

学做

# 家常主食



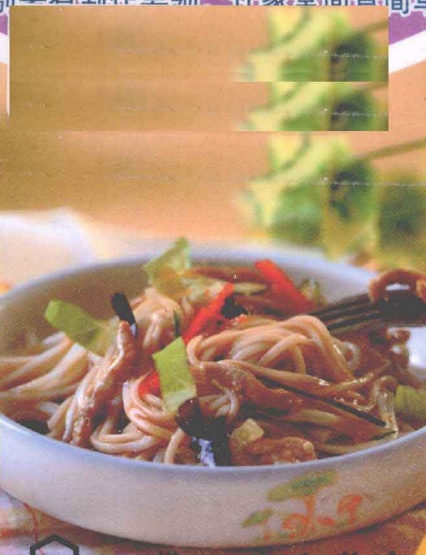
本书编写组◎编著

超值赠送  
厨艺绝招2  
VCD光盘

包子、饺子、面条、米饭、饼

最常见、最可口的家庭主食一本全收录

特别详有制作要领，让家堂面食简单做



化学工业出版社





学做

# 家常主食



化学工业出版社

·北京·

本书分两大部分，第一部分介绍了做好家庭主食的基础常识、烹饪技巧，并列举实例分步骤讲解常见家庭主食的制作。

第二部分细分为包子、饺子、面条、米饭和饼五大类，向读者介绍了一百余种美味易做的家常主食，详细介绍了原料、做法、成品标准和制作内容，对于部分内容还介绍了养生功效，让您的家庭饮食更为简单和健康，全书配精美彩色图片，方便您的使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

学做家常主食 / 本书编写组编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.1  
(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-09651-7

I. 学… II. 本… III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198512号

---

责任编辑: 李娜  
责任校对: 边涛

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 北京画中画印刷有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张6 字数166千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 26.80元

版权所有 违者必究

# CONTENTS

## 目录



### 怎样做好家常主食

- 1 家常主食的原料和做法
- 2 怎样发好面  
例：枣馒头
- 4 怎样调出好馅儿  
例：三鲜馄饨
- 6 怎样煮好粥  
例：杂粮粥
- 8 怎样利用剩饭  
例：什锦炒饭
- 11 怎样煮面  
例：番茄鸡蛋打卤面



### 包子

- 12 秋叶包
- 13 素包
- 14 红豆沙包
- 14 口蘑包子
- 15 三丁大包
- 16 猪肉酸菜包子
- 16 黏豆包
- 17 韭菜包子
- 17 三鲜包子
- 18 五味包子

- 19 芝麻糖包
- 19 豆腐包子



### 饺子

- 20 高汤小饺
- 21 河北一篓油水饺
- 21 荞麦烫面饺
- 22 白玉饺子
- 22 羊肉馅饺子
- 23 猪肉三鲜蒸饺
- 23 猪肉火腿蒸饺
- 24 川味饺子
- 24 鲜肉锅贴
- 25 酸菜水饺
- 26 圆笼蒸饺
- 26 翡翠饺子
- 27 灌汤虾饺
- 28 虾仁韭菜鸡蛋水饺
- 28 南瓜蒸饺
- 29 芹菜水饺
- 29 牛肉馅饺子
- 30 羊肉蒸饺
- 30 虾仁煎饺
- 31 海鲜锅贴
- 31 五香牛肉锅贴
- 32 翡翠烧麦

- 33 牛肉烧麦
- 33 三鲜蒸饺



### 面条

- 34 家常牛肉面
- 35 什锦打卤面
- 35 炸酱面
- 36 雪菜肉丝面
- 36 四味凉面
- 37 素拌凉面
- 37 麻酱凉面
- 38 鱼丸清汤面
- 38 麻辣牛肉面
- 39 猪肝菠菜面
- 39 酸辣凉面
- 40 三鲜炒面
- 41 鸡丝凉面
- 41 红烧牛肉面
- 42 意大利炒面
- 42 手擀面



43 肉末打卤面  
43 胡萝卜汁面  
44 珍珠面  
44 鸡味拉面  
45 脆炒面  
45 怪味凉面  
46 白汁鸡粒菠菜面  
47 猪肉煎面  
47 鸡丝煎面  
48 三鲜烩面  
48 上汤龙须面  
49 青菜肉丝面  
49 鲜虾云吞面  
50 五彩丝卤面  
50 蛋花虾仁面  
51 西红柿蛋花面  
51 肉末翡翠面  
52 凉拌双色面  
52 鱼丸卤肉面  
53 肉酱菜汁面



