



舌尖上的生活
家常美食

汇集500多种最经典、最受欢迎的主食，是您制作家常主食的入门宝典。

色 香 味 形

家常主食 大全

李鹏 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



家常主食 大全



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食大全 / 李鹏主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.3

ISBN 978-7-5502-2680-7

I . ①家… II . ①李… III . ①主食—食谱 IV . ① TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第028879号

家常主食大全



主 编: 李 鹏

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 韩立强

版式设计: 韩立强

责任校对: 鸿 恩 郑凯旋

美术编辑: 潘 松

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 180千字 820毫米×1092毫米 1/16 15印张

2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2680-7

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



主食是指传统上餐桌上的主要食物，是人体所需能量的主要来源。由于主食是碳水化合物，特别是淀粉的主要摄入源，因此以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物，以及土豆、甘薯等块茎类食物被不同地域的人当作主食。千百年来，中国人用经验和智慧将稻谷转化为口味丰富的米食；从南到北，中国人以丰富的想象力和创造力让面食呈现出千姿百态的形貌……

一日三餐，主食当家。一道可口的主食，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的主食，不仅可以在朋友聚会中让你大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

然而，如何才能制作出色、香、味俱佳的主食呢？《家常主食大全》精选了500余款最家常、最为人们喜欢的主食，包括馒头、花卷、包子、饼、饺子、面条、米饭、汤圆、点心等。全书分为烹饪方法介绍，面食，米饭、粥，中式小点，西式小点等十部分。“烹饪方法介绍”详细介绍了中国式烹饪的常用方法，帮助初学者认识和掌握下厨的基本常识；“面食”介绍了面粉的选购和初加工的小知识，以及和面、揉面技巧和各类面食的制作方法；“米饭、粥”介绍了各类以米为主要原料的主食的制作方法；“中式小点”和“西式小点”系统介绍了各类点心的制作方法。材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。

对于初学者，需要多长时间才能学会家常主食是他们最关心的问题。

其实，只要按照本书的指导去做，你就可以基本掌握各类家常主食的制作方法。不用去餐厅，在家里即可轻松做出丰盛的美食。如果你想在厨房小试牛刀，如果你想成为人们胃口的主人，成为一个做饭高手的话，不妨拿起本书。只要掌握了书中介绍的烹调基础、诀窍和步步详解的实例，不仅能烹调出一道道看似平凡，却大有味道的家常主食，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



目录



1

第1部分

烹饪方法介绍

拌	2
腌	2
卤	2
炒	3
熘	3
烧	4
焖	4
蒸	5
烤	5
煎	6
炸	6
炖	7
煮	7
煲	8
烩	8

2

第2部分

馒头花卷

◎面粉的选购与初加工	10
◎制作馒头的小窍门	12

< 馒头 >

金银馒头	13
菠汁馒头	14
胡萝卜馒头	14
双色馒头	14
豆沙馒头	15
燕麦馒头	16
椰汁蒸馒头	16
吉士馒头	16

< 花卷 >

葱花火腿卷	17
菠菜香葱卷	17
圆花卷	18
花生卷	18
葱花卷	19
火腿卷	19
川味花卷	20
双色花卷	20
燕麦腊肠卷	23
金笋腊肠卷	23
牛油花卷	24
燕麦杏仁卷	24
香芋火腩卷	25
麻香凤眼卷	26
豆沙白玉卷	26
甘笋莲蓉卷	27
腊肠卷	27
肠仔卷	27
营养紫菜卷	28
酥脆蛋黄卷	28

香酥菜芋卷	28
金穗芋泥卷	28
秘制香酥卷	29
香酥芋泥卷	29
江南富贵卷	29
脆皮芋头卷	30
蛋煎糯米卷	30

3

第3部分

鲜香包子

◎制作包子有讲究	32
----------------	----

< 素馅包子 >

秋叶包	33
香菇菜包	34
白菜包	34
素斋包	34
香煎素菜包	34

< 肉馅包子 >

韭菜肉包	35
孜然牛肉包	35
洋葱牛肉包	36
生肉包	36
腊味小笼包	37
蚝汁叉烧包	37
雪里蕻肉丝包	37
鲜肉大包	38

五香卤肉包	38
灌汤包	38
青椒猪肉包	38
鸡肉包	39
香葱肉包	39
榨菜肉丝包	39
家常三丁包	39
香芹猪肉包	40
包菜肉包	40
四季豆猪肉包	40
杭州小笼包	41
香滑猪肉包	41
南翔小笼包	42
冬菜鲜肉煎包	42
牛肉煎包	42
生煎包子	42

