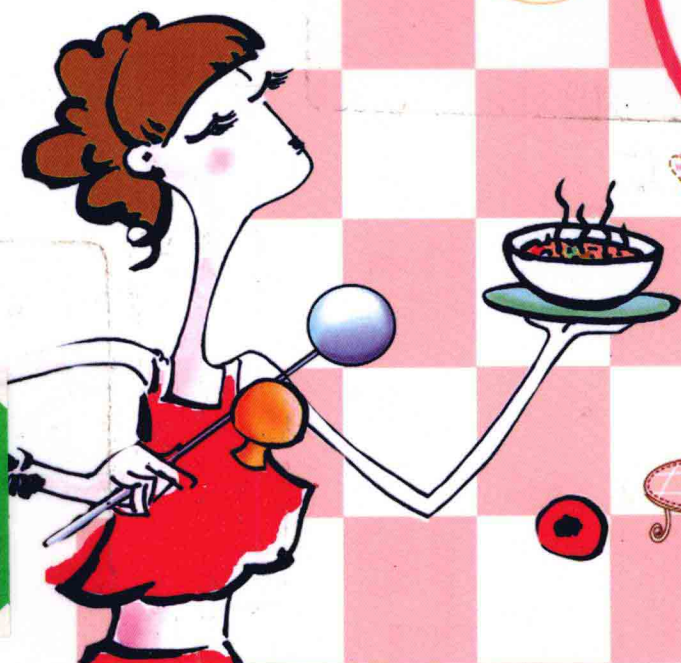


巧手秀厨房

花色主食

食尚文化

组织编写



附赠
《食材选购技巧》

化学工业出版社

巧手秀厨房

花色主食

食尚文化 组织编写



化学工业出版社

·北京·

本书从米饭制作的基础知识入手,以图文并茂的形式介绍了各种蒸饭、炒饭的制作以及各种面食中点、西点的制作基础及花样制作方法。形象生动,花样繁多、简单易学,是餐饮从业者及大众家庭制作各种美味主食的参考。

图书在版编目(CIP)数据

花色主食 / 食尚文化组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2009.12

(巧手秀厨房)

ISBN 978-7-122-06756-2

I. 花… II. 食… III. 主食—食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 177957 号

责任编辑: 张彦

装帧设计: 春天书装工作室

责任校对: 吴静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张 6¼ 字数 125 千字 2010 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80 元

版权所有 违者必究



巧手秀厨房编委会人员名单

【组织编写】

食尚文化

【策 划】

马传峰

【主 编】

郝清林

朱满喜

【摄 影 师】

王 贺

杨 旭

【参编人员】

董 俊	王 冰	胡二雷	袁小娟	刘 成
张争光	崔宝利	胡红兵	王志飞	姜洪伟
吕树宁	汤永会	梁国亮	邓小赛	山宝章

CONTENTS

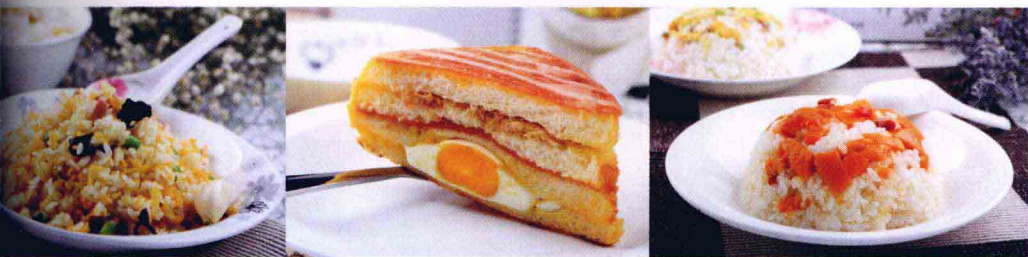
目录



爱上米饭	1
一、认识“米”家族	1
二、如何吃米饭更科学	5
三、蒸饭的基本方法	6
四、怎样蒸米饭更香	7
五、夹生米饭补救小技巧	7

鸡蛋肉末蒸饭	8
红薯大枣蒸饭	9
蜜汁板栗蒸饭	10
奶香红枣蒸饭	11
南瓜百合蒸饭	12
南瓜山药蒸饭	13
什锦果脯蒸饭	14
什锦时蔬蒸饭	15
香菇鸡肉蒸饭	16
蜜汁八宝饭	17
宫保鸡丁盖饭	18
红烧豆腐盖饭	19
回锅肉盖饭	20

