

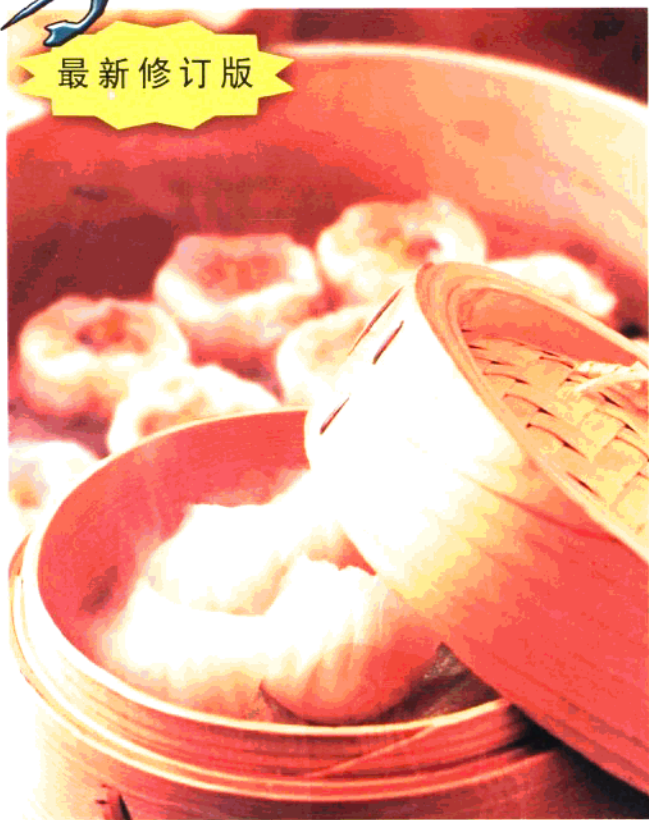
家庭饮食天地丛书之二



家常主食

最新修订版

刘家田等
编著



安徽科学技术出版社



家常主食

编著 刘家田 赵正松 王 宇
黄 英 吴跃东

安徽科学技术出版社

111111

图书在版编目(CIP)数据

家常主食/刘家田等编著. —3版. —合肥:安徽科学技术出版社, 2002. 3
(家庭饮食天地丛书)
ISBN 7-5337-0601-3

I. 家… II. 刘… III. 主食-食谱-中国
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 53540 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)
邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419
新华书店经销 安徽书刊印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:7.75 插页:2 字数:150千
2002年3月第3版 2002年3月第4次印刷
印数:5 000

ISBN 7-5337-0601-3/TS·65 定价:11.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



荠菜春卷



烧饼



什锦粽子



开口笑



茄汁酥饼



四喜饺子



烧卖



包子

前 言

俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”随着生活水平的日益提高，人们不再为填饱肚子发愁，但也厌倦了一日三餐主食的单调，总想换点花样，变换一下口味，提高生活质量。

我们编著本书的目的，就是为了让千家万户足不出户，自己动手，做出营养卫生、美味可口、丰富多彩、经济实惠的主食。这次修订，增加了部分内容。书中介绍了近 300 款主食的制作，其原料都是百姓“菜篮子”和“米袋子”中常见之物。我们真诚地希望大家的餐桌每天都丰富多彩。

编 者

目 录

面食制作知识

和面	1
面团的种类与制作	3
成型	8
熟制	10

馒头、包子类

鲜酵母馒头	13
面肥馒头	14
呛面馒头	14
肉丁馒头	15
三丁包子	16
干菜包子	17

双冬包子	18
素菜包子	19
雪笋包子	20
蟹黄包子	21
水晶包子	22
豆沙包子	22
枣泥包子	24
芝麻糖包子	24
萝卜丝包子	25
生煎包子	26
三角糖包	27
家常包子	28
狗肉包子	29
羊肉包子	30
汤包	31
鸭油汤包	32

花卷、窝头类

金丝卷	34
果酱卷	35
葱油花卷	36
豆沙花卷	36
鸡丝卷	37
马鞍卷	38
千层卷	39
菊花卷	39
蝴蝶卷	40
豆腐花卷	41
小窝头	42
小枣窝头	43

饺子、锅贴类

鲜肉水饺	44
鸳鸯水饺	45
三鲜水饺	46
羊肉水饺	47
荠菜水饺	48
牛肉水饺	48
白菜饺子	49
笋肉饺子	50
四喜饺子	51
枣泥山药饺子	52

