

健康美食厨房

家常主食

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰 · 健脾养胃 · 益气补血

周 晟 ◎编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣

药补不如食补

体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



中国医药出版社

家常主食

周晟 编著



图书在版编目(CIP)数据

家常主食/周晟编著. —北京:团结出版社,

2014.1

ISBN 978-7-5126-2309-5

I. ①家… II. ①周… III. ①主食—食谱 IV.

① TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302593号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

排 版: 腾飞文化

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700×1000 毫米 1/16

印 张: 11

印 数: 5000

字 数: 90千字

版 次: 2014年1月 第1版

印 次: 2014年1月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-2309-5/T.52

定 价: 29.90元

(版权所有, 盗版必究)



您是否也是这样？每天的主食除了蒸白米饭就是煮面条，或者到超市买点馒头花卷回来。

您是否也是这样？已经厌倦了日复一日的重复，想着香喷喷的肉包子、诱人的各种炒面却只能兴叹。

或者，您也在尝试改变，只是，眼花缭乱的各种食谱、复杂的烹饪程序让您无从下手。

当今高速发展的社会，分工日益细化，尤其对于饮食，很多人认为没有必要会那么多，只要想吃，到餐馆或超市买回来即可。

然而，目前食品质量问题越来越严重，深爱着家人的您，还敢让您爱的人吃外面的食品吗？尤其是我们每餐的主食。

鉴于此，我们编辑出版了这本《家常主食》，精选了经典的家常养生粥、各种米饭、面点、面条以及各种馅料的包子、饺子和经典的家常点心一共二百四十多种。每种主食均详细地介绍了主料、配料以及操作方法和要领，同时还配以美观的彩色成品图和其营养特色等，更方便您查阅、选择与操作。我们尽量做到使书的内容更丰富，文字更实用，图片更赏心悦目。只希望呈现给您一本实用的家庭烹饪指导书，帮助您做出一款款健康营养的主食。



您一定希望用自己的厨艺来表达对家人的爱吧！来吧，煮一碗充满浓浓爱意的养生粥，蒸一锅健康美味的主食，或者改变一下日复一日的白米饭和白面条，调制出可口诱人的包子或饺子馅料，再为孩子烹制一款可爱又可心的甜点。

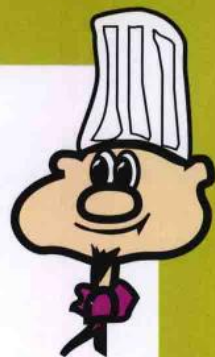
在您饱含深情，轻松做出款式多样的各种食物时，那个您爱着的，被美味征服的人，一定会接收到您的情意。

