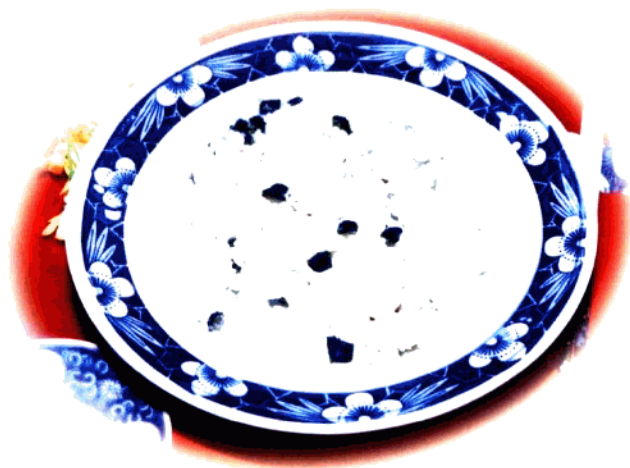
调料：料酒10克，精盐3克，味精2克，排骨精4克，鲜汤50克，葱、姜丝各10克，油50克，湿淀粉10克。

- 木耳、猪肉切丝(图1)。
- 勺内加油放入肉丝煸炒(图2)。
- 至肉丝变白快熟时，下入木耳，黄花，葱、姜丝炒透(图3)。烹入用余下调料兑成的芡汁翻匀出勺(图4)。
- 将米饭盛入碗内，扣在盘的一边。炒好的干菜肉丝盛在另一边即成。

特点：色彩分明，饭嫩菜香。

中国人吃饭，讲究太多。请注意这个细节：“将米饭盛入碗内，扣在盘的一边。”这样，米饭就是晶莹透亮的一个半圆，如直接盛放必然散乱。还是那句话：色香味，色是第一。东西出来不好看，谁还想吃？





三鲜炒饭

主料：大米饭200克。

配料：虾仁75克，水发海参50克，鸡脯肉50克，蛋清1个，干淀粉20克。

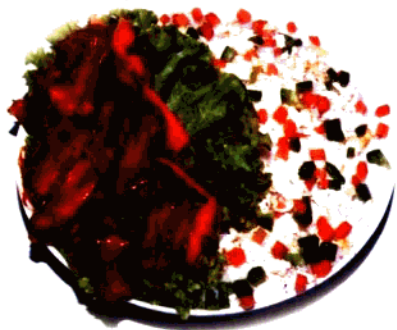
调料：料酒10克，精盐3克，葱、姜末各10克，油50克，鲜鸡汤25克。

- 鸡脯肉、海参切丁(图1)。
- 虾仁、鸡肉丁用蛋清、淀粉、料酒拌匀上浆。
- 勺内加油下入虾仁、鸡肉丁滑透至熟(图2)，下入焯过的海参及葱姜末炒开。
- 加入鲜鸡汤，下入挑散的米饭(图3)及精盐炒匀、炒透出勺装盘即成。

特点：软嫩滑香，咸鲜味美。

黄昏后，三五
知几聚拢来。喝个
小酒，不用大策。口
苦惹河，指点江山，
好像都是总理部长
大秀才。抬头望，“白
云来往青山在，对
酒开怀。”





三色排骨饭

主料：大米饭200克，排骨300克。

配料：胡萝卜35克，青椒35克，鸡蛋1个，生菜叶2片。

调料：料酒15克，酱油10克，糖色10克，鲜汤500克，葱段20克，姜片10克，精盐4克，味精2克，葱、蒜末各10克，油100克，湿淀粉10克。

- 将排骨剁成段(图1)，胡萝卜、青椒切小丁，排骨入沸水锅中焯透捞出(图2)。
- 勺内加油30克、放葱、姜炆锅，加料酒、酱油、鲜汤、糖色，下入排骨，加精盐2克用小火焖至排骨熟烂。
- 勺内加油30克，倒入搅散的蛋液炒成碎片出勺。勺内另加油，放入葱、蒜末炆锅，下入配料丁炒熟(图3)。
- 倒入米饭、炒好的蛋片及余下精盐炒透至熟，出勺装盘。将生菜叶放在饭上，放上焖熟的排骨，勺内焖排骨的原汁加味精收浓，用湿淀粉勾芡，浇在排骨上即成(图4)。

