

主食要花样

超人

气食

分步详解



瑞雅 编著

图文搭配

手把手教你做主食
分步图解最全面



爆红料理
MOST
POPULAR

随心所欲巧手变
顿顿主食不重样



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

分步详解

超人气 主食

主食要花样



爆红料理

MOST
POPULAR

瑞雅
编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

主食耍花样：超人气主食分步图解 / 瑞雅编著. --

北京：中国人口出版社，2014.8

ISBN 978-7-5101-2733-5

I. ①主… II. ①瑞… III. ①主食-食谱 IV.

①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第180916号

主食耍花样：超人气主食分步图解

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2733-5
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkpbs.net
电子信箱	rkpbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

contents



1 家常主食烹饪入门技巧问答

- 1 馒头
- 1 包子
- 2 饺子、馄饨
- 3 面条
- 4 米饭、粥

5 PART 1 馒头 松软香醇最养胃

- 5 紫米馒头 紫米做馒头，营养又好吃
- 7 菠菜馒头卷 营养、色泽、口味全方位升级
- 8 双色馒头卷 两种佳蔬强强联手
- 9 豆沙馒头 层层有料的带馅馒头
- 10 荷叶馒头夹 造型独特，美味飘香
- 11 面丝馒头卷 丝丝香气像花朵一样绽放
- 12 营养燕麦馒头 养生降脂的健康馒头
- 13 豆浆渣馒头 豆浆渣的华丽变身
- 14 双椒鸡蛋炒馒头丁 快手热炒开胃主食



15 PART 2 包子 内馅百变最有料

- 15 梅干菜鲜肉包 皮薄馅大味鲜美
- 17 南瓜麻香包 香酥可口的果仁馅料
- 18 生煎包 “煎熬”出的美味
- 20 辣白菜肉包 辣翠清爽满口香
- 21 桂花南瓜馅包子 清香细腻，入口即化
- 22 胡萝卜洋葱秋叶包 多吃纤维更健康
- 23 芹菜香菇素包子 素馅也鲜美
- 24 鱼子蛋皮包 蛋白质的补充剂
- 24 红豆沙包 思念中的甜蜜味道
- 25 香香小煎包 脆脆香香的黄金包
- 26 芽菜肉包 荤素搭配的别样美味
- 27 糯米包 米与面的精彩碰撞
- 28 芋头馅三角包 清甜绵密满口香
- 29 黑糖三角包 浓郁糖浆馅里藏
- 30 小刺猬枣泥红豆包 会卖萌的包子惹人爱

31 PART 3 花卷 馒头的美丽变身

- 31 双色结花卷 打个漂亮结，拴住好营养
- 32 小花卷 简单方法做出家的味道
- 34 火腿香葱末卷 加点料让花卷更美味
- 35 南瓜葱香花卷 葱香与奶香的完美点缀
- 36 奶香甜味花卷 小创意的大味道

37 PART 4 饼 醇香美味花样多

- 37 香酥鸡蛋灌饼 最受欢迎的街边美味
- 38 白芝麻葱香烙饼 咸香酥软人人爱
- 40 香菇煎肉饼 口感饱满，香气独特
- 41 创意燕麦饼 燕麦片的创意吃法
- 42 香菇猪肉卷饼 鲜美组合营养多多
- 44 牛肉馅饼 皮薄馅厚，软滑鲜香
- 45 发面玉米饼 甜香松软，味道特别

