

Food Health

好学易做

美味主食

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活



汇聚天下好菜肴 倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么，怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

Food Health

好学易做

美味主食



贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

好学易做美味主食/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.4
(健康新时代)

ISBN 978-7-204-10004-0

I. 好… II. 贾… III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045117 号

健康新时代

主 编 贾振明
责任编辑 哈 森
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 240
字 数 2400 千字
版 次 2009 年 7 月第 1 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10004-0/Z · 524
定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659





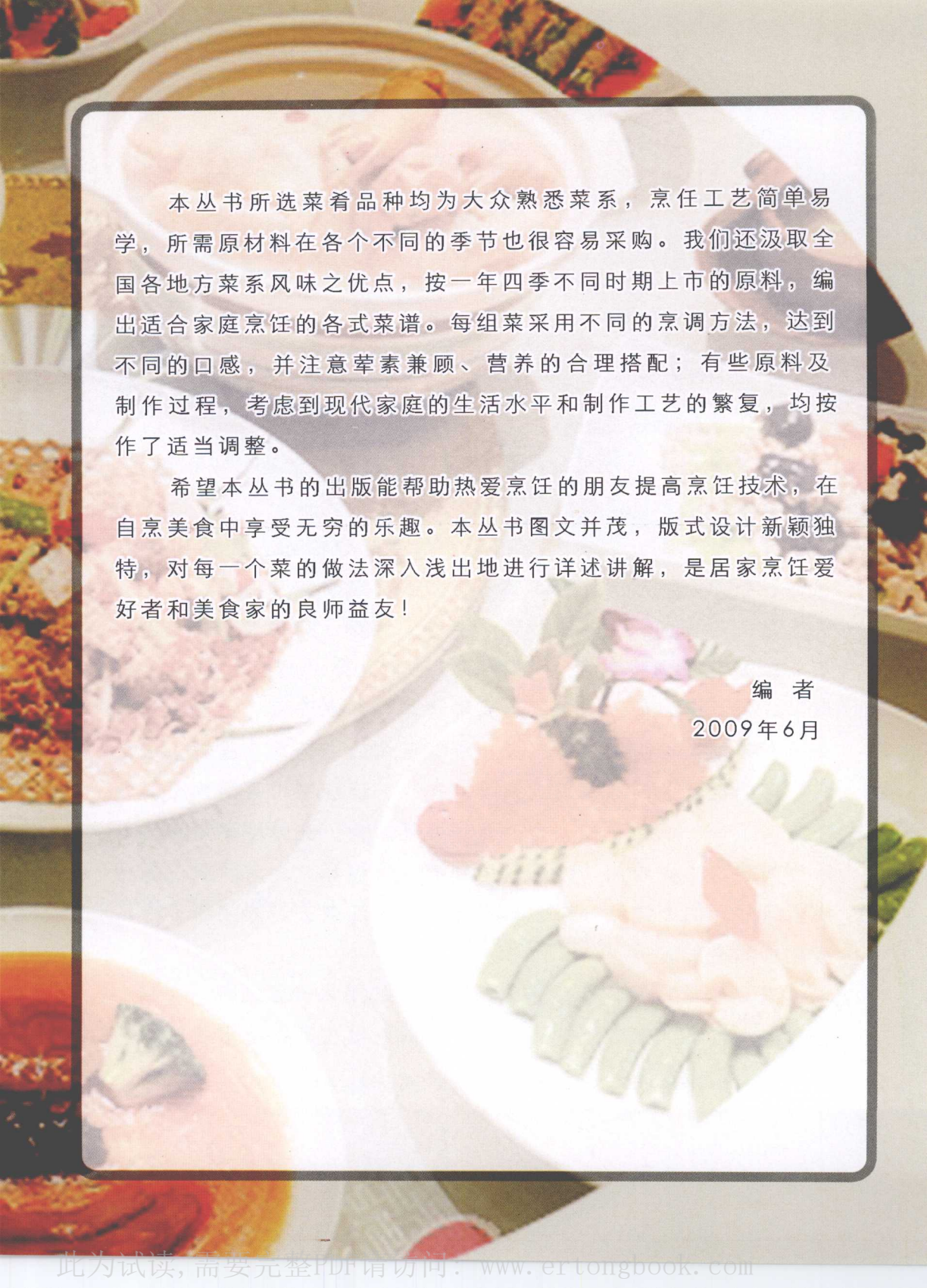
前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。

