

汗汗 养生馆
Health Museum

主食 喷香

编著 梁庆莉

一日三餐，家家都需要

米饭、面食、粉、粥……不同主食，吃法大不同。
如何让简单的主食，变化出无穷的好味道？
动动心思，动手，83道主食任你选！

第5季
043

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

喷香主食/梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 3

(汗牛养生馆·第5季)

ISBN 978-7-218-06576-2

I. 喷… II. 梁… III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227144号

出 版	广东人民出版社
发 行	(广州市大沙头四马路10号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州汉鼎印务有限公司
开 本	787毫米×1400毫米 1/24
印 张	50
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次
书 号	ISBN 978-7-218-06576-2
定 价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

发行部地址: 广州大道南惠兰路1—11号丰盈居306室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

主食 喷香

编著 梁庆莉



汗井 养生馆
Health Museum

第5季
043

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·



前言

Preface



对于中国人来说，餐桌上最不起眼、却最不能少的就是主食了。平时我们所吃的主食因南北饮食习惯和民族饮食文化的不同，而各有侧重。如北方人以面食为主食，南方人则以米饭为主食；汉族以谷类制品为主食，而蒙古族、维吾尔族等少数民族则以肉食为主食。过去，交通和农业技术没有现在这么发达时，人们能吃到的主食相当单调，只能吃当地产的主食。如今交通和农业都有很大的发展，即使身在最北端的人也能吃到南方的米饭，甚至在自己的国家就能买到其他国家的食品。不仅如此，主食的吃法也随着人们生活水平和对吃的要求的提高，日益多样化。

香甜的米饭、清爽的面条、鲜美的饺子、可口的粥品、各种样式的粉等等，不仅主食的种类非常丰富，就连单一种类的主食的做法也多种多样。比如，单是面条，就能于全国各地收集到风味各异的几十种做法。

主食，作为传统餐桌上的主要食物，是人体所需能量的主要来源。而丰富多样的主食，不仅能给人体多样的营养物质、平衡食膳，更能让你的日常饮食丰富起来。本书《喷香主食》详尽介绍了米饭、面食、粥、粉等家常主食的多种做法，样式多、做法简易，真正让你的餐桌丰富起来！让主食不再单调，让生活多姿多彩！

目 录

Contents



- 5 米饭**
- 6 健康吃主食
- 8 豉汁鸡饭
- 10 粉蒸肉饭
- 11 杂粮饭
- 12 毛豆玉米饭
- 13 素三蒸饭
- 14 蛋包茄汁饭
- 15 荷叶焗饭
- 16 美味蒸饭的四大秘籍
- 17 常见的四种蒸饭法
- 18 火腿青菜炒饭
- 20 香菇蛋炒饭
- 21 什锦炒饭
- 22 扬州炒饭
- 23 菜椒牛肉饭
- 24 番茄牛肉烩饭
- 25 素四宝烩饭
- 26 粗粮的 Good 与 Bad
- 28 粉蒸排骨饭
- 30 田鸡煲仔饭
- 31 腊味煲仔饭
- 32 黄瓜叉烧饭
- 33 蟹柳寿司
- 34 腊香饭团
- 35 锦绣糯米鸡
- 36 香芋糯米卷
- 37 面食**
- 38 南北面条的差异
- 39 山西面食
- 40 牛肉烧乌冬面
- 42 三鲜面条
- 43 烩面疙瘩
- 44 湖南开胃面
- 45 中华凉面
- 46 广东云吞面
- 47 爽口牛丸面
- 48 长寿面
- 49 上汤鱼丝面
- 50 美味香浓的意大利面
- 51 肉酱意大利面
- 52 番茄蝴蝶面
- 53 香辣意大利面
- 54 广东生肉包
- 56 流汁金沙包
- 57 黄金馒头
- 58 特色麻蓉包
- 59 桑粉冰肉包
- 60 白面馒头

- 61 蒸馒头需注意六点
62 饺子——中国人的传统美食
63 津白灌汤饺
64 水晶香菜饺
66 香芹虾米饺
67 济南小蒸饺
68 上汤水饺
69 广东韭菜饺
70 一步一步学做云吞
71 香麻净云吞
72 菠菜瘦肉馄饨
73 鸡蛋泡馄饨
74 吃汤圆你要注意三点
75 苦瓜汤圆
76 虾米汤圆王
77 甜酒三色汤圆
78 煎饼的发明
79 煎牛肉饼
80 香甜玉米饼
81 山东煎馅饼
82 鸡蛋韭菜饼