酱烧茄子盖饭	21
芥兰牛柳盖饭	22
木须肉盖饭	23
茄汁肉片盖饭	24
青豆虾仁盖饭	25
青蒜腊肉盖饭	26
什锦海鲜盖饭	27
蒜薹肉丝盖饭	28
土豆咖喱盖饭	29
香菇鸡块盖饭	30
鸡肉咖喱炒饭	31
番茄虾仁炒饭	32
广式叉烧肉炒饭	33



韩式泡菜炒饭	34
家常蛋炒饭	35
腊肉蛋炒饭	36
泡椒鸡丁炒饭	37
肉末酱油炒饭	38

什锦素炒饭	39
菠萝炒饭	40
西班牙海鲜炒饭	41
夏威夷炒饭	42
扬州炒饭	43

百变中点

玉米饼	44
韭菜合子	47
美味春卷	48
蓝莓花卷	50
葱花卷	52
葱油饼	53
豆腐合子	54
荞麦面馒头	55
麻酱花卷	57

蛤蜊馅饼	59
鸡蛋饼	60
家常饼	61
千层牛肉饼	62
千层饼	63
肉夹馍	64
糖三角	65
小笼包	66
金色玉米饼	67

CONTENTS

目录



油酥烧饼	69
玉米饽饽	70
玉米馒头	71
枣饼	72
芝麻酱烧饼	73

肘花卷饼	74
豆沙花卷	75
巧克力花卷	76
油酥肘花饼	77

可爱的西点 78

一、掀开西点面纱	78	二、从零开始学西点	82
1. 西点简介	78	1. 教你和酥面	82
2. 西点烘焙技术	78	2. 在家做花样蛋挞 ...	85
3. 西点精品——“派”	81	3. 三明治派	88



美味肉松鸡蛋三明治	89
海鲜比萨	90
起酥螺	91

甜甜面包圈	93
起酥牛肉包	94

一、认识“米”家族

1. 大米

大米，是由水稻的子实脱壳而成的。大米中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收，但赖氨酸含量较少。糙米中的矿物质、膳食纤维、B族维生素（特别是维生素B₁）含量都较精米中的高。

大米中各种营养素含量虽不是很高，但因人们食用量大，故其也具有很高的营养功效，是补充营养素的基础食物。米粥具有补脾、和胃、清肺功效。米汤有益气、养阴、润燥的功能，性味甘平，有益于婴儿的发育和健康，能刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用，亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，使之容易消化吸收，因此用米汤冲奶粉或给婴儿作辅助饮食都是比较理想的。中医认为大米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，认为多食能令“强身好颜色”。

大米做成粥更易于消化吸收。但做大米粥时，千万不要放碱。因为大米是人体维生素B₁的重要来源，碱能破坏大米中的维生素B₁，会导致B₁缺乏，出现“脚气病”。不能长期食用精米，对糙米不闻不问。因为精米在加工时会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏。所以应粗细结合，才能营养均衡。用大米做米饭时一定要“蒸”而不要“捞”，因为“捞饭”会损失掉大量维生素。



● 2. 糯米

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。

糯米有收涩作用，对尿频、盗汗有较好的食疗效果。

适宜体虚自汗、盗汗、多汗、血虚、头晕眼花、脾虚腹泻之人食用；适宜肺结核、神经衰弱、病后、产后之人食用。

需要注意的是，凡湿热痰火偏盛之人忌食；发热、咳嗽痰黄、黄疸、腹胀之人忌食；糖尿病患者不食或少食；另外由于糯米极柔黏，难以消化，脾胃虚弱者不宜多食；老人、小孩或病人更宜慎用。