63 肉丁蒸糯米饭  
63 木樨饭  
64 白果焖饭  
64 腊肉土豆饭  
65 腰果鸡丝拌饭  
66 咖喱鸡腿饭  
67 梅干菜蒸肉饭  
67 素四宝烩饭  
68 鸡丁豌豆盖浇饭  
69 生菜包饭  
69 牛肉盖饭  
70 生菜饭卷  
70 鸡蛋包饭  
71 海鲜烩饭  
71 麻油鸡泡饭  
72 鸡肉蛋饭  
73 海鲜蔬菜饭  
74 五彩玉米饭  
74 吉利饭  
75 五色健康饭  
75 红烧牛肉饭  
76 泡椒鸡丁炒饭  
76 菠萝蔬菜饭  
77 卤汁肉饭  
77 气锅鸡翅饭  
78 韩国泡菜炒饭

78 辣白菜炒饭  
79 腊肉煲仔饭  
80 中式猪排饭  
80 酱油炒饭  
81 黄金炒饭  
81 家常石锅拌饭  
82 咖喱炒饭  
82 特色蒸饭

## 饼

83 京东肉饼  
84 三丝烩饼  
84 金丝饼  
85 豆腐卷粉丝饼  
85 锅子饼  
86 荞面煎饼  
86 葱花油饼  
87 发面大饼子  
87 韭菜盒子  
88 豆沙面饼  
88 千层蒸饼  
89 摊饼  
89 辣味鸡蛋饼  
90 家常糖饼  
91 土豆饼  
91 葱油饼  
92 韭菜鲜虾饼  
92 马铃薯牛肉饼

## 米饭

54 扬州炒饭  
55 火腿蛋炒饭  
55 黄豆地瓜糙米饭  
56 山药南瓜糙米饭  
56 小米杂粮（糙米）饭  
57 茯苓香菇饭  
57 蜜汁八宝饭  
58 茄汁鱼柳饭  
58 荷叶饭  
59 龙凤炒饭  
60 匈牙利牛肉饭  
61 粉蒸排骨饭  
61 紫菜包饭  
62 意式海鲜饭