83 粥 & 粉

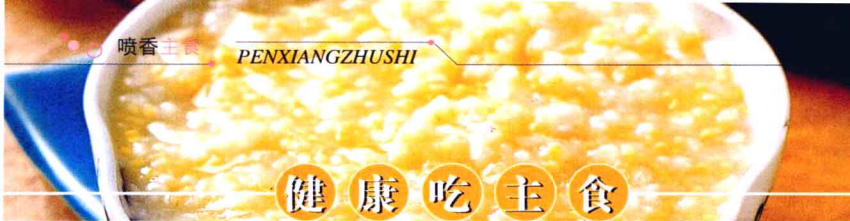
- 84 喝粥的七大好处
85 煮好粥的五个要点
86 伍圆乌鸡粥
88 腊八粥

- 89 黑芝麻粥
90 黑豆粥
91 皮蛋瘦肉粥
92 青菜鱼片粥
93 小米桂圆粥
94 夏日里的五款瘦身粥
96 海带绿豆粥
98 八宝粥
99 莲子百合粥
100 小米淮山粥
101 鹌鹑蛋煲粥
102 火腿冬瓜粥
103 银耳猪肝粥
104 食物的五色
105 食物的五味
106 板栗核桃粥
108 燕麦蛋奶粥
109 生姜羊肉粥
110 红糖小米粥
111 羊肝胡萝卜粥
112 美味粉世界
114 肉末粉丝煲
115 常德炒码粉
116 三鲜炒米粉
117 肉丝炒河粉
118 韭黄鲜虾肠
119 滑蛋拌河粉



米飯

rice



健康吃主食

“多吃菜，少吃饭”，想必不少人在餐桌上听到过这句话。人们认为营养都在菜里，吃主食只会增肥，一些瘦身者更是对主食加以抵制。然而，有关研究证明，减少谷物类主食，不仅会造成人体缺乏必要的营养成分，而且还是疾病的潜在诱因。其实都市人每餐都不可缺少主食，只有遵循“食物多样，谷类为主”的原则才有利于身体健康。

主食不可替代

大米、白面的主要成分都是碳水化合物，它们除为人体提供能量外，还是人体B族维生素的主要来源。

人体以及身上的器官99%都是由水组成的，碳水化合物正是我们身体所需的主要“基础原料”。人一天所需要总热能的50%~60%来自于碳水化合物。主食同菜中的大鱼大肉相比，更容易消化，主食有着其他食物不可替代的必需性。

一旦主食吃得过少，势必造成碳水化合物摄入不足，发生肝脏代谢不完全，血液中积聚更多的有毒废物酮，从而引起恶心、疲劳等症状，还会损害大脑的功能活动。另外，有研究表明，食用淀粉类食物越多，肠癌的发病率就越低。

健康的饮食提倡主食与副食合理搭配，米饭、蔬菜、肉类和水果都要均衡摄入，当然主食要占绝对的比重，至于每顿该吃多少，因人而异，对于成人来说最好控制在300~500克之间，对处于长身体阶段的青少年来说，主食更不能缺少。

花样多更健康

人们平时吃得最多的就是白面和大米，然而从健康的角度来说，这是

远远不够的。各种食物所含的营养成分不尽相同。任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养，科学的膳食应讲究多样化，建议都市人吃细粮的同时，不要忘了定期吃一些“粗粮”。

所谓“粗粮”是相对于稻米、小麦、白面等“细粮”而言的一种称呼，主要包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、苡麦、薯类及各种豆类等。

各种粗粮含有的营养素不尽相同，如玉米的纤维素要比精米、精面粉高4~10倍；荞麦含有其他谷物所不具有的叶绿素和芦丁，其含有的维生素B₁、维生素B₂比小麦多两倍。

每周至少吃2次粗粮，更有助于健康。老年人和儿童由于消化能力弱，不妨多做些粗粮粥，如二米粥(大米和小米)、玉米粥等，这不仅补充了B族维生素和微量元素，还有利于蛋白质的互补作用。由于粗粮含的纤维素很高，吃粗粮时要多喝水。

