

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

百变主食

BaiBian ZhuShi

邓渠 编



100种香喷主食天天做
懒人变换巧当家

 中国轻工业出版社

白米生食

BaiBian ZhuShi

白米生食

白米生食

白米生食

白米生食

图书在版编目(CIP)数据

百变主食 / 邓渠编. —北京:中国轻工业出版社,
2006.5

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5328-7

I. 百... II. 邓... III. 主食—食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 022576 号

责任编辑: 杨 柳 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 孟德亮

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/24 印张: 2

字 数: 43 千字

书 号: ISBN 7-5019-5328-7/TS·3109 定价: 8.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60157S1X101ZBW



时尚美食系列

百变主食

BaiBian ZhuShi

邓渠 编

CONTENTS

目录



篇聚香 米把来喷喷香

米饭

- 4 八宝糯米饭
- 5 扬州炒饭
- 6 全麦红枣饭
- 7 糙米豌豆饭
- 8 红薯饭
- 9 印尼炒饭

米粥

- 10 蜜菊糯米粥
- 11 苦瓜白米冰粥
- 12 丝瓜骨香粥
- 13 花生杏仁粥
- 14 鲜菇小米粥
- 15 松仁鱼米粥

米粉

- 16 牛肉炒米粉
- 17 什锦煮粉

篇美和 面饼做美和和

面条

- 18 虾仁香葱面
- 19 担担面
- 20 家常牛肉荞麦面
- 21 醋卤莜面条
- 22 炸酱面
- 23 翠衣麻辣凉面

饼

- 24 小米饼
- 25 玉米面糊饼
- 26 烫面软饼
- 27 芸豆饼
- 28 碧绿韭香小馅饼
- 29 椒盐饼

糕点

- 30 红枣切糕
- 31 蜜枣山药糕

团团圆圆好吃馅 团圆篇



包子

- 32 猪肉小笼包子
- 33 山药茯苓包子
- 34 三鲜包子
- 35 羊肉包子

馄饨

- 40 红油抄手
- 41 煎馄饨
- 42 酸菜鲜肉馄饨
- 43 虾仁馄饨

其他

- 44 糯米肉丸
- 45 玉米面团子
- 46 红米汤圆
- 47 鲜香烧卖

饺子

- 36 钟水饺
- 37 香菜饺子
- 38 菜肉锅贴
- 39 五味蒸饺



计量说明:

- 1 杯 = 240 克
- 1 小匙 = 1 茶匙 = 5 克
- 1 大匙 = 1 汤匙 = 15 克

摄影：文冰、陈华琛、刘水、张旭明、Z·STUDIO

八宝糯米饭

材料：糯米250克，薏米50克，红豆50克，葡萄干25克，橘饼10克，蜜枣20克。

调料：熟猪油25克，白糖50克，青红丝、山楂糕、糖桂花各少许。

做法：

1. 将糯米、薏米、红豆洗净，在水中浸泡一夜，上锅蒸熟。
2. 把蜜枣、橘饼、山楂糕、青红丝切成小丁，与葡萄干一起倒

入做法1中，并加猪油拌匀，放入涂了油的碗中。

3. 将碗放入蒸锅内，旺火蒸约10分钟，出笼后扣入盘内，撒上白糖即可。

变个口味

把葡萄干、橘饼、蜜枣、白糖换成火腿肠和盐，来个咸香口味的火腿糯米饭，一样美味。

变种材料

用大米饭250克，鸡蛋50克，火腿50克，青豆50克一起炒，变换成什锦炒饭。



扬州炒饭

材料：米饭 150 克，熟豌豆、胡萝卜、黄瓜、虾仁、火腿各 25 克，蛋黄 2 个。

调料：盐 1 小匙，鸡精 1/2 小匙，姜末少许。

做法：

1. 黄瓜、胡萝卜洗净，与火腿一起切黄豆大小的丁；虾仁洗净，背上划一刀，入沸水烫一下，控干，打散蛋黄。
2. 油烧热，放入姜末和虾仁翻炒，再放入豌豆、胡萝卜、黄瓜，蛋黄与米饭同入锅炒，炒透后放盐和鸡精调味。



变 个口味

在原来的基础上加咖喱粉 5 克，独特的**咖喱炒饭**就完成了。或者加入芽菜 25 克，就做成了**芽菜炒饭**，味道很香。

变 种材料

把熟豌豆、胡萝卜、黄瓜、虾仁、火腿去掉，换成鸡蛋和葱花，就成了最简单的**蛋炒饭**，或者**金银饭**。

全麦红枣饭

材料：荞麦、燕麦、大麦、小麦各30克，粳米50克，红枣50克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 荞麦、燕麦、大麦、小麦、粳米均洗净，浸泡2小时，沥干；红枣洗净、去核。

2. 将所有材料放入锅中，加适量水煮成饭即可。可根据个人口味加入白糖。



变个口味

将调料换成红糖，更加提升滋补的作用。

变种材料

红枣可以换成金橘，果香味更浓的**全麦金橘饭**就做成了。



糙米豌豆饭

材料:糙米200克,嫩豌豆80克。

调料:鸡汤适量。

做法:

