



大众美食
1000 系列

◀◀ 100 种常见易取的食材 + 100 条好用的厨房小窍门 ●●●●
600 道可口家常主食 + 200 种轻松变换的新口味 →→→→

大众家常主食

ZHU SHI

爱心家肴美食文化工作室
组织编写



爱心价

18元

大众普及版

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



家常主食

ZHU SHI

100道家常主食



家常主食

大众

[家常主食]

DAZHONG JIACHANG ZHUSHI

爱心家肴美食文化工作室 组织编写



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大众家常主食/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛: 青岛出版社, 2009.9

(大众家常菜系列)

ISBN 978-7-5436-5783-0

I.大... II.爱... III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168286号

书 名 大众家常主食

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 者 陈秀英 王长华 赵 彬 李善娟 朱春雷 赵树桐
张东芸 陈爱滨 史 勇 王国华 邴吉和

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

责任编辑 周鸿媛

责任校对 宋来鹏 徐 巍

摄 影 周学武 侯熙良 高玉德

装帧设计 青岛本色设计有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

开 本 16开(640 × 960毫米)

印 张 19

书 号 ISBN 978-7-5436-5783-0

定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

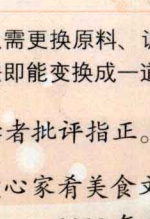
(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类

一套专门为老百姓打造的超值平价图书

“大众家常菜”系列是专门为普通老百姓设计的一套家常食谱，由《大众家常菜》《大众家常主食》《大众家常凉菜》《大众家常小炒》《大众家常汤煲》《大众家常保健菜》6本书组成。这些食谱选用了日常生活中常见的食材，采用比较简单的方法烹制而成，一般读者都能学会和制作成功。

该系列每本书都收集菜品600余款，针对自己的专题对常用的烹调方法进行介绍，即便是没有下厨经验的“菜鸟”也能很快上手。在有些菜品旁边，还有相应食材的选购处理及烹调小窍门的介绍。值得一提的是，有些菜品只更换食材、调料或烹调方法，即能变成一道新菜，我们把这些变换的方法做成“新口味”小提示，一菜变多菜，让本套丛书的内容更丰富，使用更方便。本书使用方法如下：

菜名	清晰的过程图片	精美的高清晰菜肴成品图
海鲜粥 ●原料 大米、鱿鱼、水发海参、鲜虾仁、鱼肉片、蟹肉、松鲜肉、韭菜末 ●调料 盐 ●烹饪方法 1. 大米洗净，控干水分，将所有海鲜洗净，切成小丁，先用开水焯烫，再用冷水冲凉，用盐腌渍。 2. 锅内加足量水烧开，放入洗净的大米煮开，转中火煮30分钟成粥。 3. 将所有海鲜放入米粥中，加盐调味，煮7~10分钟，放入韭菜末拌匀即可。	墨鱼香菇粥 ●原料 墨鱼干、猪瘦肉、冬笋、水发香菇、大米 ●调料 盐、胡椒粉、绍酒、酱油 ●烹饪方法 1. 大米洗净，猪瘦肉切成丝，墨鱼干用沸水浸泡30分钟，用剪刀剪成细丝，香菇、冬笋洗净切丝。 2. 锅置火上，加入适量清水，放入墨鱼丝、猪瘦肉、绍酒煮至烂，然后加入大米、香菇、冬笋，盐熬煮成稀粥，调入胡椒粉，酱油略煮即可。 ●小提示 墨鱼干与茄子同食，会引起腹泻。	 
蟹柳豆腐粥 ●原料 白米粥、蟹豆腐、豆腐 ●调料 盐、鲜鸡肉、姜片、高汤 ●烹饪方法 1. 蟹豆腐切块，豆腐切块备用。 2. 高汤倒入锅中，上火烧开，将蟹肉片、蟹柳、蟹豆腐、豆腐、盐、鲜鸡肉、姜片、高汤，煮20分钟，下入蟹柳煮5分钟，搅拌均匀，出锅前撒胡椒粉即可。	海鲜猪骨粥 小提示：海鲜以少许，大米煮成粥，加入蟹、猪骨、姜片煮100分钟，再加入蟹5分钟，和盐，放入锅中煮至熟即可。	 