把这本书带回家，让我们在感恩和健康中，一同前行吧。

前言



美味香粥



目录

皮蛋瘦肉粥 —— 2

生滚海鲜粥 —— 3

乌鸡核桃粥 —— 3

菊花鱼片粥 —— 4

山药牛肉粥 —— 5

火腿蛋花粥 —— 5

雪菜牛肉粥 —— 6

状元及第粥 —— 7

滋补鸭丝粥 —— 7

窝蛋牛肉粥 —— 8

猪肝粥 —— 9

鸭黄肉丝粥 —— 9

百合粥 —— 10

鲜藕粥 —— 11

养颜白果粥 —— 11

大麦小枣山药粥 —— 12

薏米绿豆百合粥 —— 13

止咳川贝雪梨粥 —— 13

黑芝麻糯米粥 —— 14

莲子百合粥 —— 15

八宝粥 —— 15

红薯粥 —— 16

薏米莲子粥 —— 17

菠菜猪肝粥 —— 17

素菜粥 —— 18

菊花粥 —— 19

小鱼粥 —— 19

排骨凉瓜粥 —— 20

西湖梅菜粥 —— 21

雪梨冰粥 —— 21

绿豆粥 —— 22

什锦蔬菜粥 —— 23

鲜美水果粥 —— 23

紫米粥 —— 24

菠菜粥 —— 25

大楂粥 —— 25

桂圆莲子粥 —— 26

鸡肉松粥 —— 27

小米南瓜粥 —— 27

桂花粥 —— 28

Contents





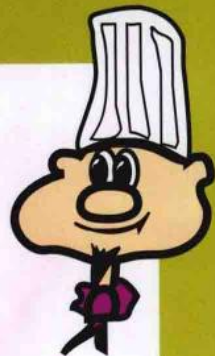
百 变米饭

目 录

- | | |
|--------------|--------------|
| 剁椒蛋炒饭 —— 30 | 咖喱饭 —— 43 |
| 海鲜炒饭 —— 31 | 炸蟹棒咖喱饭 —— 43 |
| 牛肉炒饭 —— 31 | 红烧排骨饭 —— 44 |
| 腊肉炒饭 —— 32 | 白切鸡饭 —— 45 |
| 肉丁炒饭 —— 33 | 青椒牛肉盖饭 —— 45 |
| 辣白菜炒饭 —— 33 | 红烧肉饭 —— 46 |
| 芽菜炒饭 —— 34 | 蛋包饭 —— 47 |
| 酸菜炒饭 —— 35 | 亲子饭 —— 47 |
| 什锦菠萝炒饭 —— 35 | 梅菜肉饼饭 —— 48 |
| 咸鱼鸡粒炒饭 —— 36 | 回锅肉饭 —— 49 |
| 泡菜盖饭 —— 37 | 木桶海鲜饭 —— 49 |
| 牛肉盖饭 —— 37 | 酸醋排骨饭 —— 50 |
| 肉末茄子盖饭 —— 38 | 糯米八宝饭 —— 51 |
| 回锅肉盖饭 —— 39 | 鱿鱼拌饭 —— 51 |
| 过油肉盖饭 —— 39 | 菠萝饭 —— 52 |
| 猪排咖喱饭 —— 40 | 韩式石锅拌饭 —— 53 |
| 虾仁滑蛋盖饭 —— 41 | 寿司 —— 53 |
| 辣子鸡丁盖饭 —— 41 | 福建炒饭 —— 54 |
| 照烧鸡腿饭 —— 42 | |



家常面点



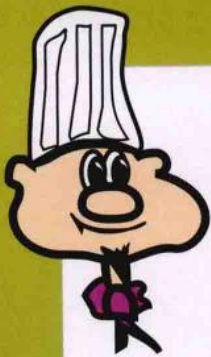
椒盐花卷 —— 56
玉米面发糕 —— 57
金银馒头 —— 57
老面馒头 —— 58
烤馒头 —— 59
两掺奶香馒头 —— 59
刀切馒头 —— 60
可可美味馒头 —— 61
枣馒头 —— 61
炸小馒头 —— 62
南瓜馒头 —— 63
葱花鸡蛋饼 —— 63
黄金大饼 —— 64
黄金玉米饼 —— 65
地瓜饼 —— 65
家常饼 —— 66
家常发面糖饼 —— 67
手撕饼 —— 67
南瓜饼 —— 68

奶香瓜仁饼 —— 69
草帽饼 —— 69
小米发糕 —— 70
春饼 —— 71
葱油大饼 —— 71
盘丝饼 —— 72
小米饼 —— 73
青瓜烙 —— 73
培根鸡蛋饼 —— 74
窝头 —— 75
印度抛饼 —— 75
泡菜饼 —— 76
老北京糊塌子 —— 77
农家贴饼子 —— 77
口袋饼 —— 78
芝麻空心烧饼 —— 79
糖包 —— 79
菠菜煎饼 —— 80

