



中国传统主食的完美创新

花样主食秀

口味多样 易于操作 健康美味

夏金龙◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

花样主食秀

夏金龙◎主编

HUAYANG ZHUSHI XIU

图书在版编目 (C I P) 数据

花样主食秀 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5384-4848-1

I. ①花… II. ①夏… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第160974号



主 编 夏金龙
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 郝沛龙 胡昕彤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 263千字
印 张 15
印 数 1—15 000册
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4848-1

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

花样主食秀

夏金龙◎主编

HUAYANG ZHUSHI XIU

Author ■■■■■■■■■■

作者简介



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹饪坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编：夏金龙

编 委：高树亮 刘启镇 刘 伟 韩光绪 曲晓明 曹清春 郭建武
贾艳华 李 野 李国安 刘 刚 刘云峰 张艳峰 于艳庆
姜喜丰 班兆金 李成国 孙学富 金凤菊 刘占龙 李 娜
张明亮 郭久隆 崔晓冬 蒋志进 张 杰 刘凤义 刘志刚

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）来说，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是，更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨》系列图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友们提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《原味小厨》系列图书既有介绍美味川菜 of 《川味家常菜》，按照季节和营养不同编写的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》，按照家庭常见烹饪技法而成的《新编大众菜》，针对家庭每个人口味、营养的不同而编写的《妙手全家餐》，又有《美味家常炒菜》《精品家常菜》《超人气家常菜》《滋补养生汤》《花样主食秀》，可帮助您烹饪出色香味形俱佳、营养健康的各种美味。

自然、健康、清爽的口味，当然是我们下厨最大的目的。本系列图书中所介绍的烹饪方法、原料、调料等，都可以给我们加以参考，您可以依自己或家人的口味、营养、习惯等加以变化，再加上简单、便捷，就能让亲自下厨成为一种享受操作的愉快过程了。



Contents 花样主食秀



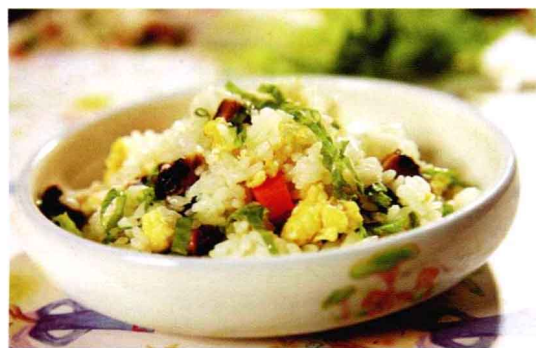
10 常用面团

12 成型手法

14 家常馅料

Part 1 便捷米饭

辣白菜炒饭	20
扬州炒饭	21
泡椒鸡丁炒饭	21
猪肉蟹柳炒饭	22
板栗油鸡饭	22
海参虾仁炒饭	23
什锦香大米饭	24
百合芦笋肚菌饭	25
番茄虾仁炒饭	25
海鲜烩饭	26
山药蛋炒饭	26
中式猪排盖饭	27
山菜蘑菇炒饭	28
咸鱼豆芽炒饭	29
香辣肉炒饭	29



三鲜蛋炒饭	30
香菇蛋炒饭	30
海南鸡饭	31
香菇菜心炒饭	32
腊肉土豆饭	33
木瓜奶香饭	33
腌肉芥蓝炒饭	34
鲜虾蟹脚蛤蜊饭	34
滑蛋虾仁烩饭	35
干果凤肉饭	36
滑蛋蟹柳烩饭	37
蘑菇焖饭	37
生炒糯米饭	38
瘦肉泡菜炒饭	38
荷香卤肉饭	39
时蔬鸡蛋炒饭	40
板栗鲜贝饭	41
四菌烩饭	41
虾仁豆豉菜饭	42
胡萝卜蛋炒饭	42
彩椒牛肉炒饭	43
阳姜豆豉炒饭	44
鲜香美味饭	45
排骨包饭	45
桂花八宝饭	46
鸡肉火腿饭	46
素四宝烩饭	47

