

Taste On My Tongue

2

舌尖上的味道

家常 主食

编者查阅**近百种**畅销饮食图书，
根据菜品受人们**喜爱程度**，
从**近十万**道菜肴中
精挑细选出**300道**人气主食。

讲解详实
菜品烹饪过程家常化。

贴心支招
让你100%做出适合自己的家常味



饮食生活编委会◎编

吉林科学技术出版社

家常主食

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5
(舌尖上的味道. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-6759-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089613号

家常主食

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 张延明

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 360千字

印 张 22

印 数 1-10 000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8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 978-7-5384-6759-8

定 价 29.90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



前言

舌尖上的家常味

每个平凡的家庭都有属于她自己的味道，对于我们每个人来说，“吃”没有那么复杂，仅仅是自己成长中有关食物的味道和家的记忆而已，而我们喜爱家常菜的味道，更是源于身边亲人那浓浓的爱。

舌尖上的味道2系列包括《家常菜》《家常炒菜》《家常凉菜》《家常主食》《家常汤煲》，书中的每一道菜都是编者查阅市场上近百种图书，根据菜品受读者的喜爱程度，从数十万道菜肴中精挑细选出来的，无论是蔬菜，还是肉类，都能做到既家常又美味。同时，配有精美图片和烹饪关键点的分解图，保证让您看起来一目了然，做出来垂涎欲滴。全书的家常菜品烹饪过程讲解简单详实，贴心支招让您100%做出适合自己的家常味。

我们用着相同锅铲，煲着一样的汤，焖着一样的肉，炸着一样的鱼，揉着一样的面，做出的家常菜却有着仅仅属于自己的那份温暖。

我们这些热爱生活的人需要去学会做家常菜，做给您的父母吃，做给您的孩子吃，做给您的爱人吃。慢慢地，时间改变了样貌，改变了口味，但我们仍然最爱自己舌尖上的家常味道。



家常主食的原料和配料	12	家常主食的常用面团	18	家常主食的熟制方法	24
家常主食的基础工具	16	家常主食的成型手法	20		



Part 1 好吃米饭

食材的加工处理 28

时蔬鸡蛋炒饭	32
辣白菜炒饭	33
叉烧什锦炒饭	34
香菇蛋炒饭	35
火腿青菜炒饭	37
彩椒牛肉炒饭	38
咖喱牛肉炒饭	39
番茄虾仁炒饭	40
牛肉盖饭	41
红糟排骨盖饭	42
粉蒸排骨饭	44
海南鸡饭	45
番茄牛肉饭	46



什锦鸡肉饭	47
番茄牛肉丸子饭	49
砂锅猪手饭	50
滑蛋虾仁烩饭	51
素四宝烩饭	52
家常石锅拌饭	53
腊肉煲仔饭	54
扬州炒饭	56
豆豉虾球炒饭	57
海参虾仁炒饭	58
中式猪排盖饭	59
北菇滑鸡煲仔饭	61
蛋羹泡饭	62
荷香卤肉饭	63
坚果饭	64
葡式猪扒饭	65
时蔬饭团	66
山菜蘑菇炒饭	68
胡萝卜蛋炒饭	69
香葱豆干炒饭	70
蒸鸡四喜饭	71
四喜饭卷	72



Part 2 营养米粥

家常主食的加工窍门 74

百合萝卜粥	76
-------	----

腐竹栗子玉米粥·····	77
大枣山药粥·····	79
八宝粥·····	80
腊八粥·····	81
红薯香粥·····	82



莲子百宝糖粥·····	83
桂圆姜汁粥·····	84
山药肉粥·····	86
花生糯米粥·····	87
四宝鸡粥·····	88
猪腰薏米粥·····	89
苦瓜皮蛋粥·····	91
香甜南瓜粥·····	92
菠菜猪肝粥·····	93
菠菜粥·····	94
干贝鸡粥·····	95
皮蛋瘦肉粥·····	96
鲮鱼黄豆粥·····	98
陈皮绿豆粥·····	99
黄花蛋粥·····	100
番薯芋头糯米粥·····	101
虾仁菠菜粥·····	103
甘蓝小鱼粥·····	104