目录

Contents





精美馅类

目录

- | | |
|-------------|---------------|
| 家常锅贴 —— 82 | 酱香蒸饺 —— 97 |
| 煎饼盒子 —— 83 | 冬瓜蒸饺 —— 97 |
| 北京馅饼 —— 83 | 三鲜水饺 —— 98 |
| 三丝春卷 —— 84 | 翡翠蒸饺 —— 99 |
| 肉夹馍 —— 85 | 水晶虾皇饺 —— 99 |
| 黏豆包 —— 85 | 红油水饺 —— 100 |
| 猪肉生煎包 —— 86 | 玻璃饺子 —— 101 |
| 菜团子 —— 87 | 三鲜烧卖 —— 101 |
| 韭菜盒子 —— 87 | 野菜水饺 —— 102 |
| 麻团 —— 88 | 黄金蒸饺 —— 103 |
| 驴肉火烧 —— 89 | 韭菜猪肉水饺 —— 103 |
| 奶黄包 —— 89 | 三鲜馄饨 —— 104 |
| 豆沙锅饼 —— 90 | 羊肉水饺 —— 105 |
| 三鲜包子 —— 91 | 玉米蒸饺 —— 105 |
| 野菜包子 —— 91 | 菜肉大馄饨 —— 106 |
| 素包子 —— 92 | 青椒鸡肉蒸饺 —— 107 |
| 牛肉包子 —— 93 | 猪肉大葱水饺 —— 107 |
| 芽菜小包 —— 93 | 虾仁蒸饺 —— 108 |
| 蜜汁叉烧包 —— 94 | 鸡汤馄饨 —— 109 |
| 山东酱肉包 —— 95 | 虾茸小馄饨 —— 109 |
| 葱煎包 —— 95 | 牛肉萝卜蒸饺 —— 110 |
| 农家蛋饺 —— 96 | |



花样面条



西红柿打卤面 —— 112
 韭菜鸡蛋拌面 —— 113
 油泼面 —— 115
 青菜肉丝面 —— 114
 担担面 —— 115
 鸡丝凉面 —— 115
 雪菜肉丝面 —— 116
 炸酱面 —— 117
 拌面 —— 117
 三丝炒面 —— 118
 香葱莜面 —— 119
 鲜虾云吞面 —— 119
 海鲜乌冬面 —— 120
 排骨面 —— 121
 干烧伊面 —— 121
 红油面 —— 122
 炒面片 —— 123
 虾爆鳝面 —— 123
 麻辣肉末面 —— 124
 冷面 —— 125
 茄子肉丝面 —— 125
 榨菜肉丝面 —— 126

酸汤面 —— 127
 海鲜意面 —— 127
 爆炒面 —— 128
 羊肉烩面 —— 129
 羊肉杂面 —— 129
 老北京炸酱面 —— 130
 扣肉面 —— 131
 香菇面 —— 131
 川香牛肉面 —— 132
 臊子面 —— 133
 阳春面 —— 133
 菠菜手擀面 —— 134
 干煸炒面 —— 135
 热干面 —— 135
 陕西凉皮 —— 136
 红烧油面筋 —— 137
 白菜粉条肉拌面 —— 137
 清汤面 —— 138
 意大利肉酱面 —— 139
 海鲜饺子 —— 139
 泡椒牛肉面 —— 140