虾仁火腿豌豆饭	48
蔬菜包饭	49
乌贼豆仁炒饭	49
西葫芦火腿饭	50
红参豌豆饭	50
扬州什锦炒饭	51
甜椒绞肉炒饭	52
蔬菜牛腩烩饭	52

Part 2 营养米粥

雪梨青瓜粥	54
香葱鸡粒粥	55
菠菜芹菜粥	55
冬瓜红枣粥	56
三米桂圆粥	56
人参雪蛤粥	57
益寿红米粥	58
芹菜山楂粥	59
莲子大枣银耳粥	59
鳄梨芋头粥	60
苹果木瓜粥	60
南瓜百合粥	61
红糖粥	62
猪肝粥	63
香菇鸡粒粥	63
油麦菜粥	64
鲜蘑粥	64



黄花蛋粥	65
花生糯米粥	66
油菜粥	67
猪肉冬笋粥	67
核桃木耳粥	68
桂圆核桃粥	68
苦瓜皮蛋粥	69
莲子百宝糖粥	70
陈皮绿豆粥	71
菊花黄豆粥	71
大米羊肾粥	72
韭菜大米粥	72
烟肉白菜粥	73
小米红枣粥	74
猪腰糯米粥	75
虾仁蜜豆粥	75
小枣高粱米粥	76
红花豆芽粥	76
大枣银耳粥	77
山药葡萄粥	78
芦荟香蕉粥	78

Part 3 风味包子

精肉包子	80
胡萝卜素菜包	81
荞面灌汤包	81
小笼灌汤包	82

凤菇包	82
水煎包	83
韭菜肉馅包子	84
三鲜小包	85
五丁包子	85
混汤包子	86
猪肉包子	86
山东包子	87
菊花包子	88
海鲜包子	89
果酱包子	89
冬菜包子	90
一闻香包子	90
南瓜奶包	91
什锦包子	92
马齿菜包子	93
蚝皇餐包	93
狗肉包子	94
牛肉包子	94
蟹肉小笼包	95
天津包子	96
鸡肉包子	97
水晶包子	97
酸菜包子	98
鲜汁包子	98
南瓜包	99
牛肉萝卜包子	100
素馅包子	101

鹿肉包子	101
羊肉小煎包	102
玉米面素菜包	102

Part 4 百变饺子

猪肉蒸饺	104
玉米面饺子	105
蟹黄饺	105
牛肉锅贴	106
虾粒粟米煎饺	106
三鲜锅烙	107
鸡汁锅贴饺	108
白汁蛋饺	109
炸酥饺	109
三彩饺子	110
水晶蔬菜饺	110
黄金汤饺	111
鲜肉灌汤饺	112
烫面炸饺	113
状元饺	113
红油水饺	114
素馅锅贴	114
驴肉馅水饺	115
菇香水饺	116
白菜猪肉水饺	117
蛋皮香菇烧卖	117
鲛鱼饺子	118
鲜汤香菇包	118
上汤珍珠饺	119
满口鲜蒸饺	120
发面蒸饺	121
烫面糖蒸饺	121
开胃果肉水饺	122
驴肉水饺	122
胡萝卜牛肉水饺	123
酸菜水饺	124





清真玉面蒸饺·····	125
韭菜鲜鱿水饺·····	125
四喜鱼蓉蒸饺·····	126
牛肉萝卜蒸饺·····	126
冰花煎饺·····	127
鲜汤羊肉包·····	128
水晶蒸饺·····	129
贺寿鲜桃饺·····	129
萝卜三鲜水饺·····	130
古道鱼汤饺子·····	130
牛肉灌汤蒸饺·····	131
猪肉白菜蒸饺·····	132
鸡笼包子·····	132

Part 5 各式面条

玉米汤面·····	134
鱼丸清汤面·····	135
口蘑豆腐汤面·····	135
鸡翅汤面·····	136
鳝鱼丝汤面·····	136
全家福汤面·····	137
狗肉汤面·····	138
鲍鱼鸡丝汤面·····	139
羊肉汆面·····	139
砂锅鱼汤面·····	140
肉丝汤面·····	140
素三鲜汤面·····	141