海椰黑糯米粥·····	105
香芋黑米粥·····	106
金银黑米粥·····	107
口蘑香菇粥·····	108
红糖粥·····	110
桂花糖藕粥·····	111
猪蹄香菇粥·····	112
黑糯米甜麦粥·····	113
大枣银耳粥·····	115
八珍仙粥·····	116
青菜粥·····	117
黑米小米粥·····	118
煲羊腩粥·····	119
莲藕粥·····	120



Part 3 花样面条

如何制作面条 122

龙须面·····	124
什锦鸡蛋面·····	125
刀削面·····	126
兰州抻面·····	127





素三鲜汤面·····	129
玉米汤面·····	130
肉末打卤面·····	131
小炖肉茄子卤面·····	132
番茄面·····	133
全家福汤面·····	134
家常炸酱面·····	136
肉丝香菇面·····	137
雪菜肉丝面·····	138
茄汁牛肉面·····	139
红焖排骨面·····	141
海带肉丝面·····	142
珍珠面·····	143
猪肝菠菜面·····	144
五香羊肉面·····	145
文蛤海鲜面·····	146
鱼汤小刀面·····	148
烂锅面·····	149
四川豆花面·····	150
四川担担面·····	151
滑牛肉炒米粉·····	153
爽口拌面·····	154

炒肉丝面·····	155
爆炒面·····	156
罗汉斋炒面·····	157
炒河粉·····	158
鸡丝木耳炒面·····	160
朝鲜冷面·····	161
韩式拌意面·····	162
意大利炒面·····	163
意式肉酱面·····	165
牛肉炒面·····	166
牛肉炆锅面·····	167
排骨汤面·····	168
豆腐炸酱面·····	169
金牌意大利面·····	170



Part 4 包子饺子

常用馅料及成型 172

海鲜包子·····	176
黏豆包·····	177
速蒸麻糖包·····	178
玉面糖包·····	179



南瓜包·····	181
鲜汤羊肉包·····	182
菊花包子·····	183
蚝皇餐包·····	184
韭菜肉馅包子·····	185
南瓜奶包·····	186
什锦包子·····	188
素馅包子·····	189
五丁包子·····	190
梅干菜包子·····	191
山东包子·····	193
天津包子·····	194
牛肉萝卜包子·····	195
鲜汁包子·····	196
鲜汤香菇包·····	197
蟹肉小笼包·····	198
小笼灌汤包·····	200
精肉包子·····	201
羊肉小煎包·····	202
虾肉煎饺·····	203
水煎包·····	205
发面蒸饺·····	206
梅花饺·····	207
白菜水饺·····	208
黄金汤饺·····	209
玉米面饺子·····	210
蘑菇鸡肉饺·····	212
芹菜鸡肉饺·····	213
肉三鲜水饺·····	214
菇香水饺·····	215
胡萝卜牛肉水饺·····	217
鲑鱼饺子·····	218
玻璃蒸饺·····	219



碧绿蒸饺·····	220
翡翠虾仁蒸饺·····	221
牛肉灌汤蒸饺·····	222
鸡汁锅贴饺·····	224
虾肉锅贴·····	225
冰花煎饺·····	226
三鲜锅烙·····	227
笋肉馄饨·····	229
海鲜馄饨·····	230
炸馄饨·····	231
蛋皮香菇烧麦·····	232
四喜鱼蓉蒸饺·····	233
三鲜回头·····	234
猪肉蒸饺·····	236
清真玉面蒸饺·····	237
青椒猪肉蒸饺·····	238



