



做饭真简单

7天快手 家常主食

黄远燕 主编

简简单单学做饭

轻松处理**5类食材**，让你基本掌握和
学会**家常**做法，**7天**时间变身**主食能手**！

江苏美术出版社



做饭真简单

7天快手 家常主食

黄远燕 主编

简简单单学做饭

 江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

7天快手家常主食 / 黄远燕主编. — 南京 : 江苏美术出版社, 2013.10

(做饭真简单)

ISBN 978-7-5344-6003-6

I. ①7… II. ①黄… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第113053号

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞

特约策划  意童文化

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 意童设计室

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

字 数 70千字

印 张 5

版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-6003-6

定 价 25.00元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

前言

PREFACE



主食是指传统餐桌上的主要食物，是日常饮食生活中一个重要的组成部分，更是人体所需能量的主要来源，对人体健康起着重要的作用。

主食可分为粥、粉、面、饭、饼等几个大类，下属种类多多，花样更多。初学者也许会因为其种类繁多而感到无从下手，又或者是担心花费的时间较长、烹制的难度较高等，种种原因让她们对主食烹饪望而却步。

在这里，编者要告诉您：没那么困难！

是的，主食烹饪并没有大家想象中的那么难，也没有那么费时间。本系列图书专为烹饪初学者而设，首先用2天时间，让您逐步了解新手下厨需要掌握的基础常识，例如常用食材，厨房常用工具，各种食材的初加工、涨发、切制等处理窍门，让您在正式制作前就可以了解大致的烹饪流程，从而增加烹饪的信心。

随后的5天时间，按照食材线索加以分类，遵循家常主食简单、实用、经典的原则，选取一些易于购买、操作方法简单、大家熟知的食材来加工烹饪。

当然，如果您已经是做菜的好手，也可以直接从本书中选出感兴趣的主食，按照详细的介绍步骤进行操作。我们的目标是让读者在7天时间内学会制作多款美味的家常主食。事不宜迟，赶紧翻到下一页，学习制作美味可口的家常主食吧！

目录

CONTENTS

第一天 基础篇

- 认识原料和配料.....08
- 基础工具.....17
- 常用面团.....19
- 常见食材选购.....20
- 常见食材的处理妙招.....25

第二天 入门篇

- 主食成型.....36
- 必备调料与馅料.....41
- 熟制方法.....45
- 主食的种类.....48

第三天 营养米粥篇



- 腰果虾仁粥.....52
- 香菇肉粥.....54
- 花生鱼片粥.....56
- 大米牛肉粥.....58
- 胡萝卜猪肝粥.....60
- 银鱼鲜味粥.....62



- 栗子鸡丝粥.....64
- 苦瓜猪肝粥.....66
- 冰糖五色粥.....67
- 蜂蜜土豆粥.....68
- 红枣南瓜粥.....69
- 核桃木耳粥.....70
- 小米红枣粥.....71
- 一天小结.....72

第④天 爽滑面线篇

- 清汤羊肉面.....74
- 爆炒面.....76
- 三鲜米线.....78
- 韭黄宽面.....80
- 家常炸酱面.....82
- 猪肉蚝油拌面.....84
- 海带萝卜丝拌面.....86
- 茄汁猪肉面.....88
- 菜心捞面.....90
- 家常番茄米线.....91
- 鸡肉炒乌冬面.....92
- 羊肉烩面.....93
- 火腿蟹柳面.....94
- 台湾风味凉面.....95
- 一天小结.....96



第五天 香糯米饭篇

● 日式咖喱饭·····	98
● 三菌烩饭·····	100
● 虾米鸡丁盖饭·····	102
● 腊肠土豆饭·····	104
● 蔬菜羊肉烩饭·····	106
● 鱼蔬焖饭·····	108
● 猪肉蟹柳炒饭·····	110
● 豌豆香菇炒饭·····	111
● 菠萝蛋炒饭·····	112
● 奶香红枣饭·····	113
● 醋熘丸子盖饭·····	114
● 红豆玉米饭·····	115
● 一天小结·····	116