● 3. 黑米

黑米是一种药、食兼用的大米，米质佳。种植历史悠久，我国不少地方都有生产，具有代表性的有陕西黑米、贵州黑糯米、湖南黑米等。粒型有粳、梗两种，粒质分糯性和非糯性两类。糙米呈黑色或黑褐色。主要营养成分(糙米)，按占干物质计，含粗蛋白质8.5%~12.5%，粗脂肪2.7%~3.8%，碳水化合物75%~84%，粗灰分1.7%~2%。维生素、微量元素和氨基酸含量都高于普通大米。食用价值高，除煮粥外，还可以制作各种营养食品和酿酒。



现代医学证实，黑米具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血等疗效。所含营养成分多聚集在黑色皮层，故不宜精加工，以食用糙米或标准三等米为宜。煮粥时，夏季将黑米用水浸泡一昼夜，冬季浸泡两昼夜，淘洗次数要少，泡米的水要与米同煮，以保存营养成分。

● 4. 玉米

玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的5~10倍。同时，玉米中含有大量的营养保健物质也让专家们感到惊喜。除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，玉米中还含有核黄素、维生素等营养物质。这些物质对预防心脏病、癌症等疾病有很大的好处。

研究还显示，特种玉米的营养价值要高于普通玉米。比如，甜玉米的蛋白质、植物

油及维生素含量就比普通玉米高1~2倍;“生命元素”硒的含量则高8~10倍;其所含有的17种氨基酸中,有13种高于普通玉米。此外,鲜玉米的水分、活性物、维生素等各种营养成分也比老熟玉米高很多。

负责这项研究的德国著名营养学家拉赫曼教授指出,在当今被证实的最有效的50多种营养保健物质中,玉米含有7种——钙、谷胱甘肽、维生素、镁、硒、维生素E和脂肪酸。

经测定,每100克玉米能提供近300毫克的钙,几乎与乳制品中所含的钙差不多。丰富的钙可起到降血压的功效。如果每天摄入1克钙,6周后血压能降低9%。此外,玉米中所含的胡萝卜素,被人体吸收后能转化为维生素A,它具有防癌作用;植物纤维素能加速致癌物质和其他毒物的排出;天然维生素E则有促进细胞分裂、延缓细胞衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能,还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。研究人员指出,玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化。此外,多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用,刺激大脑细胞,增强人的脑力和记忆力。



● 5. 小米

小米又名粟,古代叫禾。我国北方通称谷子,去壳后叫小米。它原产我国,约有8千多年的栽培历史。

每100克小米含蛋白质9.7克,比大米高。脂肪1.7克,碳水化合物76.1克,都不低于稻、麦。一般粮食中不含有的胡萝卜素,小米每100克含量达0.12毫克,维生素B₁的含量位居所有粮食之首。

我国北方许多妇女在生育后,都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养丰富,有“代参汤”之美称。由于小米不需精制,它保存了许多的维生素和无机盐,小米中的维生素B₁可达大米的几倍;小米中的无机盐含量也高于大米。

小米是五谷之一,有两三个品种,一种是甜小米,性质较温暖,另一种是低黏性小米,性质较阴,这两种小米,外形细小,皆有鲜黄的颜色,五行属土,能量平和踏实,味道甘甜。若是肠胃、胰脏及脾脏有问题者可多吃甜小米。小米滋阴,是碱性谷



类,身体有酸痛或胃酸不调者也可常常吃。小米也能解除口臭,减少口中的细菌滋生。小米的丰富氨基酸帮助预防流产、抗菌及预防女性阴道发炎。小米对抗泻肚子、呕吐、消化不良及糖尿者,都有帮助。若是泻肚子,可把小米炒过再煮,消化不良或呕吐时,可用小米熬成粥吃,怀孕妇女若是早晨有不适,或在产后调养,可把小米熬成粥,常常吃。另外一种小米是白色的,原产地是非洲。

