

美食达人

mcishi daren

孙春娜/著

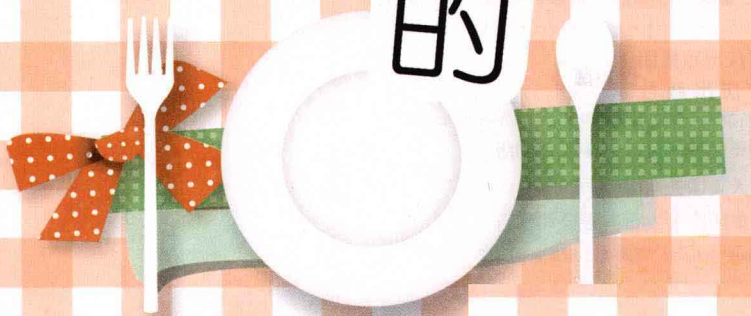
活色生香的 主食



美食达人

孙春娜 / 著

活色生香的
主食



图书在版编目(CIP)数据

活色生香的主食 / 孙春娜著. —重庆: 重庆出版社, 2010.6

ISBN 978-7-229-02031-6

I. 活… II. 孙… III. 主食—食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第060273号

活色生香的主食

HUOSESHENGXIANG DE ZHUSHI

孙春娜 著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 杜莎 刘思余

责任校对: 李小君

版式设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团

重庆出版社

出版

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆华林天美印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 9

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-229-02031-6

定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

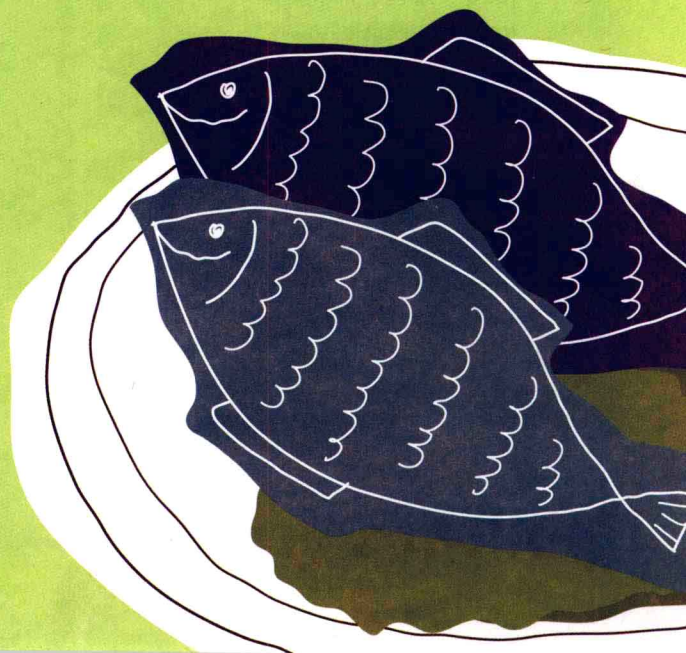
活色生香的主食

一日三餐，主食当家，没有主食的垫底，吃多少菜都会觉得空落落的，主食吃好了，胃里有底了，日子才能过得踏实！

面食、米饭、包子、饺子、面条，吃腻了偶尔也需要来点情趣西餐，伙食需要调剂，餐桌需要变化，日子嘛，当然需要时时刻刻的惊喜。

做菜，男人女人都会，主食，却是女人的强项。菜，可以粗犷，唯有主食只有细腻和耐心，才能求得精致~~

谁说只有西餐才有情调？只要巧用心思，中式主食，一样可以变得有情调！



CONTENTS

- 004 葱油的做法
- 005 姜汁的制备

PART 01

· · · 面食 · · ·



- 008 刀切馒头
- 010 杂粮馒头
- 012 蛋煎馒头
- 014 南瓜发糕
- 016 双色发糕卷
- 018 玉米发糕
- 020 葱香芝麻花卷
- 022 双色蝴蝶卷
- 024 葱油发面千层饼
- 026 菜汁糖三角
- 028 糖油火烧
- 030 火腿卷
- 032 火烧夹肉
- 034 豇豆酱肉包
- 036 茴香包
- 038 吊瓜水煎包
- 040 一口煎包
- 042 小笼汤包
- 044 油条
- 046 面鱼(油饼)
- 048 小窝头
- 050 玉米片片
- 052 烫面烙饼
- 054 椒盐手抓饼
- 056 芝麻香酥饼
- 058 卷饼(单饼)
- 060 鸡蛋鲜虾卷
- 062 葱香芝麻蛋饼
- 064 煎饼果子
- 066 地瓜饼
- 068 海鲜晨饼
- 070 藕饼
- 072 韭菜盒子
- 074 牛肉层饼
- 076 手擀面