< 海鲜馅包子 >

虾仁包	43
鲜虾香菜包	43

< 甜馅包子 >

莲蓉包	44
燕麦花生包	44
燕麦豆沙包	45
燕麦奶黄包	45
豌豆包	46
贵妃奶黄包	46
冬蓉包	46
相思红豆包	46
香芋包	47
麻蓉包	47
蛋黄莲蓉包	47



糯米包	48
椰香芋蓉包	48
透明水晶包	48
清香流沙包	48

4 第4部分 饺子馄饨

◎巧制饺子馄饨 50

< 水饺 >

韭菜水饺	51
家乡咸水饺	51
大白菜水饺	52
菠菜水饺	52
金针菇饺	53
羊肉玉米饺	53
金针菇饺	53
三鲜水饺	54
鲜虾水饺	54
冬笋水饺	55
钟水饺	55
韭黄水饺	55
茄子饺	55
鸡肉饺	56
萝卜牛肉饺	56
鱼肉水饺	56
茴香水饺	57
鲜肉水饺	57
上汤水饺	57
酸汤水饺	57

< 蒸饺 >

墨鱼蒸饺	58
鸡肉大白菜饺	58
小榄粉果	59
虾仁韭黄饺	59
薄皮鲜虾饺	59



三鲜凤尾饺	59
家乡蒸饺	60
牛肉大葱饺	60
芹菜肉馅蒸饺	61
荞麦蒸饺	61
翠玉蒸饺	62
野菌鲜饺	62
云南小瓜饺	62
特色螺肉饺	62
猪肉韭菜饺	63
哈尔滨蒸饺	63

< 煎饺 >

北方煎饺	64
澳门煎饺	64
冬菜猪肉煎饺	65
胡萝卜猪肉煎饺	65
鲜肉韭菜煎饺	65
孜然牛肉大葱煎饺	66
芹菜香菜牛肉煎饺	66
雪里蕻鲜肉煎饺	66
北京锅贴	66
榨菜鲜肉煎饺	67
菜脯煎饺	67
冬笋鲜肉煎饺	67
杭州煎饺	67

< 馄饨 >

包菜馄饨	68
玉米馄饨	68
萝卜馄饨	69
花素馄饨	70
韭菜猪肉馄饨	70
梅菜猪肉馄饨	71

猪肉馄饨	71
鸡蛋馄饨	72
鸡肉馄饨	72
牛肉馄饨	73
孜然牛肉馄饨	73
羊肉馄饨	74
冬瓜馄饨	75
鲜虾馄饨	75
干贝馄饨	76
荠菜馄饨	77
蒜薹馄饨	77
枸杞馄饨	78
三鲜馄饨	78
蘑菇馄饨	78
菜肉馄饨汤	78
红油馄饨	79
鸡蛋猪肉馄饨	79
韭黄鸡蛋馄饨	79
芹菜牛肉馄饨	79
清汤馄饨	80
上海小馄饨	80

5

第5部分

百变米饭



◎做好米饭有讲究 82

< 盖饭 >

洋葱牛肉盖饭	83
鲑鱼盖饭	83
九州牛肉饭	84
尖椒回锅肉饭	84
里脊片盖饭	84
冬菇猪蹄饭	84

< 炒饭 >

扬州炒饭	85
印尼炒饭	85
干贝蛋炒饭	86
西式炒饭	86
鱼丁炒饭	86

香芹炒饭	86
干贝蛋白炒饭	87
碧绿蟹子炒饭	87
泰皇炒饭	87
三文鱼紫菜炒饭	88
墨鱼汁炒饭	88
彩色虾仁饭	88

< 焖蒸饭 >

芙蓉煎蛋饭	89
芋头饭	89
手抓饭	90
酱汁鸡丝饭	90
蛤蜊牛奶饭	91
竹叶菜饭	91
八宝高纤饭	92
紫米菜饭	92
什锦炊饭	92
贝母蒸梨饭	92
双枣八宝饭	93
金瓜饭	93