原料、调料及详细的制作方法说明

与菜肴相关的营养或制作要点提示

只需更换原料、调料或烹调方法即能变换成一道新菜肴

由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

爱心家看美食文化工作室

2009年9月

【营养香粥】

YINGYANG XIANGZHOU

如何熬出一锅好粥？	16
怎样煮粥不溢锅？	16
这些食材做粥最合适	17



甘薯玉米楂粥	20	椰汁黑糯米粥	27
双米南瓜粥	20	新口味：黑糯米枸杞粥	27
小米绿豆粥	20	玫瑰花粥	28
枸杞粥	21	新口味：玫瑰膏	28
五色豆子粥	21	松子粥	28
糯米桂花粥	21	南瓜百合粥	29
三白粥	22	荔枝粥	29
红薯粥	22	新口味：荔枝红枣汤	29
新口味：芋头粥/土豆粥	22	油条蔬菜粥	30
川贝雪梨粥	23	什锦烤麸粥	30
黑芝麻甜奶粥	23	白果冬瓜粥	31
银花莲子粥	24	皮蛋胡萝卜粥	31
落花生粥	24	合式咸粥	32
蜜饯胡萝卜粥	25	椒酱肉粒粥	32
黑米八宝粥	25	皮蛋瘦肉粥	33
新口味：八宝粥	25	烟肉白菜粥	33
花生杏仁粥	26	排骨芹菜粥	34
新口味：双仁糊	26	猪肝菠菜粥	35
仿真燕窝粥	26	牛肉虾球粥	35
新口味：银耳木瓜粥	26	羊肉胡萝卜粥	36
腊八粥	27	口蘑香菇粥	37
新口味：别样腊八粥	27	家常鸡粥	37

新口味：家常肉末粥	37	墨鱼香菇粥	41
香菇鸡粒粥	38	蟹柳豆腐粥	41
草菇鱼片粥	38	新口味：海鲜螃蟹粥	41
生菜鱼片粥	39	天下第一粥	42
富贵粥	39	百合鲜贝粥	42
海鲜粥	40		

[百变米饭]

BAIBIAN MIFAN

淘米也要讲究方法	44
如何煮出喷香米饭?	44
煮好饭的窍门	44
教你炒出美味米饭	45
巧炒蛋炒饭	45
米饭的3种美味吃法	45



卤肉盖浇饭	46	石锅拌饭（一）	54
咖喱牛肉盖浇饭	47	石锅拌饭（二）	55
牛肉盖饭	47	石锅拌饭（三）	56
鸡丁豌豆盖浇饭	48	石锅拌饭（四）	57
茄汁鱼片盖浇饭	48	参枣米饭	57
家常盖浇饭	49	蜜汁红枣米	58
木耳猪肝盖浇饭	49	降糖八宝饭	58
叉烧煲仔饭	50	五彩菠萝饭	59
新口味：排骨煲仔饭	50	青柠饭	59
草菇猪心肉片饭	50	腰果糍粑	60
牛肉煲仔饭	51	南瓜饭	60
腊味煲仔饭	51	地瓜蒸饭	61
烧鹅煲仔饭	52	新口味：红豆大米饭	61
盐猪肚饭	53	南瓜苡仁米饭	61
肉松窝蛋饭	53	牛肉饭	62

兔肉米饭	62	香菇炒饭	66
麦冬牡蛎烩饭	63	双菇炒饭	66
菠萝鸡饭	63	火腿炒饭	67
松子银鱼拌饭	64	龙凤炒饭	67
鸡蛋炒饭	64	什锦炒饭	68
新口味：鸡丝蛋炒饭	64	菠萝鱿鱼炒饭	69
扬州炒饭	65	虾仁枸杞炒饭	69
椿芽炒饭	65	番茄虾仁炒饭	70

[筋道面条]

