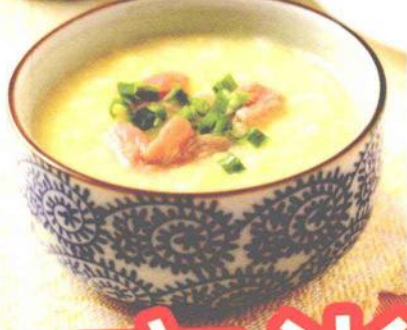




delicious
美味家常菜
系列



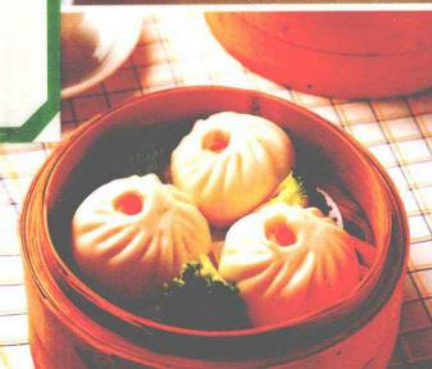
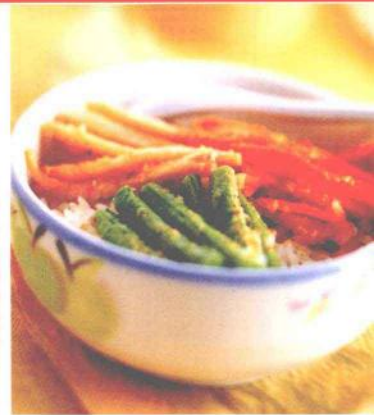
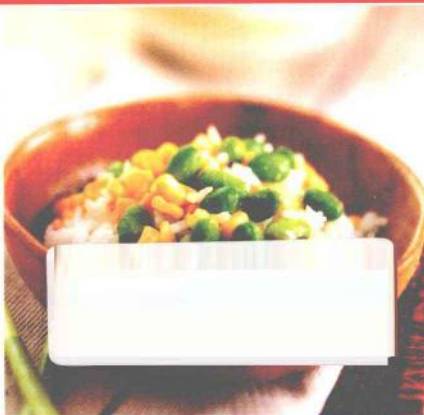
家常

主食·小吃

● 浓郁的家常特色，温馨的厨房美味。

● 快速提高厨艺，增添生活乐趣。

犀文图书 编著



中国纺织出版社

delicious
美味家常菜
系列



家常 主食·小吃

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

家常主食·小吃 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2013. 11

(美味家常菜系列)

ISBN 978-7-5064-9681-0

I. ①家… II. ①犀… III. ①主食—菜谱 IV.
①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第079972号

家常主食·小吃

责任编辑：韩 婧 责任印制：何 艳

装帧设计：犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：9

字数：131千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



Contents 目录



Part 1 主食·小吃的小知识

Part 2 主食

- 12 ----- 粥
 - 皮蛋瘦肉粥
 - 青菜鱼片粥
- 13 ----- 小米桂圆粥
 - 海带绿豆粥
- 14 ----- 八宝粥
 - 莲子百合粥
- 15 ----- 小米淮山粥
 - 鹌鹑蛋煲粥
- 16 ----- 火腿冬瓜粥
 - 银耳猪肝粥
- 17 ----- 板栗核桃粥
 - 燕麦蛋奶粥
- 18 ----- 生姜羊肉粥
 - 红糖小米粥
- 19 ----- 羊肝胡萝卜粥
 - 芋头香菇瘦肉粥
- 20 ----- 皮蛋烧鸭粥
 - 葱白香菇粥
- 21 ----- 芥菜肉末粥
 - 陈皮香蕉粥
- 22 ----- 鲫鱼粥
 - 潮汕虾粥

- 23 ----- 猪腰粥
 - 银耳南瓜粥
- 24 ----- 滋养双耳粥
 - 牛肉滑蛋粥
- 25 ----- 口蘑香菇粥
 - 椒酱肉粒粥
- 26 ----- 鸡丝生菜粥
 - 鲑鱼黄豆粥
- 27 ----- 葱花皮蛋粥
 - 猪肝粥
- 28 ----- 南瓜粥
 - 艇仔粥
- 29 ----- 粉
 - 肉末粉丝煲
 - 常德炒米粉
- 30 ----- 三鲜炒米粉
 - 肉丝炒河粉
- 31 ----- 韭黄鲜虾肠
 - 滑蛋拌河粉
- 32 ----- 鸡丝米粉
 - 原汤桂林米粉
- 33 ----- 榨菜肉丝粉
 - 咖喱牛肉细粉