特点：饭菜合一，排骨软烂，饭香味美，咸鲜适口。



事实上，炖排骨是比较费时的，吃一次不合算，不如多做些排骨，可以吃两三四。第二次再吃时就省事多了。



羊肝炒饭

主料：大米饭200克。

配料：羊肝150克，黄瓜75克，枸杞子25克。

调料：料酒15克，葱姜汁20克，精盐3克，味精2克，胡椒粉1克，鸡精3克，鲜汤50克，淀粉25克，蒜米10克，猪油50克。

- 将羊肝、黄瓜切丁，羊肝丁用料酒5克、葱姜汁5克及胡椒粉拌匀，再用淀粉拌匀上浆(图1)。
- 勺内加油烧四成熟，下入羊肝丁滑炒至熟(图2)；下入黄瓜丁炒熟(图3)。再下入洗好的枸杞子翻匀(图4)。
- 烹入用余下调料兑成的汁炒匀。
- 最后下入米饭炒入味，出勺装盘即成。

特点：软嫩滑润，咸香味美，营养保健，滋肝明目。

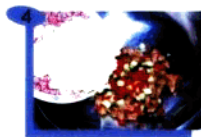
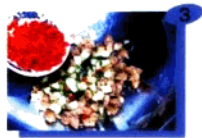
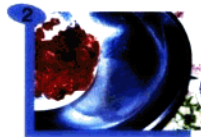
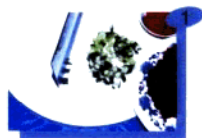


特色主食
Tesezhushi

大吃家
Dachijia
meiyao caidan
美食菜单



今天吃什么？
炒饭。为什么？方便。
怎么没菜？炒饭里有
菜，营养又全面。配
个汤吧？坐上火，汤
碗里放点酱油味精
香菜和盐，水升了一
汤，点上香油——又
是一个方便。





炒八宝饭

主料：熟米饭200克。

配料：虾仁、火腿、鸡脯肉、核桃仁、香菇、冬笋、青椒、熟五花肉各30克。

调料：料酒10克，精盐3克，鸡精5克，姜、蒜末各5克。高汤50克，油50克，葱姜汁15克。

- 将配料全部切丁(图1)。
- 勺内加油，放入姜、蒜末、虾仁、火腿、鸡丁、熟肉丁、香菇、冬笋丁煸炒至熟(图2)。
- 加入料酒，葱姜汁、鸡精炒入味，再下入青椒丁、炸酥的核桃仁、精盐、味精炒匀(图3)。
- 下入挑散的米饭，加高汤炒透，出勺装盘即成(图4)。

特点：原料多样，咸鲜香浓，营养丰富。



配料多，故称“八宝”，其实不一定非八种，可灵活掌握，五六种可以，十几种也行。最好是味道多样些，色彩斑斓些，炒出来好看，最后也就更好吃些。



农家丰收饭

主料：大米饭200克，熟玉米粒100克。

配料：泡好的猴头蘑75克，山野菜(贡菜)75克，红椒50克，松子仁(炸熟)50克，熟河虾50克，熟猪五花肉50克。

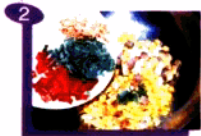
调料：料酒10克，精盐3克，鸡精5克，味精2克，鲜肉汤100克，葱、姜、蒜末各10克，油50克，香油10克。

- 将配料均切丁(图1)。
- 勺内加油烧热，放入葱、姜、蒜炅香，烹入料酒，加肉汤，下入玉米，肉丁、猴头蘑丁、鸡精烧入味(图2)。
- 下入贡菜、红椒、河虾炒匀至熟；再下入松子仁，加精盐、味精炒匀(图3)。
- 最后下入挑散的米饭炒透(图4)，淋入香油出勺装盘即成。

特点：农家风味，色彩美观，原料丰富，营养价值极高。



风也悠悠，水也悠悠，撑动河边的杨柳。听惯了城市喧嚣，踩够了马路柏油，何不到乡间一游？吃农家饭，住农家屋，喝井里水，走乡间路，这一天是城里人的最大享受。





腊肠香菇扣饭

主料：白香米100克。

配料：水发香菇75克，腊肠75克，红枣50克，红莲子50克。

调料：精盐3克，鸡精5克，猪大油20克。

- 将红莲子用水泡透。红枣、香菇洗净。腊肠切成片(图1)。
- 白香米洗净，用精盐、鸡精、猪大油拌匀(图2)。
- 将香菇、腊肠片、红莲子、红枣摆在碗底，呈花状(图3)。
- 倒上入味的白香米，摆上余下的配料，加入温水，将碗放入锅内蒸熟取出(图4)，扣在盘上即成。