- 46 芙蓉蛋卷 口感饱满，香气独特
- 47 白芝麻南瓜饼 麻香酥爽小甜饼
- 48 猪肉合子 香酥可口的经典家常主食
- 49 椰蓉南瓜饼 软滑甘甜的香煎美味
- 50 蔬菜豆腐煎饼 生机佳蔬营养全
- 51 蒜香芝麻烙饼 实在的厚度，质朴的味道
- 52 黄金大饼 醇厚香甜的豆沙馅大饼
- 53 熏肉葱香大饼 抵挡不住的浓香熏肉味
- 54 牛肉蔬菜卷饼 面醇、肉香与菜的清爽充分融合
- 55 香菜牛肉饼 袖珍版的中式汉堡
- 56 双叶鸡蛋卷饼 阳光早餐元气满满
- 57 茴香馅饼 外酥里嫩，香脆可口
- 58 萝卜丝馅饼 滋补顺气的养生馅饼
- 59 榨菜红烧肉口袋饼 滋补顺气的养生馅饼
- 60 竹笋鲜肉馅饼 竹笋鲜肉促食欲
- 61 猪肉白菜合子饼 最寻常的好味道
- 62 黑胡椒牛肉馅饼 竹笋鲜肉促食欲
- 63 麻酱芝麻烧饼 老北京的特色
- 64 煎蛋大虾堡 珍鲜美味装满满
- 65 香蕉薄饼 给肠胃贴心的安抚
- 66 豆角火烧 带馅的火烧更好吃

67 PART 5 面条 根根劲道有嚼头

- 67 蟹粉双色面 鱼蟹蔬菜好搭配
- 68 纯素炸酱面 纯素简易版也美味
- 69 香菇芥蓝排骨面 荤素搭配，鲜美无比
- 69 菠菜猪肝面 营养丰富
- 70 老北京炸酱面 老北京最流行的面食
- 72 牛腩浓汤面 浓郁的汤面，暖暖的胃
- 73 牛奶鸡丝汤面 面奶香浓郁，汤色洁白
- 73 清炖牛肉面 上好牛肉煮出咸香好面
- 74 果香牛肉通心面 果香诱人的异国风味
- 75 西红柿打卤面 鸡蛋鲜嫩卤汁香



- 76 西红柿牛肉面 **新手也能搞定的经典汤面**
- 77 藏式咖喱牛肉面 **麻辣有劲，风味绝佳**
- 78 油泼面 **油香袅袅挡不住**
- 79 红烧排骨面 **放几块排骨，充分满足口腹之欲**
- 80 麻婆干拌面 **汤汁浓郁的川味拌面**
- 81 泡菜海鲜拉面 **轻松搞定韩式泡菜拉面**
- 81 豌豆扯面 **小豌豆扯出大滋味**
- 82 丝瓜面 **简单搭配，营养又好吃**
- 82 云南哨子面 **面条有弹性，汤头风味足**
- 83 葱油乌龙面 **香气袭人的葱油面**
- 83 豆苗菊花龙须面 **一面两鲜的绝美搭配**
- 84 味噌海鲜面 **海鲜提香，味噌调味**
- 85 午餐肉鸡蛋面 **方便面最脱俗的吃法**
- 86 韩式辣味面 **让异域口感挑战你的味觉**
- 87 清新凉面 **燥热时就要吃些爽口的**
- 87 南瓜核桃面 **为大脑添动力**
- 88 姜葱鲜菇拌面 **浓汁入味，香辣开胃**



- 89 韩式凉拌玉米面 辣爽开胃好营养
- 90 泡菜凉拌面 爽脆可口，风味独特
- 91 肉丁拌面 甜香可口，鲜美宜人
- 92 海鲜凉拌面 清新靓丽又爽口
- 93 豉油皇银鱼炒面 鲜美可口爆炒面
- 93 奶香面 奶香馥郁面弹滑
- 94 豉椒牛肉炒面 色艳诱人的鲜蔬炒面
- 95 莲子西红柿炒面 多吃莲子养心驻颜
- 96 西红柿柠檬炒面 柠檬汁的点睛之笔

97 PART 6 饺子 擀皮调馅添喜庆

- 97 猪肉韭菜水饺 皮薄馅鲜，好吃易做
- 98 蛋皮饺子 颜色金黄，口味鲜香
- 100 奶汤碧绿水饺 汤白饺绿，色味兼具
- 101 黄瓜鸡蛋水饺 轻松做出清淡营养的家常水饺
- 102 鲑鱼荸荠饺子 香鲜透骨，营养绝佳
- 103 芹菜猪肉水饺 传统的才是经典的
- 103 酸菜牡蛎水饺 吃点牡蛎补补身
- 104 三眼蒸饺 美型美味蒸出来
- 105 鸳鸯蒸饺 比翼双飞好寓意
- 106 草帽蒸饺 将蒸饺做成小帽子吃
- 107 碧绿白菜蒸饺 色泽碧绿，口感鲜香
- 107 鸡肉白菜蒸饺 寻常食材蒸出健康美味
- 108 羊肉草菇蒸饺 提高免疫力抗疾病
- 109 玉米面蒸饺 营养强，味可口
- 110 油菜圆虾饺 晶莹剔透，精致玲珑