JINDAO MIANTIAO

面条的和面方法	72
巧煮面条	72
怎样煮手擀面好吃?	73
怎样炒面条不粘连?	73



麻酱凉面	74	家常炸酱面	82
四味凉面	75	肉丝焖面	83
怪味凉面	75	扁豆焖面	83
葱油凉面	76	臊子面	84
酸辣凉面	76	担担面	84
卤味凉拌面	77	甜水面	85
黄瓜鸡丝凉面	77	韭黄阳春面	85
油泼扯面	78	打卤面	86
泡菜凉拌面	78	芸豆肉丁打卤面	86
拉条子	79	蛋花番茄面	87
拌素面	79	新口味：番茄炒蛋面	87
蒸拌莜面	80	燕麦面条	87
叉烧热干面	81	胡萝卜汁面	88
猪肉炸酱面	81	莜麦面条	88

全家福汤面	89	鱼肉香菇汤面	105
意大利肉酱面条	89	鱼汤小刀面	105
手擀面	90	翡翠面	106
菇草龙须面	90	三鲜汤面	107
猫耳面	91	新口味：三鲜面	107
刀削面	91	长寿面	107
肉丝香菇面	92	虾仁伊府面	108
过桥面	92	文蛤海鲜面	108
香菇酱肉面	93	蚬子菠菜面	109
传统大肉面	93	蚬子金针面	109
野菜肉酱面	94	鲍鱼鸡丝汤面	110
酸辣三丝面	95	珍珠面	110
雪菜肉丝面	95	奶香空心面	111
家常肘花面	96	土豆面	111
玉米汤面	96	关东饺子面	112
排骨面	97	鲜虾云吞面	113
猪肝面	97	煊炒面	114
榨菜肚丝面	98	新口味：肉丝炒面	114
茄汁牛肉面	99	鸡丝炒面	114
清汤牛肉面	100	咖喱鸡丝炒面	115
牛柳酸辣面	100	炒通心粉	115
红烧牛肉面	101	新口味：经典番茄酱通心粉	115
麻辣牛肉面	102	炒疙瘩	116
牛腩面	102	炒河粉	116
羊肉面	103	意大利炒面	117
洋葱羊肉面	103	酸甜鱼面	118
鸡味拉面	104	番茄虾仁面	118
鸡翅香菇面	104		

[馒头花卷]

MANTOU HUAJUAN

如何判断面团发酵程度?	120
如何蒸馒头更暄软?	120
馒头制作注意事项	121
如何蒸出美味、漂亮的花卷?	121



刀切馒头	122	葱香糯米卷	134
寿桃馒头	123	菊花卷	135
花生馒头	124	糯米豆沙卷	135
荞麦面馒头	124	胡萝卜花卷	136
新口味: 荞麦糊	124	紫菜卷	137
胡萝卜馒头	125	腊肠卷	137
佛手馒头	125	南乳卷	138
金银馒头	126	新口味: 蒜蓉葱油卷	138
鱼磕子	127	三丝炸春卷	138
菊花馒头	127	猪蹄花卷	139
新口味: 双色馒头	127	新口味: 猪蹄枣香卷	139
刺猬馒头	128	猪脑花卷	139
玉米面馒头	129	新口味: 奶香猪脑花卷	139
新口味: 玉米面饺子	129	白糯米花卷	140
地瓜面馒头	129	新口味: 糯米腊肠卷	140
新口味: 地瓜面蒸饺	129	血糯米花卷	140
香米馒头	130	金银花卷	141
小米发糕	131	金丝花卷	142
新口味: 核桃发糕/葡萄发糕	131	果味金银花卷	142
双瓜菜窝头	131	荷叶卷	143
葱油花卷	132	新口味: 荷叶包饼	143
蝴蝶花卷	133	莲花卷	143
银丝卷	134	西瓜卷	144

新口味：多味西瓜卷	144	香麻糯米卷	146
豆沙卷	144	香鲜糯米卷	146
新口味：豆沙凉糕	144	椰香莲蓉卷	147
豆腐卷	145	糯米紫菜卷	147
火腿卷	145	蚝油腐皮卷	148
新口味：腊肉卷	145	蟹柳卷	148

[饺子馄饨]

