

跟名厨学做家常菜

编著 赵国梁

摄影 杨中俭

制作 戚黎明

主食好味道



福建科学技术出版社

跟名厨学做家常菜

主食好味道

编著 赵国梁 摄影 杨中俭 制作 戚黎明



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

主食好味道/赵国梁编著;杨中俭摄. —福州: 福建科学技术出版社, 2005.2

(跟名厨学做家常菜)

ISBN 7-5335-2533-7

I.主… II.①赵…②杨… III.主食—食谱
VI.TS972.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第131741号

- 书 名 主食好味道
跟名厨学做家常菜
- 编 著 赵国梁
- 摄 影 杨中俭
- 制 作 戚黎明
- 出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编350001)
- 经 销 各地新华书店
- 排 版 福州怡兰广告有限公司
- 印 刷 福建彩色印刷有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/24
- 印 张 2.5
- 字 数 60千字
- 版 次 2005年2月第1版
- 印 次 2005年2月第1次印刷
- 印 数 1-5 000
- 书 号 ISBN 7-5335-2533-7/TS·242
- 定 价 16.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录 CONTENTS

美味点心



- 5 ↗ 晶晶水果圈
- 6 ↗ 曲香豆苗饼
- 7 ↗ 豆蓉三珍咸饼
- 8 ↗ 恭喜发财
- 9 ↗ 新奇绿茶爽
- 10 ↗ 芋丝腊味煎饼
- 11 ↗ 酸甜话梅糕
- 13 ↗ 萝卜干煎包
- 14 ↗ 脆皮小汤包
- 15 ↗ 像生菱角

养生粥



- 16 ↗ 苦瓜仔排粥

17 ↗ 薏米麦片粥

18 ↗ 三菌鸡味粥

19 ↗ 国色天香粥

20 ↗ 牛杂粥

21 ↗ 椰糖木瓜粥

22 ↗ 肉丝菜粥

23 ↗ 玉米稀粥

24 ↗ 五谷丰登粥

25 ↗ 状元及第粥

风味面



27 ↗ 风味冷拌面

28 ↗ 素三珍蛋面

29 ↗ 老北京炸酱面

30 ↗ 花蟹伊面

31 ↗ XO酱烧牛肉面

33 ↗ 朝鲜冷面

34 ↗ 无锡排骨面

35 ↗ 翅汤面

37 ↗ 家常拌粗面

38 ↗ 蟹粉两面黄

39 ↗ 糊塌面

41 ↗ 卤味肥肠面

43 ↗ 奥灶面



百味饭

44 ↗ 水果蛋炒饭

45 ↗ 北极贝泡饭

47 ↗ 烤鸭菜饭

49 ↗ 斋香捞饭

50 ↗ 清香粽叶饭

51 ↗ 荷香八宝焗饭

53 ↗ 叉烧炒饭

55 ↗ 上汤蛋包饭

56 ↗ 香椿鸡丁炒饭

57 ↗ 南瓜焖饭

59 ↗ 芋头腊味饭

60 ↗ 红豆粳米饭

■ 本书菜谱中采用的原料均为人工养殖。



材料用量表:

酥油皮	150克
中筋粉	250克
起酥油	125克
鸡蛋	3个
细砂糖	200克
黄桃	250克
水	}
蛋液	
蜜瓜膏	
	适量

酥油皮

中筋粉

调配料

起酥油

过筛开窝，磕入鸡蛋，加细砂糖混匀，无粗粒时下起酥油，加水搅匀

包入酥油皮擀开，折3层，重复3次，擀成5毫米厚的薄片，取中部2块胚皮刷上蛋液入烤炉（上230℃，下200℃），再刷蛋黄烤至原胚的4倍大，色泽金黄，取出；黄桃切黄豆大，与蜜瓜膏拌匀后填入圈中