## 家常主食的原料和做法

制作家庭主食的原料：

制作家庭主食经常用到的原料有细粮，如大米、白面；粗粮，如小米、玉米、荞麦面；加工制品，如切面、挂面、方便面等。



家庭常用的主食做法：

制作家庭主食经常用到蒸、煮、烙三类方法。

蒸制，是以水蒸气传热把主食原料加工成熟的方法。以面食为主，如馒头、花卷、包子、窝头、发糕等。

煮制，是以水传热把主食原料加工成熟的方法。所加工的原料较广泛，如大米饭（粥）、杂粮饭（粥）、各种面条、饺子、馄饨等。

烙制，是把面状原料加工成饼，再烙熟，如烙饼、煎饼、烧饼、馅饼等。

# 怎样做好家常主食

制作  
主食  
常用  
厨具



电饭煲：煮饭



蒸锅/煮锅：蒸锅用来蒸制主食，如馒头、花卷、包子等；蒸菜，如清蒸鱼、蒸茄泥、米粉肉等；煮锅用来煮制主食，如面条、饺子、馄饨和各种粥；炖煮菜和煲汤



平底锅：烙制主食，如烙饼、馅饼等



面板（案板）和擀面杖：初加工面食，如揉面、擀面条、制饺子和包子皮等

和面盆/淘米盆：和面盆用来和面团及其醒发；淘米盆用来淘洗米类原料

例

## 枣馒头

ZAO MAN TOU



## Tips

## 怎样发好面

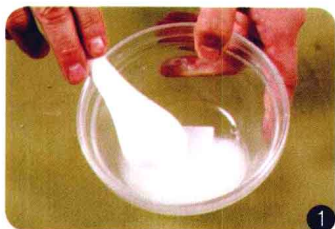
发面的关键在于酵母的使用。1.酵母用量：酵母用量一般为面粉用量的2%左右，如500克面粉，用酵母粉10克。2.醒发温度：酵母菌在30℃左右最为活跃，发酵最快；因此和面时，夏季用冷水，春秋季节用温水，冬季用温热水，但水温不能超过60℃；另外，和面前应将酵母粉用少量30℃左右的水搅匀静置几分钟。3.醒发时间：发酵时间对发面质量影响很大，时间过长，发酵过头（发老了），发面制熟后酸味强烈且软塌不暄，时间过短，发酵不足，发面制熟后不胀发且色暗；一般室温较温暖时，醒发时间需要2小时左右。4.判断醒发程度：当发面醒发到2倍大左右，用手抓起一块面，如面团中已成蜂窝状，有许多小孔洞，且有拉丝感，说明面已发好了；蜂窝眼越大，醒发得越老，若像豆腐渣一样，就是发老了，则需要用呆面（没有酵母的面团）来中和、补救。



**材料** 面粉500克，小红枣100克，温水60克，凉水180克。

**调料** 酵母粉10克，白糖20克。

### 做法



1 和面盆中放入酵母粉，加入30℃左右的温水搅匀（图1）。



2 放入面粉、白糖和凉水，用手抓拌（图2）。



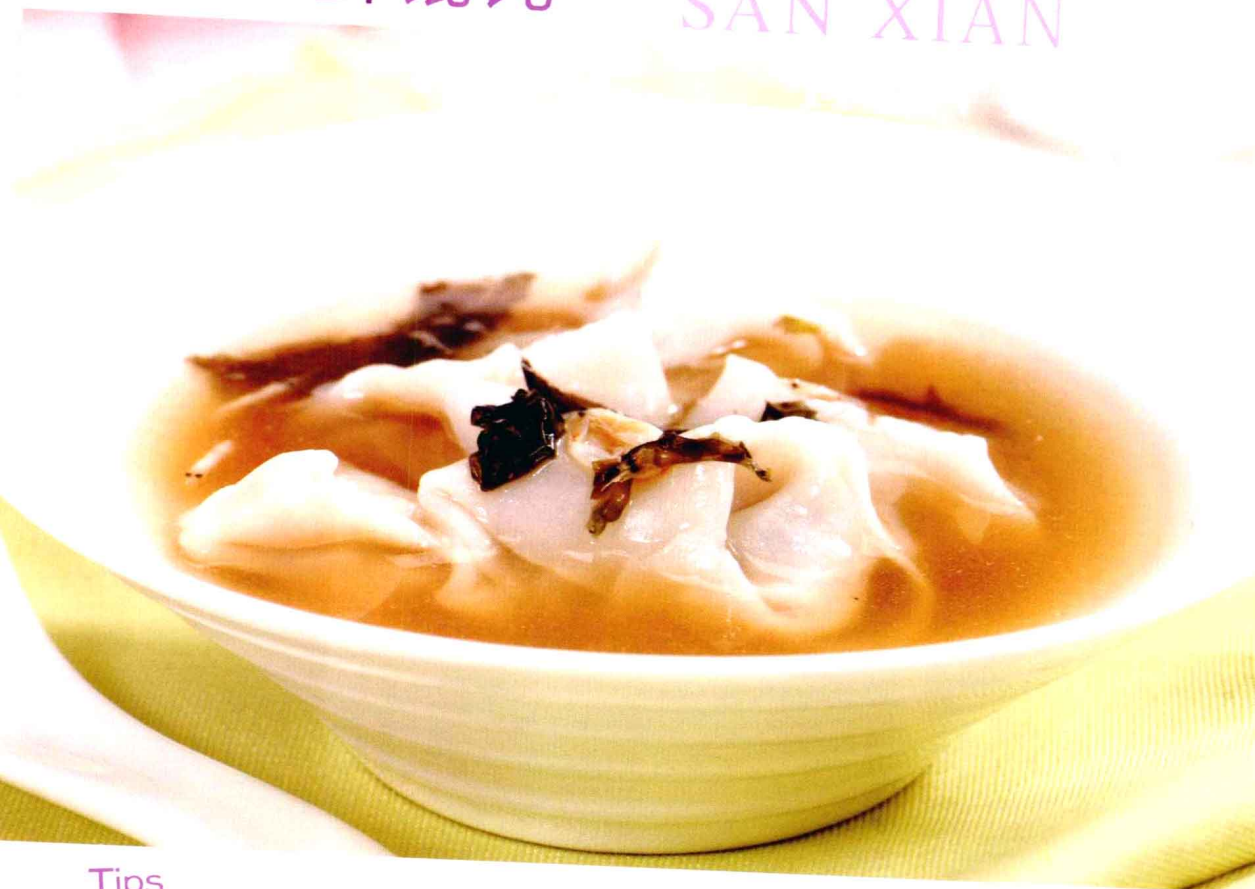
3 揉至成表面光滑的软面团，盖上塑料膜，室温放置2小时，待体积膨胀2倍即为醒发结束（图3）。将醒发好的面团在案板上揉匀，分成50克/个的小剂子（图4），加少许干面粉，逐个揉成半球状的生坯（图5）。上面嵌入几颗小红枣，码入笼屉（图6）。蒸锅加入足量水烧开，上蒸笼，大火蒸10分钟即可出锅。