- 34 ----- 干炒牛河
 - 南瓜炒粉
- 35 ----- 地道酸辣粉
 - 桂花虾皮炒粉丝
- 36 ----- 洋葱炒米粉
 - 田螺鸡米粉
- 37 ----- 牛肉炒河粉
 - 竹篙粉
- 38 ----- 家常炒河粉
 - 鸡丝银针粉
- 39 ----- 冬菇肉丝炒米粉
 - 鱼蛋米粉
- 40 ----- 脆皮猪肠粉
 - 南京鸭血粉丝汤
 - 鸡肉粉皮
- 41 ----- 面
 - 牛肉烧乌冬面
 - 三鲜面条
 - 烩面瘩
- 42 ----- 湖南开胃面
 - 中华凉面
- 43 ----- 云吞面
 - 爽口牛丸面
- 44 ----- 长寿面
 - 上汤鱼丝面
- 45 ----- 肉酱意大利面
 - 番茄蝴蝶面
- 46 ----- 香辣意大利面
 - 醋溜牛肉羹面
- 47 ----- 虾仁伊府面
 - 竹笋面
- 48 ----- 菠菜肉丝汤面
 - 蟹肉伊面
 - 鲜虾云吞面
- 49 ----- 海鲜龙须面
 - 风味阳春面
 - 全家福汤面
- 50 ----- 清炖牛腩面
 - 肠旺面

50 ----- 咖喱牛肉面
51 ----- 鱿鱼羹面
蔬菜拉面
陕西臊子面
52 ----- 沙茶猪肉面
鱼丸清汤面
经典牛肉乌冬面
53 ----- 日式豚骨拉面
韩式锅烧面
肉臊面
54 ----- 珍珠面
海鲜拌面
松茸面
55 ----- 韩国荞麦面
雪菜肉丝面
刀拔面
56 ----- 双鲜卤面
京味炸酱面
胶东大虾面
57 ----- 宋嫂面
腰花面
油泼面
58 ----- 回手面
虾米葱油面
59 ----- 四川凉面
素焖面
60 ----- 饭
豉汁鸡饭
粉蒸肉饭
61 ----- 杂粮饭
毛豆玉米饭
62 ----- 素三蒸饭
蛋包茄汁饭
63 ----- 荷叶焗饭
火腿青菜炒饭
64 ----- 香菇蛋炒饭
什锦炒饭
65 ----- 扬州炒饭
柿子椒牛肉饭

66 ----- 番茄牛肉烩饭
素四宝烩饭
67 ----- 粉蒸排骨饭
田鸡煲仔饭
68 ----- 腊味煲仔饭
黄瓜叉烧饭
69 ----- 蟹柳寿司
腊香饭团
70 ----- 红米八宝饭
奶香大枣饭
海南椰子饭
71 ----- 墨鱼仔包饭
咖喱蟹炒饭
排骨饭
72 ----- 银鱼蛋炒饭
泡椒鸡丁炒饭
烧肉苦瓜饭
73 ----- 蔬菜肉饭
鸡丁饭
三宝饭
74 ----- 卤水鸡饭
啤酒鸡翅饭
山药鸡翅饭
75 ----- 鳗鱼饭
香菜蟹肉饭
西芹咸鱼饭
76 ----- 咸菜焖鱼白饭
苹果鱼香蟹肉饭
烧带鱼饭
77 ----- 椒香鳝片饭
京酱牛肉丝饭
鸡蛋土豆牛肉饭
78 ----- 南瓜牛肉紫米饭
双冬茄汁牛肉饭
79 ----- 黄豆芽饭
鱼香茄子饭
80 ----- 香菇卤水鸭饭
茶香炒饭

