

家常美味888系列

新编家常主食

888道

犀文图书 编著



中国纺织出版社

家常美味888系列

新编家常主食



888道

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家常主食888道 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 10
(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7796-3

I. ①新… II. ①犀… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163324号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 刘 强
装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

PREFACE

俗话说“民以食为天”，食又以主食为主。如今的社会，早已过了“人是铁，饭是钢”的温饱阶段，人们对日常主食的要求已经不再是吃饱为主，更要求吃好，吃得健康，吃得营养。

为了吃得更好，人们可谓是想尽了办法，蒸、炒、炖、煮、烧、烤，无所不尽其极。然而，万变不离其宗，说到底，一个“吃”字还是离不开主食，因为主食是碳水化合物特别是淀粉的主要摄入源。

《新编家常主食888道》从营养的角度出发，告诉大家一个普通但却是十分重要的道理，那就是：主食要吃出美味，更要吃出营养和健康。

《新编家常主食888道》以家常主食为主题，按照人们日常的习惯分为：粉面类、米饭类、粥类、糕点类。粉面类，详细地向读者介绍了不同地区不同饮食习惯的面食类与粉类食物的做法；米饭类，主要向读者介绍了米饭的各种做法和营养吃法；粥类，重点介绍了各种粥的做法和营养功效；糕点类，重点介绍了一些美味蛋糕的做法，同时也介绍了一些常见点心及小吃的做法。

《新编家常主食888道》包含百余种口味的家常主食，配有精美的图片，对每一道主食的原料、调料选材、做法到营养功效，都作了比较详尽的说明，并配有温馨提示，简单易学，手把手教您学会如何做家常主食，相信本书会是您家庭主厨的参考必备。



目 录

CONTENTS

粉面类

8

选择面粉的小技巧
和面的小技巧

9

传统大肉面
金黄南瓜饼
照烧鸡球面

10

蟹肉伊面
糯米饼
经典牛肉乌冬面

11

酸辣三丝面
川味凉面
南乳芝麻酥

12

什锦鸡蛋面
香葱油面
香甜玉米饼

13

清汤牛肉面
鱿鱼羹面
红豆煎饼

14

鸡翅香菇面
芋丝煎饼
全家福汤面

15

黄酱肉面
怪味凉拌面
香菇滑鸡包

16

鱼丸清汤面
香菇鸡肉饺
虾仁伊府面

17

奶油青豆意面
油泼面
四川辣子水饺

18

野菜肉酱面
三色凉面
小鱼贴饼子

19

蟹炒乌冬面
炒疙瘩
沙茶牛肉炒面

20

五彩米粉面
鸡丝米粉
绿豆蓉菊花饼

21

原汤桂林米粉
日式紫菜饺
榨菜肉丝粉

22

咖喱牛肉细粉
干炒牛河
狗不理包子

23

南瓜炒粉
地道酸辣粉
萝卜丝饼

24

桂花虾皮炒粉丝
火腿酥油饼
洋葱炒米粉

25

田螺鸡米粉
甘薯酥饼
牛肉炒河粉

26

德庆竹篙粉
龙抄手
家常炒河粉

27

鸡丝银针粉
三河米饺
冬菇肉丝炒米粉

28

鸡蛋肉丝炒面
双色太极饺
炸酱炒面

29

麻酱凉面
延吉凉面
顺德鱼包饺

30

鲜虾担仔面
灌汤小笼包
牛肉沙茶凉面

31

风味阳春面
排骨粉
酸豆角肉饺

32

鸡肉粉皮
乡村蚬肉饺
上海虾米葱油面

33

肉酱铺盖面
白菜水晶饺
京味打卤面

34

武汉热干面	35
岭南光酥饼	
陕西臊子面	
韩式炸酱面	36
云吞面	
手工肉菜水饺	
红烧牛腩粉	37
鱼线紫菜抄手	
鲜虾云吞面	
烧鹅濠粉	38
牛筋丸面	
椰香糯米糍	
潮州肠粉	39
蜜汁叉烧包	
潮州四宝面	
米饭类	40
选择大米的小技巧	41
蛋炒饭的技巧	
红米八宝饭	42
奶香大枣饭	
墨鱼仔包饭	
海南椰子饭	43
虾仁炒饭	
叉烧肉饭	
黄鳝饭	44
口蘑菜心炒饭	
蛋包饭	
蛋白干贝炒饭	45
韭菜花饭	
香菇酿虾仁饭	
香菇蛋炒饭	46
板栗鲜贝饭	
椒香鳝片饭	

