

🎵 原来制作美食可以如此简单 🎵

Super Easy Recipe

超简单 米饭面条

李光健 © 主编



吉林科学技术出版社

超值¥18.00

超

简

单

李光健 © 主编

米饭面条



图书在版编目(CIP)数据

超简单米饭面条 / 李光健主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5384-8079-5

I. ①超… II. ①李… III. ①大米—食谱②面条—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195112号

*Super
Easy
Recipe*

超简单

米饭面条

Chaojiandan mifan miantiao

主 编 李光健

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 雅硕图文工作室

制 版 雅硕图文工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 150千字

印 张 10

印 数 1-8 000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8079-5

定 价 18.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



目录

超简单 米饭面条

超简单米饭面条之原料和配料—— 8

超简单米饭面条之常用面团—— 12

超简单米饭面条之食材加工处理
—— 12

Part 1 >>>> 拌面·炒面



麻香凉捞面	18
韩式拌意面	19
扁豆面	20
怪味凉拌面	20
白蘑肉丝面	21
鸡丝干拌面	22
素拌凉面	23
山东打卤面	24
干拌鸡面线	25
空心面	25
酸辣凉捞面	26
麻辣面	27
干贝凉面	28
猪肝菠菜面	29
凉拌面	30

肉丁炸酱面	30
翡翠凉面	31
芹黄牛肉面	32
番茄麻辣凉面	33
爽口拌面	34
两吃拌面	35
油泼面	35
回勺面	36
四川豆花面	37
爆炒双色面丁	38
辣子鸡块面	39
香菇炒面	40
藕丝炒面	40
香肉时蔬面	41



什果炒面	42
香辣狗肉面	43
鱼肉炒面丁	44
生炆海鲜面	45
沙茶牛肉河粉	45
虾仁生炒面	46
金牌意大利面	47
炒肉丝面	48
孜然洋葱炒面	49
黑椒牛柳意粉	50
生菜蟹肉炒面	50
爆炒面	51
什锦炒面	52
火腿肠炒面	53
青椒生炒面	54
扬州脆炒面	55
茭白炒面	55
三鲜炒面	56
松仁炒面丁	57
枸杞肉丝炒面	58
牛肉炒面	58



太和板面	67
鸡翅香菇面	67
鹿茸鸡丝汤面	68
西湖面	69
长寿面	70
文蛤海鲜面	71
邛崃奶汤面	72
蛋白锅面	72
口蘑豆腐汤面	73
牛肉汤面	74
红焖排骨面	75
三丝汤面	76
鲜虾冷汤面	77
肉丝汤面	77
狗肉汤面	78
玉米汤面	79
素三鲜汤面	80
五香羊肉面	81
羊肉氽面	82
羊汤面	82
什锦鸡蛋面	83
羊肉卤黑米面条	84
胡萝卜汁面	85
糊涂面	86



鱼汤小刀面	60
鲜虾云吞面	61
肉丝面	62
雪菜肉丝面	62
海带肉丝面	63
菠菜汤面	64
蚬子菠菜面	65
特色蒸面条	66



面片汤	87
砂锅鱼汤面	87
鸡丝小刀面	88
小炖肉茄子烩面	89
三色猫耳面	90
泥鳅挂面	90

Part 3 >>>> 炒饭·烩饭



干果凤肉饭	92
翡翠蛋炒饭	93
香菇泡菜饭	94
鸡蛋腊味饭	94
乌贼豆仁炒饭	95
腊肉芥蓝饭	96
杨桃炒饭	97
什锦鸡蛋饭	98
鸡丝虾仁炒饭	99
酱萝卜炒饭	99
阳姜豆豉炒饭	100
时蔬鸡蛋炒饭	101
香菇菜心炒饭	102
什锦果蔬炒饭	103

青蔬果仁炒饭	104
火腿菠萝炒饭	104
姜丝蟹肉饭	105
烧肉蛋炒饭	106
虾仁火腿豌豆饭	107
西葫芦火腿饭	108
雪菜肉末炒饭	109
红参豌豆饭	109
甜椒绞肉炒饭	110
鱼丝酸菜炒饭	111
火腿青菜炒饭	112
腌肉芥蓝炒饭	113
咖喱炒饭	114
樱花蛋炒饭	114
香菇蛋炒饭	115
秋葵蛋炒饭	116
扬州炒饭	117
瘦肉泡菜炒饭	118
什锦炒饭	119
奶油京葱炒饭	119
银鱼蛋炒饭	120
泡椒鸡丁炒饭	121
滑蛋蟹柳烩饭	122
海鲜烩饭	123



