



JIATINGMEISHIXINGAINIAN



美味主食与

# 粗粮细作

家庭美食新概念

上海科学技术文献出版社



美食新概念

梁华 叶春兰 编著



家庭美食新概念

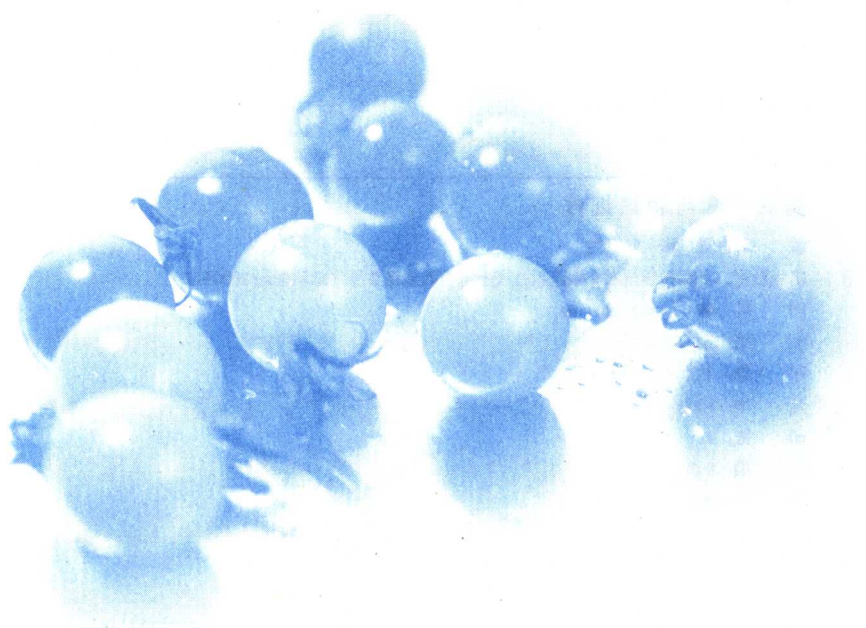
Family table delicacies

# 美味主食与

Dainty 

# 粗粮细作

梁华 叶春兰 编著



上海科学技术文献出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

美味主食与粗粮细作 / 梁华, 叶春兰编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.6

(家庭美食新概念丛书)

ISBN 7-5439-2561-3

I. 美… II. ①梁… ②叶… III. 主食—食谱

IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031679 号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

---

**美味主食与粗粮细作**

编 著: 梁 华 叶春兰

出版发行: 上海科学技术文献出版社 (上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

网 址: <http://www.sstlp.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 11

彩 插: 8 页

字 数: 225 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2561-3 / T · 783

定 价: 16.80 元

---



肉丝炒饭

主食类

ZHU SHI



扬州炒饭

主食类

ZHU SHI





家庭美食新概念

美味欣赏



主食类

ZHU SHI

担担面



主食类

ZHU SHI

麻辣面

2

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.cttongbook.com](http://www.cttongbook.com)



雪菜肉丝面

主食类



榨菜肉丝面

主食类





家庭美食新概念

美味欣赏



主食类  
ZHU SHI

炒饼



主食类  
ZHU SHI

过桥米线



牛肉汉堡

主食类



老婆饼

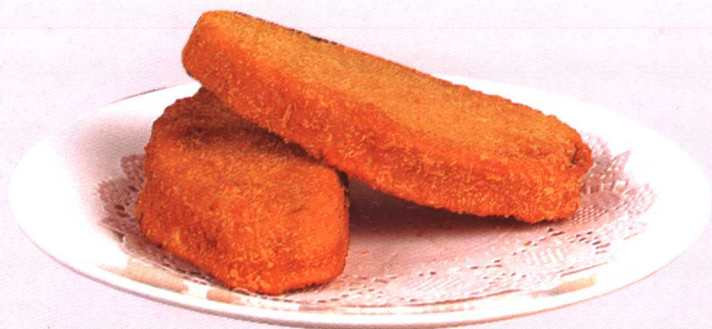
主食类





家庭美食新概念

美味欣赏



主食类

ZHU SHI

炸馒头片



主食类

ZHU SHI

窝窝头



油蛋糕

主食类

ZHU SHI



绿豆糕

主食类

ZHU SHI





家庭美食新概念

美味欣赏



主食类

ZHU SHI

芝麻大饼



主食类

ZHU SHI

蜜枣粽子

8

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.cttongbook.com](http://www.cttongbook.com)



吃出健康是现代饮食的主题，讲究美味则是大众饮食的基准。为了适应现代人的饮食要求，丰富普通百姓餐桌，引导科学健康的饮食潮流，我们邀请营养和美食专家进行研讨和总结，倾力推出《家庭美食新概念》丛书。

本套丛书共包括《美味大众菜谱》、《美味营养保健菜谱》、《美味家常饭菜》、《美味小菜与小食品》、《美味营养汤粥羹》和《美味主食与粗粮细作》等六个分册，详细地介绍了近 3 000 种美味佳肴的制作方法和营养价值。