Part3 小吃

82 ----- 包
广东生肉包
流汁金沙包
83 ----- 黄金馒头
特色麻蓉包
84 ----- 桑粉冰肉包
白面馒头
85 ----- 奶皇包
莲蓉包
86 ----- 蚝汁叉烧包
葱香生肉包
87 ----- 七彩水晶包
蟹籽小笼包
88 ----- 香菇滑鸡包
稻香小笼包
89 ----- 生煎菜肉包
蜜汁焗餐包
90 ----- 酥皮奶油包
刺猬包
91 ----- 腊味糯米包
粗粮燕麦包
92 ----- 饺
津白灌汤饺
水晶香菜饺
93 ----- 香芹虾仁饺
济南小蒸饺
94 ----- 猪肉韭菜饺
广东韭菜饺
95 ----- 鲜虾百合饺
鲜虾白菜饺
96 ----- 海菜墨鱼芦荟饺
晶莹鲜笋虾饺
97 ----- 柱甫黑珍珠饺
海皇龙珠饺
98 ----- 花菇鲍鱼饺
海皇鱼翅饺

99 ----- 晶莹香菜饺
蟹柳海菜饺

100 ----- 鲜虾荸荠饺
芋蓉菠菜饺

101 ----- 彩椒盅上汤饺
金针菇玉米饺

102 ----- 糕
农庄桂花蜂巢糕
XO 酱炒萝卜糕

103 ----- 银鱼虾干芋丝糕
鲜淮山玉米糕

104 ----- 特色捞起荸荠爽
红糖蒸年糕

105 ----- 椰汁香芒夹心糕
豆蓉鲜奶冻糕

106 ----- 三色果汁雪媚娘
鲜奶红腰豆冰糕

107 ----- 冰镇橙汁糕
鸡油马拉糕

108 ----- 香滑南瓜糕
钵仔萝卜糕

109 ----- 原味粟米糕
芝士戚风

110 ----- 柠檬蛋糕
白布朗尼蛋糕

111 ----- 波士顿派
轻乳酪蛋糕

112 ----- 苹果奶酪蛋糕
苏法奶酪蛋糕

113 ----- 美式红糖香蕉蛋糕
香橙夏洛特

114 ----- 法式巧克力经典蛋糕
布朗尼蛋糕

115 ----- 饼
煎牛肉饼
香甜玉米饼

116 ----- 山东煎馅饼
鸡蛋韭菜饼
椰奶酥饼

117 ----- 花生饼
杏仁饼
芝麻酥饼

118 ----- 冰皮莲蓉饼
松脆葱油饼
核桃酥饼

119 ----- 冰花饼
麦香金沙煎软饼
夏果芋蓉香煎饼

120 ----- 三色蟹柳饼
水晶虾饼

121 ----- 酥
千层蛋黄酥
飘香榴莲酥

122 ----- 香脆蝴蝶酥
松化甘露酥

123 ----- 合桃酥
芝麻酥

124 ----- 岭南鳗鱼酥
奶皇酥

125 ----- 香芋酥
奶酪甘薯挞

126 ----- 牡丹酥
鲍鱼酥

127 ----- 松软牛利酥
酥化鸡蛋挞

128 ----- 卷
西芹炸春卷
黄金腊肠卷

129 ----- 香炸腐皮卷
鲜虾腐皮卷

130 ----- 菊花春卷
银丝糯米卷

131 ----- 菊花网纹卷
吉列海鲜卷

132 ----- 吉列杂菜卷
脆皮银芽卷

133 ----- 脆皮红豆卷
香炸葱花卷

134 ----- 甘香糯米卷
金菇腐皮卷

135 ----- 胡椒肥牛卷
香芋糯米卷

136 ----- 港式紫菜卷
黑椒豆腐卷

137 ----- 香煎腐皮卷
三色拉皮卷

138 ----- 黄金碧绿卷
紫菜牛肉卷

139 ----- 芋丝墨鱼卷
玉米腊肠卷

140 ----- 瑞士蛋卷
绿茶蛋卷
可可蛋卷

141 ----- 其他
香麻净云吞
菠菜瘦肉馄饨
鸡蛋泡馄饨

142 ----- 苦瓜汤圆
虾米汤圆王
甜酒三色汤圆

143 ----- 锦绣糯米鸡
香麻榴莲球

144 ----- 广式萨琪玛
椰蓉糯米糍



delicious
美味家常菜
系列



家常 主食·小吃

犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食·小吃 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2013. 11