随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代人日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

编者

2009年6月



面 类

- 炸酱面/1
- 兰州拉面/1
- 打卤面/2
- 肉丝面/2
- 乌龙面/3
- 馄饨面/3
- 肉臊面/4
- 麻酱面/4
- 阳春面/5
- 肉酱面/5
- 长寿面/6
- 刀削面/6
- 蹄筋面/7
- 刀切面/7
- 炆锅面/8
- 川味牛肉面/8
- 四川辣子牛肉面/9
- 肉丝汤面/9
- 大汤排骨面/10
- 香炸排骨面/10
- 鸡丁烧面/11
- 香菇鸡汤面/11
- 香油鸡丝面/12

- 鸡汤面条/12
- 猪肝菠菜面/13
- 雪菜肉丝面/13
- 榨菜肉丝面/14
- 香菇肉丝面/14
- 肚丝煨面/15
- 猪蹄香葱面/15
- 鳝丝汤面/16
- 酸菜肉丝面/16
- 丝瓜肉丝面/17
- 红油爆鱼面/17
- 爆鳝鱼面/18
- 鱼排面/18
- 翡翠鲜虾面/19
- 什锦海鲜面/19
- 三鲜面片/20
- 海鲜宽条面/20
- 海鲜伊面/21
- 番茄牛柳面/21
- 黑椒牛柳面/22
- 红烧牛肉面/22
- 醋溜牛肉羹面/23
- 清炖牛腩面/23
- 素三丝炒面/24





上海粗炒面/24

海鲜炒面/25

咖喱牛肉炒面/25

黑椒牛柳炒面/26

韩式泡菜炒面/26

广州炒面/27

木须肉炒面/27

家常肉丝炒面/28

油菜丝炒面/28

炒乌龙面/29

肉丝炒面/29

虾仁金针菇炒面/30

蟹肉炒面/30

黄瓜鸡丝凉面/31

火腿蛋丝凉面/31

鸡丝银芽凉面/32

双色鸡丝凉面/32

麻酱牛肉凉面/33

翡翠凉面/33

火腿虾仁凉面/34

什锦凉面/34

韩式冷面/35

朝鲜冷面/35

四川冷面/36

蒸拌冷面/36

什锦拌面/37

酸辣拌面/37

蚝油牛肉拌面/38

葱油拌面/38

炒豆角碎拌面/39

蟹味菇拌荞麦面/39

酸辣干拌面/40

茄子面/40

榨菜肉末拌面/41

芝麻酱拌面/41

杂菜拌荞麦面/42

肉卤面/42

香菇打卤面/43

芸豆打卤面/43

番茄牛腩面/44

京味打卤面/44

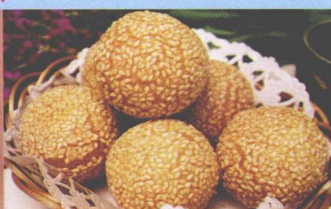
家常肉末卤面/45

牛肉炒粉/45

蚝油牛肉炒米粉/46

炒米粉/46

肉丝米粉/47





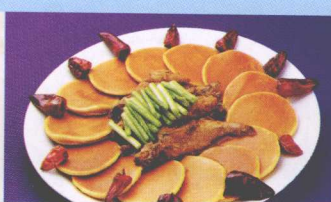
目录

香葱油面/47
 虾米葱油面/48
 鲜菇面/48
 素什锦面/49
 榨菜素肉汤面/49
 龙须面/50
 三菇面/50
 素辣酱面/51
 素三丝面/51
 柳叶面/52
 番茄鸡蛋面/52
 木耳香菇面/53
 肉丝荞麦面/53
 家常荞麦面条/54
 爆锅面/54