例

# 三鲜馄饨

SAN XIAN



## Tips

### 怎样调出好馅儿

1. 要做出好吃的饺子、馄饨、包子等带馅面食，制馅是关键，正所谓：“饺子好吃不在褶上”。
2. 水“打”馅：就是把水搅拌进肉馅里，使做熟后的馅料柔软、口感好；往肉馅里“打”水时，要徐徐加水，并用筷子朝一个方向搅拌肉馅，至肉馅黏稠上劲即可；也可用鸡蛋打馅。
3. 煨肉馅：往“打”好上劲的肉馅里加入葱、姜、蒜、酱油、料酒、盐、鸡精、五香粉等调味料（调味料依个人口味而加），用筷子朝一个方向搅拌均匀，静置15~30分钟。
4. 菜馅不挤水：将洗净、晾干并切碎的菜放入盆中，加入植物油，拌匀菜馅，需要包制时再加入煨好的肉馅，拌匀即可；碎菜被油膜包裹，遇盐就不容易出水了；此法所制馅料，制熟后鲜嫩、多汁。



**材料** 馄饨皮200克，肥瘦肉馅100克，水发香菇20克，韭菜50克，鸡蛋1个，香菜段少许。

**调料** 料酒、酱油各10克，盐、鸡精各2克，生抽3克，虾皮、紫菜适量，胡椒粉少许。

## 做法



1 将水发香菇切小粒后放盆中；韭菜洗净，切成碎段也放盆中；加肥瘦肉馅、鸡蛋、料酒、酱油、盐、鸡精，调匀成馅（图1）。将生抽、虾皮、紫菜、胡椒粉放入汤碗中（图2），冲入沸水，制成清汤。

2 馄饨皮放案板上，窄边朝向内侧，肉馅靠窄边放置（图3）。



3 从窄边卷起馄饨皮至2/3处，用双手食指和拇指捏紧两侧（图4），向内对折成草帽状，黏紧端部即可（图5）。

4 煮锅加水烧开，下入馄饨推散，加盖煮，开锅后再敞盖煮，用勺背面边煮边推（图6），至馄饨上浮，面皮透明，盛入汤碗中，撒香菜即成。

例

## 杂粮粥



## ZA LIANG ZHOU

### Tips

#### 怎样煮好粥

1. 煮粥时，水要一次加足，中途不可添水，所以掌握米和水的比例很重要；按重量比，需500克米：6000克水；按体积比，需1份米：9~10份水。
2. 煮粥不要放碱：煮粥时放碱为的是使米容易烂，使粥煮得稠，但是这样会破坏维生素，降低粥的营养。
3. 开水煮粥：首先要水开后再下米，米受热会膨胀，产生裂纹，加速淀粉溢出；煮制过程中也要保持水始终沸腾，米与水、锅和米与米之间加速摩擦和碰撞，淀粉更易溶出，缩短煮粥时间，粥也会更加黏稠、好吃。