第六天 精制面点篇



● 鲜虾水饺·····	118
● 酸菜饺·····	120
● 白菜猪肉蒸饺·····	122
● 韭菜煎饺·····	124
● 果酱包子·····	126
● 鲜肉包子·····	128



- 虾米锅烙.....130
- 蒜香烤馒头.....132
- 高汤包子.....134
- 番茄汁馄饨.....135
- 猪肉煎包.....136
- 香脆煎饼.....137
- 南瓜素馄饨.....138
- 京味儿炒饼.....139
- 一天小结.....140

第七天 特色小吃篇

- 红豆酒酿.....142
- 炸香蕉.....144
- 土豆饼.....146
- 甜蛋馒头.....148
- 花生蜜饯汤圆.....150
- 吐司牛奶炒蛋.....152
- 三鲜烩饼.....154
- 糯米凉糕.....155
- 香蕉吐司.....156
- 紫薯丸.....157
- 煎牛糕.....158
- 一天小结.....159



做饭真简单

7天快手 家常主食

黄远燕 主编

简简单单学做饭

前言

P R E F A C E



主食是指传统餐桌上的主要食物，是日常饮食生活中一个重要的组成部分，更是人体所需能量的主要来源，对人体健康起着重要的作用。

主食可分为粥、粉、面、饭、饼等几个大类，下属种类多多，花样更多。初学者也许会因为其种类繁多而感到无从下手，又或者是担心花费的时间较长、烹制的难度较高等，种种原因让她们对主食烹饪望而却步。

在这里，编者要告诉您：没那么困难！

是的，主食烹饪并没有大家想象中的那么难，也没有那么费时间。本系列图书专为烹饪初学者而设，首先用2天时间，让您逐步了解新手下厨需要掌握的基础常识，例如常用食材，厨房常用工具，各种食材的初加工、涨发、切制等处理窍门，让您在正式制作前就可以了解大致的烹饪流程，从而增加烹饪的信心。

随后的5天时间，按照食材线索加以分类，遵循家常主食简单、实用、经典的原则，选取一些易于购买、操作方法简单、大家熟知的食材来加工烹饪。

当然，如果您已经是做菜的好手，也可以直接从本书中选出感兴趣的主食，按照详细的介绍步骤进行操作。我们的目标是让读者在7天时间内学会制作多款美味的家常主食。事不宜迟，赶紧翻到下一页，学习制作美味可口的家常主食吧！

目录

CONTENTS

第一天 基础篇

- 认识原料和配料.....08
- 基础工具.....17
- 常用面团.....19
- 常见食材选购.....20
- 常见食材的处理妙招.....25

第二天 入门篇

- 主食成型.....36
- 必备调料与馅料.....41
- 熟制方法.....45
- 主食的种类.....48

第三天 营养米粥篇



- 腰果虾仁粥.....52
- 香菇肉粥.....54
- 花生鱼片粥.....56
- 大米牛肉粥.....58
- 胡萝卜猪肝粥.....60
- 银鱼鲜味粥.....62



● 栗子鸡丝粥·····	64
● 苦瓜猪肝粥·····	66
● 冰糖五色粥·····	67
● 蜂蜜土豆粥·····	68
● 红枣南瓜粥·····	69
● 核桃木耳粥·····	70
● 小米红枣粥·····	71
● 一天小结·····	72

第四天 爽滑面线篇

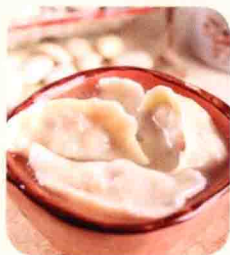
● 清汤羊肉面·····	74
● 爆炒面·····	76
● 三鲜米线·····	78
● 韭黄宽面·····	80
● 家常炸酱面·····	82
● 猪肉蚝油拌面·····	84
● 海带萝卜丝拌面·····	86
● 茄汁猪肉面·····	88
● 菜心捞面·····	90
● 家常番茄米线·····	91
● 鸡肉炒乌冬面·····	92
● 羊肉烩面·····	93
● 火腿蟹柳面·····	94
● 台湾风味凉面·····	95
● 一天小结·····	96