目录

Contents





可心甜点

目录

五彩椰茸糕 —— 142

脆皮蛋挞 —— 143

芸豆卷 —— 143

叉烧酥 —— 144

红薯饼 —— 145

糯米糍 —— 145

棉花杯 —— 146

榴莲酥 —— 147

酥香老婆饼 —— 147

豌豆黄 —— 148

土豆饼 —— 149

芋泥吐司卷 —— 149

枣糕 —— 150

珍珠圆子 —— 151

白玉土豆糕 —— 151

驴打滚 —— 152

萝卜糕 —— 153

山药卷 —— 153

萝卜丝酥饼 —— 154

苹果酥 —— 155

枣泥酥 —— 155

松软豆沙 —— 156

水晶南瓜饼 —— 157

桃酥 —— 157

玉米饼 —— 158

香蕉糯米果 —— 159

油炸糕 —— 159

豆沙薯饼 —— 160

糍粑 —— 161

蛋酥 —— 161

芋头糕 —— 162

脆皮芦荟 —— 163

黄桥烧饼 —— 163

武汉豆皮 —— 164

南瓜冻 —— 165

打糕 —— 165

糯米卷 —— 166





家常主食



美味香粥





皮蛋瘦肉粥

TIME 30 分钟

菜品特点

肉香浓郁
鲜香可口

- **主料：**大米 150 克，皮蛋 2 个，猪瘦肉 90 克
- **配料：**鸡精 1/2 小勺，料酒 1/2 小勺，淀粉 1/2 小勺，香油 1 小勺，水、盐、葱花各适量

家常享受：★★★★★
营养享受：★★★★★
操作难度：★★

操作步骤

1. 大米洗净，浸泡 30 分钟，沥去水后倒入锅中，加入适量水煮粥。
2. 瘦肉浸泡出血水后洗净，切成肉丝，放入盐、鸡精、料酒、淀粉，抓拌均匀后腌制 10 分钟。
3. 皮蛋剥皮切成小丁，另用一锅，倒入少量水，煮开后将肉丝下入，用筷子拨散，煮至全部颜色变浅，捞出后用温水冲洗去浮沫，沥去水。
4. 待粥煮得米完全熟透，粥水比较稠后放入肉丝、皮蛋、盐、鸡精，再煮 1 分钟左右，用勺子不断搅动，放入香油，搅匀后盛出撒上葱花即可。

操作要领

瘦肉事先用调料腌制一下有了咸鲜味，最后再和粥煮，吃起来口感会更好。

营养贴士

松花蛋较鸭蛋含更多矿物质，脂肪和总热量却稍有下降，它能刺激消化器官，增进食欲，促进营养的消化吸收，中和胃酸，清凉，降压。此外，松花蛋还有保护血管的作用。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

生滚海鲜粥

TIME 30分钟

菜品特点

鲜美可口
营养丰富

主料: 白米 50 克, 鲜虾 5 只, 香菇 4 朵, 鱼肉 20 克

配料: 芹菜适量, 生姜 2 片, 盐 1 小勺, 橄榄油适量

操作步骤

1. 大米洗净, 泡水放入冰箱冷藏室, 约 1 小时后取出, 将水倒出, 淋入少许橄榄油拌匀; 鱼肉切片, 鲜虾去壳开背去虾线; 水发香菇切片, 芹菜烫水后切丝。
2. 取砂锅添大半锅水, 烧开后, 放入白米, 盖盖子煮 15 分钟; 加入鱼片、虾、香菇, 再煮 5 分钟。
3. 关火, 放盐调味, 撒入芹菜丝和姜丝即可。

操作要领

先烧开水再下冷藏后的米, 是为了利用温差, 让大米更好的开花软糯。

营养贴士

此粥中老年人、孕妇、心血管病患者、肾虚阳痿、男性不育症、腰脚无力之人尤其适合食用。

主料: 大米 350 克, 乌鸡 350 克, 核桃仁 30 克

配料: 食用油、盐、胡椒粉、姜丝、香菜、葱花各适量

操作步骤

1. 米洗净, 加入适量清水, 大火煮开。
2. 乌鸡洗净, 切成小块, 加入胡椒粉、盐、姜丝、食用油拌匀, 腌制 15 分钟。
3. 煮开的锅中倒进核桃仁, 用汤勺搅拌一下, 大火煮开后转中小火煮至粥浓稠后加入腌制好的乌鸡。转大火, 煮至乌鸡熟透, 装碗前撒上香菜与葱花即可。

操作要领

腌制乌鸡时已有盐, 基本是够味的了, 口味重的可以试味后再按个人口味调入盐。

营养贴士

这是一款补脑又补血的粥, 适合所有人群, 尤其是用脑一族。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

