

¥19.90

下厨必备好帮手 美味佳肴巧制作

百变小厨

精选家常菜系列

米面杂粮 做主食

Mimian
zaliang

马长海◎主编



米面杂粮 做主 食

马长海◎主编

 吉林出版集团  吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

米面杂粮做主食 / 马长海主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5384-6556-3

I. ①米… II. ①马… III. ①大米—食谱②面食—食谱③杂粮—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037180号



主 编 马长海
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 王运哲
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 200千字
印 张 12
印 数 1-10000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8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 延边新华印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-6556-3
定 价 19.90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

米面杂粮 做主 食

马长海◎主编

 吉林出版集团  吉林科学技术出版社





Author

作者简介



马长海 国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，中国东北烹饪大师，吉菜烹饪大师，吉林省饭店餐饮烹饪协会副秘书长，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，中国餐饮文化大师，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物，长春市孙进烹饪专业学校校长。

1993年8月荣获全国烹饪大奖赛全能冠军奖杯，2003年3月荣获第三届厨艺擂台赛“冠军”奖杯，2007年9月荣获中华满汉全席大赛“特金奖”奖杯，2008年7月荣获国际厨皇绿色食艺大赛“冠军”奖杯，2008年世界中华满汉全席组织委员会特聘为世界中华满汉全席总决赛大赛主任，2011年4月在东北菜研发创新和推广工作中，贡献突出，特授予“中国东北烹饪大师”称号。

主 编 马长海
编 委 徐 凯 张明亮 蒋志进 张 杰 刘凤义 刘志刚 郎树义
摄 影 杨跃祥 王大龙 谭 静 刘书岑

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书给予的大力支持



Foreword

前言

所谓家常菜，就是家庭日常制作、食用的各式菜肴。“一方水土养活一方人”，家常菜因地理位置、地方物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自不同的风味。但无论是哪一种风味，经过家人精心烹调的家常菜，不仅能够感受到家的温馨，也会散发出幸福的味道。

为满足广大读者的需求，《百变小厨》系列丛书又新增《春夏秋冬调养菜》和《米面杂粮做主食》两本。在菜品的选取上遵循原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程配以多幅彩图加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常美食，达到一学就会的实用目的。

民以食为天，解决温饱之后，我们更加注重每餐的营养，而家常菜无疑是最佳的选择。它既保证了健康，又兼顾了多样，更饱含了浓浓的温情，使人们无论从身体上还是心理上都感受着舒心和满足。

愿本系列丛书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手、好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的快乐。



CONTENTS

目录

米面杂粮
做主食

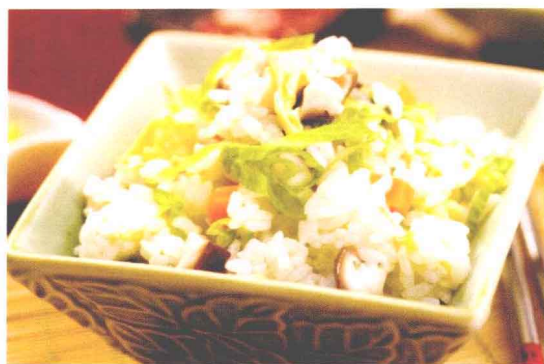


Part 1 百变米饭

坛肉米饭	12	奶香糯米饭	19
番茄牛肉饭	13	金针蛋炒饭	19
虾仁墨鱼烩饭	13	彩椒牛肉炒饭	20
腊肉芥蓝饭	13	鸡蛋焖饭	21
蔬菜牛腩烩饭	14	麦片焖米饭	21
什锦火腿饭	14	鱼柳茄汁饭	21
奶油鸡丝饭	14	蜜汁八宝饭	22
冬菇豌豆奶油饭	15	菠萝牛奶饭	22
北菇滑鸡煲仔饭	15	牛肉蔬菜饭	22
四菌烩饭	16	特色蒸饭	23
冬菇菜心炒饭	16	饭酥虾仁豆腐	23
粉蒸排骨饭	17	椰肉蒸饭	24
菠萝蛋炒饭	18	咸肉焖饭	24
坚果饭	18	家常石锅拌饭	25
腌肉芥蓝炒饭	18	菜心肉酱饭	26
鱼丝酸菜炒饭	19	肉丁蒸糯米饭	26
		鸡肉松泡饭	26
		鸡蛋腊味饭	27
		果脯地瓜饭	27
		鳕鱼海鲜饭	27
		荷香卤肉饭	28
		鱼子海带饭	29
		荞麦粟米饭	29
		冬菇肉芽饭	29
		酸梅米饭	30
		酱香辣椒菜脯饭	30
		豆干卤肉饭	30