- 078 豆角黄金面
- 080 鸡丝凉拌南瓜面
- 082 葱油虾皮拌面
- 084 扯面
- 086 油泼面
- 088 牛腩面
- 090 炆锅宽片汤
- 092 海鲜疙瘩汤

PART 02

· · · 米饭 · · ·



- 096 咖喱炒饭
- 098 海参炒饭
- 100 螺肉蒜苗炒饭
- 102 金枪鱼米饭沙拉
- 104 牛肉盖饭
- 106 蜜汁鸡腿饭

PART 03

· · 西式主食 · ·



- 110 红酱贝壳面
- 112 咖喱鸡肉意面
- 114 牛肉烩意粉
- 116 西兰花鲜虾意面
- 118 红酱酿吐司
- 120 肉肠煎蛋早餐
- 122 香茄肉酱披萨
- 124 早餐小披萨
- 126 花篮小披萨
- 128 蜜汁烤鸡腿堡
- 130 炸鸡排沙拉汉堡
- 132 叉烧肉卷
- 134 鲔鱼沙拉包
- 136 烤肠沙拉堡
- 138 烤鸡腿沙拉卷
- 140 培根炒蛋三明治

葱油的做法

· 原料：葱200克 油250毫升



做法：

1. 大葱洗净，切段，拭干水分(防止溅油)。
2. 锅中倒入适量油，烧至五成热后，放入葱段，转小火慢慢炸。
3. 炸至葱段焦黄，葱香味浓郁，关火，捞出葱渣，挤干沥油，油放凉后倒入密封瓶中保存。