111 PART 7 馄饨 玲珑剔透风味佳

- 111 玉米馄饨 清香适口不油腻
- 112 鱼肉馄饨 鲜活草鱼风味佳
- 113 素馄饨 素食爱好者的佳选
- 115 韭菜虾仁馄饨 经典的家常馅吃不腻
- 116 梅干菜猪肉馄饨 香味扑鼻，解饿又解馋

117 PART 8 米饭 杂粮肉蔬配出精彩

- 117 海南鸡饭 口感鲜美, 补益强身
- 118 黑米花生仁饭 补益气血的养生饭
- 118 花生芋头饭 健胃益脾补中气
- 119 土豆香肠丁焖米饭 焖出来的最营养
- 120 鲜蔬肥牛炒饭 日式快餐店里的招牌饭
- 121 话梅茶泡饭 朴素中尝出真滋味
- 122 荷香排骨饭 米中有肉, 肉中有骨
- 123 家常腊肉煲仔饭 让每一粒米都染上咸香腊肉味
- 124 肉末酸豆角盖饭 简简单单, 开胃下饭
- 125 海带鸡肉饭 让营养全部沉淀于汤中
- 126 豇豆酱油炒饭 美味令人垂涎
- 127 鲜蔬蛋炒饭 香喷喷好吃看得见
- 128 咖喱鸡腿丁盖饭 令人难以拒绝的辛香咖喱味
- 130 培根鸡蛋炒米饭 六种配料炒一碗饭
- 132 蔬菜火腿蛋包饭 好吃的菜饭用鸡蛋包起来
- 134 蛋焗香葱土豆饭 色味俱佳的中式焗饭

135 PART 9 粥 黏稠香滑, 暖胃暖心

- 135 五色素粥 清粥小菜保健康
- 136 花生鸡丝粥 简易便捷的营养粥
- 137 海参粥 气虚体弱者的食疗佳选
- 137 毛豆糙米粥 糙米熬好粥, 营养更完整
- 138 山药枸杞粥 消除疲劳, 增加体力
- 138 皮蛋瘦肉粥 人气超高的广东特色粥
- 139 去火冬瓜粥 凉润清火的夏日保健佳品
- 139 五色豆粥 五色养五脏
- 140 醉八仙 汁甜味美似神仙
- 140 鲜果燕麦粥 减肥通便养颜粥
- 141 话梅芒果冰粥 各色水果任你选
- 142 绿豆薏米粥 清热祛湿的消暑粥
- 142 豆粥 五色豆米营养精华一碗容纳
- 143 干贝丝苗粥 干贝鲜美, 米香浓郁

- 143 莲子粥 芳香味甘，吃出美丽
- 144 罗汉果燕麦片瘦肉粥 传统名点简单做
- 145 梅干莲子粥 粥膳酸甜可口，梅香四溢
- 146 香滑肉丸粥 香嫩爽滑的味觉盛宴



147 PART 10 粽子 积淀深厚文化的美味

- 147 咸鲜肉粽 肥而不腻，糯而不烂
- 149 金丝小枣粽子 口感软糯小枣香
- 150 梅干菜五花肉粽 梅干菜和五花肉的完美组合



151 PART 11 米粉、米线、河粉 细滑可口，条条分明

- 151 沙茶肉片炒河粉 潮汕美味，辛辣香浓
- 152 韭菜鸡蛋炒河粉 烹调菜鸟也能做出好味道
- 153 牛腩河粉 口感丰富，韧而爽滑
- 154 雪菜鸭丝米粉 用鸡汤煮米粉营养更美味
- 155 牛肉炒河粉 强身健体，滑而不腻
- 156 凉拌鸡丝米线 夏日炎炎也能吃米线