1. 糙米洗净,浸泡2小时;豌豆洗净。
2. 将糙米、豌豆一起放入蒸锅,加水蒸。
3. 蒸约20分钟,用筷子搅松饭粒,使米、豆分布均匀;淋入鸡汤,继续蒸至汤干饭熟即可。



个口味

去掉嫩豌豆和鸡汤,加水、蜜枣和白糖,甜甜的**蜜枣糙米饭**口味也不错。



种材料

用糙米做饭,口感不是很好,可适量掺杂一点粳米,吃起来更香。

红薯饭

材料：大米 250 克，红薯 1 块。

做法：

1. 大米去杂、洗净，沥干水分，倒入电饭锅中，加适量水。

2. 红薯洗净、去皮，切块，放入电饭锅中一起煮熟。



变个口味

在原来的基础上加些盐一样好吃。

变种材料

把红薯换成 100 克绿豆，简单的绿豆饭就完成了。

印尼炒饭

材料:牛肉 80 克, 洋葱 20 克, 蘑菇 20 克, 葡萄干适量, 米饭 250 克。

调料:辣椒粉 2 小匙, 盐、胡椒粉各 1 小匙。

做法:

1. 把牛肉洗净, 剁成肉末; 洋葱去外皮, 切小丁; 蘑菇洗净, 切片。
2. 锅中放油烧热, 放牛肉末、洋葱丁、蘑菇片、辣椒粉, 炒熟, 加入米饭一起炒。
3. 饭热后加胡椒粉、盐和葡萄干炒匀。



个口味

喜欢咖喱味的话, 也可以把葡萄干换成咖喱, 做成**咖喱炒饭**; 但咖喱粉要先用热油炒一下。



种材料

把蘑菇和葡萄干换成土豆 1 个、胡萝卜 1 根、咖喱粉 20 克, **咖喱牛肉饭**就出锅了。

米粥

蜜菊糯米粥

材料：圆糯米1杯，菊花4朵，枸杞10粒。

调料：蜂蜜、柠檬皮碎屑各适量。

做法：

1. 枸杞洗净；圆糯米洗净后，用水浸泡1小时。
2. 锅置火上，放入清水、圆糯米与2朵菊花；大火煮开后转小火慢煮约40分钟。

3. 加入剩下的2朵菊花、枸杞继续熬煮20分钟，晾凉后放蜂蜜调味；最后撒一些柠檬皮碎屑即可。



变个口味

也可以将菊花换成桂花，来道**桂花糯米粥**，味道一样香甜。

变种材料

燥热的时候，把菊花、枸杞换成百合20克，莲子10克，做一道清爽的**百合莲子粥**。

苦瓜白米冰粥

材料：大米 1 杯，苦瓜 1/3 根。

调料：冰块适量。

做法：

1. 苦瓜洗净，去瓤后切丁，在盐水中浸泡 5 分钟。
2. 大米洗净，用水浸泡 1 小时。

3. 锅置火上，放入清水与大米，大火煮沸转小火，慢慢熬煮至黏稠；加入苦瓜丁，用中火煮开后转小火微煮 5 分钟；熄火后把冰块放入粥中即可。



个口味

将冰块换成盐，咸香味也很好吃。



种材料

加瘦肉 50 克，就做成苦瓜瘦肉粥。



丝瓜骨香粥

材料:大米1/2杯, 丝瓜1/3根, 猪排骨3块。

调料:胡椒粉1/2小匙、姜片适量、盐1小匙。

做法:

1. 丝瓜洗净, 切成丝; 猪排骨洗净; 大米洗净

后用水浸泡30分钟。

2. 锅置火上, 放入清水、排骨、姜片, 大火煮开后撇去浮沫, 转小火炖1小时, 加入大米, 中火煮开后再转小火, 煮20分钟。

3. 将姜片捞出, 把丝瓜、盐、胡椒粉放入粥中, 煮10分钟即可。



变个口味

可以把盐、姜片、胡椒换成枸杞、白糖, 换成丝瓜甜粥。

变种材料

把丝瓜换成芋头, 香香的排骨芋头粥就完成了。

花生杏仁粥

材料：大米100克，花生仁50克，杏仁25克。

调料：清水1500毫升，白糖适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净，浸泡30分钟，捞出沥干水分备用。
2. 花生仁洗净，浸泡回软；杏仁焯水烫透备用。
3. 取煮锅放入1500毫升清水和大米，以旺火煮沸后改用小火熬煮，下入花生仁，煮45分钟，再下入杏仁，搅拌均匀，煮15分钟，出锅盛碗。
4. 食用时根据个人口味加入适量的白糖调味即可。



变个口味

将白糖换成蓝莓酱和桂花酱，酸酸甜甜的也很美味。

变种材料

杏仁可以换成松仁，口感一样好的花生松仁粥营养同样好。

鲜菇小米粥

材料：小米50克，大米30克，鲜香菇5朵。

调料：盐1小匙，葱花适量。

做法：

1. 大米和小米洗净，加少许油拌匀；腌1小时；香菇洗净切片。

2. 锅置火上，加入水烧沸后放入大米和小米，煮至糜烂。

3. 加入鲜菇片拌匀，下盐调味，撒上葱花即可。



变个口味

去掉盐和葱花，换成白糖，甜甜的味道也很好吃。

变种材料

将鲜香菇换成大枣4个，来道**大枣小米粥**也很简单。