三丝汤面·····	142
特色蒸面条·····	143
三虾面·····	143
蛤蜊疙瘩汤·····	144
福建炒粉·····	144
兰州抻面·····	145
牛肉汤面·····	146
蚝油生炒面·····	147
鱼汤小刀面·····	147
松仁炒面丁·····	148
咖喱鸡丝炒面·····	148
滑牛肉炒米粉·····	149
鹿茸鸡丝汤面·····	150
火腿肠炒面·····	151
孜然洋葱炒面·····	151
鸡杂炒面·····	152
茭白炒面·····	152
茄汁牛肉面·····	153
菠菜汤面·····	154
爆炒面·····	155
鸡丝木耳炒面·····	155
如意炒面·····	156
炒河粉·····	156
四川担担面·····	157
羊肉卤黑米面条·····	158
虾仁生炒面·····	159
牛肉炒面·····	159
肚丝炒面·····	160



香菇炒面·····	160	家常筋饼·····	180
四川豆花面·····	161	鸡蛋翡翠饼·····	180
三鲜炒面·····	162	海城馅饼·····	181
生炆海鲜面·····	163	包糖饼·····	182
青椒生炒面·····	163	甘蓝海鲜饼·····	183
回勺面·····	164	韩国泡菜饼·····	183
什果炒面·····	164	天门葱花油饼·····	184
什锦鸡蛋面·····	165	烫面豆沙饼·····	184
什锦炒面·····	166	韭黄肉丝焖饼·····	185
金牌意大利面·····	166	葱花鸭油饼·····	186

Part 6 特色面饼

肉丝炒饼·····	170	车轮饼·····	187
香脆松酥饼·····	171	牛舌饼·····	187
南瓜饼·····	171	糖酥饼·····	188
广式老婆饼·····	172	冬瓜饼·····	188
长子炒饼·····	172	香炸土豆饼·····	189
熏肉大饼·····	173	白筋饼·····	190
草莓饼·····	174	白菜饼·····	191
特色吊炉饼·····	175	蛋酱饼·····	191
香煎鸡蛋饼·····	175	客家煎蛋饼·····	192
松散手抓饼·····	176	风味小黏饼·····	192
鸡蛋贯饼·····	176	芙蓉香蕉饼·····	193
金丝饼·····	177	潮式牛肉煎饼·····	194
菠菜饼·····	178	蒜辣煎饼·····	194
奶香玉米饼·····	179		
香葱羊肉饼·····	179		



Part 7 馒头花卷

蝴蝶花卷·····	194
香麻花卷·····	195
蜜汁花卷·····	195
鸳鸯雪花卷·····	196
风味腊肠卷·····	196
金银馒头·····	197
椒香花卷·····	198
花式小馒头·····	199
金蛋小馒头·····	199
巧克力花卷·····	200
蔬菜窝头·····	200



豆面小窝头	201
蹄花卷	202
五仁馒头	203
门丁	203
文蛤卷	204
松穰鹅油卷	204
米面牛蹄卷	205
牛肉花卷	206
趣味花卷	207
奶香小花卷	207
双色卷	208
鸡丝春卷	208
银丝卷	209
甜花卷	210
鸡丝卷	211
果酱银丝卷	211
金银花卷	212
玉米面饽饽	212

Part 8 别样糕团

传统打糕	214
金豆糕	215
莲蓉酥皮包	215
生仁芋蓉糕	216
腰果麻球	216

麻香开口笑	217
豆面糕	218
白糖糕	219
香酥羊肉饼	219
夏莲	220
豌豆黄	220
素杨梅团	221
耳朵眼炸糕	222
芝麻凉卷	223
枣泥米团	223
西米香芋糕	224
瓜仁芋球	224
枣泥山药糕	225
果仁蒸糕	226
糍粑	227
红豆沙年糕	227
象生葫芦	228
香炸酥梨果	228
椰香红豆糕	229
红豆凉糕	230
芝麻汤圆	231
菊花松糕	231
艾窝窝	232
油炸糕	232
甜松糕	233
三色糕	234
芋头汤圆	235
椰蓉黑米糕	235
七彩蛋卷	236
叶儿粑	236
蜜枣发糕	237

本书计量单位：

1 小匙 $\approx$ 5 克

1 大匙 $\approx$ 15 克



Changyong miantuan

常用面团

制作家常主食,首先要调制各种面团,调制面团包括和面及揉面两个过程。和面就是将各种粮食粉料与适量清水、油脂、蛋液和填料等掺合在一起,和成一个整体的面块;揉面是把和好的面块进一步加工成适合各类面点制作需要的面团。