生炒糯米饭	124
虾仁墨鱼烩饭	124
蔬菜牛腩烩饭	125
滑蛋虾仁烩饭	126
四菌烩饭	127
果脯地瓜饭	128
豆豉卤肉饭	129



火腿糯米饭	129
素四宝烩饭	130
五彩玉米饭	131
斑鱼香菇饭	132
湖南酸饭	132



奶油牛肉饭	134
卤肉糯米饭	135
鱼子海带饭	136
荷香鸡粒饭	136
乌饭团	137
蒲香河蟹饭	138
虾仁蔬果焗饭	139
咸鱼鸡肉叉烧饭	140

鹿肉小米饭	141
莲子果脯饭	141
油香八宝饭	142
笋肉双米饭	143
荷叶排骨饭	144
八宝糯米饭	145
粟米红豆饭	146
叉烧杏耳饭	146
什锦荷叶饭	147
蒸鸡四喜饭	148
美味鲜虾蒸饭	149
南瓜芦荟蒸饭	149
木瓜奶香饭	150
什锦海鲜盖饭	151
什锦牛腩盖饭	152
茄汁虾仁豆腐饭	153
葱头肉饭	154
梅干菜肉饭	154
豌豆竹笋饭	155
红烧鳊鱼盖饭	156
番茄鸡腿饭	157
番茄鸡蛋盖浇饭	158
咖喱牛奶腊肉饭	159
西式牛肉盖浇饭	159



超

简

单

李光健 © 主编

米饭面条



作者简介

AUTHOR



李光健 全国职业院校技能大赛烹饪赛专家评委，中国烹饪大师，国家一级评委，中国低糖宴创始人，中国生命科学院专家，东方美食学院讲师，中国烹饪协会理事，国际餐饮业专家评委，国际餐饮协会黑龙江分会会长，国家职业技能竞赛裁判员，国家中式高级烹调技师，国家公共高级营养师，黑龙江省餐饮烹饪协会副秘书长，曾荣获第六届全国烹饪大赛团体金奖、第三届全国中餐技能创新大赛“特金奖”、首届国际中青年争霸

赛金奖等，个人的作品及论文成为了国内餐饮杂志的常客，现任长春红事会餐饮有限公司行政总厨。

主 编	编	李光健					
	委	李东阳	乔洪岩	刘梦宇	朱宝良	何友安	袁德永
		李光明	李海文	李海涛	袁德日	关永福	张金刚
		崔殿利	李 豹	王振男	柳 庆	王立宝	苑福生
		佟洪岩	张亿龙	王琳朔	于瑞强	刘新磊	王立志
		田 雨	王洪远	王喜庆	孟祥舒	苑福明	蒋志进
封面摄影		王大龙					



Foreword 前言

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受简单便捷的美味佳肴是我们的一种减压方式。人人都希望拥有健康的身体，而影响健康的因素有很多，其中最为重要的也是与我们日常生活密不可分的就是饮食了。面对五光十色的各种食材和菜肴，吃什么、怎样吃，怎样搭配合理，怎样才能健康饮食，是我们每天面临的最大选择，据此我们为读者精心编写了《超简单》系列图书。

《超简单》系列图书着重从简单、健康和家常三方面入手，就是从家庭最简单的日常饮食入手，突出菜肴的简单、便捷、营养和实用，以满足不同地区美食爱好者的需要。

饮食健康是一种艺术，也是一门学问。《超简单》系列图书用准确、简短、清晰的文字，精美的图片，为您解读很多在健康和饮食等方面的疑惑，让您茅塞顿开，轻轻松松地达到健康和营养的目标。

此外，在以简单、健康和家常为出发点的前提下，《超简单》系列图书在编写方面更加突出直观的特点。图书以清新亮丽的菜肴图片为主，辅以简要明了的文字说明，使其图文并茂。不论是烹饪的高手，还是初涉厨事的朋友，都能一看就懂，按图操作。书中详细地描述菜肴制作的原理和精髓，真正体现出菜肴的直观性。