**材料** 大米100克，小米50克，绿豆50克。  
**调料** 白糖适量。

### 做法



1



2



3

- 1 将大米洗净（图1）；小米、绿豆分别去杂，洗净，浸泡（图2）。
- 2 煮锅中放入绿豆，加足量水烧开，改小火煮30分钟（图3）。



4



5



6

- 3 放入大米、小米（图4），大火烧开，撇净浮沫，改中小火（保持水沸）煮30分钟，勤搅动（图5），至粥稠即成，吃时可调入适量白糖（图6）。

例

## 什锦炒饭



## SHI JIN CHAO FAN

### Tips

#### 怎样利用剩饭

1. 加热剩饭除异味：用蒸锅加热剩饭时，用盐水淋在剩饭上可消除异味；或者在剩饭上放几片广东香肠也可除异味。
2. 剩饭是炒饭和烩饭的好材料：因为剩饭水分有所流失，较干松，炒饭时不会粘黏，成品口感好；烩饭时，剩饭更能充分吸收调味料和汤汁的香味，使成品香味浓郁。
3. 利用剩饭制作各种饭团和夹馅点心：将剩饭放入盆中，手上蘸凉开水，把剩饭抓至有黏性，包入各种馅料，如豆沙、肉松、制熟的菜肉馅等；也可制成饭团、饭饼后外裹芝麻、坚果粉、紫菜、甜酱料（如巧克力、糖桂花）；还可用模具做出各种造型。