饺子

猪肉大葱饺/55
 猪肉小白菜饺/55
 猪肉荠菜饺/56
 猪肉大白菜饺/56
 猪肉茴香饺/57
 猪肉韭菜饺/57
 猪牛肉饺/58

牛肉鸡汤水饺/58
 牛肉玉兰片水饺/59
 胡萝卜牛肉饺/59
 羊肉大葱饺/60
 荸荠鸡肉饺/60
 南瓜鸡肉饺/61
 蛤蜊水饺/61
 墨鱼水饺/62
 古道鱼汤饺子/62
 丁香鱼饺/63
 虾仁鸡茸饺/63
 冬菇鱼茸饺/64
 乌龙虾饺/64
 虾仁玉米饺/65
 四喜饺/65
 韭菜鲜肉云吞/66
 水晶素饺/66
 水晶蔬菜饺/67
 韭菜鸡蛋饺/67
 白萝卜水饺/68
 萝卜干饺/68
 三鲜水饺/69
 花边水饺/69





鸳鸯饺/70
 一品饺/70
 金鱼饺/71
 水晶虾饺/71
 珍珠饺/72
 金针菇水饺/72
 荠菜饺子/73
 雪菜芦笋饺/73
 素五丁饺/74
 洋葱饺/74
 子姜饺/75
 玉米笋饺/75
 西葫芦饺/76
 萝卜三鲜水饺/76
 煸馅蒸饺/77
 香菇冬瓜蒸饺/77
 牛肉蒸饺/78
 牛肉灌汤蒸饺/78
 花素蒸饺/79
 海参三鲜蒸饺/79
 冰花韭菜煎饺/80
 白菜蒸饺/80
 花式蒸饺/81

三鲜蒸饺/81
 虾粒粟米煎饺/82
 馄饨汤/82
 红油馄饨/83
 鲜肉蛋黄馄饨/83
 牛肉馄饨/84
 荠菜馄饨/84
 虾仁馄饨/85
 花生蜜饯汤圆/85
 西式汤圆/86
 芋头汤圆/86

粥类

白玉珍果粥/87
 牛肉什锦粥/87
 枸杞虾仁粥/88
 山药羊肉粥/88
 海米苦瓜粥/89
 猪腰绿豆粥/89
 人参百合粥/90
 养颜益寿粥/90
 胡萝卜小排粥/91
 皮蛋胡萝卜粥/91
 番茄玉米粥/92





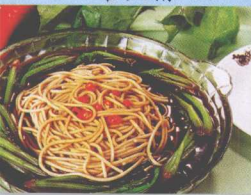
录

绿豆银耳京糕粥/92
 莲藕燕麦粥/93
 鳄梨芋头粥/93
 山药薏米姜汁粥/94
 甘薯玉米粥/94
 菠菜鸡粒粥/94
 葡萄干粥/95
 核桃果肉紫米粥/95
 皮蛋瘦肉粥/96
 奶味水果粥/96
 生滚鱼片粥/96
 苋菜小鱼粥/97
 花生红枣粥/97
 薏米百合粥/98
 绿百粥/98
 牛奶燕麦粥/99
 蜜枣龙眼粥/99
 山药枸杞粥/99
 莲子粥/100
 生姜粥/100
 芥菜粥/101
 甜藕粥/101
 西瓜皮粥/101
 苦瓜粥/102

葡萄干粥/102
 红豆粥/103
 小米粥/103
 二米粥/103
 棒粥/104
 百合粥/104
 银耳粥/105
 核桃粥/105
 红薯粥/106
 八宝粥/106
 菠菜粥/107
 腊八粥/107

米 饭 类

扬州炒饭/108
 什锦炒饭/108
 香菇鸡肉炒饭/109
 萝卜干炒饭/109
 茄香羊肉蛋炒饭/110
 蛋炒饭/111
 夏威夷炒饭/111
 时蔬鸡蛋炒饭/112
 咸蛋黄炒饭/112
 虾仁炒饭/113