Part 5 馒头花卷

家常花卷的成型手法 240

金银馒头·····	242
黑米面馒头·····	243
菱粉拉皮卷·····	244



蹄花卷·····	245
开花馒头·····	247
甜花卷·····	248
香葱花卷·····	249
蝴蝶花卷·····	250
银丝卷·····	251
风味腊肠卷·····	252
椒香花卷·····	254
金银花卷·····	255
牛肉花卷·····	256
豆面小窝头·····	257
鸡蛋蒸馍·····	259
特色泡馍·····	260
香芋包·····	261
松仁鹅油卷·····	262
如意豆沙卷·····	264
陕西肉夹馍·····	265
红豆沙包·····	266



Part 6 面饼糕团

油酥面团的制作 268

葱油饼·····	270
----------	-----

葱花鸡蛋饼·····	271
白筋饼·····	272
家常油酥饼·····	273
千层酥饼·····	275
椒盐旋饼·····	276
薄春饼·····	277
手撕饼·····	278
奶香玉米饼·····	279
牛肉火勺·····	280
麻香糖饼·····	282
黑芝麻饼·····	283
黄桥烧饼·····	284
潮式黄金饼·····	285
金丝饼·····	287
南瓜饼·····	288
冬瓜饼·····	289
菠菜饼·····	290
荷叶饼·····	291
萝卜丝饼·····	292
牛肉馅饼·····	294



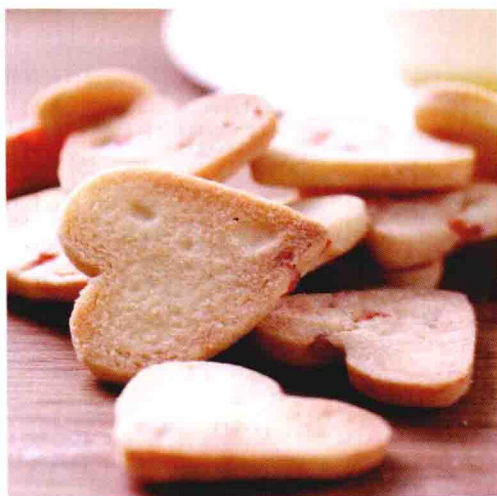
风味夹肉饼·····	295
海城馅饼·····	296
蛋肉麦饼·····	297
韭黄肉丝焖饼·····	299
香煎鸡蛋饼·····	300
风味小黏饼·····	301
鸡丝炒饼·····	302
炒玉米饼·····	303
熏肉大饼·····	304
三鲜烩饼·····	306
薄饼盒子·····	307
家常煎饼·····	308
如意三丝卷饼·····	309
黄米枣糕·····	311
金豆糕·····	312
蜜枣发糕·····	313
枣泥山药糕·····	314
甜松糕·····	315
椰香红豆糕·····	316
油炸糕·····	318
麻团·····	319
驴打滚·····	320
豆面糕·····	321
素杨梅团·····	323
花生蜜饯汤圆·····	324



Part 7 西式糕点

西式糕点的种类及特点 326

白吐司面包·····	328
豆沙面包·····	329
豆沙芝麻面包·····	330
火腿面包·····	331



法式长面包·····	333
红枣蛋糕·····	334
牛油蛋糕·····	335
红豆蛋糕卷·····	336
果味蛋糕·····	337
黑芝麻蛋糕·····	338
法式水果挞·····	340
核桃派·····	341
黑樱桃派·····	342
红糖果仁派·····	343
花生派·····	345
姜味饼干·····	346
焦糖香蕉饼干·····	347
金橘干饼干·····	348
金丝枣饼干·····	349
蜜饯饼干·····	350

本书计量标准:
1大匙≈15克
1小匙≈5克

Taste On **2** My Tongue
舌尖上的味道



家常主食

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.5
(舌尖上的味道. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-6759-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089613号

家常主食

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 张延明

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 360千字

印 张 22

印 数 1-10 000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8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 978-7-5384-6759-8