另外值得注意的是，有些人把主食的范围扩大了，烧麦、油条、奶油蛋糕等食物，都被当成主食对待。但是，这类食物的脂肪、热量等含量较高，多吃对健康无益，而且往往会导致体重增加，应该尽量少吃。

教你买米

民以食为天，大米更是与百姓的生活息息相关。那么消费者在购买大米时，应掌握哪些“技巧”呢？

1.看色泽。良质大米，呈清白色或精白色，有光泽，半透明状；次质大米，呈白色或微淡黄色，透明度差或不透明；劣质大米，霉变的米粒色泽差，表面呈绿色、黄色、灰褐色、黑色等。

2.看外观。良质大米，大小均匀，坚实丰满，粒面光滑、完整，少有碎米、爆腰、腹白，无虫，不含杂质；次质大米，大小不均，饱满程度差，碎米较多，有爆腰和腹白粒，粒面发毛、生虫、有杂质。

3.闻气味。良质大米，具有正常香气，无异味；次质大米，微有异味；劣质大米，有霉变味、酸臭味、腐败味。

4.品滋味。良质大米，味佳，微甜，无异味；次质大米，乏味或微有异味；劣质大米，有酸味、苦味。



鼓汁鸡饭 »



材 料

鸡腿1个，豆豉适量，生菜少许，砂糖1/2匙，盐1/2匙，生抽1匙，色拉油1匙。

温馨提示

要选嫩的鸡肉，蒸起来才滑嫩。青菜易熟，最后撒上拌均即可。

制作过程



1. 白米洗净下锅煮。鸡腿斩块，豆豉剁烂，与调料一起拌匀。



2. 米饭煮好，把腌好的鸡腿肉放在米饭上摊平，盖上锅盖焖12~15分钟即可。



3. 撒上生菜，搅拌均匀就可以盛出来吃了。

知道多一点

鸡腿肉肉质细嫩有弹性，搭配豆豉，非常的惹味。鸡肉中所含的维生素A非常丰富，对视力及免疫功能有很好的调节作用。鸡肉中所含的脂肪多为不饱和脂肪酸，是儿童、老年人、肥胖患者、心血管患者的理想蛋白质食品。



粉蒸肉饭 >>

材料

白米1杯，五花肉50克，蒸肉粉、色拉油、砂糖各少许，生抽1匙。

知道多一点

五花肉含适量的油脂，除了可使味道更甘香外，还可为人体提供适量的脂肪，对于皮肤蜡黄、干燥的人来说，补充脂肪可以有效缓解这些症状。猪肉、牛肉都含有丰富的蛋白质，而牛肉所含的铁质会更高，比较适合缺铁的人。

制作过程

1. 白米洗净下锅煮。把五花肉切成薄片，加入蒸肉粉、色拉油、砂糖、生抽拌匀。
2. 米饭煮好（电饭锅跳至保温档）后加入处理好的五花肉，盖上锅盖焖10分钟即可。

温馨提示

此饭可搭配泡菜或蔬菜沙拉食用，如果觉得五花肉过于油腻，可以用瘦肉或者牛肉代替。

杂粮饭 >>

材料

白米1杯, 红豆、黑豆、小麦、玉米各1/3杯。

知道多一点

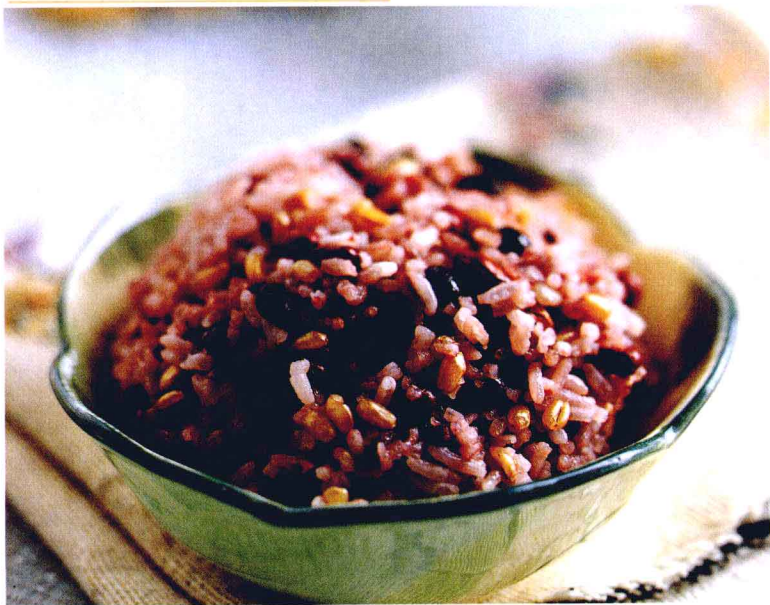
杂粮含有丰富的膳食纤维, 能有效调理肠胃及预防脚气病。小麦富含植物蛋白, 有养心、益肾、活血、健脾、除烦、润燥、利尿等作用。玉米富含钙质, 常食能增强人的脑力和记忆力。黑豆具有活血驱风、补肾益精、润肤乌发、滋养止汗的作用。

