



大厨师系列丛书



南北风味米面食

吴杰夏玲 编著

中国建材工业出版社

nanbei fengwei mimianshi

图书在版编目(CIP)数据

南北风味米面食 / 吴杰, 夏玲编著, —北京: 中国建材工业出版社, 2003.1
(大厨师系列丛书)

ISBN 7-80159-363-4

I. 南 II. ①吴... ②夏... III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 095915 号

南北风味米面食

吴杰 夏玲 编著

*

中国建材工业出版社出版

(北京海淀区三里河路 11 号 邮编: 100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京胜蓝彩色印刷有限公司印刷

*

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 5.5 字数: 146 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册 定价: 21.00 元

ISBN 7-80159-363-4/TS·037

南北风味米食



主 编：吴 杰
副 主 编：吴 曼 郭玉华 夏 玲
编 委：王 吉 申 丹 刘 捷 刘 起
李 永 李 松 李 博 李 磊
吴学斌 吴昊然 郑 丽 张春娟
赵 朋 赵越超 贺 斌 夏洪军
菜例制作：刘 捷 吴 杰 李 博 吴昊然
郭玉华 夏 玲 夏洪军
摄 影：吴 杰 吴昊天 吴昊然 赵越超
(按姓氏笔画排序)

中国建材工业出版社

前言 PREFACE

中国米面食的发展历史悠久，源远流长。经各朝代的不断演变提高，形成了独具特色的东方主食，成为一门学科，一门艺术。由于我国幅员辽阔，各地物产，气候以及人们饮食习俗的不同，在米面食的制作方法上有不同的区别，形成了不同的风格和浓厚的地方特色。

本书是从南北各地特色米面食中精选了40例较实用又具特色的品种。在编写过程中，力求做到理论与实际相结合，图片清晰，文字通俗易懂，对40例米面食的制作方法 & 特色进行了详细的介绍，以达到实用易懂速成的目的。该书不仅可作烹饪学校，短训班及下岗职工再就业的选用教材，又可供家庭主妇及广大烹饪爱好者参考使用，愿此书的出版能给广大读者带来知识与效益。

夏 玲

二〇〇二年八月于长春

目 录 CONTENTS

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 1. 意大利草莓布丁饭 | (4) | 21. 金钱饼 | (44) |
| 2. 三鲜炒饭 | (6) | 22. 干菜羊肉汤饺 | (46) |
| 3. 什锦炒饭 | (8) | 23. 酸菜汤饺 | (48) |
| 4. 火腿肠炒面 | (10) | 24. 蟹黄烧麦 | (50) |
| 5. 茭白牛肉饭 | (12) | 25. 多汁包子 | (52) |
| 6. 火腿肠炒饭 | (14) | 26. 速蒸豆沙包 | (54) |
| 7. 炒腊肠饭 | (16) | 27. 肉夹馍 | (56) |
| 8. 豆瓣炒饭 | (18) | 28. 莲子黑米糕 | (58) |
| 9. 蒜苔蛋炒饭 | (20) | 29. 鸡肉粽子 | (60) |
| 10. 皮蛋肉炒饭 | (22) | 30. 素馅饼 | (62) |
| 11. 鸡翅蛋炒饭 | (24) | 31. 角瓜鸡蛋饼 | (64) |
| 12. 香肠口蘑饭 | (26) | 32. 吉利堂鲜馅口饼 | (66) |
| 13. 香米兔肉果味饭 | (28) | 33. 麻糖酥饼 | (68) |
| 14. 羊肉胡萝卜粥 | (30) | 34. 吉利堂驴肉包 | (70) |
| 15. 黑米粥 | (32) | 35. 吉利堂烧麦 | (72) |
| 16. 羊肝枸杞粥 | (34) | 36. 吉利堂蒸饺 | (74) |
| 17. 三鲜玉米条 | (36) | 37. 吉利堂松仁面 | (76) |
| 18. 韭菜鸡蛋饼 | (38) | 38. 炒孜然羊肉面 | (78) |
| 19. 白菜团子 | (40) | 39. 腊肠炒面片 | (80) |
| 20. 红枣白雪糕 | (42) | 40. 煮红油面 | (82) |