乌鸡核桃粥

TIME 45分钟

菜品特点

补脑补血
味道鲜美



菊花鱼片粥

TIME 45分钟

菜系特点
鲜香适口
明目养生

- 主料：**鲈鱼一条，米1~2杯
配料：菊花10~15朵，胡椒、生粉、姜片、盐、生抽、香油、枸杞各适量

难度等级：★★★★
 耗时等级：★★★★
 操作难度：★★★

操作步骤

1. 将鲈鱼起肉，鱼肉用生抽、胡椒、香油和生粉腌着，鱼头鱼骨放姜片先煎一会儿再下水煮到汤白，去渣不要。
2. 鱼汤和米一起煲成粥，粥差不多好时把菊花整朵放入，再放鱼肉，调入盐、枸杞关火。

操作要领

一定将鱼头鱼骨煮成汤，去渣留汤，这样用鱼汤煮的粥具有充足的营养。

营养贴士

菊花对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效，对恢复视力也有帮助。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

山药牛肉粥

TIME 30分钟

菜品特点

汤汁鲜美
营养丰富

主料: 牛肉 120 克, 山药 120 克, 米 1~2 杯

配料: 盐 1 小勺, 葱末适量

操作步骤

1. 米洗净泡水 1 小时, 牛肉切片, 山药切小块备用。
2. 深锅内放入米和 6 杯水, 用大火煮开后, 加入山药块改小火慢煮至稠, 加入牛肉片一起煮。
3. 起锅前加入盐调味, 撒上葱末即可。

操作要领

在煮粥的过程中, 要时不时地顺一个方向搅拌下, 这样煮好的粥会很稠, 口感上更适合家里有小孩儿和老人的家庭。

营养贴士

山药有抗衰老的滋补作用, 还有增强细胞免疫功能等功效。

主料: 鸡蛋 1 个, 香肠 1 根, 米适量

配料: 盐 2 克, 蚝油 1 小勺, 葱花、香油、高汤精各适量

操作步骤

1. 米淘洗干净, 泡一会儿, 放入电饭煲中, 放入 2 碗水煮开, 待米 8 分熟时, 调入蚝油、盐、高汤精, 随后打一个鸡蛋到锅里, 搅拌一下, 成为蛋花; 火腿肠切条, 放入粥中。
2. 煮到粥黏稠软烂时, 放入葱花, 滴两滴香油就可以出锅了。

操作要领

煮粥的过程中, 要时刻注意锅中情况, 不要溢出来。

营养贴士

此粥营养可口, 非常适合当作上班、上学人士的早餐粥。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★

火腿蛋花粥

TIME 30分钟

菜品特点

汤汁鲜美
营养丰富



雪菜牛肉粥

临床疗效：★★★★★
 适宜人群：★★★★★
 操作难度：★★

TIME 60分钟

菜品特点

健脾开胃
老少皆宜

➡ **主料：**粳米 100 克，牛肉（瘦）150 克

➡ **配料：**雪菜 50 克，糯米粉 40 克，腐竹 20 克，干贝 15 克，淀粉 10 克，色拉油 3 克，盐 3 克，白砂糖 5 克，生抽 2 克，香菜少许

操作步骤

1. 粳米洗净，浸泡半小时后沥干水分，加入色拉油、盐拌匀，待米粒发涨并呈乳白色时，用汤匙压碎。
2. 牛肉洗净切细，加入淀粉、白糖、盐、生抽拌匀；干贝洗净，浸透；雪菜用盐腌过，冲洗后切细；腐竹洗净，剪碎。
3. 锅内加入适量冷水，先放入腐竹和干贝煲半小时，后加入粳米，用旺火煲 20 分钟，搅拌几下撒上香菜，改用小火熬煮成粥。

4. 熄火稍焖片刻，然后再煮滚，下雪菜、牛肉搅匀，待牛肉煮熟即离火。

操作要领

腐竹和干贝要先煲半小时，以保证口感和营养。

营养贴士

粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少高血压的机会；还能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病。