除了丰富的铁质外,小米也有蛋白质,复合维生素B、钙质、钾、纤维等。因为小米性质是碱性的,所以烹煮时,不需要加太多的盐或干脆不用盐煮。

小米的淀粉含量高(约70%),是一种能量食物。

和其他谷物一样,小米中钙、维生素A、维生素D、维生素C和维生素B₁₂含量很低。

蛋白质含量在不同类型的小米中变动很大,一般介于5%~20%之间,平均为10%~12%。小米中蛋白质的质量常优于小麦、稻米和玉米,但是必需氨基酸中的赖氨酸含量低。

小米粥是健康食品。可单独煮熬,亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等,熬成风味各异的营养品。小米磨成粉,可制糕点,美味可口。将小米、紫米、红豆、绿豆、花生豆、红枣一起煮至黏稠状,这种粥营养较全面,富含丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、微量元素和维生素,尤适宜食欲欠佳、肠胃不好以及贫血的人食用。

《本草纲目》说,小米“治反胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃。”

把小米催芽叫胚芽小米。催芽的方法是这样的:把小米清洗,用两倍干净的水浸泡一个晚上,把水倒了,换水再烹调。胚芽小米能量比不催芽的小米养分增加极多,帮助消化系统的退化,若是消化能力极差的话,如每天排泄的粪便次数多,而且都是水分的话,则不用小米。烹调小米时,可混合其他的谷类如糙米和小麦,但不适合与玉米、薏米混合一起煮。

● 6. 紫米

紫米系水稻的一个品种。仅四川、贵州、云南有少量栽培,是较珍贵的水稻品种。它与普通大米的区别,是它的种皮有一薄层紫色物质。紫米煮饭,味极香又糯,民间作为补品,有紫糯米或“药谷”之称。《本草纲目》记载:紫米有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血等作用。

紫米中含有丰富蛋白质、脂肪、赖氨酸、核黄素、硫胺素、叶酸等多种物质,以及铁、锌、钙、磷等人体所需微量元素,是煮食、加工副食品、食疗的佳品。香润可口的紫米粳粑、紫米甜白

酒、大枣紫米粥、紫米三七炖鸡、紫米八宝饭、紫米汽锅鸡、紫米葫芦鸭深受群众喜爱,具有滋补作用。用紫米烤制的墨江“紫米封缸酒”,曾荣获巴黎国际博览会金奖,



名声远播海外，十分畅销。

中国云南墨江紫米生长在无任何污染的哈尼胶泥梯田上，具有补血益气、健肾润肝、收宫滋阴之功效，特别是孕产妇和康复病人保健食用，具有非常良好的效果。

二、如何吃米饭更科学

● 尽量让米“淡”

尽量不要在米饭当中加入油脂，以免增加额外的能量，也避免餐后血脂更多地升高。因此，炒饭最好少吃。加香肠煮饭，或者用含有油脂的菜来拌饭，也应当尽量避免。另外，尽量不要在米饭当中加入盐、酱油和味精，避免增加额外的盐分，否则不利于控制血压和预防心血管疾病。



需要解释的是，加入醋、用紫菜包裹、中间加入蔬菜和生鱼一类的做法是符合清淡原则的。醋本身可降低血糖反应，并能帮助控制血脂；紫菜和生鱼也是对心血管有利的食材。只要同时不吃过咸的菜肴，紫菜饭卷是相当适合慢性病人食用的主食。

● 尽量让米“乱”

在烹调米饭、米粥时，最好不要用单一的米，而是米、粗粮、豆子、坚果等一起同煮。比如说，红豆大米饭、花生燕麦大米粥等，就是非常适合慢性病人的米食。加入这些食品材料，一方面增加了B族维生素和矿物质；另一方面还能起到蛋白质营养互补的作用，能够在减少动物性食品的同时保证充足的营养供应。

更重要的是，这样做能有效地降低血糖反应，控制血脂上升。其中豆类与米的配合最为理想，因为豆中含有丰富的膳食纤维，其中的淀粉消化速度非常慢，对于预防慢性病最为有效。

● 尽量让米“色”