(美味家常菜系列)

ISBN 978-7-5064-9681-0

I. ①家… II. ①犀… III. ①主食—菜谱 IV.
①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第079972号

家常主食·小吃

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 131千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 preface



民以食为天，吃饭是一个家庭的头等大事。日常生活中，我们接触到的食材并不多，会做的菜式也就那么几样，吃饭就成了困扰家庭成员的大问题。诸如今天吃什么，如何勾起家人的食欲，怎样才能做出美味又健康的饭菜等，样样不容小觑。其实简单的食材也能拼出复杂的花样，家常调料也能调出温馨的感觉。读完《美味家常菜系列》这套丛书，一切的家庭饮食问题都将迎刃而解。

本书根据现代家庭特点，科学系统地介绍了营养早晚餐、家常主食、小吃、家常炒菜和家常凉菜、卤熏食谱等，手把手教你学，步骤简单易懂。它帮助你解决家庭饮食中吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食与搭配的问题，一盘菜只需几分钟就轻松搞定，一顿饭只需花点心思就能带来家庭的温馨，这些饭菜营养丰富、味道可口，对家人的健康有很大帮助。

主食，作为传统餐桌上的主要食物，是人体所需能量的主要来源。以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物，以及土豆、甘薯等块茎类食物被不同地域的人当作主食。香甜的米饭、滑爽的面条、鲜美的饺子、可口的粥品、各种样式的粉等，丰富多样的主食，不仅能给人体多样的营养物质，更能让人们的日常饮食丰富起来。

小吃，是一类在口味上具有特定风格特色的食品的总称，可以作为宴席间的点缀或者早点、夜宵的主要食品。小吃除了可以解馋以外，还可以借由品尝各地风味小吃了解当地风情。

以往我们所吃的主食因南北饮食习惯和民族饮食文化的不同而不同，如今随着社会的发展，即使身在北方的人也能吃到南方的食物，因此，主食和小吃的吃法也随着人们生活水平的提高日益多样化。



Contents 目录



Part1 主食·小吃的小知识

Part2 主食

- | | | | | | |
|----|---------|----|--------|----|---------|
| 12 | 粥 | 23 | 猪腰粥 | 34 | 干炒牛河 |
| | 皮蛋瘦肉粥 | | 银耳南瓜粥 | | 南瓜炒粉 |
| | 青菜鱼片粥 | 24 | 滋养双耳粥 | 35 | 地道酸辣粉 |
| 13 | 小米桂圆粥 | | 牛肉滑蛋粥 | | 桂花虾皮炒粉丝 |
| | 海带绿豆粥 | 25 | 口蘑香菇粥 | 36 | 洋葱炒米粉 |
| 14 | 八宝粥 | | 椒酱肉粒粥 | | 田螺鸡米粉 |
| | 莲子百合粥 | 26 | 鸡丝生菜粥 | 37 | 牛肉炒河粉 |
| 15 | 小米淮山粥 | | 鲑鱼黄豆粥 | | 竹篙粉 |
| | 鹌鹑蛋煲粥 | 27 | 葱花皮蛋粥 | 38 | 家常炒河粉 |
| 16 | 火腿冬瓜粥 | | 猪肝粥 | | 鸡丝银针粉 |
| | 银耳猪肝粥 | 28 | 南瓜粥 | 39 | 冬菇肉丝炒米粉 |
| 17 | 板栗核桃粥 | | 艇仔粥 | | 鱼蛋米粉 |
| | 燕麦蛋奶粥 | 29 | 粉 | 40 | 脆皮猪肠粉 |
| 18 | 生姜羊肉粥 | | 肉末粉丝煲 | | 南京鸭血粉丝汤 |
| | 红糖小米粥 | | 常德炒米粉 | | 鸡肉粉皮 |
| 19 | 羊肝胡萝卜粥 | 30 | 三鲜炒米粉 | 41 | 面 |
| | 芋头香菇瘦肉粥 | | 肉丝炒河粉 | | 牛肉烧乌冬面 |
| 20 | 皮蛋烧鸭粥 | 31 | 韭黄鲜虾肠 | | 三鲜面条 |
| | 葱白香菇粥 | | 滑蛋拌河粉 | | 烩面瘩 |
| 21 | 芥菜肉末粥 | 32 | 鸡丝米粉 | 42 | 湖南开胃面 |
| | 陈皮香蕉粥 | | 原汤桂林米粉 | | 中华凉面 |
| 22 | 鲫鱼粥 | 33 | 榨菜肉丝粉 | 43 | 云吞面 |
| | 潮汕虾粥 | | 咖喱牛肉细粉 | | 爽口牛丸面 |
| | | | | 44 | 长寿面 |
| | | | | | 上汤鱼丝面 |
| | | | | 45 | 肉酱意大利面 |
| | | | | | 番茄蝴蝶面 |
| | | | | 46 | 香辣意大利面 |
| | | | | | 醋溜牛肉羹面 |
| | | | | 47 | 虾仁伊府面 |
| | | | | | 竹笋面 |
| | | | | 48 | 菠菜肉丝汤面 |
| | | | | | 蟹肉伊面 |
| | | | | | 鲜虾云吞面 |
| | | | | 49 | 海鲜龙须面 |
| | | | | | 风味阳春面 |
| | | | | | 全家福汤面 |
| | | | | 50 | 清炖牛腩面 |
| | | | | | 肠旺面 |