特点：圆润饱满，色形美观，咸香滑糯，别有风味。



炒饭一般是熟

米饭，此款例外，用

生米做。味道当然

特别喽！





双花鸡肉饭

主料：黑香米饭200克，鸡腿肉200克。

配料：西兰花50克，菜花50克，红柿子椒50克，蛋清半个，淀粉30克。

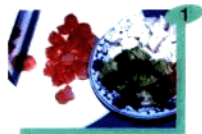
调料：料酒10克，精盐4克，味精2克，白糖2克，鸡精5克，鸡汤50克，猪大油60克，香油10克，葱姜汁20克。

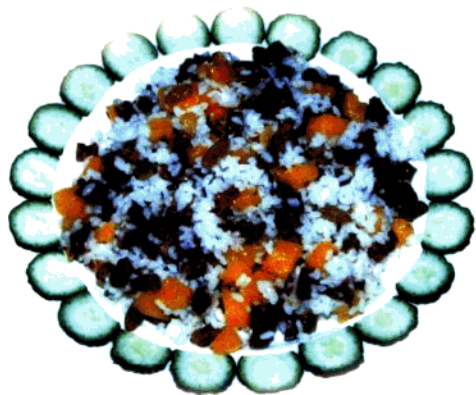
- 将配料均切成小块(图1)；鸡肉用精盐1克、蛋清、淀粉20克拌匀上浆。将菜花、西兰花入沸水锅中焯透捞出。
- 勺内加猪大油烧热，下入鸡肉块炒熟，再下入红椒及菜花、西兰花炒匀，烹入用全部调料兑成的汁翻炒至匀(图2)。
- 将蒸熟的黑香米饭盛入碗内，扣在盘的一边，另一边盛上炒好的菜即成。

特点：米饭黑亮味香，鸡肉滑嫩味美，花菜脆嫩清鲜，色彩协调，营养适口。



一边是菜，一边是米饭，很像街上卖的盒饭。但盒饭有这么讲究，这么漂亮吗？当然，不用黑米，白米也成。这里只是个思路，您就大胆创新吧！





羊肉葡萄干饭

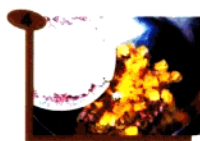
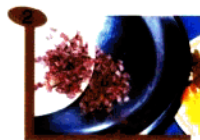
主料：大米饭200克，熟羊肉150克。

配料：葡萄干50克，菠萝50克。

调料：料酒15克，葱姜汁20克，精盐2克，鲜汤50克，油25克。

- 将熟羊肉、菠萝切丁(图1)。
- 勺内加油，下入羊肉丁、料酒、葱姜汁略炒(图2)。
- 下入配料、鲜汤炒匀(图3)。
- 下入挑散的米饭，加精盐炒匀(图4)，出勺装盘即成。

特点：甜酸微咸，浓香味美。



又是羊肉，又
是葡萄干，令人想
起新疆。想起新疆，
又是草地、牛羊、戈
壁、小花帽的美丽
遐想……



咖喱牛肉饭

主料：大米饭200克，牛肉200克。

配料：土豆150克。

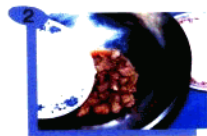
调料：料酒15克，酱油10克，精盐3克，味精2克，葱、姜片各10克，鲜汤500克，油40克。

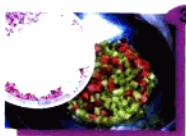
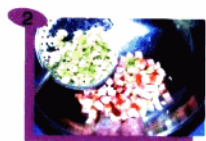
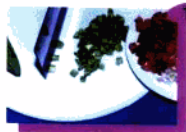
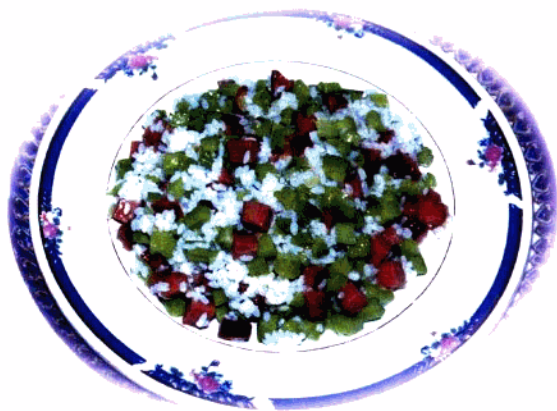
- 将牛肉、土豆均切丁，牛肉丁入沸水锅中焯一下捞出(图1)。
- 勺内加油，放入葱姜炆香，加鲜汤、料酒、酱油，下入牛肉，用小火焖至六成烂(图2)。
- 下入土豆焖九成熟；加入精盐，咖喱粉焖至汤浓(图3)。
- 下入大米饭炒透，出勺装盘即成。