白米饭维生素含量很低，如果选择有色的米，并用其他的食品配合米饭，让米饭变得五颜六色，就能在很大程度上改善其营养价值。比如说，煮饭时加入绿色的豌豆、橙红色的胡萝卜、黄色的玉米粒相配合，既美观，又提供了维生素和类胡萝卜素抗氧化成分，特别有利于预防眼睛的衰老。又比如说，选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用，也能提供大量的花青素类抗氧化成分，帮助预防心血管疾病。

● 尽量让米“粗”

所谓粗，就是尽量减少精白米饭，它们的血糖反应过高，对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够多的纤维，才能有效地降低米饭的消化速度，同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也可以让人吃得慢一些，食量小一些，有利于控制体重。实际上，慢性病人大多数都是脂肪超标的类型，控制体重是饮食调整措施的第一要务。

一些营养保健价值特别高的米，如糙米、黑米、胚芽米等，虽说有益健康，但每天吃百分之百的糙米饭，口感上觉得不适，难以长期坚持。因此，在煮饭的时候不妨用部分“粗”粮和大米合作，口感就会比较容易接受。最好先把“粗”原料放在水里泡一夜，以便煮的时候与米同时熟。



三、蒸饭的基本方法

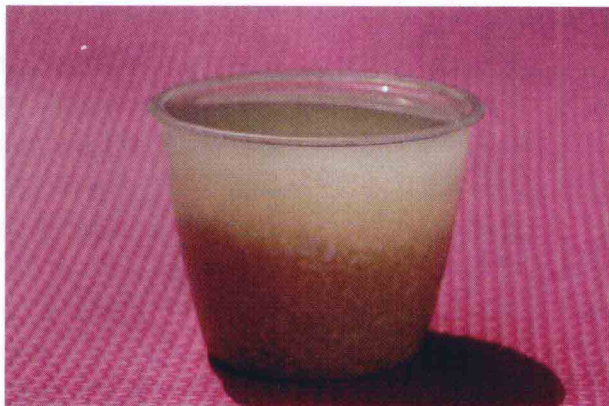
● 1. 用煤气炉蒸锅蒸饭

蒸锅里水烧开后，加蒸格，放一小盆或大碗，内装上淘洗干净的大米，米中渗开水（东北大米、香米要淹过米1厘米；其它米淹过1.5~2厘米），盖上锅盖大火蒸30分钟即可。

● 2. 用微波炉蒸饭

米淘净放入一带盖容器中，水加到接近一个指节。水少饭硬些，反之饭软，你可根据自己的

口味决定加水多少。没有电脑编程的，可用中火25分钟，或高火15分钟，隔几分钟后，再用中火5分钟即可。有电脑编程的就简单了，上面有做大米饭的档。不过根据经验，用这个做出来的饭较硬，最好还是再做几分钟。



● 3. 用电饭锅蒸米饭

淘米不要搓洗，正确的方法是把米在水里搅动，这样就会把存在米里面的稻壳浮起来。将水倒出，反复两次，就会淘洗得很干净了，不用担心淘不干净，因为在米的表面有一层粉状的物质会溶在水里，就会把米表面的污垢带走了。米和水比例一般是1:(1~1.5)。如果使用电饭锅内锅淘米，要把锅体外面的水擦净再放入，接通电源把电饭锅电源按钮按下就可以了，当米饭蒸熟后电源按钮自动跳起，这时不要切段电源，要等待15分钟再切断电源，这样做是为了让锅底的饭充分吸收饭里面的水分，这样就不会出现沾锅底的现象了。

另外，如果怕沾锅底，也可以在蒸之前，锅里放几滴色拉油，这样不仅不沾锅，而且蒸出来的米饭更显饱满油亮。

❁ 四、怎样蒸米饭更香

(1) **加醋蒸饭法**——蒸的米饭不宜久放，否则饭很容易变馊。若在蒸米饭时，按1千克米加1~2毫升食醋的比例。可使米饭易于存放并可防馊，而蒸出的米饭并无醋味，米饭更香。

