

● 晓静 赵新宇 楠楠 编著

家庭

主食



○ 新华出版社

家庭主食

晓静 赵新宇 楠楠 编著

京新登字(110)号

家庭主食

晓静 赵新宇 楠楠 编著

•

新华出版社出版发行
新华书店经销
昌平第二印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 6印张 插页×张 150,000字

1991年9月第一版 1992年10月北京第二次印刷

印数1000—2000册

ISBN 7-5011-1422-/G·495 定价: 2.60元

编者的话

随着我国经济的发展，城乡人民的生活水平不断提高，人们的生活越加丰富多采，家庭饮食越来越受到人们的重视。为了使广大读者获得家庭自制美食的乐趣，我们从我国大多数人目前的生活水平和饮食习惯出发，特编写了这套《实用家庭美食小丛书》，分家庭烹调常识、家庭菜谱、家庭汤菜、家庭小菜制作、家庭主食五册出版。

这套小丛书内容丰富，简明扼要，文字通俗易懂，易于掌握和使用。它最明显的特点是实用，可作为广大读者家庭生活常备之书。

由于我们水平有限，编写中难免有不妥之处，望广大读者给予批评指正。

编者

内容简介

本书是《实用家庭美食小丛书》的一种，书中向您介绍了主食的各种制作方法，如蒸、煮、烙、烤等等。具体介绍了主食谱200多种，口味各异，容易学会。

目 录

米食类

一、粥类

- | | |
|---------------|-------|
| 1 鸡片鸡肝粥 | (1) |
| 2 肉粥 | (2) |
| 3 皮蛋瘦肉粥 | (3) |
| 4 牛肉稀粥 | (3) |
| 5 骨汤粥 | (4) |
| 6 海带蛋花粥 | (5) |
| 7 菠菜粥 | (5) |
| 8 莲子粥 | (6) |
| 9 花生粥 | (6) |
| 10 枣泥粥 | (7) |
| 11 栗子粥 | (7) |
| 12 胡桃仁粥 | (8) |
| 13 黑芝麻粥 | (8) |
| 14 蔗糖粥 | (9) |

15 银耳粥	(9)
16 酸枣粥	(10)
17 山药粥	(10)
18 枸杞子粥	(11)
19 八宝粥	(11)
20 腊八粥	(12)
21 豌豆粥	(13)

二、饭类

22 番茄鸡肉烩饭	(15)
23 扬州蛋炒饭	(16)
24 鱼饭	(17)
25 干贝炒饭	(18)
26 牛肉烩饭	(18)
27 萝卜牛肉饭	(19)
28 玉米烩饭	(20)
29 广州米饭	(21)
30 黄瓜肉烩饭	(21)
31 家常烩饭	(22)
32 排骨饭	(23)
33 蘑菇炒饭	(23)
34 猪油菜饭	(24)
35 南瓜饭	(25)

36炒八宝饭.....	(25)
-------------	--------

三面食类

一、面条类

1 蒜苗鸡丝汤面.....	(27)
2 炖鸡汤面.....	(28)
3 长寿面.....	(28)
4 蒸鱼烧醋汤面.....	(29)
5 三鲜汤面.....	(30)
6 三鲜炒面.....	(31)
7 金珠疙瘩汤.....	(32)
8 什锦炸面.....	(33)
9 大卤面.....	(34)
10 肉丝炒面.....	(35)
11 三丝汤面.....	(36)
12 雪菜肉丝汤面.....	(37)
13 红烧牛肉面.....	(37)
14 咖喱牛肉面.....	(38)
15 牛肉丝炸面.....	(39)
16 羊肉烩面 (一)	(40)
17 羊肉烩面 (二)	(41)
18 家常牛肉汤面.....	(42)

19腌酸菜炒面·····	(43)
20四川担担面·····	(44)
21红油素面·····	(44)
22麻辣小面·····	(45)
23阳春面·····	(45)
24刀削面·····	(46)
25猫耳朵·····	(47)
26麻酱面·····	(48)
27清汤面·····	(49)
28椒麻凉面·····	(49)
29台湾风味凉面·····	(50)
30北方凉拌面·····	(51)
31凉面·····	(51)

二、包子、饺子类

32什锦包子·····	(53)
33三丁包子·····	(54)
34猪肉烧麦·····	(56)
35虾仁烧麦·····	(57)
36干蒸烧麦·····	(57)
37叉烧包·····	(59)
38小笼包子·····	(60)
39生煎肉包·····	(61)

40 家常包子	(62)
41 山东包子	(62)
42 四川包	(63)
43 水晶包	(64)
44 水馅包子	(65)
45 猪肉灌汤包	(66)
46 牛肉包子	(66)
47 菜肉包子	(67)
48 蒸粉小笼包	(68)
49 豆芽包子	(69)
50 韭菜包	(70)
51 素包 (一)	(71)
52 素包 (二)	(72)
53 豆沙包子	(73)
54 三鲜馅饺子	(74)
55 蟹肉水饺	(75)
56 鱼肉水饺	(75)
57 四喜蒸饺	(76)
58 鸡丝馄饨 (一)	(77)
59 鸡丝馄饨 (二)	(78)
60 烫面蒸饺	(78)
61 羊肉水饺	(79)
62 花素蒸饺	(80)

63素什锦馅饺子.....	(81)
64萝卜丝馅饺子.....	(81)
65南瓜馅饺子.....	(82)
66芹菜馅饺子.....	(83)
67咸水饺.....	(84)