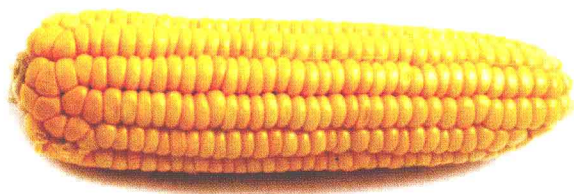
咖喱蟹炒饭	47
腊肉糯米饭	
排骨饭	48
银鱼蛋炒饭	
木瓜火腿蒸饭	49
泡椒鸡丁炒饭	
菠萝糯米饭	50
黑胡椒猪肉饭	
烧肉苦瓜饭	51
蔬菜肉饭	
肉干香菇饭	52
土豆木耳炒肉饭	
鸡丁饭	53
三宝饭	
鸡丝芹菜饭	54
葱油鸡饭	
卤水鸡饭	55
啤酒鸡翅炒蛋饭	
山药鸡翅饭	56
鳗鱼饭	
滑蛋虾仁饭	57
香菜蟹肉饭	
西芹咸鱼饭	58
咸菜焖鱼白饭	
苹果鱼香蟹肉饭	59
烧带鱼饭	

兰豆虾仁腰果饭	60
京酱牛肉丝饭	
鸡蛋土豆牛肉饭	61
南瓜牛肉饭	
双冬茄汁牛肉饭	62
黄豆芽饭	
蘑菇火腿饭	63
什锦炒饭	
鱼香茄子饭	64
香菇卤水掌翼饭	
蒜味八宝饭	65
茶香炒饭	
金针花饭	66
茄香饭	
豌豆桂花饭	67
豌豆腊肠饭	
豌豆炒鱼片饭	68
烤鸡腿饭	

粥类 69

煮粥的小技巧	70
煮皮蛋咸瘦肉粥的小诀窍	
雪梨黄瓜粥	71
萝卜火腿粥	
生菜鲮鱼球粥	





芋头粥		咸蛋菜心粥		玉米鱼肉稀粥	93
决明子粥	72	滑蛋牛肉粥	82	鱼松粥	
田螺芋头粥		吴茱萸粥		蟹柳豆腐粥	94
				滑鸡粥	
黄花菜瘦肉粥		牛尾粥		香葱鸡肉粥	95
板栗牛腩粥	73	舒肝梅花粥	83	萝卜鸡丝粥	
山药萝卜粥		叉烧皮蛋粥		干贝鸡丝粥	96
				鸡肝鸡子粥	
蛋花麦片粥		鸭蛋瘦肉粥		鸡肉蛋清粥	97
鱼生粥	74	黄芪人参粥	84	冬瓜鸭粥	
状元及第粥		胡萝卜瘦肉粥		陈肾菜干粥	98
				烧鸭粥	
菠菜粥		咸鱼肉片粥		滋补羊肉粥	99
二瓜粥	75	肉丸粥	85	羊腩苦瓜粥	
草菇鱼腩粥		无花果粥		肉桂羊肉粥	100
				兔肉粥	
解暑荷叶粥		蚝豉皮蛋瘦肉粥		兔肝粥	101
海带绿豆粥	76	鱼腥草粥	86	冰糖五色粥	
蛤蜊粥		青椒瘦肉粥		罗汉粥	102
				板栗稀粥	
烟肉白菜粥		笋尖猪肝粥	87	茄子粥	103
火腿玉米粥	77	皮蛋猪肝粥		猴头菇粥	
蚝仔粥		猪肝绿豆粥	88	海带粥	104
		猪腱牛蒡粥		黑木耳粥	
黑芝麻甜奶粥		猪蹄粥	89	大枣银耳粥	105
皮蛋瘦肉粥	78	扁豆猪蹄粥		裙带菜粥	
韭菜海参粥				芹菜粥	106
		滋补猪肺粥	90	青菜冬菇粥	
白果冬瓜粥		猪脾枣米粥		银耳鸡蛋玉米粥	107
艇仔粥	79	排骨皮蛋粥	91	海米菠菜粥	
鸡肝玉米粥		猪血粥			
		苋菜小鱼粥	92		
油盐白粥		草鱼片香菜粥			
生滚田鸡粥	80				
姜芝枸杞粥					
柴鱼花生粥					
淡菜皮蛋粥	81				
洋葱花粉粥					