爽口糙米饭	93
原盅腊味饭	94
潮阳农家饭	94
虾饭	94
墨鱼饭	94

< 叉烧饭 >

蜜汁叉烧饭	95
叉烧油鸡饭	95

< 煲仔饭 >

排骨煲仔饭	96
窝蛋牛肉煲仔饭	97
咸鱼腊味煲仔饭	97
腊味煲仔饭	97

< 拌饭 >

福建海鲜饭	98
水果拌饭	99
澳门泡饭	99
麦门冬牡蛎烩饭	99
三鲜烩饭	99
鳕鱼蛋包饭	100



◎ 黏糯香粥巧手制 102

< 大米粥 >

皮蛋瘦肉粥	103
苦瓜胡萝卜粥	103
瘦肉豌豆粥	104
萝卜干肉末粥	104
芋头香菇粥	104
肉末紫菜豌豆粥	105
菠菜瘦肉粥	105
生菜肉丸粥	105
洋葱青菜肉丝粥	105

瘦肉西红柿粥	106
韭菜猪骨粥	106
瘦肉猪肝粥	107
鸽蛋菜肉粥	107
火腿菊花粥	107
排骨虾米粥	108
排骨青菜粥	108
猪排大米粥	108
胡椒猪肚粥	109
安神猪心粥	109
猪腰干贝粥	109
黄瓜猪肚粥	109
牛肚青菜粥	110
羊肉山药粥	110
猪腰香菇粥	111
韭菜牛肉粥	111
牛肉鸡蛋大米粥	111
羊肉芹菜粥	112
狗肉枸杞粥	112
鸡心香菇粥	113
冬瓜鹅肉粥	113
海带鸭肉枸杞粥	113
枸杞鹌鹑粥	113
鸡丝木耳粥	114
土豆蛋黄牛奶粥	114
干贝鱼片粥	114
鱼肉鸡蛋粥	115
鲤鱼冬瓜粥	115
鳕鱼蘑菇粥	115
青鱼芹菜粥	115
墨鱼猪肉粥	116
飘香鳕鱼粥	116
螃蟹豆腐粥	117
菠菜山楂粥	117
黄瓜松仁枸杞粥	118
韭菜枸杞粥	118
黄瓜胡萝卜粥	118
枸杞南瓜粥	118
豆腐香菇粥	119
山药白菜减肥粥	119

黄花芹菜粥	119
南瓜木耳粥	120
南瓜菠菜粥	120
南瓜山药粥	120
南瓜红豆粥	120
南瓜西兰花粥	121
小白菜萝卜粥	121
黄瓜芦荟大米粥	122
西红柿海带粥	122
香葱冬瓜粥	122

< 小米粥 >

母鸡小米粥	123
鸡蛋萝卜小米粥	123
山药芝麻小米粥	124

< 糯米粥 >

黄花菜瘦肉糯米粥	125
南瓜百合杂粮粥	125
莲藕糯米甜粥	126
双瓜糯米粥	126
莲藕糯米粥	126
香菇枸杞养生粥	126

< 玉米粥 >

鸡蛋玉米瘦肉粥	127
玉米鸡蛋猪肉粥	127
玉米火腿粥	128
菠菜玉米枸杞粥	128
鲫鱼玉米粥	128



白菜玉米粥	128
豆浆玉米粥	129
豆芽玉米粥	129
豆腐菠菜玉米粥	129
哈密瓜玉米粥	130
芹菜玉米粥	130
牛奶玉米粥	131
香蕉玉米粥	131
山楂玉米粥	131
玉米核桃粥	131