美食是一种享受生活方式，忙碌的现代人没有太多业余时间享受生活，但吃饭是每天必不可少的事情。希望《超简单》系列图书能够成为您家庭饮食方面的好助手、好参谋，不仅可以使您很方便地制作各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣，并且感受到美食中那一份醇美、那一缕温暖、那一种幸福。

目录

超简单 米饭面条

超简单米饭面条之原料和配料—— 8

超简单米饭面条之常用面团—— 12

超简单米饭面条之食材加工处理
12

Part 1 >>>> 拌面·炒面



麻香凉捞面	18
韩式拌意面	19
扁豆面	20
怪味凉拌面	20
白蘑肉丝面	21
鸡丝干拌面	22
素拌凉面	23
山东打卤面	24
干拌鸡面线	25
空心面	25
酸辣凉捞面	26
麻辣面	27
干贝凉面	28
猪肝菠菜面	29
凉拌面	30

肉丁炸酱面	30
翡翠凉面	31
芹黄牛肉面	32
番茄麻辣凉面	33
爽口拌面	34
两吃拌面	35
油泼面	35
回勺面	36
四川豆花面	37
爆炒双色面丁	38
辣子鸡块面	39
香菇炒面	40
藕丝炒面	40
香肉时蔬面	41



什果炒面	42
香辣狗肉面	43
鱼肉炒面丁	44
生炆海鲜面	45
沙茶牛肉河粉	45
虾仁生炒面	46
金牌意大利面	47
炒肉丝面	48
孜然洋葱炒面	49
黑椒牛柳意粉	50
生菜蟹肉炒面	50
爆炒面	51
什锦炒面	52
火腿肠炒面	53
青椒生炒面	54
扬州脆炒面	55
茭白炒面	55
三鲜炒面	56
松仁炒面丁	57
枸杞肉丝炒面	58
牛肉炒面	58



鱼汤小刀面	60
鲜虾云吞面	61
肉丝面	62
雪菜肉丝面	62
海带肉丝面	63
菠菜汤面	64
蚬子菠菜面	65
特色蒸面条	66



太和板面	67
鸡翅香菇面	67
鹿茸鸡丝汤面	68
西湖面	69
长寿面	70
文蛤海鲜面	71
邛崃奶汤面	72
蛋白锅面	72
口蘑豆腐汤面	73
牛肉汤面	74
红焖排骨面	75
三丝汤面	76
鲜虾冷汤面	77
肉丝汤面	77
狗肉汤面	78
玉米汤面	79
素三鲜汤面	80
五香羊肉面	81
羊肉氽面	82
羊汤面	82
什锦鸡蛋面	83
羊肉卤黑米面条	84
胡萝卜汁面	85
糊涂面	86



面片汤	87
砂锅鱼汤面	87
鸡丝小刀面	88
小炖肉茄子烩面	89
三色猫耳面	90
泥鳅挂面	90

Part 3 >>>> 炒饭·烩饭



干果凤肉饭	92
翡翠蛋炒饭	93
香菇泡菜饭	94
鸡蛋腊味饭	94
乌贼豆仁炒饭	95
腊肉芥蓝饭	96
杨桃炒饭	97
什锦鸡蛋饭	98
鸡丝虾仁炒饭	99
酱萝卜炒饭	99
阳姜豆豉炒饭	100
时蔬鸡蛋炒饭	101
香菇菜心炒饭	102
什锦果蔬炒饭	103

青蔬果仁炒饭	104
火腿菠萝炒饭	104
姜丝蟹肉饭	105
烧肉蛋炒饭	106
虾仁火腿豌豆饭	107
西葫芦火腿饭	108
雪菜肉末炒饭	109
红参豌豆饭	109
甜椒绞肉炒饭	110
鱼丝酸菜炒饭	111
火腿青菜炒饭	112
腌肉芥蓝炒饭	113
咖喱炒饭	114
樱花蛋炒饭	114
香菇蛋炒饭	115
秋葵蛋炒饭	116
扬州炒饭	117
瘦肉泡菜炒饭	118
什锦炒饭	119
奶油京葱炒饭	119
银鱼蛋炒饭	120
泡椒鸡丁炒饭	121
滑蛋蟹柳烩饭	122
海鲜烩饭	123