冬黄粥	108
八宝粥	
麦门冬粥	109
甘薯西米粥	
花生玉米粥	110
松仁大米粥	
椰汁紫米粥	111
黄芪粥	
清淡粳米粥	112
美颜大枣粥	
桑叶粥	113
川乌当归粥	
杏仁粥	114
养生枸杞粥	
菟丝子粥	115
核桃仁粥	
黑芝麻大枣粥	116
首乌粥	
浙贝粥	117
紫苏麻仁粥	
蒲公英金银花粥	118
加味天门冬粥	
小米豌豆粥	119
山楂黑枣粥	

糕点类 120

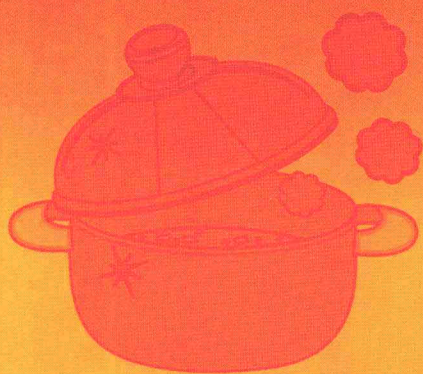
新手制作蛋糕方法	121
田园南瓜仁蛋糕	
菊花枸杞慕斯蛋糕	122
白咖啡蛋糕	

班兰双味蛋糕	123
葡萄干蛋糕	
班兰玉米奶酪蛋糕	
果酱花卷蛋糕	124
黑芝麻养发蛋糕	
黄桃慕斯蛋糕	
姜汁豆奶慕斯蛋糕	125
绿豆慕斯蛋糕	
榴莲慕斯蛋糕	
榴莲奶酪蛋糕	126
黄金小米糕	
抹茶蛋糕	
芒果奶酪蛋糕	127
杞子大枣糕	
巧克力蛋糕	
肉松奶油卷蛋糕	128
凤凰排棵	
酸奶杏香慕斯蛋糕	
纤体粗粮蛋糕	129
陈皮红豆糕	
香蕉奶酪蛋糕	
香芋奶酪蛋糕	130
腊味萝卜糕	
红豆慕斯蛋糕	
胡萝卜去脂蛋糕	131
荸荠清心糕	
圣女果花蛋糕	
咖喱鸡柳饼	132
火鸭丝薄饼	
药材龟苓膏	
香滑椰汁煎饼	133
斑叶兰椰香糕	
洋葱牛肉煎饼	

香菇滑鸡煎饼	134
千层咖啡糕	
雪里红烧鸭煎饼	
韭菜盒子	135
西米椰汁糕	
香酥炸虾饺	
腰果千层酥	136
清香花生卷	
蝴蝶酥	
萝卜糕	137
富贵石榴球	
菠菜蒸饺	
芹菜锅贴	138
韭菜煎饺	
金网翠肉盖	
孜然牛肉卖	139
番禺鱼卖	
豆蓉菊花盖	
小笼干蒸	140
洋葱鸡肉角	
咸蛋酥	
泰式鸡酱卖	141
碧绿菊花羹	
德国香肠饼	
香芋丝春卷	142
香芋米网	
像生茄子粿	
珍珠糯米卖	143
紫米烧卖	
南瓜像生粿	
脆皮猪肠粉	144
椰香金三角	
彩云汤圆	

粉 面 类

FEN MIAN LEI



选择面粉的小技巧

面食做得好坏与否，首先看所用的面粉是否有筋道。

面粉是小麦经加工制成的小麦粉，它可以分为不同等级。通常在市场上看到的有特制粉（也叫精制粉或富强粉）、标准粉及普通粉3种。3种面粉虽然质量不同，但感官挑选方法基本相同。挑选时可从水分、颜色、新鲜度3个方面鉴别。