本丛书涉及内容非常丰富，充分考虑了我国南北各地的不同口味和需求，在大众化菜肴的基础上增加了一定比例的传统风味名菜和创新菜，一定能丰富您的餐桌。丛书注重操作技巧，精心设置了“开心厨房”、“美厨提示”等特色栏目，向您介绍各种烹调知识、制作要点和窍门，使您在烹调时更加得心应手，游刃有余。同时，本丛书紧扣健康主题，讲求营养，让您在吃中求营养，在吃中获健康，特色栏目“健康提示”

简明扼要地介绍了各种美味菜肴的营养价值和保健功效。

民以食为天。只要善于学习，勤于实践，在家中也照样可以品尝到各地的美味佳肴和风味小吃，使“美食”成为幸福生活的一大亮点。真心期望《家庭美食新概念》丛书能成为您家庭生活的一道风景线。祝愿您合家团圆，幸福安康！

编 者

2005 年 2 月



## 内 容 提 要

全书共分为五篇，包括：就爱下厨房、美味主食、粗粮细作、花样小吃和粗粮的营养价值。每一款食谱分别从主料、辅料、制法、特点等方面进行详细说明，是一本家庭调整饮食结构的必备用书。

全书内容实用，通俗易懂，体现“取材容易、制作方便、美味营养”的特点，适合广大家庭、美食爱好者阅读使用，亦可供餐饮业人员参考。

# FOREWORD

## >> 前言 FOREWORD

**相**对于各式营养丰富、色香味形俱佳的菜肴，百姓餐桌上的主食往往显得很单调。其实主食才是百姓餐桌上的主角，因为人体每天消耗的能量中至少有 50%是由主食提供的。为了摆脱主食单调的窘境，注重主食的营养结构，我们特邀美食和营养专家精心编写了本书。

全书共分五篇，包括：就爱下厨房、美味主食、粗粮细作、花样小吃和粗粮的营养价值。其中：就爱下厨房篇详细介绍了各种和面技巧和 13 种馅料的调制方法；美味主食篇品种繁多，包括米饭类、面条类、包子类、馒头与花卷类、饼类、饺子与馄饨类和煎炸类；粗粮细作篇让您有回归自然之感；花样小吃篇分为糕点类和其他类，相信各种小吃定能让您大饱口福；最后一篇向您介绍了 13 种粗粮的营养价值，以供参考。另外，本书还在一些美味食谱后设置了特色栏目“开心厨房”，让您在享受美食的同时懂得更多的生活知识和技巧。

本书在编写过程中力求传统美食与创新美食并重，兼顾我国南北各地口味，使本书更加贴近生活，通俗易懂，体现“取材容易、制作方便、美味营养”的特点。愿本书能成为您调整饮食结构的好帮手，为您的美食生活增添乐趣！

编 者

2005 年 2 月



# >>> 目 录

## CONTENTS



### 第一篇 就爱下厨房..... 1

一、和面技巧 / 3

二、拌馅方法 / 18

### 第二篇 美味主食..... 29



#### 米饭类

扬州炒饭 / 31

海南鸡饭 / 31

亚洲式炒饭 / 32

什锦炒饭 / 32

家常炒饭 / 33

豌豆菜饭 / 34

炒八宝饭 / 35

翡翠炒饭 / 35

三鲜炒饭 / 36

肉丝炒饭 / 36

鸡蛋炒饭 / 37

鸡丝蛋炒饭 / 37

火腿蛋炒饭 / 38

鸡蛋芹菜炒饭 / 38

鲜虾炒饭 / 39

虾仁青豆炒饭 / 39

咸鱼肉饭 / 40

干贝米饭 / 40

肉末胡萝卜炒饭 / 41

豆皮饭 / 41

荷叶饭 / 42

羊肉抓饭 / 43

焖南瓜饭 / 43

糖醋鸡脯盒饭 / 44



咖喱牛肉什锦饭 / 45

腰果肉饭 / 46

朝鲜拌饭 / 46

牛排洋葱饭 / 47

盖浇饭 / 48

鸡汁浇饭 / 48

大肉盖饭 / 49

香菇肉丝盖浇饭 / 49

大排盖浇饭 / 50

茄汁肉丁盖浇饭 / 51

鸡丝芹菜饭 / 51



## 面条类

炸酱面 / 53

打卤面 / 53

阳春面 / 54

担担面 / 54

家常面 / 55

素炒面 / 56

蘑菇炒面 / 56

虾仁炒面 / 57

鸡蛋炒面 / 58

笋丝炒面 / 58

油菜丝炒面 / 59

炒伊府面 / 59

拉面 / 60

拨鱼面 / 61

刀切面 / 62

刀削面 / 62

珍珠面 / 63

糊烂面 / 64

麻辣面 / 64

热干面 / 65

猪肉臊子面 / 65

红油面 / 66

鱼汁面 / 67

羊肉烩面 / 67

羊肉汤面 / 68

三鲜汤面 / 69

排骨汤面 / 70

海味煨面 / 70

青菜虾仁汤面 / 71

豆粉混合汤面 / 72

榨菜肉丝汤面 / 72

香菇鸡丝汤面 / 73

菠菜肉丝汤面 / 74

红烧牛肉面 / 74

咖喱牛肉面 / 75

肉丝两面黄 / 75

茭白肉丝面 / 76

雪菜肉丝面 / 77

四川凉面 / 77

肉末凉面 / 78

香椿凉面 / 78

冬菇凉面 / 79