157 PART 12 年糕 软糯甜香的传统佳食

- 157 木耳白菜肉炒年糕 家庭版的经典韩餐
- 158 海鲜酱炒年糕 在家自制韩国街头的人气小吃
- 159 青椒腊肠炒年糕 咸香软糯有嚼劲
- 159 虾米炒年糕 春季最合时宜的家常美食
- 160 蟹黄炒年糕 简单搭配也能美味无敌
- 160 肉丝炒年糕 肉丝鲜香，年糕弹滑



161 PART 13 发糕、窝头 甜而不腻，糯而不黏

- 161 蛋奶椰蓉玉米发糕 甜香可口层层美味
- 162 枣香玉米发糕 松软清甜，伴随淡淡红枣香
- 163 黄豆玉米发糕 最爱粗粮独特的香气
- 164 豆面窝头 难忘豆面玉米香



165 PART 14 汤圆 香甜可口的传统小吃

165 双色醪糟小汤圆 多一种色彩，多一种味道

166 原味黑芝麻汤圆 自己动手，原汁原味

168 醪糟汤圆 传统名点简单做

169 PART 15 寿司 冷饭也能鲜美爽口

169 黄瓜鱼子寿司 尽享鱼子的极致口感

170 蛋卷寿司 做好蛋卷有技巧

171 爱心寿司 爱意尽显暖心

172 三色紫菜寿司 就是喜欢综合口味

173 PART 16 点心 甜蜜度过悠闲好时光

173 榴莲酥 酥皮层次分明，馅心软滑香甜

174 莓干红糖小蛋糕 可爱的红糖小蛋糕

175 香酥面包棒 香酥脆爽的允指小零食

176 苹果派 美味出炉香喷喷

178 山楂酥 回味童年味道

179 主食功能分类索引



家常主食

烹饪入门技巧问答



馒头

1 问 做馒头用的面团，面粉与水的最佳比例是多少？

答 不同的面食需要的面团硬度不同，做馒头时需要用软硬适中的面团，制作这种面团时，面粉和水的最佳比例为2:1或5:3。

2 问 面团怎样揉才能变得细腻光滑不黏手？

答 将面团揉得越细腻，做出的馒头就越光滑。如何揉出细腻的面团呢？这需要掌握一些小窍门。将面粉和水按比例混合后，搅拌成絮状。

揉面的时候用左手掌按住面团的一端，右手掌将面团的另一端反复向外推揉、向内卷按，注意要用手腕的力量，而且要反复折叠面团，可一边揉一边酌情点水，转换方向，直至面团变得光滑。



将面粉和水按照比例混合，搅拌成絮状。

需要注意的是，和面要讲究“三光”原则，即“面光、手光、盆光”，也就是说，和好的面团要光滑不黏手，双手和面盆也都要干干净净。



和面时要做到面光、手光、盆光。

3 问 怎样避免蒸好的馒头塌陷？

答 馒头快蒸好时，将蒸笼盖打开一条小缝，时间到了就关火。保持开小缝的状态静置5分钟后将蒸笼整个移出蒸锅，再放置3分钟，然后慢慢掀开盖子，将馒头移出即可。不要关火后立即就掀开蒸笼盖，否则会出现馒头顶部塌陷的情况。

包子



1 问 蒸包子用什么样的面团？

答 包子所用的面团分为发面面团和水调

面团两种。

发面面团的制作和馒头面团一样，都是和面、醒发和排气的过程，但是做出的面团要比馒头的面团稍软一些。发面面团适合做家常的大包子，如三鲜馅包子、猪肉大葱包子等。

水调面团则是将面粉与水直接混合在一起揉成的面团，无需醒发，通常用于做个头小、馅里含水量高的包子，如灌汤包、水煎包等。水调面团根据用水温度的不同可分为冷水面团、温水面团和烫面面团，用来做包子的通常为冷水面团或半烫面面团（冷水面团和烫面面团按1:1的比例混合而成）。冷水面团做出的包子皮可以很薄，不用担心漏汤。半烫面面团做成的包子皮口感绵软。