香椿蛋炒饭/114
 辣白菜炒饭/114
 叉烧什锦炒饭/115
 豆豉虾球炒饭/115
 红烧肉饭/116
 腊肉土豆饭/116
 虾仁蔬果饭/117
 上汤菜泡饭/117
 菜卷小米饭/118
 担仔卤肉饭/118
 香菇肉臊饭/119
 香汁卤肉饭/119
 雪菜炆肉饭/120
 栗子鸡肉饭/120
 原盅滑鸡饭/121
 软糯芋香饭/121
 野鸭菜饭/122
 牡蛎蒸米饭/122
 五彩果醋蛋饭/123
 人参营养饭/123
 香菇薏米饭/124
 生炒糯米饭/124
 蟹肉饭/125

鱿鱼丝拌饭/125
 腰果肉饭/126
 咖喱鸡肉拌饭/126
 辣椒醋油饭/127
 焖南瓜饭/127
 鱼肉杂粮饭/128
 虾仁南瓜烩饭/128
 叉烧煲仔饭/129
 酸辣橙子饭/129
 鲜爽香米饭/130
 五福煲仔饭/130
 海鲜煲仔饭/131
 腊味煲仔饭/131
 茄汁肉丁盖浇饭/132
 咖喱牛肉饭/132
 盖浇饭/133
 鸡汁浇饭/133
 黑椒牛柳盖饭/134
 鱼香肉丝盖饭/134
 红烧牛肉盖饭/135
 番茄火腿盖浇饭/135
 排骨盖饭/136





饼类

- 风味京都肉饼/137
- 广式老婆饼/137
- 鸡蛋贯饼/138
- 金丝饼/139
- 家常筋饼/139
- 无糖芥麦面饼/140
- 带馅葱油饼/140
- 芝麻抓饼/141
- 古钱大饼/141
- 松散手抓饼/142
- 海城馅饼/142
- 韭菜薄饼/143
- 知味虾椒饼/143
- 杏奶意面饼/144
- 杂面煎饼/144
- 鸡蛋翡翠饼/145
- 家常肉饼/145
- 水果煎饼/146
- 蝉衣鲜味饼/146
- 板栗饼/147
- 枣泥软饼/147
- 韩式泡菜汤泡饼/148

- 松酥烤饼/148
- 白糖饼/149
- 上海五仁酥饼/149
- 白菜饼/150
- 玉米饼/150
- 糊饼/151
- 南瓜饼/151
- 绿豆饼/152
- 猪肉炒饼/152
- 双椒炒饼/153
- 鱿鱼炒饼/153
- 牛肉丝炒饼/154
- 三鲜炒饼/154
- 什锦炒饼/155
- 蔬菜炒饼/155
- 鸡丝炒饼/156