生炒糯米饭	124
虾仁墨鱼烩饭	124
蔬菜牛腩烩饭	125
滑蛋虾仁烩饭	126
四菌烩饭	127
果脯地瓜饭	128
豆豉卤肉饭	129



火腿糯米饭	129
素四宝烩饭	130
五彩玉米饭	131
斑鱼香菇饭	132
湖南酸饭	132



奶油牛肉饭	134
卤肉糯米饭	135
鱼子海带饭	136
荷香鸡粒饭	136
乌饭团	137
蒲香河蟹饭	138
虾仁蔬果焗饭	139
咸鱼鸡肉叉烧饭	140

鹿肉小米饭	141
莲子果脯饭	141
油香八宝饭	142
笋肉双米饭	143
荷叶排骨饭	144
八宝糯米饭	145
粟米红豆饭	146
叉烧杏耳饭	146
什锦荷叶饭	147
蒸鸡四喜饭	148
美味鲜虾蒸饭	149
南瓜芦荟蒸饭	149
木瓜奶香饭	150
什锦海鲜盖饭	151
什锦牛腩盖饭	152
茄汁虾仁豆腐饭	153
葱头肉饭	154
梅干菜肉饭	154
豌豆竹笋饭	155
红烧鳊鱼盖饭	156
番茄鸡腿饭	157
番茄鸡蛋盖浇饭	158
咖喱牛奶腊肉饭	159
西式牛肉盖浇饭	159



原料和配料

主食包含的内容非常广泛,从广义上讲,泛指用各种粮食(大米、小麦、杂粮)、豆类、果品、鱼虾等为原料,配以各种馅心(有的不用馅心)制作的各種面食、小吃和点心;从狭义上讲,特指利用面粉、米粉及其他杂粮调成面团制作的面食小吃和各种点心。

主食是构成中国烹饪体系两大组成部分之一,具有悠久的历史,并且在长期的发展中,经过历代厨师的不断实践和广泛交流,创造了品种繁多、口味丰富、形色俱佳的家常主食。

家常主食的原料主要有面粉、大米、米粉等,制作馅料常用蔬菜、畜肉和水产品等,而配料一般包括干果、鲜果和调味料等。

面粉



面粉按加工精度和用途的不同,可分为等级粉和专用粉两大类。等级粉按加工精度不同,分为特制粉、标准粉和普通粉三个等级;专用粉是在等级粉的基础上加入食用增白剂、食用膨松剂、食用香精或其他成分混合均匀而成,如面包粉、面条粉、水饺粉、糕点粉、汤用粉、自发粉等。

大米中含有大量的淀粉,淀粉在体内消化吸收后产生能量,供应人体的生命活动,特别是大脑和神经系统的活动只喜欢使用淀粉水解产生的葡萄糖来供应能量,而不喜欢用脂肪产生的能量。大米中含有人体必需的维生素B₁、维生素B₂、维生素PP,以及钾、磷等矿物质。

大米



米粉



米粉是大米经过加工磨碎而成的粉末状原料,是制作小吃、糕点的主要原料。因米粉所用大米的粒形及粒质不同,所磨成的米粉主要分为粳米粉、籼米粉和糯米粉三种,三种米粉的性质各异,根据点心品种的需要,一般可以单独使用,或相互掺合使用。根据磨制方法的不同,米粉可分干磨粉、湿磨粉、水磨粉三类。

糯米又称江米、元米,为禾本科植物稻的变种糯稻脱壳后的米粒,而用糯米磨制而成的粉末,被称为糯米粉。糯米粉中含有丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁和维生素等,因而黏性强,可以制作各种富有特色的黏软的面食,如糯米团子、糯米包等。

糯米粉



红豆又称小豆、红小豆、赤豆等，红豆粒的蛋白质含量为19%~22%，并含有多维生素和丰富的钙、磷、铁等元素，但营养成分不如大豆，有行水清热、消肿、排脓等药用功效。红豆在面食中主要是制作豆沙和糕点原料，也可作豆饭、豆粥和豆面。



红豆

黄豆又称大豆，在豆类中营养价值非常高，有“豆中之王”的美称，富含蛋白质、脂肪、铁、磷、钙及维生素A、B族维生素、维生素C、维生素P等，有益气养血、健脾宽中、健身宁心、润燥消水之功效。黄豆除榨汁、制酱、制浆、制作豆腐和腐竹外，用黄豆磨制成的粉可制作面点、小吃、糕点等。