冠顶饺子	53
梅花饺子	54
花边鲜肉饺	55
冬瓜饺子	55
虾仁饺子	56
雪笋饺子	57
淮扬蒸饺	58
猪肉锅贴饺	59
牛肉锅贴饺	60
羊肉锅贴饺	61
素锅贴饺	62
蟹肉锅贴	63

面条、馄饨类

小刀面	64
家常面	65
阳春面	65
大卤面	66
大排汤面	67
炸酱面	68
三鲜汤面	69
葱油开洋面	69
雪菜肉丝面	70
咖喱牛肉面	71
清汤鱼面	72
茄汁浇面	73

蝴蝶面	73
片儿面汤	74
伊夫面	75
面耳汤	76
鳝丝面	77
嫩鸡煨面	77
肉丝两面黄	78
雪菜肉丝炒面	79
三丝炒面	80
脆炒面	81
余子面	82
蟹黄烩拌面	83
豆腐面	84
麻酱拌面	85
三丝拌面	85
素什锦炸面	86
拉面	87
猪肝面	88
麻酱凉面	89
朝鲜冷面	90
刀削面	91
金丝面	92
炒面疙瘩	93
酸辣疙瘩面	94
荠菜肉馄饨	95
无锡鲜肉馄饨	96

煎素馄饨	97
翡翠馄饨	97
清汤馄饨	98
三鲜汤馄饨	99
鱼肉馄饨	100

烧卖、春卷类

糯米烧卖	102
鲜肉烧卖	103
牛肉烧卖	104
虾仁烧卖	105
珍珠烧卖	106
鸭油烧卖	107
素烧卖	108
翡翠烧卖	109
蛋皮烧卖	110
冬瓜烧卖	111
荠菜春卷	112
肉丝春卷	113
韭菜干丝春卷	114
广式春卷	115

饼类

韭菜盒子	116
肉丝锅饼	117
豆沙锅饼	118

笋肉锅饼·····	119
山药枣泥饼·····	120
韭菜春饼·····	121
玉米饅·····	122
香椿煎饼·····	123
瓠子饼·····	123
荷叶饼·····	124
葱油饼·····	125
芝麻大饼·····	126
酒酿饼·····	127
家常饼·····	127
煎南瓜饼·····	128
黄花菜煎饼·····	129
牛肉末煎饼·····	130
香烤两面焦·····	131
香烙夹心饼·····	131
小米烙饼·····	132
小米煎饼·····	133
小米菜煎饼·····	134
高粱面烙饼·····	135
绿豆面饼·····	135
香炸山芋饼·····	136
桂花山芋饼·····	137
蜜汁山芋饼·····	137
油炸蚕豆饼·····	138
枣泥土豆饼·····	139

土豆煎饼·····	140
肉末土豆饼·····	141
油炸毛芋饼·····	142
豆沙芋荠饼·····	143
炸南瓜饼·····	143
油酥饼·····	144
梅干菜烧饼·····	145
萝卜丝饼·····	146

糕类

发糕·····	148
千层油糕·····	149
油炸糖糕·····	150
枣泥米粉糕·····	151
香甜茶糕·····	151
黄松糕·····	152
糯米凉糕·····	153
酥油糕·····	153
桂花糖年糕·····	154
芝麻糕·····	155
藕粉糕·····	155
双色米糕·····	156
夹沙糕·····	157
豆沙炸糕·····	157
枣泥拉糕·····	158
小米蜂糕·····	159

三合面发糕·····	159
玉米面蜂糕·····	160
玉米面红枣糕·····	161
黍米面油糕·····	161
九层凉糕·····	162
绿豆红枣糕·····	163
绿豆糕·····	163
赤豆糕·····	164
山药凉糕·····	165
藕丝糕·····	165
炸山楂糕·····	166
蚕豆糕·····	167
山芋玫瑰糕·····	167
香炸土豆糕·····	168
荸荠糕·····	169
蛋糕·····	170
双色蛋糕·····	170
卷筒蛋糕·····	171
煎蛋糕·····	172
夹沙蛋糕·····	172

团、圆子类

鲜肉蒸团子·····	174
珍珠米团·····	175
鸽蛋团子·····	176
水晶汤团·····	176

芝麻汤团·····	177
山芋糯米麻团·····	178
麻团·····	178
萝卜丝团子·····	179
糯米虾肉团子·····	180
土豆面麻团·····	181
水粉圆子·····	182
土豆圆子·····	183
藕粉鸽蛋·····	184
干炸山药球·····	184
慈姑圆子·····	185
麻心元宵·····	186