水分：含水分正常的面粉当用手指捻粉时，会有细腻滑爽之感，面粉干燥松散，不成团块状。轻拍面粉袋就有面粉飞扬；受潮含水分多的面粉，捏而有形，不易散，手插入时阻力大，且内部有发热感，容易发霉结块。

颜色：面粉颜色越白，加工精度越高，但其维生素含量却越低；如果保存时间过长，或面粉受潮，则其颜色加深。

新鲜度：新鲜的面粉，有正常的气味，如果有腐败味、霉味、颜色发黑、结块等现象，说明面粉储存时间过长或已变质。

精制粉是价格最高的面粉，加工精细，灰分含量低，面筋含量高，细白、口感好、味美，人体容易吸收。但因其在加工过程中，损失了大量的维生素等营养成分，如果长期食用，易导致维生素缺乏等症状。

标准粉比精制粉略粗，色泽较差，麸皮较多，但它含有较多的维生素、矿物质等，营养成分较为全面，对人体健康有益。

普通粉：普通粉是我国现行质量标准中加工精度较低的小麦粉。其品质特征为色泽灰白，质地粗糙，手感不滑，咀嚼时牙砂，口尝无甜味，面筋质含量少，维生素、粗纤维、植酸和灰分含量较多。

和面的小技巧

包饺子用的面：500克面粉加250~300毫升的温水，放1克的盐，充分揉和，饧面30分钟开始操作。面中放盐不仅会使面劲道，饺子出锅不粘皮。

擀面条用的面：500克面粉加175~200毫升的温水，放1克的盐及少量食用碱，饧面30分钟后操作。这样不仅会增加面的筋力，而且口感光滑，不易断条。

蒸馒头用的面：500克面粉加250毫升左右的温水，放酵母3克，可加少量白糖，充分揉和后置暖处充分醒发，这样蒸出来的馒头柔软芳香。

烙饼子用的面：500克面粉加250~300毫升的温水，饧面20分钟后揉做，效果极佳。



传统大肉面

原料：宽条面200克，带皮五花肉250克，木耳、香菇、菜心各适量

调料：高汤、葱段、姜片、食用油、酱油、盐、味精、糖各适量

做法：

- 1.五花肉切成四方块，加酱油等调味料焖成红烧肉待用；香菇、木耳浸泡洗净后切片。
- 2.铁锅上火加清水，煮沸后下入宽条面，煮8分钟至熟，捞出装碗。
- 3.炒锅上火烧热，下底油，放入红烧肉、葱段、姜片爆香，加入酱油、盐、味精、糖、高汤，下泡发好的木耳、香菇片，见汤沸，放入菜心，离火，倒入面碗中即可。

营养功效：木耳具有润肺和帮助消化纤维类食物的功效，被人们称为“素中之荤”。

温馨提示

干木耳经水浸泡，其中含有的叶啉会溶于水，可安全食用。



金黄南瓜饼

原料：水磨糯米粉、南瓜各300克

调料：糖100克，食用油80毫升

做法：

- 1.南瓜洗净去皮，切片煮熟，捣成南瓜泥，加糖拌匀。
- 2.按照1:1的比例，将糯米粉慢慢加入南瓜泥中。如果太干可适量加入清水。
- 3.揉匀南瓜面团，直至不再粘手。然后将面团分为若干小块，揉圆拍扁。
- 4.锅内倒入食用油烧热，以中小火将南瓜饼煎至两面金黄即可。

营养功效：南瓜含有的甘露醇可通便排便，防止结肠癌的发生。

温馨提示

煎南瓜饼时千万不要用大火。



照烧鸡球面

原料：面400克，鸡腿肉200克，洋葱、青椒、红椒各半个，椰菜120克

调料：蒜泥、姜汁、生抽、糖、食用油、香油、胡椒粉、水淀粉各适量

做法：

- 1.鸡腿肉切小丁，拌入姜汁、生抽、糖、胡椒粉腌10分钟；洋葱、青红椒切丝；椰菜切成小块。
- 2.锅内烧水，下面煮熟，捞起；浇2汤匙香油，放入面拌香，取出盛碟。
- 3.再烧20毫升食用油，先把鸡丁加蒜泥炒至七成熟，然后放入所有配菜兜炒；倒入水淀粉勾芡。把鸡丁等倒在面上即成。