西葫芦火腿饭	31
咸鱼鸡肉叉烧饭	31
荷叶排骨饭	32
时蔬鸡蛋炒饭	32
海南鸡饭	33
茄子肉酱饭	34
豆豉虾球炒饭	34
菜头肉丝焖饭	34
荷香鸡粒饭	35
什锦葡萄饭	35
黑糯莲子饭	35
素四宝烩饭	36
素食卤肉饭	37
竹笋蟹肉盖饭	37
笋干肉饭	37
麻婆茄子盖饭	38
牛奶鸡肉饭	38
海鲜叉烧饭	38
平菇蔬菜饭	39
辣白菜炒饭	39
叉烧葱饭	40
叉烧什锦炒饭	40
番茄牛肉丸子饭	41
西蓝花肉丁饭	42
番茄鸡蛋盖浇饭	42
腊肉腰果饭	42
芥菜饭	43



茄汁鱼柳饭	43
粟米红豆饭	43
中式猪排盖饭	44

Part 2 营养米粥

人参雪蛤粥	46
家常鸡粥	47
蔬菜油条粥	47
山楂粥	47
花生糯米粥	48
猪脑粥	48
萝卜火腿粥	48
消暑绿豆粥	49
皮蛋瘦肉粥	49
鹌鹑肉粥	50
番薯芋头糯米粥	50
烟肉白菜粥	51
杏仁红枣粥	52



黑米小米粥	52
黑糯米甜麦粥	52
骨汁粥	53
红糖粥	53
冬菇虾粥	53
天下第一粥	54
蟹柳豆腐粥	55
香甜南瓜粥	55
荔枝西瓜粥	55
甜藕粥	56
糯米蛋黄粥	56
瘦肉墨鱼冬菇粥	56
猪蹄冬菇粥	57



玉米瘦肉粥	57
桃仁杞粥	58
莲子百宝糖粥	58
砂锅鸡粥	59
核桃赤小豆粥	60
香甜八宝粥	60
黑糯米红绿粥	60
四宝鸡粥	61
小米红枣粥	61
鸡丝莼菜粥	61
香薷养生粥	62
南瓜百合粥	63
陈皮绿豆粥	63
荸荠猪肚粥	63
红薯干粥	64
鹌鹑豆粥	64
鳝鱼粥	64

蒲菜粥	65
玉米大枣粥	65
煲羊腩粥	66
皮蛋虾球粥	66
雪菜肉末粥	67
枸杞鸡粥	68
虾仁菠菜粥	68
红薯香粥	68
萝卜粥	69
韭菜鲜虾粥	69
羊肝粥	69
大枣银耳粥	70
鲜鱼片粥	71
金笋牛肉粥	71
青菜粥	71
大枣山药粥	72
萝卜肉粥	72
蘑菇肉粥	72
南瓜粥	73
桂花黑米粥	73
莲藕燕麦粥	74
人参鸡粥	74
桂花糖藕粥	75
猪腰薏米粥	76

Part 3 美味面条

肉丝冬菇面	78
鸡丝香酥面	79
番茄蛋煎面	79
西湖面	79
小炖肉茄子卤面	80
烂锅面	80
刀削面	80
鹿茸鸡丝汤面	81
蘑菇牛肉意大利面	81
清汤牛肉面	82
意式肉酱面	82
茄汁牛肉面	83
西红柿面	84
韩式拌意面	84