JIAOZI HUNDUN

巧做饺子皮	150
巧包饺子省时省力	150
巧拌干饺子馅不出水	150
巧拌多汁饺子馅	151
巧煮饺子	151
巧做馄饨	151



菠菜素水饺	152	状元水饺	161
黄瓜素水饺	152	乌龙虾饺	161
番茄鸳鸯水饺	153	牛肉水饺	162
胡萝卜花素水饺	154	羊肉水饺	162
银耳水饺	154	鸡肉水饺	163
南瓜海米水饺	155	鲛鱼水饺	164
素三鲜水饺	155	鱼汤水饺	164
姜汁水饺	156	虾仁冬瓜水饺	165
白菜元宝水饺	157	大头菜素蒸饺	166
猪肉韭菜水饺	157	鸳鸯饺	166
芸豆猪肉水饺	158	草帽饺	167
俄罗斯水饺	159	冠顶饺	167
茭瓜猪肉水饺	160	四喜饺	168
茄子猪肉水饺	160	白菜饺	169

茼蒿牛肉蒸饺	170	海参猪肉馄饨	175
白萝卜羊肉蒸饺	170	青椒猪肉馄饨	176
梅花饺	171	牛肉馄饨	176
虾仁蒸饺	172	羊肉馄饨	177
香椿鸡蛋海米馄饨	173	鸡丝馄饨	178
绿豆芽猪肉馄饨	173	鸡蓉虾仁馄饨	179
元宝馄饨	174	虾仁馄饨	180
龙抄手	174		

[鲜香包子]

XIANXIANG BAOZI

家庭做包子巧和面	182
如何调制三鲜包子馅?	182
如何调制肉包子馅?	183
包子的制作要点	183



三花奶黄包	184	三鲜大包	193
流沙奶黄包	185	虾仁大包	194
奶酪香芋包	185	胡萝卜汤包	194
茶叶包	186	翡翠汤包	195
黑米包	186	龙眼汤包	195
豆沙包	187	新口味: 烫面蒸饺	195
香米包	188	三丁包	196
红糖三角包	189	排骨包	197
黄米包	190	三鲜提花灌汤包	197
香菇素菜包	190	蟹子龙眼包	198
地瓜面烫包	191	猪肉小笼包	199
胡萝卜素包	191	牛肉小笼包	199
麦穗包	192	玉米面包子	200
水晶包	192	红薯面包子	200

[汤圆烧卖]

TANGYUAN SHAOMAI

汤圆的制作要点	202
巧煮元宵	202
元宵的多种吃法	202
食用汤圆的注意事项	203
巧做烧卖	203



果仁汤圆	204	翡翠烧卖	210
腰果汤圆	205	白云豆腐烧卖	210
豆沙汤圆	205	胡萝卜烧卖	211
巧克力汤圆	206	香菇蟹黄烧卖	211
黑芝麻瓜子仁汤圆	206	江米烧卖	212
桂花汤圆	207	牛肉烧卖	213
八宝汤圆	207	大虾烧卖	213
黄米花生汤圆	208	蟹黄烧卖	214
西式汤圆	209		

[酥饼火烧]

SUBING HUOSHAO

怎样和制油水面?	216
怎样和制干油面?	216
怎样和制蛋和面?	217
火烧的基本做法	217
巧用高压锅烙饼	217



特色吊炉饼	218	黄油饼	220
古钱大饼	218	山药饼	221
内蒙古饼	219	新口味: 土豆饼	221
新口味: 内蒙古包馅饼	219	手抓饼	221
上海五仁酥饼	219	葱油酥	222
奶香玉米饼	220	春饼	222