< 薏米粥 >

皮蛋瘦肉薏米粥	132
白菜薏米粥	132
百合桂圆薏米粥	133
南瓜薏米粥	133
香蕉菠萝薏米粥	133

< 黑米粥 >

黑米瘦肉粥	134
-------------	-----

< 花生粥 >

花生猪排粥	135
花生银耳粥	135

< 红枣粥 >

红枣豌豆肉丝粥	136
红枣当归乌鸡粥	137
红枣桂圆粥	137
甲鱼红枣粥	137
芹菜红枣粥	137

< 燕麦粥 >

牛腩苦瓜燕麦粥	138
---------------	-----



< 素配菜面条 >

香菇竹笋清汤面	141
辣汤浆水面	141
青蔬油豆腐汤面	142
酸汤面	142
鲜笋面	142
西红柿秋葵面	143
蔬菜面	143
香菇西红柿面	144
西红柿蛋面	144
什锦菠菜面	144
韩式冷面	144
山野菜拉面	145
三色凉面	146
凉拌面	146
芥末凉面	146
武汉热干面	147
酱拌面	147
西安拌面	147
油泼扯面	147
姜葱捞鸡蛋面	148
三色冷面	148
凉面	149
姜葱捞面	149
西芹炒蛋面	149
素什锦炒手擀面	150

蛋炒面	150
西红柿意大利青蔬面	150

< 肉配菜面条 >

打卤面	151
酸菜肉丝面	151
榨菜肉丝面	152
粉蒸排骨面	152
担担面	153
排骨汤面	153
红烧排骨面	154
排骨面	154
雪里蕻肉丝面	154
真味荞麦面	155
香菇烧肉面	155
叉烧韭黄蛋面	156
臊子面	156
川味肥肠面	156
肉羹面线	156
真味臊子拉面	157
真味招牌拉面	157
红烧肉拉面	157
香葱腊肉面	158
卤肉面	158
火腿丸子面	158
家常炸酱面	158



◎制作面条的小窍门	140
-----------------	-----



鱼香肉丝面	159
泡菜肉丝面	159
肉丝黄瓜拌面	160
肉片炒素面	160
肉丝炒面	160
西红柿猪肝菠菜面	161
卤猪肝龙须面	161
红烧牛肉面	162
牛肉清汤面	162
牛肉烩面	163
九州牛肉面	163
菠菜牛肉面线	163
意大利肉酱面	163
炖鸡面	164
火腿鸡丝面	165
鸡丝菠汁面	165
鸡肉西兰花面线	165
砂锅羊肉面	166
< 海鲜配菜面条 >	
鲜虾云吞面	167
虾爆鳝面	167
什锦面	168
三鲜烩面	168
虾仁打卤面	168
鲑鱼面线	168
蚝仔大肠面线	169
香辣鱿鱼拉面	169

鳗鱼拉面	170
虾米葱油拌面	170
日式乌冬面	170
三丝炒面	170

8 第8部分 美味烙饼

◎制作香饼有讲究	172
< 煎烙饼 >	
千层饼	173
香煎叉烧圆饼	173
芝士豆沙圆饼	174
鸡蛋灌饼	175
煎芝麻圆饼	175
胡萝卜丝饼	176
蔬菜饼	176
煎饼	176
双喜饼	176
豆沙饼	177
黑芝麻酥饼	177
土豆饼	178
煎肉饼	178
手抓饼	178

豆沙糯米饼	179
家常饼	179
驴肉馅饼	179
芝麻糯米饼	179
香煎玉米饼	180
腊味韭香饼	181
奶香玉米饼	181
苦瓜煎蛋饼	181
牛肉煎饼	181
武大郎肉饼	182
西米南瓜饼	182
芝麻煎软饼	182
麦仁山药饼	183
松仁玉米饼	183
奶香黄金饼	183
六合贴饼子	183
香酥饼	184
芹菜馅饼	184
葱花饼	184
羊肉馅饼	185
火腿玉米饼	185
香葱煎饼	186
牛肉飞饼	186
萝卜干煎蛋饼	186

< 烘烤饼 >

芝麻酥饼	187
南瓜饼	187
芝麻烧饼	188
麻辣肉饼	188
老婆饼	189
空心烧饼	189
黄桥烧饼	189
东北大酥饼	189
奶黄饼	190
香葱烧饼	190
金丝掉渣饼	191
奶香瓜子饼	191
萝卜丝酥饼	191
莲蓉酥饼	191
燕麦蔬菜饼	192