营养功效：鸡肉具有益五脏、补虚损、健胃强筋之功效。

温馨提示

鸡肉的营养高于鸡汤，所以不要只喝鸡汤而不吃鸡肉。

蟹肉伊面

原料：伊面2个，蟹1只，韭黄8根，金菇50克

调料：清汤、糖、生抽、盐、淀粉、香油、胡椒粉各适量

做法：

- 1.伊面放入半锅滚水内泡软，取出，分成两碗。
- 2.韭黄切段；金菇修切，冲净；蟹烫熟拆肉。
- 3.烧适量底油，爆炒金菇及韭黄，倒入芡汁煮滚；最后加入鲜蟹肉拌匀。
- 4.清汤煮滚，注入伊面内，再把蟹肉等放于面上即可。

营养功效：蟹，味美而营养丰富，为食中珍品，低脂肪高蛋白，对滋补身体很有益处，具清热解毒、养筋活血、滋肝和胃的功效，有一定的食疗作用。

温馨提示

把活蟹冲净，蒸熟，再取肉，这样蟹肉既香滑又鲜美。



糯米饼

原料：面粉150克，花生150克，糯米粉75克，温水、牛奶各150毫升

调料：盐、酵母、食用油、红糖、肉桂粉各适量

做法：

- 1.将面粉、糯米粉、盐拌匀过筛；酵母加温水调和，沉淀5分钟；将花生放入保鲜袋中擀碎，入锅炒香，拌入肉桂粉、红糖，取出待用。
- 2.将酵母水倒入面粉中，再加入半杯牛奶，和匀成黏手面团，盖上保鲜膜，发酵2小时，待其胀至原来的2倍。
- 3.揉好面团，分为若干剂子，逐个擀平后包入花生馅，再压成饼状。
- 4.锅中倒油烧热，加入糯米饼以小火煎至两面金黄即可。

营养功效：肉桂所含桂皮油有杀菌通经、健胃祛风、化痰镇咳、利尿抗辐射的作用。

温馨提示

糯米面团较软，包时应用虎口慢慢把面皮往上推，这样容易封口。



经典牛肉乌冬面

原料：乌冬面200克，肥牛片50克，油菜心2根，香菇1朵

调料：日本大酱20克，墨鱼素1克，清酒5毫升，味林10毫升，日本酱油、高汤各20毫升

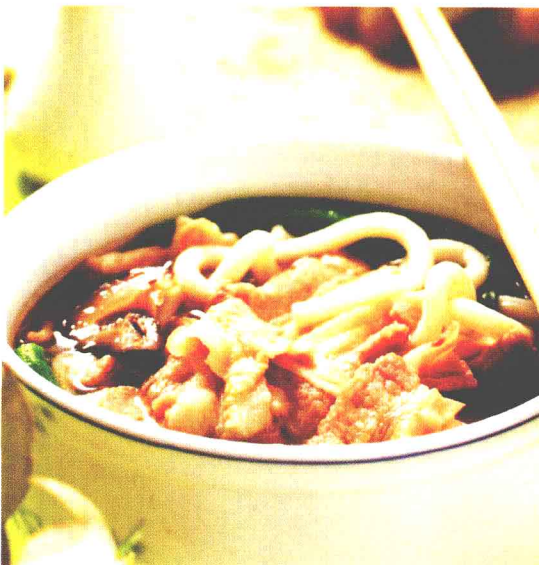
做法：

- 1.锅中放入高汤、日本大酱、日本酱油、墨鱼素、清酒和味林，小火煮约5分钟开后，放入乌冬面，3分钟后盛入碗中。
- 2.油菜心、香菇焯熟摆入面中。
- 3.肥牛片上淋适量酱油，大火煎约10秒钟，盛碗即可。

营养功效：牛肉富含肌氨酸，有利于增长肌肉，还含有其他多种营养成分，是人类重要的动物食品之一。

温馨提示

乌冬面，日本最具代表的三样面条之一，用小麦粉制成的粗面条。水煮乌冬面不会软烂，口感极佳，还可用做火锅涮面。





酸辣三丝面

原料：家常挂面150克，瘦猪肉、香菇、黄瓜各100克

调料：高汤、食用油、青椒、红辣椒、葱末、姜末、酱油、清醋、红辣椒油、盐、味精、胡椒粉、香油各适量

做法：

- 1.瘦猪肉、香菇、黄瓜分别切丝；青椒、红辣椒去籽切丝，备用。
- 2.铁锅上火加清水，煮沸后下入挂面，煮12分钟至熟，捞出装碗。
- 3.炒锅上火烧热，下底油，放入肉丝煸炒至断生，再加入葱末、姜末、酱油、味精，翻炒入味，出锅盛到面碗里。另起锅，下入高汤煮沸，调好口味即可。