制作要领：表皮要揉匀；开皮时厚薄要一致；烤熟后胚皮不下塌。

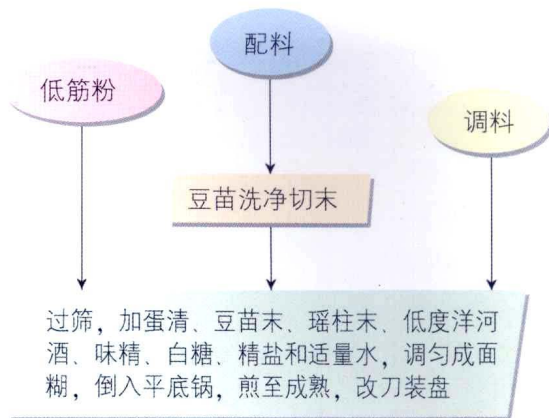
成菜特点：酥香爽口。

营养成分：热量约11675千焦（2790.39千卡），蛋白质44.4克，脂肪99.2克，膳食纤维39克，碳水化合物397克。

制作要领：面糊不宜调得过稀；下锅不宜煎太久，以免豆苗发黄。

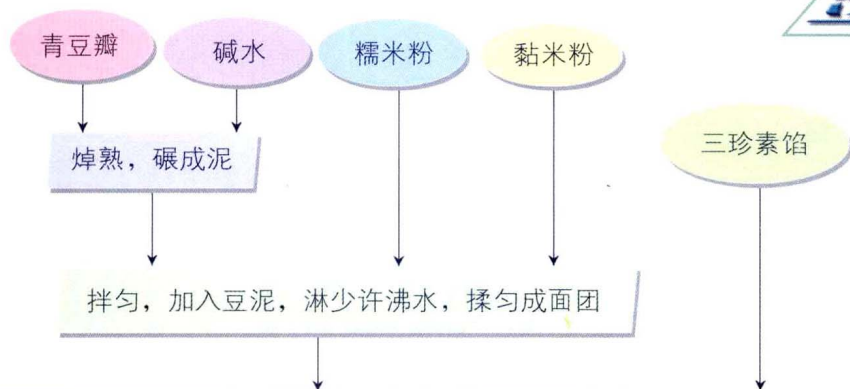
成菜特点：美味可口。

营养成分：热量约3445.1千焦（823.4千卡），蛋白质34克，脂肪11克，膳食纤维4.3克，碳水化合物137克。



材料用量表：

豆苗	100克
瑶柱末	10克
低筋粉	150克
蛋清	25克
低度洋河酒	10克
味精	3克
白糖	2克
精盐	3克
水油	} 适量



制作要领：煮豆瓣时放少许碱水，豆瓣不易变色。

成菜特点：饼皮细腻，馅心鲜香。

营养成分：热量约3410.32千焦（815.1千卡），蛋白质52.3克，脂肪10.2克，膳食纤维32克，碳水化合物118克。

搓条下剂，包入三珍素馅，中火蒸6分钟，入平底锅，两面煎至金黄色

材料用量表：

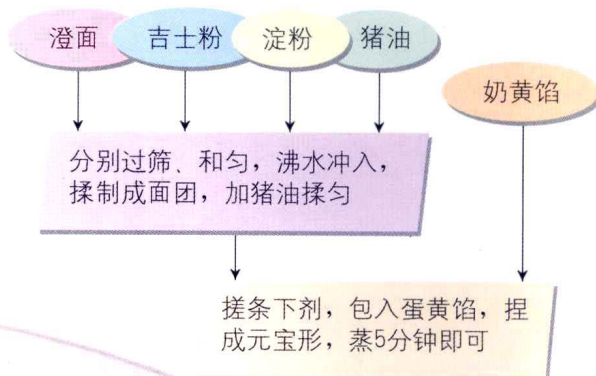
青豆瓣	300克
糯米粉	150克
三珍素馅	100克
黏米粉	}
碱水	
花生油	
	适量