其他

- 雪菜炒年糕/157
- 红枣发糕/157
- 豆沙年糕/158
- 山药糕/158
- 咸鲜五仁粽/159
- 亲子蛋糕/159





目

录

双花板栗焖粽子/160

提子黑糖糕/160

开花馒头/161

荞麦面扒糕/161

香煎雪菜馒头/162

绿茶蒸糕/162

趣味花卷/163

佛手馒头/163

花式小馒头/164

胡萝卜素菜包/164

香葱花卷/165

春卷/165

水煎包/166

家常寿司/166

凤尾酥/167

三色猫耳朵/167

中式汉堡包/168

关东肉火烧/168

鲜果土司/169

鲜奶玉米酪/169

藕粉圆子/170

广式腊肠卷/170

艾窝窝/171

血糯米花卷/171

莼面小鱼丸/172

牛肉比萨/172

杏奶椰丝挞/173

鲜酥开口笑/173

家庭自制萨琪玛/174

京味糊塌子/174

香甜甘露酥/175

香脆锅巴卷/175

三降豆腐卷/176

戈渣妙卷/176

芝麻凉卷/177

飘香南乳卷/177

白云豆腐烧麦/178

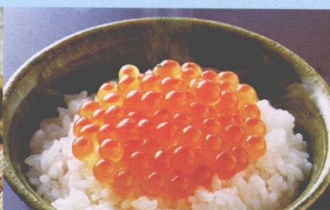
笑口常开/178

凤凰虾烧麦/179

家味小麻花/179

仔仔甜圈/180

奶油泡芙/180





面类

炸酱面

材料

面条 150 克, 黄瓜丝 30 克, 五花肉丁 150 克, 甜面酱、豆瓣酱、料酒、生抽、姜末、蒜末、色拉油各适量。

做法

- ① 锅放油烧热, 煸炒肉丁, 加料酒、生抽, 炒匀后盛出。
- ② 锅留底油, 放入甜面酱和豆瓣酱炒香, 倒入肉丁、姜末、蒜, 转小火煮至浓稠, 盛出, 作炸酱。
- ③ 将面条入沸水锅中煮熟后捞出, 入凉开水中过凉, 控去水分, 放入碗中, 码上黄瓜丝, 浇上炸酱, 食时将炸酱、黄瓜丝、面条拌匀即可。



兰州拉面

材料

拉面 150 克, 熟牛肉 50 克, 萝卜片适量, 牛肉骨高汤、盐、味精、胡椒粉、香菜各适量。



做法

- ① 熟牛肉切片备用。牛肉骨高汤烧热后加入盐、味精、胡椒粉调味, 成兰州拉面面汤, 盛入碗中。
- ② 锅中倒入半锅水煮开, 放入面条煮熟, 捞出, 盛入面汤碗中, 铺上牛肉片、烫熟的萝卜片, 撒上香菜即可。





打卤面

材料

手擀面 300 克, 五花肉 50 克, 水发香菇 50 克, 水发黄花菜 50 克, 水发木耳 50 克, 水发口蘑 50 克, 鸡蛋 2 个, 葱、姜、蒜末、花椒、水淀粉、鸡精、盐、老抽、香油、色拉油各适量。

做法

① 香菇、黄花菜、木耳、口蘑洗净; 鸡蛋打入碗中, 搅匀。

② 取汤锅加葱、姜, 放入五花肉煮熟, 捞出切薄片; 香菇切片, 与黄花菜、木耳、口蘑一起放入锅中, 加入煮肉的汤和发蘑菇的水烧 50 分钟, 加入盐、鸡精、老抽调味, 用水淀粉勾芡, 再加入打散的鸡蛋、五花肉片, 成面卤。

③ 炒锅加香油、色拉油和几粒花椒, 加入蒜末, 炸香后浇在做好的面卤上。

④ 将面条入沸水锅中煮熟, 捞出用冷水开水过凉后, 沥干, 浇上面卤汁即可。



肉丝面

材料

面条 100 克, 猪瘦肉丝 50 克, 青椒丝 30 克, 黑木耳丝 10 克, 高汤、淀粉、盐、鸡精、胡椒粉、香油、色拉油各适量。

做法

肉丝用淀粉上浆, 锅放油烧热, 将肉丝炒香, 放青椒丝、黑木耳丝、高汤烧沸

后加入面条煮, 沸后撇去浮沫, 用盐、鸡精调味, 撒上胡椒粉, 淋上香油即成。





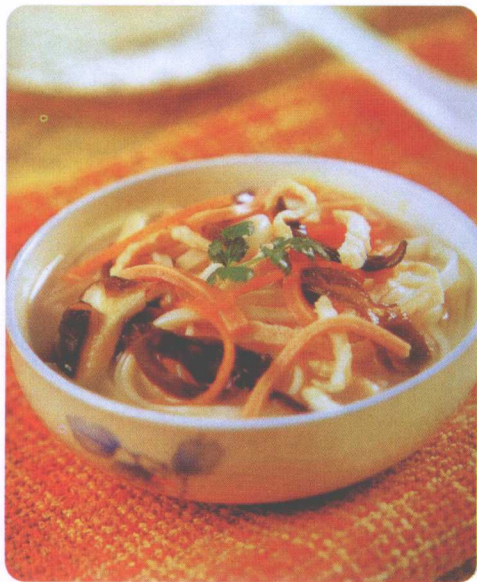
乌龙面

材料

乌龙面 100 克,猪瘦肉丝 50 克,熟鳊鱼丝 50 克,熟火腿丝 30 克,色拉油、葱花、姜末、高汤、淀粉、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量。