*葱油，密封后保存，室温下存放，可以用来拌面、做面食、做凉拌菜等等，用处很多，而且，味道也越放越浓厚。

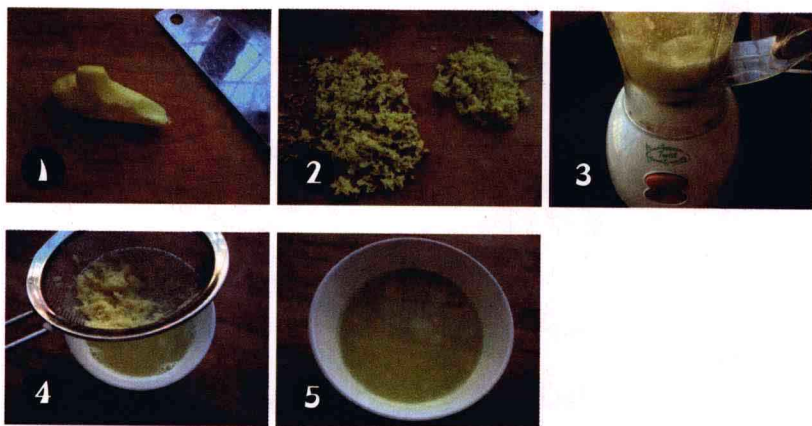


姜汁的制备

·原料：姜50克 清水150克

做法：

- 1.姜洗净去皮，切末，放入搅拌机中。
- 2.加入清水，充分搅打。
- 3.最后过滤，并用小勺积压滤网上的残渣出汁，即得姜汁。

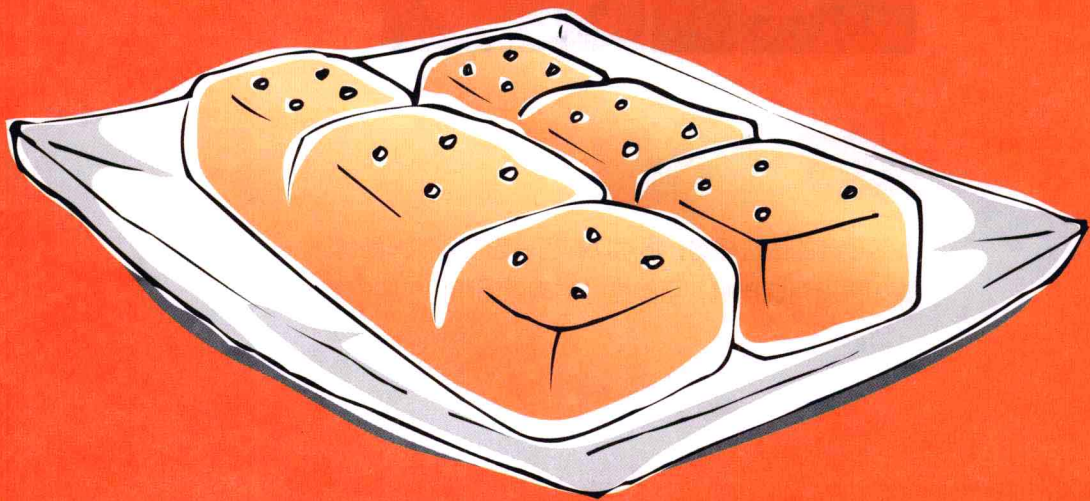


- * 葱姜汁的做法相同，将葱切碎后一起加入搅拌即可。
- * 如果没有搅拌机，可参考“牛肉灌汤蒸包”中的葱姜汁做法。

做面食一直以来被誉为北方人的强项，我很荣幸身为北方人，多年来，从一个只是爱吃面食的女孩儿，到后来会做，逐渐爱上“玩”面团的煮妇，我与面团之间，经过了一个长期磨合的过程，那份愈发熟悉的感觉，带来案板上的信手拈来之余，常常也会带来一些思维上的跳跃灵动。

于面食有感情，于面粉，便有钟爱，更有珍惜，我始终认为，会买面粉，而不是直接买馒头的女人，才是真正会过日子的女人。

面粉，有“个性”，在于不同的面粉，不同的储存方法，不同的环境湿度等，这些都会造成面粉的吸水性不同，所以，做面食，关键是熟能生巧，多做多练多总结，掌握软硬不同的面团在手里的不同感觉，自主地调整面粉或水的用量，来确保成功率，而不是一味地照搬方子，也就是说，我们要学会左右面团，而不是让面团左右我们。



Part

01

面 点

刀切馒头



- 原料：面粉300克 酵母3克 水140克
- 辅料：食用面碱约1/8匙

温馨提示

- ✿做馒头，水的用量可以根据自己的喜欢，喜欢暄软的，水多些；喜欢馒头扎实有嚼头的，水就少放些。
- ✿水的温度，夏天可以直接用常温水，冬天气温低，可适当用温水，水温不高于40摄氏度，这样可适当缩短发酵的时间。
- ✿凉水上锅蒸，操作安全（不会被蒸气烫到手），而且，锅里温度的逐渐上升会使馒头的受热膨胀更加均匀，最大程度地保障其成形前的良性涨发，也会使成品更加香松可口。
- ✿食用面碱，少量的使用，可以中和发酵中产生的一些不良酸味（特别是发酵偶尔过度的时候），可以给馒头增香，当然，如果介意，又能很好地控制发酵的程度，完全可以不用。
- ✿蒸好后，不要急于开锅，闷个3~5分钟等锅内温度稍降后再开锅，以免冷热温度差别过大造成馒头塌陷。

做法：

- 1.将酵母溶于水中，搅拌均匀，静置5分钟。
- 2.面粉放于盆中，用手在中间挖个坑，倒入酵母水，先用筷子由内向外转圈搅合，搅成大片基本融合后，下手揉至盆光，将面团从盆中转移到案板上，充分揉面直至光滑。
- 3.将面团收圆，放入盆中，覆盖保鲜膜，于温暖处进行发酵。
- 4.用食指蘸少许面粉，轻按面团，不回缩不反弹，即发酵成功。
- 5.将食用碱放在案板上用刀碾细（防止有结块），取出发好的面，混合面碱揉面，充分揉面约10分钟，直至面团切开后，横切面气孔细腻均匀即可。
- 6.将面团揉成长条，均匀切成六等份，稍稍整理一下形状，锅底倒入足量的水，放上蒸屉，将馒头生坯铺垫上屉。
- 7.盖上锅盖，饧发20分钟后，开火蒸，开锅后转中火蒸15分钟，熄火后等3~5分钟后再开锅。