2 问 调包子馅应注意哪些问题？

答 调包子馅的时候应该注意以下几个方面的问题：

◎发面包子所包的馅料通常要干一些，以免包子底部发不起来，而且口感发黏。所以在调制馅料的时候，要将材料挤去水分，但也不可完全挤干，以免损失过多营养素。

◎在调制荤馅的时候最好不要用纯瘦肉，可以加一些猪油或肥膘肉，以增加馅料的黏性和鲜嫩的口感。用量以每100克肉料配20克猪油或肥膘肉为宜。

◎调制素馅的时候，有些食材需要先进行氽水处理，以去除蔬菜本身的不良味道，如白萝卜有一种苦辛味，拌馅前用沸水焯

烫一下，捞出后过凉，再挤干水分，这样就可以去除苦辛味了。

◎最为理想的馅料是荤素搭配的肉菜馅，这种馅料水分不多不少，黏性适中，营养也比较均衡。至于肉与菜的比例，可以根据个人的喜好而定。

◎制作甜馅时，糖的用量要根据材料酌情增减。如果材料本身就含有较多的糖分，就要少加些糖；反之，则需多加些糖。



饺子 馄饨

1 问 怎样和饺子面？

答 和饺子面时要多次加水，将面团和成软硬适中、均匀光滑的面团。和好的面要用湿布盖住，醒发一下。和面时可以加一个鸡蛋，这样既可以增加饺子的营养，又可以起到凝固定型的作用，还可以让饺子皮的口感变得更好。

2 问 如何擀饺子皮更方便？

答 在很多人看来，擀饺子皮是个技术活，需要一定的练习才能将饺子皮擀得又快又好。其实，这里可以为大家介绍一种

简易的擀皮方法：将面团擀成薄厚适度的大片，然后找一个口径与饺子皮大小相符的圆筒或杯子，逐个切成圆形的面片，这样饺子皮就自然成形了。

3 问 煮饺子要加几次水？

答 一般情况下，煮饺子要加两次水，如果饺子大，馅料足，而锅小水少，则可以酌情加3次水。注意加水量不要过多，以免饺子皮过软。

4 问 怎样煮饺子才能不粘锅、不粘连？

答 锅内倒入适量水，最好偏多一些，等水开后再下入饺子，用勺子轻轻搅动，这样可以防止饺子粘锅。另外，水开后加入少量盐，放入饺子，直到煮熟，不需要翻搅，只需点些水，这样水开时不会外溢，也不会粘锅或粘连。盛盘时，先将饺子捞出入温水中浸一下再装盘，饺子就不会粘连在一起了。

5 问 怎样煮出汤不浑、皮不破的馄饨？

答 要煮出汤不浑、皮不破的馄饨，需要掌握以下诀窍：



煮馄饨时不要盖锅盖，也不需要加两次水。

首先，不要盖锅盖。其次，当水沸腾后改中火。煮馄饨与煮水饺不同，不需要加两次水，只要煮到馄饨浮起来即可。

面条



1 问 干切面怎样煮才能汤清面软？

答 干切面比较干，沸水下锅，会在表面形成黏膜，使水分难以渗入。因此，煮面条时不宜用大火，否则煮出的面条外表糊而内部生。锅内倒入适量水，烧至锅底有小气泡产生时即可下入面条，先用筷子轻轻搅动几下，盖好锅盖，待开锅后加入适量冷水，再次煮沸即可。这样煮出的面条就能汤色清亮、软而不烂。

2 问 煮机制湿切面和自己家里现擀出来的面条需要注意什么？

答 煮这种面条应把握好火候和下面的时机。先用大火将锅内的水烧沸，趁水大开时下锅，刚下锅的面条要用筷子拨散，避免粘连。煮这种面条时，要让锅开两次，加两次冷水。这样煮出的面条才清爽不黏，软硬适中。