做法

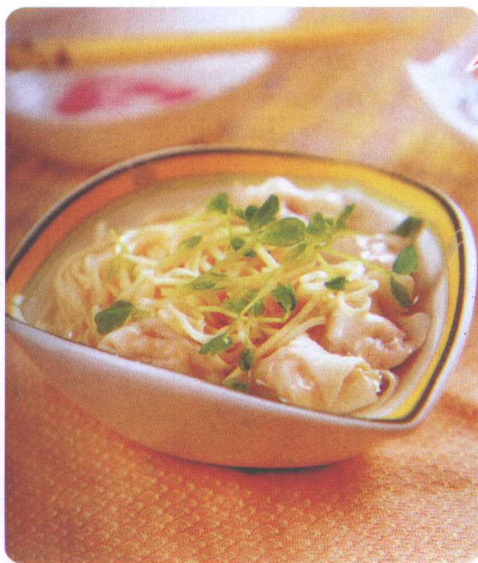
- ① 肉丝用淀粉上浆。
- ② 锅放油烧热,将葱花、姜末爆香,将肉丝、熟鳊鱼丝、熟火腿丝投入炒香,放高汤烧沸后加入面条煮,撇去浮沫,用盐、鸡精调味,起锅装入碗中,撒上胡椒粉,淋上香油即成。



馄饨面

材料

面条 100 克,馄饨皮 20 张,调味鲜肉馅 75 克,虾皮 2 克,豌豆苗 10 克,鸡清汤、盐、味精各适量。



做法

- ① 将馄饨皮包入鲜肉馅,待用;鸡清汤烧开后用盐、味精调味,倒入放有虾皮的碗中。
- ② 锅再放火上,加水烧沸后投入馄饨,沸后加清水,再煮沸,待馄饨浮出水面,即可捞出,放入盛有鸡汤的碗中,再将面条入沸水锅中煮熟,捞出,放入馄饨碗中,撒上烫熟的豌豆苗即成。

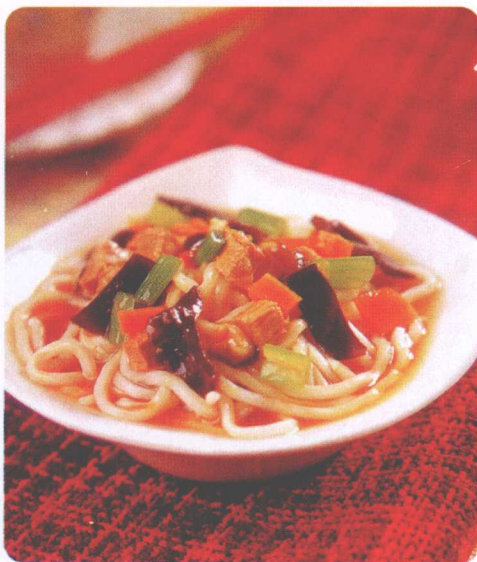




肉臊面

材料

面条 150 克,猪肉 100 克,水发香菇 70 克,胡萝卜 50 克,芹菜丁 30 克,料酒、酱油、盐、味精、色拉油各适量。



做法

- ① 将猪肉洗净,切成细末;香菇切成片。
- ② 锅放油烧热,爆炒猪肉,再加入香菇、胡萝卜丁、芹菜丁炒香,加水烧开,放入面条煮,加入料酒、酱油、盐、味精调味,使其软烂入味即成。

麻酱面

面条 150 克,黄瓜丝 50 克,盐、芝麻酱、黑芝麻、花椒油各适量。

做法

- ① 面条入沸水锅中煮熟后捞出,入凉开水中过凉,控去水分;芝麻酱加盐、水调好。
- ② 面条用芝麻酱拌匀,浇上花椒油,放上黄瓜丝,撒上黑芝麻即可。