意大利草莓布丁饭



材料

主料 草莓 400 克，大米 150 克。

配料 洋葱 1 个。

调料 奶油 50 克，白葡萄酒 30 克，乳脂 15 克，精盐 3 克，肉汤 500 克。



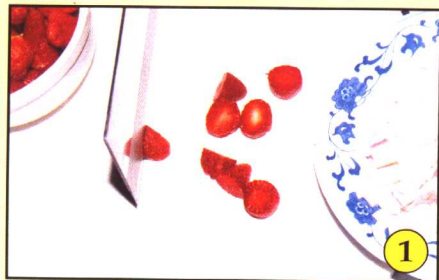
作法

- 1 洋葱切丁。草莓洗净，一半切块，一半用搅拌机打碎。
- 2 锅内放入奶油 30 克烧热，放入洋葱丁翻炒。
- 3 放入洗好的大米炒 2 分钟。
- 4 加入白葡萄酒 20 克、肉汤用中火煮约 10 分钟，加入搅碎的草莓改小火煮熟。
- 5 饭熟时再加入余下的草莓块、乳脂、奶油、白葡萄酒、精盐拌匀，离火闷 2 分钟即成。



特点

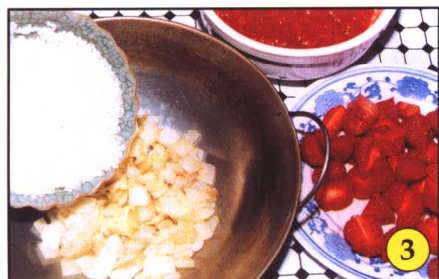
色泽美观，软烂浓香，
甜咸适口，风味独特。



一半草莓切块



下入洋葱翻炒



放入大米炒



加入葡萄酒

三鲜炒饭



材料

- 主料** 大米饭 200 克。
- 配料** 鸡蛋 3 个，西红柿 100 克，虾仁 50 克。
- 调料** 料酒 10 克，葱、蒜末各 15 克，精盐 3 克，排骨精 3 克，鲜汤 25 克，鸡油 75 克。



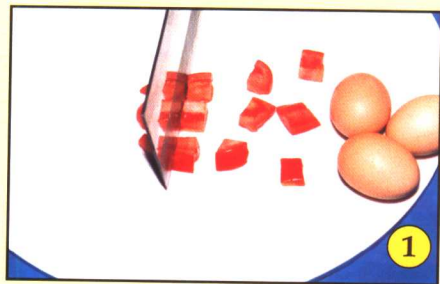
作法

- 1 将西红柿切丁。鸡蛋打入碗内。
- 2 勺内加油 40 克烧热，倒入搅散的蛋液炒熟成蛋片出勺。
- 3 勺内加油烧热，放入葱、蒜末、炝香，下入虾仁炒熟。
- 4 下入西红柿，料酒、排骨精、精盐炒匀。
- 5 下入挑散的米饭，加鲜汤炒透，出勺装盘即成。



特点

色泽美观，滑嫩鲜香，咸鲜微甜酸，有极高的营养价值。



西红柿切丁



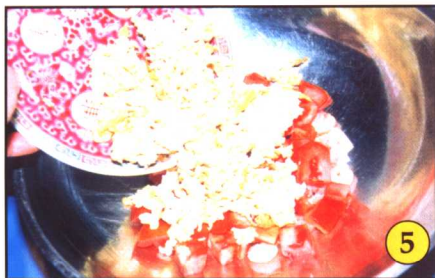
将鸡蛋炒散



下入西红柿



下入米饭



下入鸡蛋

什锦炒饭



材料

- 主料** 大米饭 200 克。
- 配料** 熟鸡肉、酱牛肉、火腿肠、青豆各 30 克，洋葱、红柿子椒各 25 克。
- 调料** 料酒 10 克，精盐、味精各 3 克，葱、姜汁 10 克，油 50 克。



作法

- 1 柿子椒、洋葱、鸡肉、火腿肠、酱牛肉均切成丁。
- 2 勺内加油，下入青豆、柿子椒、洋葱丁炒熟。
- 3 下入火腿肠丁、牛肉丁、鸡肉丁、料酒、葱、姜汁、精盐炒匀。
- 4 下入挑散的大米饭、味精炒透出勺即成。

