



家常主食

Jia Chang Zhu Shi

陈秀英 李善娟 赵彬 编著 ● 青岛出版社

爱心家肴
Aixin Jiayao



鲁新登字08号

图书在版编目 (C I P) 数据

家常主食/陈秀英等 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2003.1

ISBN 7-5436-3004-4

I. 家... II. 陈... III. 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103268号

书 名 家常主食
编 著 陈秀英 李善娟 赵彬
策 划 王作生
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年4月第 2 版 2005年4月第 2 次印刷
开 本 16开 (710 × 1000毫米)
印 张 5.5
定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

家常主食

用.爱.做.好.菜 用.心.烹.佳.肴



青 岛 出 版 社

目录

CONTENTS



硬面馒头	4
花生馒头	6
鱼磕子	8
千层饼	9
金银花卷	10
火腿卷	12
猪脑花卷	14
豆腐卷	15
蟹柳卷	16
南乳卷	18
火腿炒饭	20
扬州炒饭	21
烧鹅煲仔饭	22
四股辫花面包	24
奶黄牛角面包	26
大理石蛋糕	27
炸翻花	28
无糖豌豆桃酥	30
蟹壳黄	32
老婆饼	33
时蔬饼	34
葱油饼	36
豆沙火烧	38
单饼（春饼）	40
萝卜丝饼	42
胶东合饼	44
肉火烧	46





硬面火烧	47
鸡丝炒面	48
茄汁牛肉面	50
担担面	52
家常炸酱面	54
海米苦瓜粥	56
花生肉米粥	57
养颜益寿粥	58
芝麻汤圆	60
水晶包	62
百合莲子绿豆粥	64
双豆麦仁粥	65
麦穗包	66
薄皮虾饺	68
三鲜提花灌汤包	70
白云豆腐烧麦	71
鲛鱼水饺	72
虾仁冬瓜水饺	74
羊肉水饺	76
牛肉水饺	77
胡萝卜花素水饺	78
韭菜猪肉水饺	80
菠菜素水饺	81
鸡丝馄饨	82
香菜羊肉馄饨	84
牛肉馄饨	86



CONTENTS

目录



硬面馒头...



硬面馒头



用料 面粉1茶杯，发酵面团适量。

- 制法**
- 1 将发酵面团加入面粉，边加边揉，将面粉全加进发酵面团中。
 - 2 将揉好的面团下剂，揉成馒头生坯。
 - 3 将生坯醒好，上笼蒸熟即成。

特点 入口有筋，有弹性。



小贴士

此馒头比一般馒头醒发时间长，必须醒透。



爱心
叮嘱

要合理发面，用鲜酵母发面，酵母中酵素会使淀粉变糖发酵，加热后释放出二氧化碳，构成面制品内的气孔，使口感松软且易于消化，加上酵母自身含有优质的蛋白和丰富的维生素B，将大大提高面粉的营养价值。



花生馒头...



花生馒头



用料 花生米2大匙，面粉1茶杯，酵母1茶匙，水半茶杯，精盐少许。

- 制法**
- 1 将花生米炒香，碾成碎末。
 - 2 将所有原料放在一起拌匀，和成面团，揉透。
 - 3 将揉好的面团下剂，揉成馒头生坯。
 - 4 将生坯醒好，上笼蒸熟即可。

特点 暄软咸香。养胃，补血，润肺化痰。



鱼 磕 子



用 料 发酵面团适量。

- 制 法**
- 1 取发酵面团500克，平均分成两份。
 - 2 把两份面团各自揉搓成均匀的长方形面团。
 - 3 把两份面团分别放入鱼磕膜具中，用手压平，制成鱼形生坯，摆盘，进醒发箱醒发。
 - 4 将醒好的鱼形生坯上笼，急火蒸熟，即成鱼磕子。

特 点 美观大方，吉祥有余。

花纹必须清晰，醒发要适度，否则蒸熟后易贴皮。



千层饼

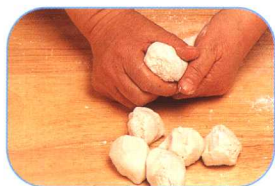
家常主食



用料 发酵面团、果脯、精盐、生油各适量。

- 制法**
- 1 取发酵面团500克，下剂10个。
 - 2 将剂子擀成长方形饼，刷上生油。
 - 3 饼上撒上果脯、精盐后，从一头卷起，再三叠后擀成长方形生坯，摆盘，放入醒发箱中醒发。
 - 4 将醒好的生坯上笼，急火蒸熟，即成千层饼。

特点 甜咸可口，有浓郁的水果香味。



饼不要擀得太薄，否则层次不清。





金银花卷...