红豆酥饼	192
火腿萝卜丝酥饼	192
菊花酥	193
叉烧酥	194
贝壳酥	194

< 炸饼 >

莲蓉芝麻饼	195
相思饼	195
芋头饼	196
韭菜饼	196
金钱饼	196
黄金大饼	197
虾仁薄饼	197
龙凤饼	197
金丝土豆饼	198
葱油芝麻饼	198
千层素菜饼	199
蜂巢奶黄饼	199
广式葱油饼	199
萝卜丝芝麻酥饼	200
吉士南瓜饼	200
土豆可乐饼	201
鸳鸯芝麻酥	201
笑口酥	201

< 蒸饼 >

菠菜奶黄晶饼	202
苦荞饼	202
大黄米饼	203
海南蒸饼	203
奶黄西米饼	203
芋头瓜子饼	204
河套蒸饼	204



9

第9部分 中式小点

< 糕 >

红豆糕	206
玉米金糕	206
川式芋头糕	206
脆皮萝卜糕	207
脆皮马蹄糕	207
莲子糯米糕	208
夹心糯米糕	208
芒果凉糕	208
黄金南瓜糕	208
芝麻糯米糕	209
芋头西米糕	209
清香绿茶糕	209

< 糍粑 >

凉糍粑	210
脆皮糍粑	210
麦香糍粑	211
瓜子糍粑	211
蛋煎糍粑	211
松仁糍粑	211

< 汤圆 >

芝麻汤圆	212
红糖汤圆	212
莲蓉汤圆	212
酥炸芝麻汤圆	212

< 零食 >

驴打滚	213
脆皮一口香	213
脆皮奶黄	214
脆炸苹果环	214
香辣薯条	214
大肉火烧	215



鸳鸯玉米粑粑	215
棉花杯	216
糯米糍	216

10

第10部分 西式小点

< 饼 >

蛋黄饼	218
腰果巧克力饼	218
紫菜饼	219
蔬菜饼	219
乡村乳酪饼	220
绿茶薄饼	220
乳香曲奇饼	221
燕麦核桃饼	221
手指饼干	222
巧克力曲奇	222
墨西哥煎饼	222
杏仁曲奇	222
樱桃曲奇	223
香葱曲奇	223

< 比萨 >

火腿青蔬比萨	224
薄脆蔬菜比萨	224

< 布丁 >

红糖布丁	225
绿茶布丁	225



第 1 部分

烹饪方法介绍



烹饪过程中用到的烹饪方法有很多，如熘、炒、蒸、煮、炸等，掌握了这些烹饪方法，我们可以根据食材的特性，选择适合食材的烹饪方法，这样既可以让营养更丰富，也可以让味道更鲜美。本部分将教你各种烹饪方法的操作要领，让你运用自如。

拌

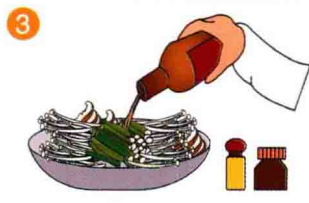
拌是一种冷菜的烹饪方法，操作时把生的原料或晾凉的熟料切成小型的丝、条、片、丁、块等形状，再加上各种调味料，拌匀即可。