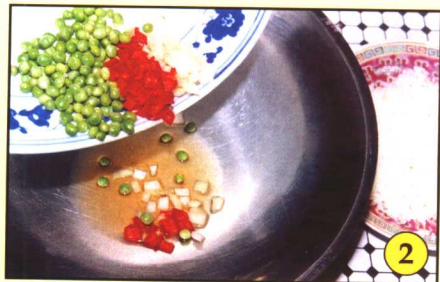


特点

原料多样，营养丰富，软嫩咸香。



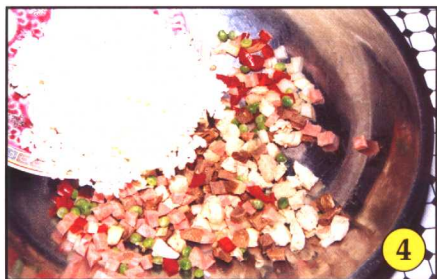
火腿肠切丁



下入青豆、柿子椒丁



下入火腿肠丁、牛肉丁



下入米饭

火腿肠炒面



材料

主料 面粉 150 克，火腿肠 75 克。

配料 黄瓜 50 克。

调料 料酒 10 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，白糖 3 克，排骨精 4 克，葱、姜末各 10 克，肉汤 75 克，鸡油 10 克。



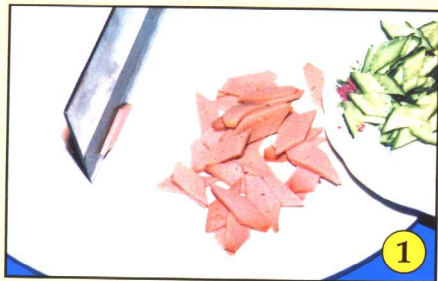
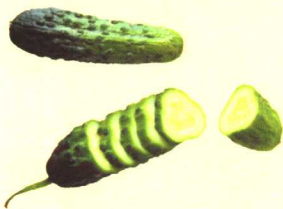
作法

- 1 将面粉加冷水和成略硬的面团。擀成大薄片切成宽面条。入锅内煮熟，捞出用冷水投两遍。
- 2 火腿肠、黄瓜切象眼片。
- 3 勺内加油，下入葱、姜末炆锅，下入黄瓜片略炒。
- 4 下入面条炒匀。
- 5 下入火腿肠，倒入用全部调料对成的汁炒开，淋上鸡油，出勺装盘即成。



特点

色泽微红，滑润清鲜，
筋道爽口，咸香味美。



火腿肠切象眼片



下入黄瓜片



下入面条



下入火腿肠

茭白牛肉饭



材料

- 主料** 熟米饭 200 克。
配料 茭白 200 克，牛肉 200 克。
调料 料酒 10 克，酱油 10 克，精盐 3 克，鸡精 5 克，白糖 5 克，糖色 10 克，葱、姜汁 20 克，油 50 克。



作法

- 1 将茭白、牛肉切丁。
- 2 勺内加油，下入牛肉煸炒，加料酒、酱油、鸡精、葱、姜汁、鲜汤 200 克烧至牛肉熟烂汤浓。
- 3 下入茭白、白糖、糖色略炒。
- 4 下入米饭、鲜汤炒透至熟，出勺装盘即成。



特点

牛肉软烂，茭白脆嫩，
香醇爽口，营养丰富。



牛肉切丁



下入牛肉



下入茭白



下入米饭

火腿肠炒饭



材料

主料 大米饭 200 克，火腿肠 150 克。

配料 青椒 25 克。

调料 精盐 2 克，味精 3 克，葱、姜末各 10 克，花生油 50 克。



作法

- 1 青椒、火腿肠切丁。
- 2 勺内加花生油烧热，下入葱、姜炆锅，下入火腿肠、青椒丁略炒。
- 3 下入挑散的米饭、精盐、味精炒透，装盘即成。
- 4 下入米饭、鲜汤炒透至熟，出勺装盘即成。



特点

色泽协调，米饭嫩香，
火腿浓香，咸鲜可口。



火腿肠切丁



下入火腿肠、青椒丁



下入米饭