3 问 怎样煮面条才能不糊烂、不粘锅、不粘连？

答 煮面条时，在水里加少许盐，这样煮出的面条不易糊烂。另外，煮面条时可以加少许植物油，不仅可以防止面条粘连打结、粘锅，还可以防止面汤溢锅。

4 问 怎样做好凉面？

答 做凉面先要将面条煮至断生，注意要

用大火，不能煮得太熟，否则面条会过于软烂，影响口感。煮好的面条捞出后用凉开水过凉，控干水分，使其凉透，且条条分明不黏腻，再拌入香油、酱油、蒜泥等调味料即可食用。

5 问 怎样做出口感劲道的炒面？

答 做炒面也要先将面条煮至断生，用凉开水过凉，拌上香油或植物油，以免面条粘连。炒面的时候适当多放些油，用大火炒，加入自己喜欢的各种荤素食材，炒熟后即可食用。



米饭、粥

1 问 怎样煮米饭最营养？

答 做米饭前，可以先把米放在温水中浸泡20分钟，这样可以刺激多种酶的产生，对人体健康非常有益，而且也可以让米粒充分吸收水分，做出来的米饭会粒粒饱满，还能节省蒸饭或煮饭的时间与能源。淘米的步骤很关键，淘米的正确方法是把大米放在水里，用手搅动，让存在于米里的杂质浮起来，再将水倒出，反复两次就

可以淘洗干净了。有些人担心米淘不干净，所以就反复多次地淘洗，其实这样做并无必要，因为大米的表面有一层粉状物质，这种物质会黏附着污垢一起溶在水里，所以淘洗两次就可以了。如果淘米的次数超过3次，会导致大米中的营养成分流失，从而降低米饭的营养价值。

2 问 米和水的最佳比例是多少？

答 做米饭时，米和水的比例应控制在1:1.2。有一个简单的方法可以测量水量是否合适，就是将食指放入水中，只要米面上的水能没过食指的第一个关节即可。

3 问 粥怎样才能煮得黏稠？

答 煮粥时一定要等水开了之后再下入米，米粒在沸水中才能急速膨胀开裂，使得淀粉充分释放在汤中，继续大火加热，这样就容易煮出黏稠的粥了。

为了避免大火煮粥时溢锅，可以在粥里滴入几滴植物油。

4 问 怎样煮豆粥最省时？

答 因为豆类不容易煮熟，所以如果用未经浸泡的豆类煮粥一般都比较耗时。煮豆粥时应待水烧开后放入豆子煮五六分钟，再点入一碗凉水，使豆子沉入水底，然后转小火煮五六分钟，待豆子吃透水涨发起来，再加足水，开大火煮至豆子即将开花，放入大米，中火煮至熟烂即可。



紫米做馒头，营养又好吃

紫米馒头



材料

中筋面粉	300克
熟紫米	150克
熟黑芝麻	60克
奶粉	20克



调料

橄榄油	20克
白糖	30克
酵母	少许
盐	少许



做法

- 1 将煮熟的紫米放凉，备用。
- 2 取250克面粉，加入化开的酵母和140毫升温水，搅拌均匀后搓揉成一个光滑不粘手的面团，放入面盆中，盖上湿布，静置1.5~2小时。
- 3 将发好的面团取出，加入适量的中筋面粉、熟紫米、熟黑芝麻、橄榄油、盐、奶粉、白糖和30毫升水，拌匀后揉搓成光滑无气孔的面团。
- 4 案板上撒一些中筋面粉，将面团放在上面，用擀面杖擀成3毫米厚的长方形，再从长边开始卷起成柱状，收口向下，然后用刀切成60克大小的小面团，用手揉搓成光滑的团状，做成馒头生坯。
- 5 锅内倒适量水，放上蒸笼和屉布，将馒头生坯整齐地码放到上面，盖上盖子醒发20分钟。大火烧开后，待锅内水沸腾后转中火继续蒸25分钟，关火后静置3分钟掀盖即可。



主食厨房小锦囊

菠菜汁中含有一定的水分，所以加入的水量应控制一下，要保证菠菜面团的硬度和白面团的硬度一致，也可以通过加面粉来调节硬度。