50 ----- 咖喱牛肉面
51 ----- 鱿鱼羹面
蔬菜拉面
陕西臊子面
52 ----- 沙茶猪肉面
鱼丸清汤面
经典牛肉乌冬面
53 ----- 日式豚骨拉面
韩式锅烧面
肉臊面
54 ----- 珍珠面
海鲜拌面
松茸面
55 ----- 韩国荞麦面
雪菜肉丝面
刀拔面
56 ----- 双鲜卤面
京味炸酱面
胶东大虾面
57 ----- 宋嫂面
腰花面
油泼面
58 ----- 回手面
虾米葱油面
59 ----- 四川凉面
素焖面
(41) **饭**
豉汁鸡饭
粉蒸肉饭
61 ----- 杂粮饭
毛豆玉米饭
62 ----- 素三蒸饭
蛋包茄汁饭
63 ----- 荷叶焗饭
火腿青菜炒饭
64 ----- 香菇蛋炒饭
什锦炒饭
65 ----- 扬州炒饭
柿子椒牛肉饭

66 ----- 番茄牛肉烩饭
素四宝烩饭
67 ----- 粉蒸排骨饭
田鸡煲仔饭
68 ----- 腊味煲仔饭
黄瓜叉烧饭
69 ----- 蟹柳寿司
腊香饭团
70 ----- 红米八宝饭
奶香大枣饭
海南椰子饭
71 ----- 墨鱼仔包饭
咖喱蟹炒饭
排骨饭
72 ----- 银鱼蛋炒饭
泡椒鸡丁炒饭
烧肉苦瓜饭
73 ----- 蔬菜肉饭
鸡丁饭
三宝饭
74 ----- 卤水鸡饭
啤酒鸡翅饭
山药鸡翅饭
75 ----- 鳗鱼饭
香菜蟹肉饭
西芹咸鱼饭
76 ----- 咸菜焖鱼白饭
苹果鱼香蟹肉饭
烧带鱼饭
77 ----- 椒香鳊片饭
京酱牛肉丝饭
鸡蛋土豆牛肉饭
78 ----- 南瓜牛肉紫米饭
双冬茄汁牛肉饭
79 ----- 黄豆芽饭
鱼香茄子饭
80 ----- 香菇卤水鸭饭
茶香炒饭

Part3 小吃

82 ----- 包

广东生肉包
流汁金沙包
83 ----- 黄金馒头
特色麻蓉包
84 ----- 桑粉冰肉包
白面馒头
85 ----- 奶皇包
莲蓉包
86 ----- 蚝汁叉烧包
葱香生肉包
87 ----- 七彩水晶包
蟹籽小笼包
88 ----- 香菇滑鸡包
稻香小笼包
89 ----- 生煎菜肉包
蜜汁焗餐包
90 ----- 酥皮奶油包
刺猬包
91 ----- 腊味糯米包
粗粮燕麦包