三、馒头及其它蒸面食类

68高庄馒头.....	(86)
69开花馒头.....	(87)
70千层馒头.....	(87)
71果料馒头.....	(88)
72八宝馒头.....	(89)
73寿桃.....	(90)
74花卷.....	(91)
75长花卷.....	(91)
76椒盐花卷.....	(92)
77麻花卷.....	(93)
78金银花卷.....	(93)
79金丝卷.....	(94)
80蒸饼.....	(95)
81佛手.....	(95)
82千层糕.....	(96)

四、饼类

- 83 凤果田鸡饼..... (98)
84 香酥炸软饼..... (99)
85 油酥肉饼..... (100)
86 馅饼..... (101)
87 牛肉焦饼..... (102)
88 空心饼..... (103)
89 萝卜丝饼..... (103)
90 鸭油葱花饼..... (104)
91 韭菜薄饼..... (105)
92 葱油烧饼..... (105)
93 葱油酥饼..... (106)
94 春饼..... (106)
95 芝麻烧饼..... (107)
96 糖饼..... (108)
97 发面糖饼..... (109)
98 糖火烧..... (110)
99 关山酥油饼..... (110)
100 豆沙锅饼..... (111)
101 南沙饼..... (112)
102 一品烧饼..... (113)
103 夹沙饼..... (114)

五、烙、煎、炸面食类

- | | | |
|-----|--------|---------|
| 104 | 三鲜炸盒 | (116) |
| 105 | 春卷 | (117) |
| 106 | 肉丝春卷 | (118) |
| 107 | 银芽肉丝春卷 | (119) |
| 108 | 蛋皮春卷 | (120) |
| 109 | 炸煎饼肉卷 | (121) |
| 110 | 炸馄饨 | (122) |
| 111 | 羊肉锅贴 | (123) |
| 112 | 三鲜锅贴 | (124) |
| 113 | 菜肉锅贴 | (125) |
| 114 | 锅贴 | (126) |
| 115 | 油饼 | (127) |
| 116 | 油条 | (127) |
| 117 | 芝麻麻花 | (129) |
| 118 | 排叉 | (130) |
| 119 | 姜丝排叉 | (130) |
| 120 | 韭菜盒子 | (131) |
| 121 | 螺丝转儿 | (132) |
| 122 | 两面黄 | (133) |
| 123 | 炸面包 | (134) |

地方风味类

- 1 焦圈果子 (北京) (135)
- 2 肉馅汤团 (上海) (136)
- 3 酥皮月饼 (苏式) (137)
- 4 鸡蛋灌饼 (河南) (138)
- 5 泡儿油糕 (甘肃) (138)
- 6 厚锅饼 (山东) (139)
- 7 黄州烧梅 (湖北) (140)
- 8 糯米豆粩 (湖北) (141)
- 9 炸米窝 (湖北) (142)
- 10 拨鱼 (山西) (142)
- 11 牛 (羊) 肉泡馍 (陕西) (143)
- 12 烩扁食 (陕西) (144)
- 13 甜馅包 (四川) (145)
- 14 火腿鲜肉包 (四川) (146)
- 15 过桥抄手 (四川) (147)
- 16 翡翠烧梅 (淮阳) (148)
- 17 鸡仔饼 (闽粤) (149)
- 18 娥姐粉果 (闽粤) (150)
- 19 光饼 (福建) (151)
- 20 褡裢火烧 (北京) (151)
- 21 都一处烧麦 (152)

22天津包子 (狗不理包子)	(153)
----------------------	---------

宫廷风味类

1 太后糕	(156)
2 小干酪	(157)
3 荷花酥	(157)
4 甘露酥	(158)
5 烙干肉	(159)
6 三不沾	(159)
7 炸段霄	(160)
8 百子寿桃	(161)
9 寿县大救架	(162)
10 蜜汁素樱桃肉	(162)
11 奶油炸糕	(163)
12 鲜花凤尾酥	(164)
13 闻喜煮饼	(165)
14 炸冬菜鱼	(166)
15 萨其玛	(166)
16 马蹄烧饼	(167)
17 茶食刀切	(168)
18 豆尔馒首	(168)
19 小窝头	(169)
20 龙须糕	(170)

21小 枣石榴.....	(170)
22重阳花糕.....	(171)
23艾窝窝.....	(171)
24蜜汁山药段.....	(172)
25核桃酪.....	(173)
26蜂糕.....	(173)
27碗窝.....	(174)

米食类

一、粥类

1 鸡片鸡肝粥

原料:

鸡腿肉1片,鸡肝100克,米300克,水10杯(含煮鸡的汤汁在内),加1小匙盐,鸡蛋4只,葱花4小匙,姜丝4小匙,酱油,麻油各1小匙。

做法:

首先把鸡肉放入锅中,加入足够的水,用强火煮至沸腾,再改用弱火煮15分钟,若有秽物须除去。把煮好的鸡肉自锅中取出,待冷却后切成1口大小的薄片。

将米放入锅内,加上水及鸡汤,最初用强火煮,煮至沸腾,改用弱火再煮30分钟。

把鸡肝泡在水内,除去血水,捞出后沥去水分,切成薄片。

稀饭煮好后,加上盐调味,再把鸡肉鸡肝倒入锅内同煮,待鸡肝煮熟后即可。