发酵面团



面肥发酵面团

- ①将老面肥放入容器内。
- ②加入适量温水。
- ③再反复调拌均匀成稀糊状。
- ④然后加入面粉揉匀成酵面后发酵。
- ⑤碱面放入碗中,加入清水调匀。
- ⑥在案板上均匀地撒上干面粉。
- ⑦酵面放在案板上摊开,浇上碱液。
- ⑧沾抹均匀,折叠好。
- ⑨双手交叉,用掌跟将面团揉开。
- ⑩反复几次,至碱液揉匀。
- ⑪用湿布盖上面团,饧发片刻。
- ⑫待面团质地光滑,稍有弹性即成。

水调面团

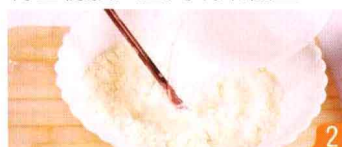


冷水面团

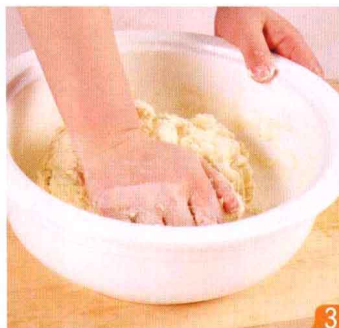
- ①将盆内或案板上面粉扒一凹窝，慢慢倒入30℃以下的冷水。
- ②边倒边搅拌，使面粉呈小面片。
- ③再加入冷水搅拌成疙瘩状面团，然后用手揉成光滑的面团。
- ④用湿布盖好，略饧即成。



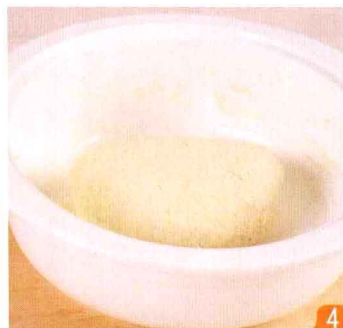
将面粉放入盆内或案板上。



一边倒入热水，一边搅拌。



加入少许冷水，继续揉成面团。凉凉，再揉匀即成热水面团。



热水面团

绿色面团



绿色蔬菜放入清水盆内洗净。



捞出沥水，放在案板上，剁成细末。加入少许精盐调拌均匀。



将蔬菜末装入布袋内。



轻轻挤出绿色的菜汁。



面粉放入容器内，倒入绿色蔬菜汁



Cheng xing shou fa

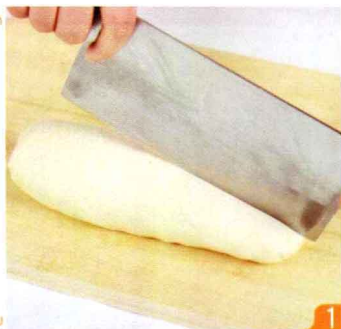
成型手法

各种主食的制作，首先离不开多样的成型手法。家常主食的成型手法，就是用调制好的各种面团，按照制品的要求，用各种方法制成多种多样的半成品（或者成品）。主食的成型手法是一项技艺性工作，也是主食制作的重要组成部分之一，对丰富主食的品种、花色，保证主食的品质等有非常重要的作用。

我们知道，家常主食的品种多样，花色繁多，因此主食的成型手法也比较多。从总的制作程序看，家常主食的成型手法可分为搓条、下剂、制皮和成型四大步骤。其中搓条、下剂和制皮三个步骤属于面点成型前的准备阶段，也是面点制作的基本技术范围，它与最后的主食成型是密不可分的，而且对成型质量影响很大。