单饼	223	海带饼	236
糯米豆沙饼	223	褡裢饼	237
五香燕麦饼	224	筋饼肉丝	238
煎西瓜豆沙饼	224	新口味：虾皮韭菜卷饼	238
四川紫微饼	225	锅子饼	238
香煎芝麻饼	225	猪肉油酥饼	239
酥皮豆沙饼	226	芋泥猪肉饼	239
新口味：酥皮莲蓉饼	226	鲜肉茄饼	240
南瓜糯米饼	226	香菜肉粒夹饼	240
新口味：红薯糯米饼	226	叉烧酥饼	241
吉利饼	227	脆皮黄金大饼	241
牛舌饼	227	潮式牛肉煎饼	242
风味小黏饼	228	香葱羊肉饼	242
香炸土豆饼	228	香煎鸡蛋饼	243
红豆山药盒	229	火腿夹蛋饼	243
新口味：红豆香芋盒	229	荷叶饼	244
黑木耳豆面饼	229	玉米糊饼	244
时蔬饼	230	煎饼合子	245
什锦蔬菜饼	230	牡蛎煎饼	245
香酥茭笋盒	231	五香火烧	246
玉米火腿饼	231	油酥火烧	247
煎红薯饼	232	硬面火烧	247
合菜烙	232	黄米火烧	248
胶东合饼	233	新口味：椒盐火烧	248
苹果比萨饼	233	四枣火烧	248
萝卜丝酥饼	234	豆沙火烧	249
南瓜饼	234	黑米火烧	250
南瓜丝煎饼	235	糯米火烧	250
筋饼胡萝卜丝	235	肉火烧	251
新口味：筋饼海带丝 / 筋饼土豆丝	235	豆角火烧	252
虾皮饼	236	牛肉火烧	252

[面包蛋糕]

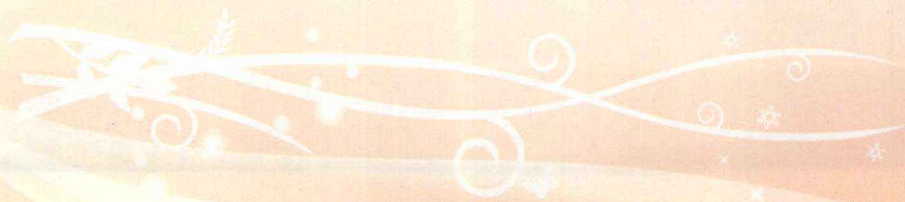
MIANBAO DANGAO

制作面包、蛋糕的必备原料 254

烘焙利器——烤箱的使用要点 255



全麦面包	256	草莓蛋糕卷	268
甜甜圈	256	香槟葡萄卷	269
奶黄牛角面包	257	戚风毛巾卷	270
小餐包	258	虎皮蛋糕卷	270
双色小面包	258	彩虹蛋糕卷	271
四股辫花面包	259	瑞士卷	271
牛角面包	259	酸奶蛋糕	272
栗蓉千层	260	香橙小蛋糕	272
杂粮面包	260	香麻蛋糕夹	273
绿茶面包	261	心形蛋糕	274
雪山餐包	262	水果小蛋糕	275
奶酥粒面包	262	三角形果酱蛋糕	275
肉松面包	263	巧克力三角蛋糕	276
蓝莓墨西哥面包	264	山药糕	277
新口味：果酱面包	264	果仁糕	277
牛肉葱花卷	264	吉士布丁	278
大理石蛋糕	265	松化马拉盏	278
海绵蛋糕	266	卡布基诺小慕思	279
黄油蛋糕	266	青苹果小慕思	279
香蕉蛋糕	267	巧克力慕思	280
黑芝麻蛋糕卷	268	草莓小慕思	280



[中西小点]

ZHONGXI XIAODIAN

做各种点心常用的原料 282



三楚月饼	284	佛手酥	295
凤梨月饼	284	苹果酥派	295
苏式月饼	285	新口味：菠萝酥派 / 椰子酥派	295
潮式月饼	285	草莓酥	296
广式月饼	286	新口味：果香酥	296
无糖高粱桃酥	286	萝卜酥	296
无糖荞麦面饼	287	飘香榴莲酥	297
无糖豌豆桃酥	287	奶黄酥	297
开笑口	288	荷花酥	298
炸翻花	289	玉兰酥	298
蟹壳黄	290	蛋黄莲蓉酥	299
小麻花	290	橘子蛋奶酥	299
南瓜饼	291	迷你比萨	300
牛奶杨梅糕	292	葡式蛋挞	301
芝麻条	292	水果蛋挞	302
玫瑰豆腐	293	奶油泡芙	302
松子仁糖	293	花篮泡芙	303
铜锣酥	294	竹叶西米果	304



1



[营养香粥]

YINGYANG XIANGZHOU