制作要领：面团一定要揉匀、滑润；现揉现做，不宜冷藏。

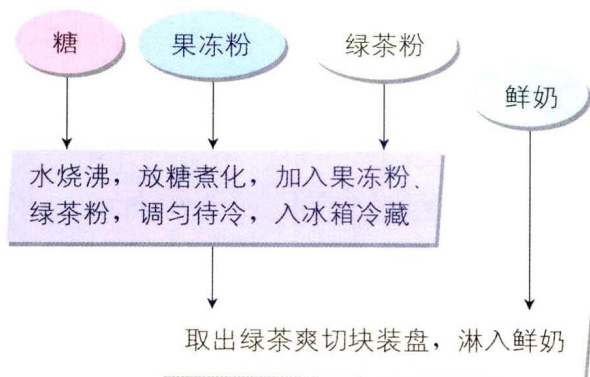
成菜特点：造型美观，吉利点心。

营养成分：热量约7773.16千焦(1857.83千卡)，蛋白质42.7克，脂肪61.1克，膳食纤维15.4克，碳水化合物262克。



材料用量表：

澄面	300克
吉士粉	10克
淀粉	50克
奶黄馅	150克
猪油	40克



制作要领：化开的果冻水要用细纱布过滤干净。

成菜特点：色泽明快，夏季凉点。

营养成分：热量约6214.77千焦(1485.37千卡)，蛋白质13.1克，脂肪2.19克，膳食纤维15.6克，碳水化合物336.7克。

材料用量表：

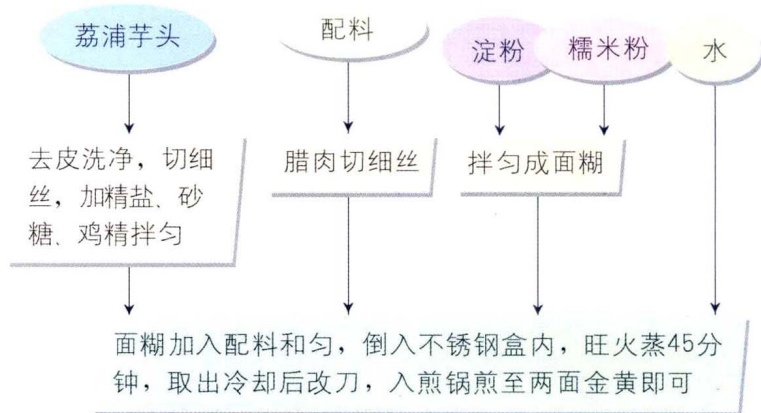
果冻粉	100克
糖	300克
绿茶粉	2匙
鲜奶	}
水	
	适量



制作要领：芋头应取肉质密实部位，口感更绵糯芳香。

成菜特点：咸鲜适口，芋香浓郁。

营养成分：热量约3609.42千焦（862.67千卡），蛋白质28.1克，脂肪30.7克，膳食纤维52克，碳水化合物107.88克。



材料用量表：

荔浦芋头	1只
腊肉	80克
瑶柱末	60克
精盐	10克
砂糖	5克
鸡精	8克
淀粉	40克
糯米粉	50克
水	} 适量
油	

酸甜话梅糕

美味点心

配料

水磨糯米粉

调料

话梅去核切丁

过筛，加白糖、色拉油、可可粉和匀，再加黏米粉、话梅、水调匀；取不锈钢盘四周刷油，倒入米浆撒上瓜子仁，旺火蒸50分钟取出冷却，改刀装盘即可

制作要领：要一次蒸熟；成品冷藏后口感更佳。

成菜特点：酸甜软糯。

营养成分：热量约10797.45千焦(2580.65千卡)，蛋白质39.9克，脂肪55克，膳食纤维4克，碳水化合物451.5克。

材料用量表：

水磨糯米粉	300克
黏米粉	100克
话梅	30克
可可粉	80克
白糖	150克
色拉油	50克
瓜子仁	适量





萝卜干煎包

美味点心

五香萝卜干

洗净切丁

配料

青豆、玉米粒焯熟

调料