金银花卷

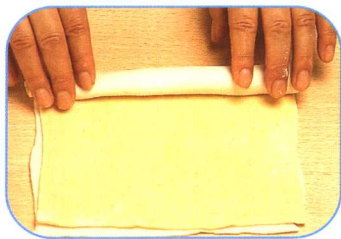
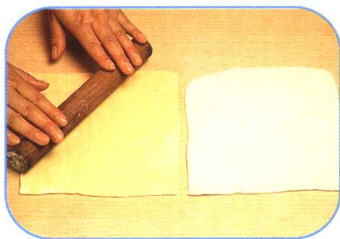


家常主食

用料 发酵面团和玉米面各适量。

- 制法**
- 1 取1/3发酵面团加玉米面和少许水和成玉米面面团，连同余下的发酵面团分别擀成饼。
 - 2 将玉米面饼铺在发酵面团饼上，卷起。
 - 3 切段，扭一下向中间压成金银花卷生坯。
 - 4 将醒好的生坯上笼，旺火蒸熟即可。

特点 黄白相间，香甜可口，补充钙、铁、蛋白质和多种维生素。



爱心
叮嘱

谷类杂粮（如玉米、小米、高粱等）除含丰富的碳水化合物外，还含较多的胡萝卜素、维生素B和多种无机盐，如果杂粮混食，尤其是黄豆粉与玉米粉或小米粉混合、大豆粉与土豆泥混合等，均可以使蛋白质起到互补作用，大大提高其营养价值。

火腿卷...



火腿卷



家常主食

用料 发酵面团适量，方火腿50克，小香葱50克，花生油100克。

- 制法**
- 1 方火腿、香葱分别切末，放在一起拌匀。
 - 2 将发酵面团擀成薄片，刷上花生油，撒上火腿粒和香葱末，卷起切段。
 - 3 在段的中间用筷子压一下，把面段顺压印卷起，再平压一下，制成火腿卷生坯。
 - 4 将醒好的生坯上笼，蒸熟即可。

特点 暄软，咸鲜香浓。



爱心
叮嘱

面品谷类在烹饪过程中，淀粉遇热会膨胀而变得易消化，淀粉和蛋白质正常加热中也均无明显损耗，所以，烹制中蒸、焖、烙等方法较为可取，炸食则不可取，而煮面时最好连汤一起食用。

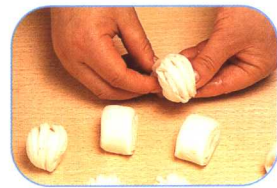
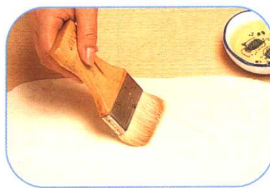
猪脑花卷



用料 发酵面团、熟花生油、精盐各适量。

- 制法**
- 1 将发酵面团擀成大片。
 - 2 刷上花生油，撒上精盐。
 - 3 卷起，切段，扭成脑状花卷生坯。
 - 4 将醒好的生坯上笼蒸熟即可。

特点 暄软，咸香。



豆腐卷

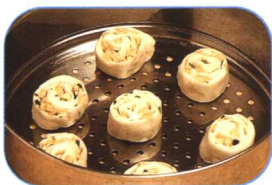


家常主食

用料 发酵面团适量，豆腐半块，小香葱3棵，精盐1茶匙，味精半茶匙，花生油1大匙，香油1茶匙。

- 制法**
- 1 豆腐切粒焯水，香葱切末。
 - 2 把精盐、味精、花生油、香油、葱末、豆腐粒放在一起拌匀。
 - 3 将发酵面团擀长片，撒满调好味的豆腐粒，从里往外卷起来。
 - 4 在卷好的长条卷上，用擀面杖根据要切的卷的大小压一下，在压过的地方下刀切段，醒好后上笼蒸熟即可。

特点 暄软咸鲜，降血压，降血糖，降血脂，养颜美容，增强免疫力。



小窍门

卷豆腐卷时，要卷紧，防止漏馅。