搓条和下剂

面团搓条



1 先取一块面团切成大条。



2 用掌跟压在条上，来回推揉。



3 或用抻面法使条向两端延伸。



4 揉搓成粗细均匀的长条状。

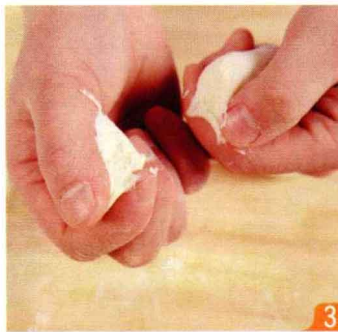
面团揪剂



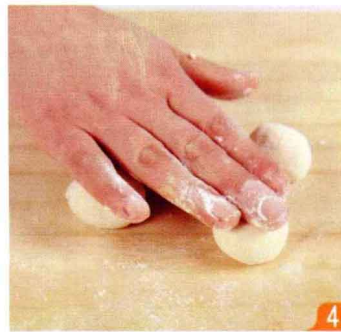
1 握住剂条，露出少许的剂子。



2 用手捏住露出的剂子。



3 顺势往下揪成大小均匀的面剂。放在案板上，轻压成圆形状。

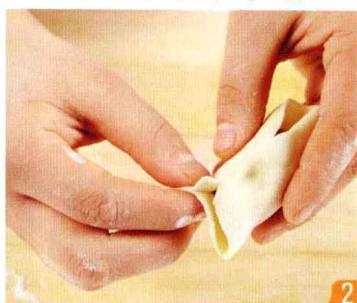


制作成型

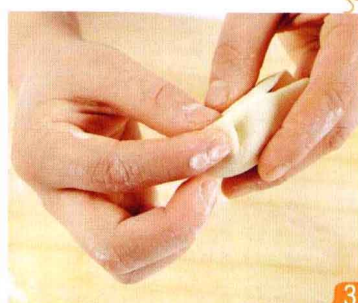
成型之家常水饺



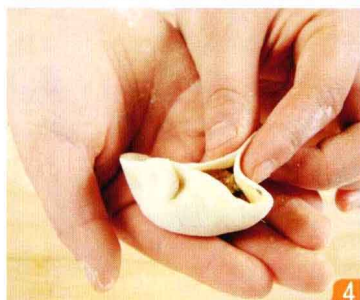
面皮放上馅料, 先将中间捏和。



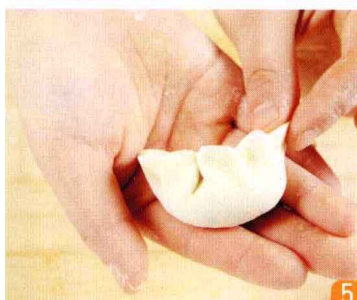
从右侧将皮捏一下。



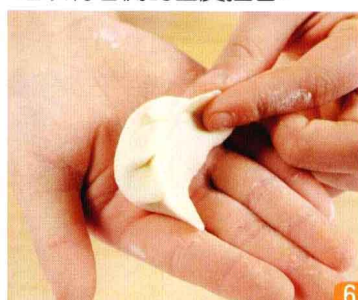
继续将右侧的面皮捏合。



再从左侧捏一下。



继续从左侧将面皮捏紧。



即为我们家庭常见的水饺形。

成型之切面条



面粉和绿色蔬菜汁揉匀成面团。



用擀或压的方法制成大薄片。



擀面片时需要撒上少许干面粉。



然后折叠成长条形。



一手按住, 一手用快刀直切。



切成面条, 拿起抖开即可。



Jia chang xian liao

家常馅料

制作馅料的食材，除了米面、五谷杂粮外，我们还常常需要用到蔬菜、畜肉、禽蛋、水产、干果、鲜果等。而馅料食材的加工处理包含的内容比较多，其中可以简单分为食材清洗、刀工处理两大类，而加工时我们还需要了解一些窍门。

食材清洗的好坏，对馅料的调制有重要的作用，而且清洗好的食材也可以在卫生、安全方面对人体健康有保证，可以避免因为清洗不佳，影响身体的健康。各种食材的刀工处理，又称为刀工，就是运用刀具及相关用具，采用各种刀法和指法，将不同质地的烹饪食材加工成适宜制作馅料的技术。

另外，我们在制作馅料时，需要了解一些小窍门。如巧制花椒水、巧取葱姜汁、巧切大葱不辣眼、巧取菜汁、制羊肉馅小窍门、剁肉如何不粘刀等，使您在制作家常馅料时做到心中有数，不仅可以提高效率，也可以增加烹调的乐趣。

洋葱巧切碎



将洋葱剥去外层老皮，切去根。放入冷水中浸泡片刻，捞出。沥净水分，将洋葱切成细丝。



用力压切，并将刀刃前部翘起。两手上下交替用力，切成碎粒。最后再用刀剁几下即成。

巧制花椒水



将花椒、姜片、清水放入锅内。



烧沸后改用中火熬出香味。



出锅将汤汁放入大碗内凉凉。

用细筛子过滤去掉杂质即成。