杂粮馒头

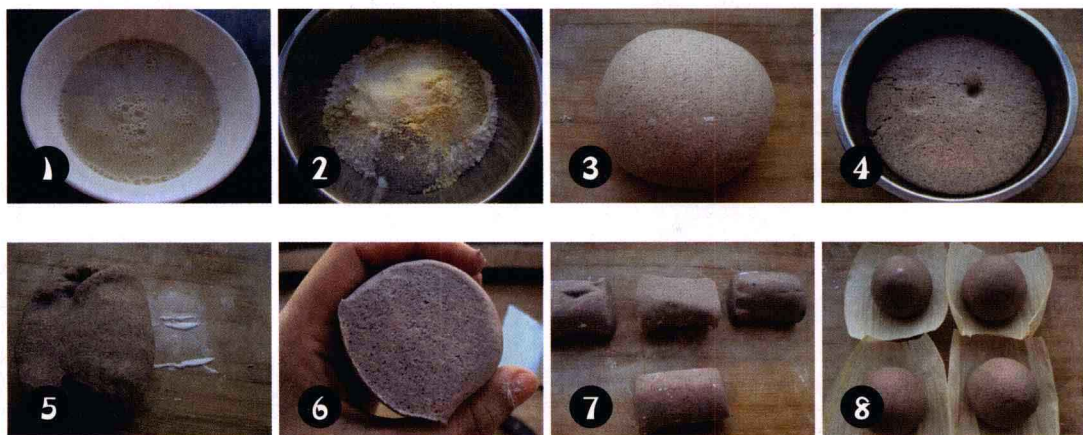


- 原料：面粉300克 紫米面100克 细玉米面100克 酵母5克
温水250克
- 辅料：食用碱1/4匙（可不用）



做法：

1. 酵母溶于温水中化开。
2. 面粉、紫米面、玉米面混合均匀，将酵母水一点点倒入，揉成光滑的面团，室温下发酵至两倍大。
3. 取出面团，加1/4匙碱，反复揉面，直至面团切开面气孔细腻均匀。
4. 分割四等份，揉成四个馒头生坯。
5. 铺垫上屉，盖上锅盖，饧发半小时。
6. 开火，大火烧开后转中小火蒸20分钟。
7. 关火后，等5分钟再开锅。



蛋煎馒头

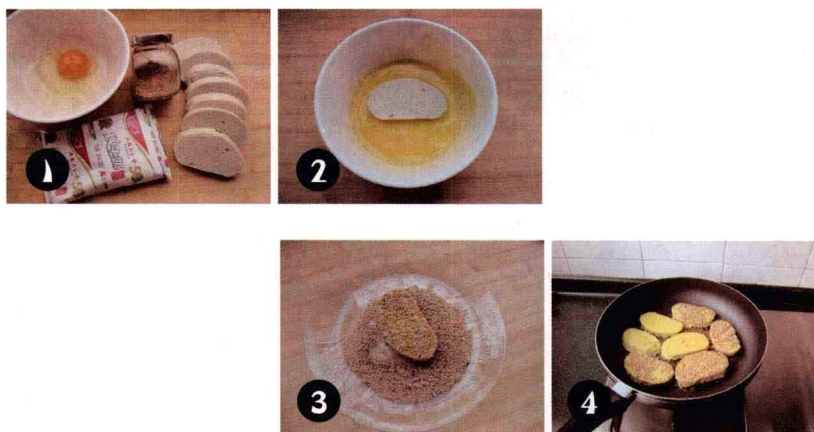


- 原料：馒头7片 鸡蛋1个 牛奶20克
- 辅料：芝麻适量 盐（或糖）1/4茶匙 食用油适量



做法:

- 1.将鸡蛋在碗中打散，加入鸡蛋量50%的牛奶，再根据口味调入盐或糖，搅拌均匀。
- 2.将馒头片放入蛋奶液中，两面沾裹均匀，取出后在两面沾满芝麻。
- 3.平底锅加热，倒入少许油，将做法2中处理好的馒头放入锅中，小火煎至两面金黄即可出锅。



温馨小提示

- *此做法适合解决吃剩放凉的馒头，而且最好是口感扎实的馒头。如果是松软的馒头，那么就省略牛奶，直接沾裹打散的蛋液，下锅煎，一样好吃。
- *牛奶的用量不需太多，最多不要超过100%的蛋量，以免组织太湿，容易煎散，还影响口感。
- *盐或糖，可根据孩子的口感选择使用。芝麻，如不喜欢，可不用。

南瓜发糕



·原料：面粉300克 南瓜泥200克 水50克 糖25克 酵母4克