黄豆

黑豆又称乌豆、黑大豆、冬豆子等，以前黑豆在我国主要用于牲畜饲料，近年来，由于黑豆所含的营养价值逐渐被人们所了解，现在已日渐被人们所重视。黑豆富含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，还有钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₃等营养物质，经常食用黑豆，有润肌肤、增气色、补脾胃和健脑乌发的功效。



黑豆

绿豆又称青小豆、吉豆、交豆、青豆子等，为一年生草本植物，我国绿豆的主要产区集中在黄河、淮河流域平原的河南、河北、山东、安徽等省。我国的绿豆品种约有200多种，品种资源非常丰富，但一般绿豆商品都按籽的皮色分为青绿、黄绿和墨绿三种类型，其中以青绿色的为最好。



绿豆

黑米又称紫米、墨米等，黑米外皮一般有黑色、紫褐色、紫黑色等，其质地细密，营养价值甚高，民间素来珍视黑米，被誉为“黑珍珠”，又因其在旧时被列为贡品而称为“贡米”、“珍贡米”等。黑米主要煮粥或蒸饭食用，其煮出来的粥，黝黑晶莹，味道醇厚，适用于孕产妇和老幼体弱者食用。



黑米

薏米又称薏苡、回回米、薏珠子、药玉米等，是古老的作物之一，现在全国各地均有栽培。薏米的种仁含碳水化合物、脂肪、蛋白质及多种氨基酸，为深受欢迎的保健食品，有健脾、补肺、利湿、清热等功效。



薏米

小米又称粟米、谷子、黄粟等，小米是一种营养价值较高的保健食品，其中蛋白质含量为7.25%~17.5%，还含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E等，有滋养肾气、健康脾胃、清虚热的功效。小米可单独制成小米饭、小米粥等。



小米

桂圆又称龙眼(鲜品)、圆眼、龙目等,桂圆中以碳水化合物最为丰富,可达30%以上,另外还含有蛋白质、B族维生素、维生素C和铁、钙和磷等矿物质,有补血、安神、益脑力、养心脾等功效。



桂圆

核桃



核桃为胡桃科胡桃属落叶乔木,核桃营养价值极高,其中以脂肪的含量最高,另外蛋白质含量为17%~27%,还含有碳水化合物、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、磷、铁等,有补肾助阳、温肺定喘、补气养血、强筋壮骨之功效。

花生又称长生果、果仁、落地生等,花生的营养价值较高,其所含的蛋白质仅次于大豆,且为优质蛋白质,很容易为人体所吸收,另外还含有脂肪、碳水化合物及钙、磷等矿物质,有补气润肺、健脾开胃的功效。



花生

栗子



栗子又称板栗、栗果、毛栗、大栗等,栗子果实含糖及淀粉为62%~70%,并含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素及多种维生素和钙、磷、铁等矿物质,有养胃、健脾、补肾、强腰、补血之功效。

莲子为睡莲科植物莲的果实,富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁和钙等人体所需的多种营养成分,尤其是磷、钾的含量比一般动植物都高,为一种健身抗老、延年益寿的滋补佳品,又有“莲参”之别称。



莲子

松子



松子又称松子仁、松仁等,营养丰富,其中尤其脂肪含量最高,一般松子的脂肪含量可达60%以上,但脂肪的大部分为油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸,此外还含有蛋白质、碳水化合物和矿物质等,有润肺滑肠、补气充饥之功效。

杏仁又称杏扁、甜杏仁、杏实、白玉仁等,杏仁中以蛋白质和脂肪的含量最高,还含有多种维生素、β-胡萝卜素及钙、磷、钾、铁等矿物质,其中磷的含量比较丰富,可达352毫克/百克,有宣肺化痰、止咳定喘之功效。



杏仁

白果



白果又称银杏、鸭脚子、佛指甲等,含有丰富的蛋白质、脂肪、果糖、粗纤维,并有少量的维生素B₁、维生素B₂和钾、铁、钙、磷等矿物质。中医认为白果有化痰、止咳、补肺、通经和利尿等功效,可用于哮喘、白带、遗精、淋病等症的治疗。