1 将原材料洗净，根据其属性切成丝、条、片、丁或块，放入盘中。



2 将原材料放入沸水中焯烫一下捞出，再放入凉开水中凉透，控净水，入盘。



3 将蒜、葱等洗净，并添加盐、醋、香油等调味料，浇在盘内菜上，拌匀即成。

腌

腌是一种冷菜烹饪方法，是指将原材料放在调味卤汁中浸渍，或者用调味品涂抹、拌和原材料，使其部分水分排出，从而使味汁渗入其中。



1 将原材料洗净，控干水分，根据其属性切成丝、条、片、丁或块。



2 锅中加卤汁调味料煮开，晾凉后倒入容器中。将原料放容器中密封，腌7~10天即可。



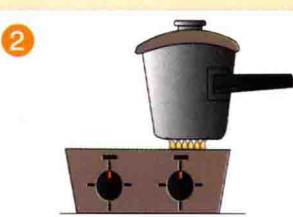
3 食用时可依个人口味加入辣椒油、白糖、味精等调味料。

卤

卤是一种冷菜烹饪方法，指经加工处理的大块或完整原料，放入调好的卤汁中加热煮熟，使卤汁的香鲜滋味渗透进原材料的烹饪方法。调好的卤汁可长期使用，而且越用越香。



1 将原材料洗净，入沸水中氽烫以排污除味，捞出后控干水分。



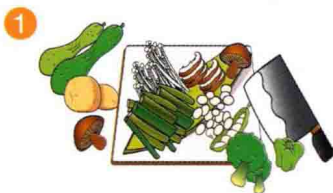
2 将原材料放入卤水中，小火慢卤，使其充分入味，卤好后取出，晾凉。



3 将卤好晾凉的原材料放入容器中，加入蒜蓉、味精、酱油等调味料拌匀，装盘即可。

炒

炒是最广泛使用的一种烹调方法，以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，调味成菜的一种烹饪方法。



1 将原材料洗净，切好备用。



2 将锅烧热，加底油，用葱、姜末炝锅。



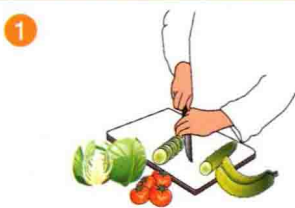
3 在锅中放入加工成丝、片、块状的原材料，直接用旺火翻炒至熟，调味装盘即可。

操作要点

1. 炒的时候，油量的多少一定要视原料的多少而定。
2. 操作时，一定要先将锅烧热，再下油，一般将油锅烧至六或七成热为佳。
3. 火力的大小和油温的高低要根据原料的材质而定。

熘

熘是一种热菜烹饪方法，在烹调中应用较广。它是先把原料经油炸或蒸煮、滑油等预热加工使成熟，再把成熟的原料放入调制好的卤汁中搅拌，或把卤汁浇在成熟的原料上。



1 将原材料洗净，切好备用。



2 将原材料经油炸或滑油等预热加工使成熟。



3 将调制好的卤汁放入成熟的原材料中搅拌，装盘即可。

操作要点

1. 溜汁一般都是用淀粉、调味品和高汤勾对而成，烹制时可以将原料先用调味品拌腌入味后，再用蛋清、团粉挂糊。
2. 溜汁的多少与主要原材料的分量多少有关，而且最后收汁时最好用小火。

烧

烧是烹调中国菜肴的一种常用技法，先将主料进行一次或两次以上的预热处理之后，放入汤中调味，大火烧开后小火烧至入味，再用大火收汁成菜的烹调方法。

1



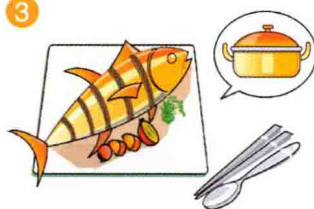
将原料洗净，切好备用。

2



将原料放入锅中加水烧开，加调味料，改用小火烧至入味。

3



用大火收汁，调味后，起锅装盘即可。

操作要点

1. 所选用的主料多数是经过油炸煎炒或蒸煮等熟处理的半成品。
2. 所用的火力以中小火为主，加热时间的长短根据原料的老嫩和大小而不同。
3. 汤汁一般为原料的四分之一左右，烧制后期转旺火勾芡或不勾芡。

焖

焖是从烧演变而来的，是将加工处理后的原料放入锅中加适量的汤水和调料，盖紧锅盖烧开后改用小火进行较长时间的加热，待原料酥软入味后，留少量味汁成菜的烹饪方法。

1



将原材料洗净，切好备用。

2



将原材料与调味料一起炒出香味后，倒入汤汁。

3



盖紧锅盖，改中小火焖至熟软后改大火收汁，装盘即可。

操作要点

1. 要先将洗好切好的原料放入沸水中焯熟或入油锅中炸熟。
2. 焖时要加入调味料和足量的汤水，以没过原料为好，而且一定要盖紧锅盖。
3. 一般用中小火较长时间加热焖制，以使原料酥烂入味。