**材料** 米饭200克，鸡蛋2个，洋葱50克，胡萝卜、豌豆各20克。

**调料** 盐4克。

### 做法



**1** 将米饭压松散；洋葱、胡萝卜分别切丁；豌豆洗净；鸡蛋打散备用。锅中倒入油烧至五成热，放入鸡蛋液，炒散至熟，盛出（图1）。



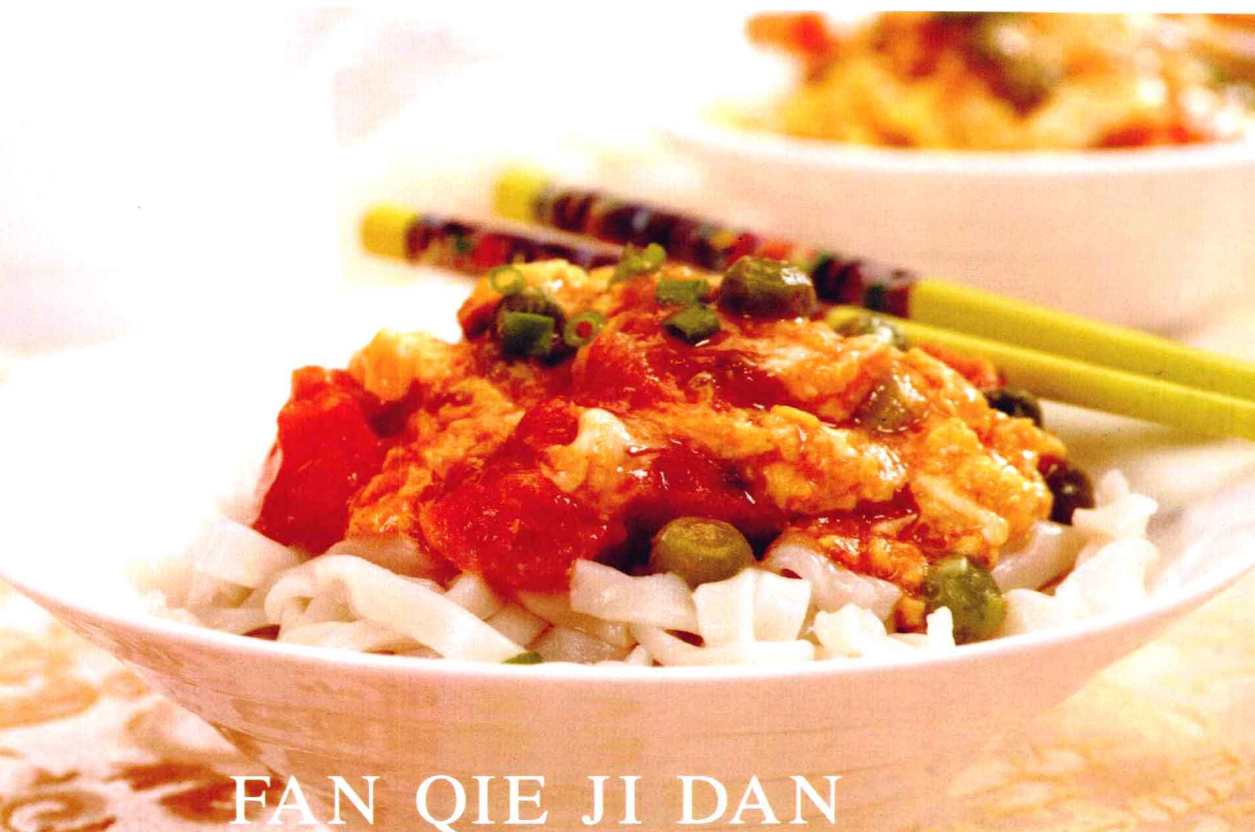
**2** 锅中再倒入油，烧至八成热，倒入洋葱炒香（图2）。



**3** 放入米饭炒热且干（图3），放胡萝卜、豌豆、盐，翻炒2分钟（图4），加入鸡蛋炒匀即可出锅（图5）。

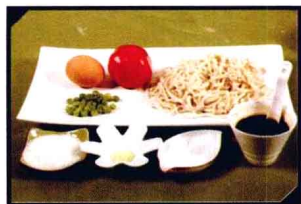
例

# 番茄鸡蛋打卤面



FAN QIE JI DAN

DA LU MIAN



**材料** 切面（或挂面）200克，番茄150克，鸡蛋2个，豌豆20克。

**调料** 酱油、香油、白糖各5克，盐、鸡精各2克，葱花、胡椒粉各少许，水淀粉适量。

做法



1 将番茄洗净，去蒂，切成块；豌豆洗净，鸡蛋加入香油打散备用（图1）。



2 挂面下开水锅中煮熟，捞出放汤碗中（图2）。



- 3 炒锅上火，放油烧至六成熟，放葱花炆锅，倒酱油和水烧开，放番茄、豌豆煮至番茄变软、汤变红，加白糖、盐、鸡精、胡椒粉调味（图3），勾浓芡，浇入鸡蛋液（图4），开锅后鸡蛋浮起大片时盛出（图5），浇在煮好的面上，淋入香油即可。

## Tips

### 怎样煮面

1. 煮面防粘：煮面时，面要在水开后下锅，并且先在开水锅中放入一小匙油，这样面条就不易粘连，而且面汤也不会外溢。
2. 小火煮面：俗话说“大火熬粥，小火煮面”，因为旺火煮，水太热，面条（特别是挂面、干切面）表面形成黏膜，水分和热量不易向里渗透，容易形成硬心；用小火煮，面条可以充分吸水，热量也能很快渗透，面熟的时间短，汤也清。
3. 煮好挂面：挂面一定要在水沸腾时下入；应每次一小撮、分多次连续下入锅中，不可一次抓一大把下入锅中，避免粘连；挂面下入锅中，应用筷子朝一个方向搅拌均匀后加盖煮；再开锅时应添加少量凉水，加盖续煮，添加凉水应以少量、多次、保持水不大开为宜；鉴别是否煮熟，可在煮沸时用筷子挑起一根挂面，轻轻夹断，感觉很容易夹断且没有白色夹心，表明面已煮熟，否则应添水续煮。
4. 打卤：适合打卤的原料有各种禽畜肉类、无刺的水产品、菌类、质地较硬的蔬菜（如瓜茄类、芹菜、萝卜、豌豆、土豆等）。

原料的处理：打卤的原料应处理成丁、末形状，如肉丁、茄子丁、虾蓉等。

打卤注意事项：打卤用汤应以高汤为主，如猪骨汤、鸡汤等；原料下锅的顺序是先肉类后蔬菜，先硬后软，宜余汤制熟的最后放，勾芡后放的原料有鸡蛋、香葱、香菜、黄瓜等。勾芡时应采用小火，汤不能大沸，应边倒芡汁边搅拌，直到凝结均匀，芡汁中淀粉与水的比例为1:2，勾芡后应加适量明油，如香油、橄榄油、色拉油等；鸡蛋打卤时，应先勾芡，再均匀倒入鸡蛋液，且不要马上搅动，待浮起大片时再搅拌。

# 包子

## 秋叶包

**原料** 发酵面300克，枣泥馅100克，食用绿色素少许。

### 做法

- 1 将发酵面揉匀，搓成长条，摘成11只剂子，取一只做成根叶柄。
- 2 将每只面剂搓揉光滑，按扁后包入馅心，先用拇指把皮子向馅心处捏进一只角，在捏进的一只角上放一根叶柄，再用拇指、食指将皮子两边对齐，二指交叉捏进，将一条长缝一直捏到叶尖，即为中间一条叶梗，再用铜花钳在叶梗的两边钳出两排人字形花纹。
- 3 将秋叶包生坯上笼蒸熟后用毛刷弹上淡绿色即可。

**菜品特色** 口感松软，造型美观。

**制作要领** 发酵面揉匀，色素量要少，弹上淡绿色即可。