定 价 29.90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



前言

舌尖上的家常味

每个平凡的家庭都有属于她自己的味道，对于我们每个人来说，“吃”没有那么复杂，仅仅是自己成长中有关食物的味道和家的记忆而已，而我们喜爱家常菜的味道，更是源于身边亲人那浓浓的爱。

舌尖上的味道2系列包括《家常菜》《家常菜》《家常凉菜》《家常主食》《家常汤煲》，书中的每一道菜都是编者查阅市场上近百种图书，根据菜品受读者的喜爱程度，从数十万道菜肴中精挑细选出来的，无论是蔬菜，还是肉类，都能做到既家常又美味。同时，配有精美图片和烹饪关键点的分解图，保证让您看起来一目了然，做出来垂涎欲滴。全书的家常菜品烹饪过程讲解简单详实，贴心支招让您100%做出适合自己的家常味。

我们用着相同锅铲，煲着一样的汤，焖着一样的肉，炸着一样的鱼，揉着一样的面，做出的家常菜却有着仅仅属于自己的那份温暖。

我们这些热爱生活的人需要去学会做家常菜，做给您的父母吃，做给您的孩子吃，做给您的爱人吃。慢慢地，时间改变了样貌，改变了口味，但我们仍然最爱自己舌尖上的家常味道。



家常主食的原料和配料	12	家常主食的常用面团	18	家常主食的熟制方法	24
家常主食的基础工具	16	家常主食的成型手法	20		



Part 1 好吃米饭

食材的加工处理 28

时蔬鸡蛋炒饭	32
辣白菜炒饭	33
叉烧什锦炒饭	34
香菇蛋炒饭	35
火腿青菜炒饭	37
彩椒牛肉炒饭	38
咖喱牛肉炒饭	39
番茄虾仁炒饭	40
牛肉盖饭	41
红糟排骨盖饭	42
粉蒸排骨饭	44
海南鸡饭	45
番茄牛肉饭	46



什锦鸡肉饭	47
番茄牛肉丸子饭	49
砂锅猪手饭	50
滑蛋虾仁烩饭	51
素四宝烩饭	52
家常石锅拌饭	53
腊肉煲仔饭	54
扬州炒饭	56
豆豉虾球炒饭	57
海参虾仁炒饭	58
中式猪排盖饭	59
北菇滑鸡煲仔饭	61
蛋羹泡饭	62
荷香卤肉饭	63
坚果饭	64
葡式猪扒饭	65
时蔬饭团	66
山菜蘑菇炒饭	68
胡萝卜蛋炒饭	69
香葱豆干炒饭	70
蒸鸡四喜饭	71
四喜饭卷	72



Part 2 营养米粥

家常主食的加工窍门 74

百合萝卜粥	76
-------	----

腐竹栗子玉米粥	77
大枣山药粥	79
八宝粥	80
腊八粥	81
红薯香粥	82



莲子百宝糖粥	83
桂圆姜汁粥	84
山药肉粥	86
花生糯米粥	87
四宝鸡粥	88
猪腰薏米粥	89
苦瓜皮蛋粥	91
香甜南瓜粥	92
菠菜猪肝粥	93
菠菜粥	94
干贝鸡粥	95
皮蛋瘦肉粥	96
鲛鱼黄豆粥	98
陈皮绿豆粥	99
黄花蛋粥	100
番薯芋头糯米粥	101
虾仁菠菜粥	103
甘蓝小鱼粥	104

海椰黑糯米粥	105
香芋黑米粥	106
金银黑米粥	107
口蘑香菇粥	108
红糖粥	110
桂花糖藕粥	111
猪蹄香菇粥	112
黑糯米甜麦粥	113
大枣银耳粥	115
八珍仙粥	116
青菜粥	117
黑米小米粥	118
煲羊腩粥	119
莲藕粥	120



Part 3 花样面条

如何制作面条 122

龙须面	124
什锦鸡蛋面	125
刀削面	126
兰州抻面	127