92 ----- 饺

津白灌汤饺
水晶香菜饺
93 ----- 香芹虾米饺
济南小蒸饺
94 ----- 猪肉韭菜饺
广东韭菜饺
95 ----- 鲜虾百合饺
鲜虾白菜饺
96 ----- 海菜墨鱼芦荟饺
晶莹鲜笋虾饺
97 ----- 柱甫黑珍珠饺
海皇龙珠饺
98 ----- 花菇鲍鱼饺
海皇鱼翅饺

99 ----- 晶莹香菜饺
蟹柳海菜饺

100 ----- 鲜虾荸荠饺
芋蓉菠菜饺

101 ----- 彩椒盅上汤饺
金针菇玉米饺

102 ----- 糕
农庄桂花蜂巢糕
XO 酱炒萝卜糕

103 ----- 银鱼虾干芋丝糕
鲜淮山玉米糕

104 ----- 特色捞起荸荠爽
红糖蒸年糕

105 ----- 椰汁香芒夹心糕
豆蓉鲜奶冻糕

106 ----- 三色果汁雪媚娘
鲜奶红腰豆冰糕

107 ----- 冰镇橙汁糕
鸡油马拉糕

108 ----- 香滑南瓜糕
钵仔萝卜糕

109 ----- 原味粟米糕
芝士戚风

110 ----- 柠檬蛋糕
白布朗尼蛋糕

111 ----- 波士顿派
轻乳酪蛋糕

112 ----- 苹果奶酪蛋糕
苏法奶酪蛋糕

113 ----- 美式红糖香蕉蛋糕
香橙夏洛特

114 ----- 法式巧克力经典蛋糕
布朗尼蛋糕

115 ----- 饼
煎牛肉饼
香甜玉米饼

116 ----- 山东煎馅饼
鸡蛋韭菜饼
椰奶酥饼

117 ----- 花生饼
杏仁饼
芝麻酥饼

118 ----- 冰皮莲蓉饼
松脆葱油饼
核桃酥饼

119 ----- 冰花饼
麦香金沙煎软饼
夏果芋蓉香煎饼

120 ----- 三色蟹柳饼
水晶虾饼

121 ----- 酥
千层蛋黄酥
飘香榴莲酥

122 ----- 香脆蝴蝶酥
松化甘露酥

123 ----- 合桃酥
芝麻酥

124 ----- 岭南鳗鱼酥
奶皇酥

125 ----- 香芋酥
奶酪甘薯挞

126 ----- 牡丹酥
鲍鱼酥

127 ----- 松软牛利酥
酥化鸡蛋挞

128 ----- 卷
西芹炸春卷
黄金腊肠卷

129 ----- 香炸腐皮卷
鲜虾腐皮卷

130 ----- 菊花春卷
银丝糯米卷

131 ----- 菊花网纹卷
吉列海鲜卷

132 ----- 吉列杂菜卷
脆皮银芽卷

133 ----- 脆皮红豆卷
香炸葱花卷

134 ----- 甘香糯米卷
金菇腐皮卷

135 ----- 胡椒肥牛卷
香芋糯米卷

136 ----- 港式紫菜卷
黑椒豆腐卷

137 ----- 香煎腐皮卷
三色拉皮卷

138 ----- 黄金碧绿卷
紫菜牛肉卷

139 ----- 芋丝墨鱼卷
玉米腊肠卷

140 ----- 瑞士蛋卷
绿茶蛋卷
可可蛋卷

141 ----- 其他
香麻净云吞
菠菜瘦肉馄饨
鸡蛋泡馄饨

142 ----- 苦瓜汤圆
虾米汤圆王
甜酒三色汤圆

143 ----- 锦绣糯米鸡
香麻榴莲球

144 ----- 广式萨琪玛
椰蓉糯米糍





Part 1 

主食·小吃的小知识

“多吃菜，少吃饭”，想必不少人在餐桌上都听到过这句话。人们认为营养都在菜里，吃主食只会增肥，一些瘦身者更是对主食敬而远之，认为米饭、面条等富含糖分的食物是良好身材的“大敌”。实际上，这样的做法是非常错误的。有关研究证明，减少谷物类主食的摄入，不仅会造成人体缺乏必要的营养成分，而且还是疾病的潜在诱因。