营养功效：猪肉能为人体提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，是常食的动物性食品。

温馨提示

黄瓜性凉，脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者都应少吃。



川味凉面

原料：细油面（熟）200克，猪肉丝、蛋皮丝各30克，小黄瓜丝、胡萝卜丝各30克，榨菜丝、银芽各30克

调料：香菜、凉面酱、淀粉、辣油各适量

做法：

- 1.将所有调味料调和均匀，即为酱汁。
- 2.将猪肉丝、小黄瓜丝、胡萝卜丝及银芽分别用沸水氽烫至熟备用。
- 3.将细油面放在盘子上，再将食材铺在面条上，淋上调好的酱汁，吃的时候拌匀即可。

营养功效：黄瓜具有清热止渴、利水消肿等功效，可防治动脉硬化。

温馨提示

喜欢吃麻辣的人可以加入辣油，另外可随意加入蛋丝或鸡肉丝、火腿丝等，创造属于自己的口味。



南乳芝麻酥

原料：南乳1块，酥皮300克，肥肉100克，鸡蛋1个

调料：黑芝麻、蒜蓉各适量

做法：

- 1.肥肉洗净剁粒；鸡蛋打散，搅成蛋液待用。
- 2.揉好酥皮，将其擀成面皮，把南乳放在面皮中央，均匀铺抹，撒上肥肉粒、蒜蓉，再将面皮卷成圆筒状，表面扫上蛋液、撒上芝麻。
- 3.烤炉预热至230℃，放入芝麻酥烤约10分钟，再于150℃烤15分钟，至饼面金黄色即可取出。
- 4.切段食用即可。

营养功效：南乳富含B族维生素，它具有推动体内代谢，加速糖、脂肪、蛋白质等物质的转化，增强细胞功能，预防老年痴呆的作用。

温馨提示

黑芝麻虽然是调料，但必不可少。

什锦鸡蛋面

原料：全蛋面150克，虾仁50克，鸡蛋1个，草菇、猴头蘑、胡萝卜、油菜心各适量

调料：高汤、食用油、葱末、姜末、盐、味精、胡椒粉各适量

做法：

1. 虾仁挑去沙线洗净；草菇、猴头蘑洗净，挤干水分切片；胡萝卜削花刀切片；菜心择洗净，备用。将上述主料分别焯透捞出。
2. 铁锅上火，加水煮沸，下入全蛋面，煮8分钟至熟，捞出装碗。
3. 炒锅上火烧热，加油，打入鸡蛋，煎一面定型后取出，再下葱末、姜末炝锅，加入高汤和焯烫好的主料，放入盐、味精、胡椒粉，放上鸡蛋，汤沸后再煮2分钟即可。

营养功效：鸡蛋含多种人体所需维生素和氨基酸等，是延年益寿之佳品。

温馨提示

在烹制虾仁之前，先把料酒、葱、姜与虾仁一起浸泡。



香葱油面

原料：面条160克

调料：葱、油、酱油、香油、糖各适量

做法：

1. 烧半锅水，加1茶匙盐，下面条煮熟，取出，用清水冲过，沥干。
2. 葱切5厘米段，烧热油，放下葱段以中火炸香及炸脆取出。
3. 锅内留底油，注入酱油及水，加糖拌匀，将葱爆香，再将酱油、水及糖注入锅内，下面条拌匀；淋香油即成。