(2) **加酒蒸饭法**——当蒸出的米饭夹生时，可用锅铲把米饭铲散，加入米酒或黄酒，然后用文火略蒸5~10分钟，饭就不夹生了。

(3) **加油蒸米饭法**——陈米不如新米好吃，但只要改变一下蒸米饭的方法，便会使陈米像新米一样好吃。

做法：将陈米淘洗干净，放入清水中浸泡2小时，捞出沥干，放入锅中加适量热水、猪油或植物油，用旺火煮开后转文火焖半小时即可。若用高压锅，焖8分钟即可。

(4) **加茶蒸米饭法**——用茶叶水蒸米饭，可使米饭色、香、味俱佳，且有去腻、洁口和增添维生素的好处。

做法：将1千克米淘净，取1~3克茶叶，用1500毫升的开水泡5分钟。然后滤去茶叶渣，将过滤的茶水倒入淘洗好的大米中，按常规入锅蒸即可。

❁ 五、夹生米饭补救小技巧

米饭全部夹生，可用筷子在饭内扎些小孔直至锅底，适当加些温水再焖一会；局部加生，可在局部扎眼，加点温水再焖；表面加生，可将表面翻到中间再焖。



鸡蛋肉末蒸饭 | Jīdānròumo Zhēngfàn



原料：大米 100 克，鸡蛋 2 个，猪肉 50 克，香葱花 10 克，姜、蒜末各 5 克，盐 8 克，生抽 5 克，料酒 3 克，色拉油 50 克。

做法：

1. 鸡蛋磕入碗中，打散备用；猪肉剁成末备用。
2. 锅上火，倒入色拉油，烧五成热，倒入鸡蛋炒散，倒出备用；锅留底油，烧四成热，下入姜、蒜末爆香，倒入肉末煸炒，烹入料酒、生抽炒匀，倒入鸡蛋、盐炒匀出锅。
3. 将炒好的鸡蛋肉末，倒在碗中，将大米洗净，放到碗内加水，再放进蒸锅里蒸成米饭，吃时盛出撒上香葱花即可。

提示：蒸饭时可以稍微多一点水，把炒好的鸡蛋肉末放在碗底再放上米饭去蒸。可以使饭菜香气融合，味道更佳。

红薯大枣蒸饭

Hongshudazao
Zhengfan



原料：大米 200 克，红薯 30 克，大枣 10 克，香油少许。

做法：

1. 大米洗净后用温水浸泡 30 分钟。
2. 红薯去皮洗净切成小块；大枣洗净泡软去核备用。
3. 取大碗将泡好的大米与切好的红薯、大枣拌匀，加入适量清水，点几滴香油，放蒸锅内蒸约 45 分钟，取出即可食用。

提示：

1. 红薯含有丰富的糖、蛋白质、纤维素和多种维生素，其中 β -胡萝卜素、维生素 E 和维生素 C 尤多。特别是红薯含有丰富的赖氨酸，而大米、面粉恰恰缺乏赖氨酸。红薯与米面混吃，可以得到更为全面的蛋白质补充。
2. 红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”。还能补中、和血、暖胃、肥五脏等，尤其对老年性便秘有较好的疗效。





蜜汁板栗蒸饭 | Mizhibanli Zhengfan



原料：大米 150 克，板栗（熟）30 克，枸杞 10 克，蜂蜜 10 克，白糖 5 克。

做法：1. 大米洗净，备用。

2. 板栗去壳洗净，枸杞洗净，放入碗中。

3. 蜂蜜加白糖用温水制成蜜汁。

4. 将洗净的大米等原料放入装有板栗的碗中，倒入调好的蜜汁，并加入适量的水，水没过米约 2 厘米。

5. 上笼蒸约 45 分钟即可。

提示：中医认为栗子能补脾健胃、补肾强筋、活血止血。对肾虚有良好的疗效，故又称为“肾之果”，特别是老年肾虚、大便溏泻更为适宜，经常食用可以强身愈病。