在运动与膳食营养补给的关系中，人体在运动时除了适量的蛋白质、脂肪和水之外，最重要的就是糖分的补充。最新版的《中国居民膳食指南》介绍，适宜人体的膳食能量构成是：来自糖类的能量为55%~65%；来自脂肪的能量为20%~30%；来自蛋白质的能量为11%~15%。运动时机体主要依靠糖类来参与供能、维持运动强度，并为肌肉和大脑提供能量。与蛋白质和脂肪不同，身体中的糖类储备非常有限，如运动时人体得不到充足的糖分供应，将导致肌肉出现疲乏从而缺乏动力。不仅如此，如果膳食中长期缺乏主食还会导致血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等问题，严重者会因低血糖而昏迷。其实都市人每餐都不可缺少主食，只有遵循“食物多样，谷类为主”的原则才有利于身体健康。

南北主食

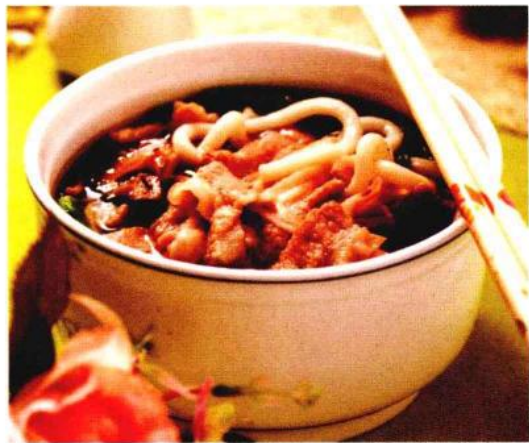
在中国南方一般主食为大米，而北方则偏向于小麦。

大米，是稻谷经清理、砻谷、碾米、成品整理等工序后制成的成品。大米蛋白质中，含赖氨酸高的碱溶性谷蛋白占80%，赖氨酸含量高于其他谷物，氨基酸组成配比合理，蛋白质的可消化性超过90%，均高于其他谷物，因此大米蛋白质的营养价值非常高。而且中医认为大米味甘性平，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，被誉为“五谷之首”，是中国的主要粮食作物。

面粉，是一种由小麦磨成的粉末。面粉按蛋白质含量的多少，可以分为高筋面粉、低筋面粉及无筋面粉。面粉是中国北方大部分地区的主食，可用来做面条、蛋糕、点心、面包等食品。

人们平时吃得最多的就是大米和面粉，然而从健康的角度来说，这是远远不够的。各种食物所含的营养成分不尽相同。任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养，科学的膳食应讲究多样化。建议都市人吃“细粮”的同时，不要忘了定期吃一些“粗粮”。

所谓“粗粮”是相对于大米、白面等“细粮”而言的一种称呼，主要包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、苡麦、薯类及各种豆类等。粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作，可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度；增加食物在胃里的停留时间，减缓饭后葡萄糖吸收的速度，降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病发作的风险。医学研究还表明，纤维素有助于抵抗胃癌、肠癌、乳腺癌、溃疡性肠炎等多种疾病。



挑选食材

民以食为天，食材更是与百姓的生活息息相关。然而在日常都市生活中，人们往往因为工作而无暇顾及正常的饮食，因此经常会拿小吃当作正餐或用来垫一下肚子。主食和小吃大多都是由大米和小麦经过加工制作而成的。例如，粥、粉、面、饭、包子、饺子、糕点、饼，等等，那么要怎样才能做出美味的食物呢？下面就分享一些做出美味食物的小妙招。

在购买大米、小麦和面粉的时候，应掌握哪些窍门呢？挑选这些食材最主要的方法就是看、闻、品。

挑选大米的时候应注意以下几点：

1. 看色泽。良质大米，呈清白色或精白色，有光泽，半透明；次质大米，呈白色或微淡黄色，透明度差或不透明；劣质大米，米粒色泽差，表面呈绿色、黄色、灰褐色、黑色等。

2. 看外观。良质大米，大小均匀，果实丰满，粒面光滑、完整，少有碎米、爆腰、腹白，无虫，不含杂质；次质大米，大小不均，饱满程度差，碎米较多，有爆腰和腹白粒，粒面发毛、生虫、有杂质。