营养功效：葱的营养价值较高，具有特殊的辛香辣味，是重要的解腥调味品。

温馨提示

炸香葱时油温宜80℃，且要控制好炸的时间，以出香味为准。



香甜玉米饼

原料：新鲜玉米5根，面粉适量，鸡蛋1个

调料：糖适量

做法：

1. 玉米洗净剥粒，加清水加糖放入搅拌机搅成玉米糊。
2. 将面粉倒入玉米糊中拌至黏稠，再打入鸡蛋拌好。
3. 锅中倒油烧热，舀入适量玉米糊，煎至金黄发硬即可。

营养功效：玉米中含有较多纤维素，能促进肠胃蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间。

温馨提示

玉米糊入锅时，尽量团成圆饼状。





清汤牛肉面

原料：宽面条200克，鲜牛肉250克，青菜适量

调料：葱丝、姜丝、盐、味精、桂皮、花椒各适量

做法：

- 1.将牛肉下入沸水中焯烫15分钟，取出，冲净血污，切厚片；青菜洗净切整齐。
- 2.将牛肉片装入碗中，加味精、桂皮、花椒及清水250毫升，上屉蒸2小时；见牛肉熟烂，取出，并用干净纱布将汤汁过滤备用。
- 3.铁锅上火加水，煮沸后下面，煮6分钟至熟，捞出装碗，上码蒸好的牛肉；另将青菜焯烫后摆在碗边；牛肉清汤煮沸，加入盐、味精、葱丝、姜丝略煮，浇在面碗内即可。

营养功效：牛肉含维生素B₆，能增强免疫力，促进人体新陈代谢和蛋白质合成。

温馨提示

印度教徒不食用牛肉。



鱿鱼羹面

原料：鱿鱼、白菜、香菇各50克，面条200克

调料：鸡汤、酱油、水淀粉、盐、辣酱各适量

做法：

- 1.鱿鱼撕去背后黑膜，清洗干净，改刀切丝，在滚水中氽一下；白菜和香菇洗净后切丝。
- 2.炒锅入油上火，放香菇、白菜和鱿鱼丝翻炒，八成熟时加入鸡汤和少量盐、酱油，并加入水淀粉，待汤黏稠时即可。
- 3.用煮锅烧开水煮熟面条。将做好的鱿鱼羹和煮熟的面条盛入盘中即可。

营养功效：鱿鱼的营养价值极高，对于预防血管硬化、胆结石的形成都颇具效力。

温馨提示

鱿鱼需煮透后再食，皆因鲜鱿鱼中有一种多肽成分，若未煮透就食用，会导致肠运动失调。鱿鱼之类的水产品性质寒凉，脾胃虚寒的人应少吃。



红豆煎饼

原料：红豆500克，澄面50克，面团1块

调料：糖150克，食用油150毫升，陈皮适量

做法：

- 1.红豆洗净，浸泡2小时，入锅蒸熟，捣蓉待用。
- 2.锅中倒油烧热，加入红豆蓉、糖、陈皮、澄面拌炒至透，加入生油炒至顺滑，制成馅料。
- 3.揉好面团，分成若干剂子，逐个擀成面皮，包入馅料，压成饼形。
- 4.锅中倒油烧热，放入红豆饼煎熟即可。

营养功效：红豆性平味甘，含有蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素、钾、铁、磷等多种营养素。常吃能促进心脏血管的活化，健胃生津、祛湿益气。

温馨提示

红豆是多种植物种子的统称，一般食用的红豆其实就是赤豆，至于王维诗中“红豆生南国”之红豆则是相思树种子。

鸡翅香菇面

原料：家常切面200克，酱鸡中翅3只，西芹100克，水发香菇适量

调料：鸡清汤、食用油、葱末、姜末、盐、味精各适量

做法：

- 1.西芹切段，香菇切片。
- 2.铁锅上火加水，煮沸后下入切面，煮6分钟至熟，捞出装入碗中。
- 3.炒锅上火烧热，下底油，放入葱末、姜末炆锅，加鸡清汤、酱鸡翅、西芹段、香菇、盐、味精，见汤沸，离火，倒入面碗中即可。

营养功效：鸡肉性温味甘，能温补脾胃，益气养血，强健筋骨。

温馨提示

鸡肉性温，多食容易生热动风，因此不宜过食。下列病证忌食：①外感发热、热毒未清或内热亢盛者；②黄疸、痢疾、疳积和疟疾患者；③肝火旺盛或肝阳上亢所致的头痛、头晕、目赤、烦躁、便秘等。