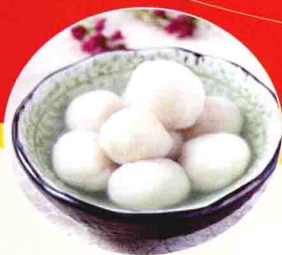
第五天 香糯米饭篇

- 日式咖喱饭.....98
- 三菌烩饭.....100
- 虾米鸡丁盖饭.....102
- 腊肠土豆饭.....104
- 蔬菜羊肉烩饭.....106
- 鱼蔬焖饭.....108
- 猪肉蟹柳炒饭.....110
- 豌豆香菇炒饭.....111
- 菠萝蛋炒饭.....112
- 奶香红枣饭.....113
- 醋熘丸子盖饭.....114
- 红豆玉米饭.....115
- 一天小结.....116

第六天 精制面点篇



- 鲜虾水饺.....118
- 酸菜饺.....120
- 白菜猪肉蒸饺.....122
- 韭菜煎饺.....124
- 果酱包子.....126
- 鲜肉包子.....128



- 虾米锅烙.....130
- 蒜香烤馒头.....132
- 高汤包子.....134
- 番茄汁馄饨.....135
- 猪肉煎包.....136
- 香脆煎饼.....137
- 南瓜素馄饨.....138
- 京味儿炒饼.....139
- 一天小结.....140

第七天 特色小吃篇

- 红豆酒酿.....142
- 炸香蕉.....144
- 土豆饼.....146
- 甜蛋馒头.....148
- 花生蜜饯汤圆.....150
- 吐司牛奶炒蛋.....152
- 三鲜烩饼.....154
- 糯米凉糕.....155
- 香蕉吐司.....156
- 紫薯丸.....157
- 煎牛糕.....158
- 一天小结.....159

第一天 基础篇

从制作原理和配料再到
基础工具以及常见食材，本
章从多个节点详细解析，让
您尽快掌握主食烹饪基础。





认识原料和配料



在我们的常规认识里，主食一般是指传统中国餐桌上的主要食物，是人体所需能量的主要来源。由于主食是碳水化合物，尤其是淀粉的主要摄入源，因此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做主食。

人们经过长时间的创新，主食已经发展成品种繁多、口味丰富、形色俱全的门类。家常主食的原料有大米、面粉、米粉等，制作馅料时常用蔬菜、畜肉、水产品等，而配料一般包括干果、鲜果以及各种调味料等。

01 面粉

面粉是一种由小麦磨成的粉末。按面粉中蛋白质含量的多少，可以分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉及无筋面粉。另外，面粉也可以按照加工精度和用途来分类，可分为等级粉和专用粉。等级粉则分为特制粉、标准粉、普通粉三个级别；专用粉是在等级粉的基础上加入食用增白粉、食用膨松剂、食用香精或其他成分混合而成的。面粉是中国北方大部分地区的主食。



面粉



糯米粉

02 糯米粉

糯米为禾本科植物稻的变种糯稻脱壳后的米粒。糯米中含有脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃及淀粉等，营养丰富，属于温补强壮的食品。而用糯米磨制而成的粉末，被称为糯米粉。糯米粉黏性强，可用于制作黏软的面食。

03 米粉

米粉是指以大米为原料，经浸泡、蒸煮、压条等工序制成的条状、丝状米制品，而不是词义上理解的以大米为原料，研磨制成的粉状物料。米粉质地柔韧，富有弹性，水煮不糊汤，干炒不易断，配以各种蔬菜或汤料进行汤煮或干炒，爽滑入味，深受广大消费者的喜爱。米粉品种众多，可分为排米粉、方块米粉、波纹米粉、银丝米粉、湿米粉、干米粉等。

04 大麦

大麦具坚果香味，碳水化合物含量较高，蛋白质、钙、磷含量中等，含少量B族维生素。因为大麦含谷蛋白量少，所以不能做多孔面包，可用于制作不发酵食物。在北非及亚洲部分地区，人民尤喜用大麦粉做麦片粥，大麦是这些地区的主要食物之一。



05 小麦

小麦是日常主要粮食之一，也是世界上分布广、栽培面积最大的粮食作物之一。小麦分为普通小麦、密穗小麦、硬粒小麦、东方