2. 闻气味。良质大米，具有天然香气，无异味；次质大米，微有异味；劣质大米，有霉变味、酸臭味、腐败味。

4. 品滋味。良质大米，味佳，微甜，无异味；次质大米，乏味或微有异味；劣质大米，有酸味、苦味。

其实挑选小麦的方法和挑选大米的方法类似，主要看小麦的色泽、饱满和干燥程度、大小均匀和净度。优质小麦应该色泽鲜艳、籽粒饱满、干燥、大小基本一致，无杂质。

挑选面粉的时候应注意以下几点：

1. 看外观：看包装上是否标明厂名、厂址、生产日期、保质期、质量等级、产品标准号等内容，尽量选用标明不加增白剂的面粉，还要看包装封口线是否有拆开重复使用的迹象，若有则为假冒产品，再要看面粉颜色，面粉的自然色泽为乳白色或略带微黄色，若颜色纯白或灰白，则为过量使用增白剂所致。

2. 闻气味：正常的面粉具有天然麦香味，若有异味或霉味，则为遭到外部环境污染或面粉超过保质期，也可能添加剂过量，说明面粉已变质。

3. 选品种：要根据不同的用途选择相应品种的面粉，制作面包类应选择高筋的面包专用粉，制作馒头、面条、饺子等要选择中筋面粉，制作糕点、饼干则选用低筋的面粉。



制作美味佳肴

粥。煮粥的方法，通常是用传统的煮和焖。

所谓煮，就是指先用大火将米和水煮沸，再改小火慢慢熬至浓稠。这期间很有讲究，要粥不离火、火不离粥。而且有些要求高的粥，必须用小火一直煨到烂熟，米粒呈半泥状。煮粥的方法比较适合一般家庭使用。

焖是指煮粥时，用大火加热至沸腾后，倒入有盖的砂锅或其他容器内，盖紧盖，上蒸锅，继续用高温蒸汽焖约2小时。用这种方法焖出来的粥，香味更加纯正、浓稠香绵。焖是专业饭店采用的方法。一般家庭也可以试用，只是过程比煮的方法稍显复杂。

饭。不管是新米还是陈米，都能蒸出香气袭人、粒粒晶莹的米饭，这里有四大秘籍噢！只要记住这四大秘籍，一定也会蒸出香甜可口的米饭。

加醋蒸米饭法：煮熟的米饭不宜久放，尤其夏季，米饭很容易变馊。若在蒸米饭时，按1.5公斤米加2~3毫升醋的比例放些食醋，可使米饭易于存放，而且蒸出来的米饭并无酸味，相反饭香更浓。

加油蒸米饭法：陈米蒸米饭不如新米好吃，但只要改变一下蒸米饭的方法，便会使陈米像新米一样好吃。做法是：放入清水中浸泡两小时，捞出沥干，再放入锅中加适量热水，一汤匙猪油或植物油，用旺火煮开再用文火焖半小时即可。若用高压锅，焖8分钟即熟。

加盐蒸米饭法：此法仅限于剩米饭重蒸时使用。吃剩的米饭再吃时需要重蒸一下，重新蒸的米饭总有一股味，不如新蒸的好吃。如果在蒸剩饭时，放入少量食盐水，就能去除米饭异味了。

加茶蒸米饭法：用茶水蒸米饭，可使米饭色、香、营养俱佳，并有去腻、洁口、化食和提供维生素的好处。做法是：根据米的多少取0.5~1克茶叶，用500~1000毫升开水泡5分钟，然后滤去茶叶渣，将茶水倒入淘洗好的大米中，按常规方法入锅蒸即可。

面食。面食最重要的一个步骤就是和面，掌握好和面的技巧就要控制好水量和水温。

制作不同的面食时加水量是不一样的。面条、饺子、馒头加水量应依次增加，并且根据不同品质的面粉做适当的调整。

在和面过程中，如果面团温度过高就会出现面团发粘的现象。例如，用来制作馒头时需要饧发的面团，面团温度应控制在30度左右较为适宜，因此在和面加水时可适当调节水温，在冬季可用温水和面，春秋季节可直接用自来水和面，夏季则应用温度较低的水（如有条件可在水中加入冰块调节温度）保证和面结束时温度在30度左右。用来制作面条时不需要饧发的面团，和面时无论何季节皆应用温度较低的水，水温越低对面条的制作越有利。用冷水或冰水和面，能使面团更筋道，色泽更白。

最后，希望本书能带给大家健康。



Part 2

主食