下油，倒入萝卜干，加糖、猪油、酱油、味精，倒入青豆、玉米粒炒匀，勾芡成馅料

发面皮

发面皮搓条下剂，包入馅料，摆入煎锅，撒上葱花，淋入适量水，加盖煎至熟透

材料用量表：

发面皮	200克
五香萝卜干	100克
青豆	10克
玉米粒	10克
酱油	10克
味精	6克
糖	3克
猪油	15克
淀粉	}
花生油	
葱花	
水	
	适量

制作要领：发面皮要发到位，早则发僵，迟则发黏。

成菜特点：香松美观，馅咸爽口。

营养成分：热量约2916.6千焦（697.1千卡），蛋白质20.5克，脂肪27.3克，膳食纤维12.5克，碳水化合物83.8克。

制作要领：根据气温高低增减碱水；包时要收紧口；用高温油炸表皮容易起泡，但不宜太久。

成菜特点：皮脆、馅鲜、味美。

营养成分：热量约9605.61千焦（2295.8千卡），蛋白质89克，脂肪29.1克，膳食纤维7.5克，碳水化合物391.5克。

高筋粉

碱水

鸡蛋

汤包馅

开窝，磕入鸡蛋，加碱水和适量水，和成面团，反复揉制

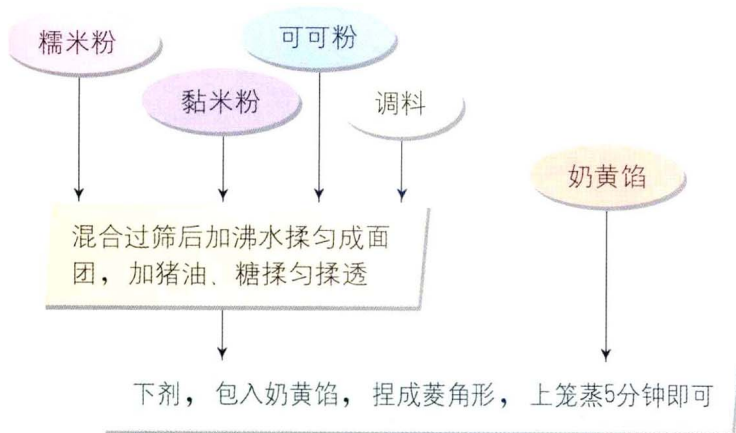
搓条下剂，包入馅料收口，上笼蒸5分钟，稍凉，下油锅，炸至表皮起泡，色金黄即可

材料用量表：

高筋粉	500克
碱水	6克
鸡蛋	100克
汤包馅	300克
油	适量

像生菱角

美味点心



制作要领：米粉要烫熟，捏制时形状才丰满。

成菜特点：形似菱角，香甜软糯。

营养成分：热量约6039.46千焦(1443.47千卡)，蛋白质23.1克，脂肪29.3克，膳食纤维24.2克，碳水化合物255.05克。

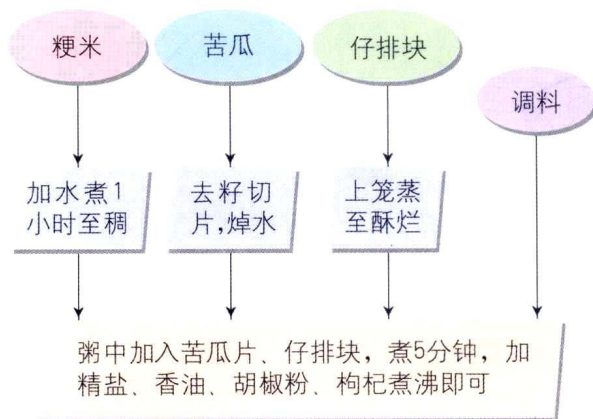
材料用量表：

糯米粉	300克
黏米粉	60克
猪油	5克
糖	15克
奶黄馅	50克
可可粉	适量



成菜特点：营养丰富，清凉去火。

营养成分：热量约1831.51千焦(437.74千卡)，蛋白质31.7克，脂肪19.6克，膳食纤维21.1克，碳水化合物27.7克。



材料用量表：

粳米	100克
苦瓜	50克
仔排块	80克
精盐	5克
枸杞	} 适量
香油	
胡椒粉	
水	