制作过程

1. 红豆和黑豆用温水泡透, 白米、小麦、玉米淘洗干净。
2. 把所有材料都放进电饭锅内, 加入适量水, 盖上锅盖, 按下煮饭档。
3. 电饭锅跳至保温档后继续让饭焖15分钟。

温馨提示

黑豆和红豆一定要浸泡透了, 不然很难蒸熟。



毛豆玉米饭>>

材料

白米1杯，毛豆50克，玉米粒50克，盐1匙，油少许。

知道多一点

毛豆水分含量高，主要成分是维生素和植物纤维，更含有人体必需的8种氨基酸。玉米含丰富的钙、卵磷脂、维生素E等，能通便清脂。

制作过程

1. 白米洗净下锅煮。毛豆和玉米粒加入盐、油拌匀。
2. 米饭煮好后加入处理好的毛豆和玉米粒，盖上锅盖焖12分钟即可。

温馨提示

毛豆玉米饭低脂营养高，但因为毛豆和玉米都是容易胀气的食物，所以一次不能多吃。





素三蒸饭 >>

材 料

白米1杯，南瓜50克，莲藕50克，豆角30克，盐少许，蒸肉粉适量，色拉油适量。

制作过程

1. 白米洗净下锅煮。南瓜、莲藕切丝，豆角切段。把盐、蒸肉粉、色拉油加入切好的材料中拌匀。
2. 米饭煮好后把三种蔬菜放在米饭上，盖上锅盖焖10~12分钟即可。

温馨提示

莲藕要买嫩的。三种材料也可以根据个人喜好切丁来蒸。

知道多一点

莲藕是滋补佳品，对体虚体弱、脸色苍白的人来说，多吃莲藕可以补气益血、强身健体、提高身体抵抗力。

蛋包茄汁饭

材料

鸡蛋2个，米饭100克，西兰花、葡萄各适量，火腿肠、黄瓜、玉米、胡萝卜各30克，盐1/2匙，茄汁2匙，色拉油少许。

制作过程

1. 将米饭煮好，将火腿肠、黄瓜、胡萝卜切丁备用。
2. 烧油锅，倒入切成丁的火腿肠、黄瓜、玉米、胡萝卜，加盐炒匀。再加入米饭，调匀炒热后备用。
3. 将鸡蛋打入碗加盐适量打匀，入油锅煎成薄饼备用。
4. 将炒好的饭放在鸡蛋皮上卷起，淋上茄汁，连同配菜放入饭盒内即可。

温馨提示

煎蛋皮时要温火慢慢煎，以免煎破。



知道多一点

玉米除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素等营养物质，对预防心脏病、癌症等有很大好处。胡萝卜富含维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能，并能增强人体免疫力。

荷叶焗饭>>

材料

洋葱、西芹各30克，火腿肠半根，豆豉、胡萝卜、色拉油各适量，盐1/2匙，白饭1碗，干荷叶1张。

制作过程

1. 把洋葱、西芹、火腿肠、豆豉、胡萝卜切粒。干荷叶用温水泡软。
2. 烤盘放入色拉油，中火叮2分钟，放入洋葱、西芹、火腿肠、豆豉、胡萝卜、盐、豆豉炒匀，高火叮1分钟。

3. 取出烤盘，放入白饭拌匀，一起倒入荷叶中包好，用中火叮2分钟即可。

温馨提示

干荷叶用完后洗净晾干，可以留待下次再用。

知道多一点

荷叶焗饭，口感丰富，清香诱人。荷叶有清热解暑、滋阴润燥、利尿止血的作用。