特点：牛肉软烂，土豆面香，饭糯味美，咖喱味浓。



脱掉西装，拿
围裙来，抖掉一天
的工作尘埃。进入
厨房，才真正地放
松、自在。不怕做
不好，哪怕胡来。
老婆，今天把你当
上帝来安排。





香肠苦瓜炒饭

主料：大米饭200克。

配料：苦瓜150克，香肠150克。

调料：料酒10克，精盐3克，鸡精5克，白糖5克，味精2克，葱花15克，蒜米10克，油40克，鲜鸡汤25克，香油10克。

- 将香肠、苦瓜均切丁(图1)，苦瓜丁入沸水锅中焯透捞出。
- 勺内加油烧热，放入葱蒜炒香，下入香肠、料酒、鸡汤略炒(图2)。
- 下入苦瓜，加精盐、鸡精，白糖炒透，下入大米饭炒匀炒透，出勺装盘即成(图3)。

红的红、绿的绿，白的白，一盘清淡、雅致、有品味的佳肴。没进过厨房的人，也可以照样做出来。只有一点：你不是懒人，你很勤快。



特点：色淡味鲜，咸鲜微苦，清香爽口。



吉林炒饭

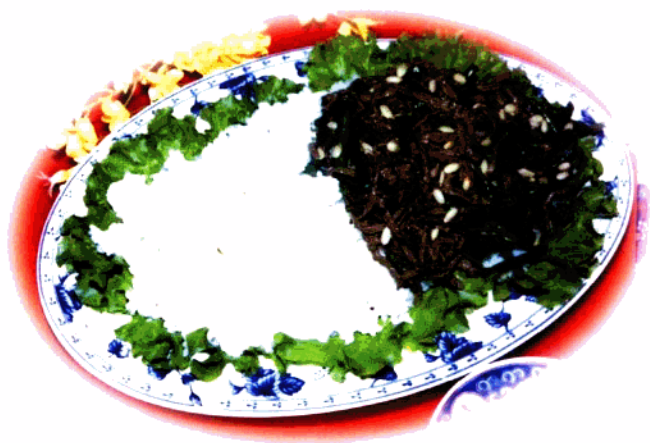
主料：白米饭200克，羊肉200克。

配料：蕨菜150克，油炸松子仁25克。

调料：料酒10克，精盐3克，味精2克，排骨粉5克，葱、姜丝各10克，油50克，鲜汤25克，湿淀粉5克。

- 将羊肉切丝。蕨菜洗净切段(图1)。
- 勺内加油，下入肉丝炒散至熟，下蕨菜段、料酒、葱姜丝、排骨精、鲜汤烧开(图2)。
- 下入松籽仁(图3)，加精盐、味精炒匀，用湿淀粉勾薄芡，出勺装在盘的一边。另一边盛上蒸熟的米饭即成。

特点：肉丝嫩香，蕨菜清鲜。



羊肉、蕨菜，加上松子儿，能想像出来它的味道吗？没吃过真是无法想像。但那句广告语肯定适用：味道好极了。



番茄菠萝饭

主料：大米饭200克。

配料：菠萝150克，番茄150克，熟鸡脯肉100克。

调料：果汁30克，番茄酱30克，白糖10克。

- 将配料均切成丁(图1)。
- 勺内加油30克，放入鸡丁略炒，下入菠萝、番茄丁、鲜汤20克炒匀(图2)。
- 加入果汁、白糖炒开。
- 下入挑散的米饭及番茄酱炒透(图3)，出勺装碗即成。

特点：色泽黄亮，甜酸适口，果味香浓，营养丰富。



有客来，不如
不觉到饭口。客人
走，主人留，拉拉
扯扯不放手。皆因
国人讲面子，主人
的心思客人猜不透。
不如学洋人，
想挽留，说出口，
不想留，送客走，
真真实实明明白
白这才够朋友。