芋丝煎饼

原料：芋头2个，胡萝卜半根

调料：淀粉适量

做法：

- 1.芋头去皮洗净，切成细丝；腊肠切粒；胡萝卜洗净切丝。
- 2.锅中倒油烧热，加入芋头丝、胡萝卜丝、香菜、葱花、腊肠、淀粉、盐以小火煎制，其间不断翻滚压平，至表面金黄后捞出。
- 3.食用时切块即可。

营养功效：芋头为碱性食品，能中和体内积存的酸性物质，调节人体酸碱平衡。芋头还含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，可提高机体的抵抗力。

温馨提示

选购芋头时，应以个头端正，无干枯、腐烂，干爽无泥沙者为佳。



全家福汤面

原料：家常面150克，水发海参、大虾仁、带子各100克，口蘑、香菇、油菜心各适量

调料：高汤、食用油、葱段、姜片、鱼露、味精、盐、红辣椒油各适量

做法：

- 1.海参洗净切片，大虾仁挑净沙线，带子、平菇、香菇切片，一起焯水处理。
- 2.铁锅上火加清水，煮沸后下入家常面，煮8分钟至熟，捞出装碗。
- 3.炒锅上火烧热，下底油，放葱、姜炆锅，加高汤，放入海参、大虾仁、带子、口蘑、香菇、油菜心，再调好口味，见汤沸离火，倒入面碗中即可。

营养功效：海参是高品质、低脂肪、低胆固醇食物，医学上也认为对高血压、冠心病、肝炎及老年人等有良效。

温馨提示

海参不宜与甘草酸、醋同食。中医认为，海参可以补肾、养血，营养和食疗价值都非常高。可是，做海参时如果放了醋，在营养上就会大打折扣。





黄酱肉面

原料：面条250克，猪肉150克

调料：黄酱40克，辣椒面、葱末、料酒、香油、猪油、糖、酱油、味精各适量

做法：

- 1.猪肉洗净，切丁待用。
- 2.炒锅倒油烧至8成热，放入葱末、辣椒面炸出香味，再放入猪肉丁煸炒片刻。
- 3.倒入黄酱、料酒煸炒至猪肉香熟，待肉与酱分离时加入糖、清汤，续炒片刻，调入味精、香油制成辣酱。
- 4.煮沸适量清水，加入面条煮熟，捞出后放入汤碗内，铺上辣酱即可。

营养功效：黄酱具有保持血管弹性、健脑益智和防止脂肪肝形成的作用。

温馨提示

严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、低碘者不宜食用黄酱。



怪味凉拌面

原料：挂面200克

调料：香葱、蒜末、芝麻酱、香醋、生抽、糖、红油、味精、食用油、花椒粉各适量

做法：

- 1.将芝麻酱用凉开水调开；锅中加油烧热，放入花椒粉炒香。将芝麻酱、香醋、生抽、糖、红油、味精、花椒粉调在一起，拌匀成“怪味汁”。
- 2.铁锅上火加清水，煮沸后下入挂面，煮12分钟至熟，捞出投凉。
- 3.将调拌好的“怪味汁”浇在面条上，再撒上葱花和蒜末，即可拌食。

营养功效：芝麻，富含蛋白质、胡萝卜素、维生素E、B族维生素及多种微量元素，对体虚、脱发、强身、抗衰老均有良效，被视为延年益寿佳品。

温馨提示

甜、酸、辣、麻，多味调和，真正“怪味”。



香菇滑鸡包

原料：面团1块，鸡肉250克，冬菇、甘笋各50克

调料：淀粉100克，糖15克，盐、味精、胡椒粉、料酒、姜汁各适量

做法：

- 1.鸡肉、甘笋分别洗净切粒；冬菇洗净浸发，切粒待用。
- 2.将鸡肉、冬菇、甘笋连同调料一起拌匀，制成肉馅。
- 3.揉好面团，分成若干剂子，分别擀成饼状，将肉馅包入其中，封口后静置1小时。
- 4.锅中倒入适量清水，架上蒸笼，放入包子以大火蒸15分钟即可。

营养功效：红鸡肉富含牛磺酸，它是一种含硫的非蛋白氨基酸，与胱氨酸、半胱氨酸代谢密切相关，具有提高神经传导机能、防止心血管病、改善内分泌、抑制白内障、促进婴幼儿脑组织发育等作用。

温馨提示

有兴趣者还可以仿照插图捏成小鸡形状。