米饭类

金银米饭·····	187
桂花饭·····	187
肉丝炒饭·····	188
鸡杂炒饭·····	189
什锦炒饭·····	190
葱油鸡蛋炒饭·····	190
扬州炒饭·····	191
三鲜炒饭·····	192
香肠炒饭·····	193
木樨饭·····	193
咸肉玉米饭·····	194
番茄豌豆炒饭·····	195

豌豆饭·····	196
蚕豆饭·····	196
赤豆糯米饭·····	197
小米菜饭·····	198
腊肉菜饭·····	198
豌豆菜饭·····	199
莴笋叶菜饭·····	200
什锦菜饭·····	201
盖浇饭·····	201
番茄烩饭·····	202
蚕豆烩饭·····	203
三鲜烩饭·····	204
八宝饭·····	205

粥类

花生粥·····	206
鸡汁粥·····	207
枸杞粥·····	207
龙眼粥·····	208
鹌鹑蛋粥·····	208
藕粥·····	209
银耳粥·····	209
木耳粥·····	210
黑芝麻粥·····	210
板栗米粥·····	211
核桃仁粥·····	211

梨粥·····	212
腊八粥·····	212
红豆高粱粥·····	213
红枣麦米粥·····	214
绿豆粥·····	214
小麦米粥·····	215
胡萝卜粥·····	215
山药粥·····	216
苋菜粥·····	216
芋头粥·····	217
荠菜粥·····	217
肉末菜粥·····	218
山芋粥·····	218
韭菜粥·····	219

其他类

蜜枣粽子·····	220
鲜肉枕头粽·····	221
炸麻叶·····	222
油条·····	222
馓子·····	223
盒子酥·····	224
狮子头·····	225
糍粑·····	226
酒酿·····	227
油煎糍粑·····	227

炸薯片·····	228
蜜汁山芋·····	229
糖油炸薯片·····	229
桂花糖藕·····	230
土豆菜卷·····	231

炸山药条·····	232
芋头卷·····	232
炸毛芋片·····	233
桂花糖毛芋·····	234

面食制作知识

和 面

和面,是面食制作的第一道工序,是一个重要环节,和面需要掌握以下三个要领:

一、水温适宜

食品的品种不同,所需要的水温则不同。水饺需要冷水和面,锅贴需要温水和面,蒸饺需要沸水和面。水温掌握不好,质量就会受到影响。

冷水面团必须用冷水调制,但在冬季却要用微温的水(水温在 30°C 以下)。夏季调制冷水面团时,不但完全使用冷水,还要掺入适量的食盐,防止面团“掉劲”。有一句行话叫:“碱是骨头盐是筋”。

温水面团的水温在 50°C 左右为宜,过低过高都不好。

热水面团的水温一定要高,要用沸水,水温低了,面粉烫不好。

二、水量适当

冷水面团掺入的水分,要根据食品需要量来定。一般来说,水饺皮子面粉与冷水的比例是1:(0.4~0.45),即1000克面粉掺入400~450克冷水;春卷皮面粉与冷水的比例是1:(0.7~0.8),即1000克面粉掺700~800克水。从大多数品种来看,面粉与水的比例是2:1,即2000克面粉掺1000克水。但影响水量的因素很多,应该灵活掌握。如天气热,空气湿度大,掺水量要少一些,反之要多一些;最好先试验一下,然后决定掺水多少。

热水面团的掺水要在调制过程中一次掺完、掺足,成团后就不要调整了,不能像冷水面团那样,水多了可以加面,面多了可以加水。如掺水不足成团后再加热水,就很难揉得均匀;若掺水过量再加面粉,会影响面团的质量,容易粘牙。

热水面团有时和冷水面团并和,有“三生面”、“四生面”之分。所谓三生面,就是在十成面粉中,用热水烫七成和三成冷水面揉合成为面团。

温水面团的掺水也要准确。

三、揉匀揉透

不管什么制品,和面一定要揉匀揉透。冷水面中的致密面筋网络,主要靠揉搓力量形成。热水面要揉匀,但不可揉得过量,防止增劲,影响烫面的特点。所谓揉匀、揉透,即面内无积水、无干面,软硬一致。和面时一定要掌握这个要领。