两面黄盖浇面	84
泡菜凉拌面	85
爽口拌面	85
家常炸酱面	85
猫耳面	86
八仙面	87
冬菇炒面	87
三鲜家常面	87
特色蒸面条	88
三大菌面	88
八鲜面	88
茄丁面	89
羊肉烩面	89
三鲜面	90
香辣狗肉面	90
番茄面	91
蚝油生炒面	92
糖醋宽心面	92
酸辣凉捞面	92
干拌面	93
三丝卤面	93
麻辣面	93
红焖排骨面	94
葱油凉面	95
排骨宽心面	95
风味什锦面	95
牛肉炆锅面	96
山东打卤面	96
面片汤	96



羊肉氽面	97
马哈鱼肉面	97
鸡丝干拌面	98
麻香凉捞面	98
蛤蜊疙瘩汤	99
鲜蘑鸡丁卤面	100
辣子鸡块面	100
咖喱牛肉面	100
锅盖面	101
京都排骨面	101
肉丝干拌面	101
四川担担面	102
扁豆面	103
金牌意大利面	103
回勺面	103
鸡丝炆锅面	104
双色鸡蛋面	104
五香羊肉面	104
韭黄阳春面	105



海鲜时蔬面	105
麻辣牛肉面	106
红油肉末面	106
文蛤海鲜面	107
珍珠面	108

Part 4 中式面饼

奶香玉米饼	110
四川紫微饼	111
三鲜烩饼	111
韭菜薄饼	111
牛肉酥饼	112
潮式黄金饼	112
椒盐旋饼	112
家常饼	113
五谷春韭糊饼	113
家常油酥饼	114
椒盐紫菜家常饼	114
风味夹肉饼	115
七彩水晶饼	116
草莓饼	116
生煎洋葱豆腐饼	116
潮式牛肉煎饼	117
奶香松饼	117
香煎肉饼	117
千层酥饼	118
酥香肉饼	119
包糖饼	119
芝麻枣泥饼	119
白筋饼	120



枣泥玫瑰饼	120
麻仁油酥饼	120
风味小黏饼	121
玉米饼子	121
东北馅饼	122
枣泥山药饼	122
熏肉大饼	123
香麻酥饼	124
椒盐饼	124
玉米面素菜饼	124
回族油香饼	125
芝麻烤饼	125
银丝蒸饼	125
糖酥饼	126
小梅花香饼	127
白菜饼	127
南瓜饼	127
荷叶饼	128
葱花鸭油饼	128
大元芝麻饼	128
老婆饼	129
菠菜饼	129
拔丝酥肉饼	130
香煎南瓜饼	130
香煎鸡蛋饼	131
煎芝麻地瓜饼	132
羊肉千层饼	132
香甜五仁饼	132
蛋酱饼	133
烙银丝饼	133
盘丝饼	133
家常油饼	134
客家煎蛋饼	135
蛋肉麦饼	135
鲜鱿芋头饼	135
韭香软饼	136
鸡蛋灌饼	136
荞麦面贴饼	136
葱花鸡蛋饼	137
煎豆沙饼	137

韭菜鸡蛋饼	138
口袋饼	138
金丝饼	139
冬瓜饼	140



Part 5 馒头花卷

豆面小窝头	142
蝴蝶花卷	143
黑米面馒头	143
奶香小花卷	143
特色豆沙包	144
金蛋小馒头	145
金银花卷	145
五仁馒头	146
蹄花卷	146
山西肉夹馍	147
趣味花卷	148
甜花卷	148
牛肉花卷	148
芸豆卷	149
黏豆包	150
文蛤卷	151
椒盐肠卷	151
香芋糯米卷	151
肉丁馒头	152
糯沙凉卷	152

芝麻凉卷	152
脑髓卷	153
银丝卷	153
卷包糯米糕	154
风味腊肠卷	154
金银馒头	155
果酱银丝卷	156
香葱花卷	156
干丝卷	156
米面牛蹄卷	157
开花馒头	158
绣球卷	159
菱粉拉皮卷	159
奶香黄金卷	159
马铃薯卷糕	160
蜂蜜小馒头	160



花式小馒头	160
双色卷	161
如意豆沙卷	161
巧克力花卷	162
香麻花卷	162
鸡丝春卷	163
黑面菜团子	164
鸳鸯卷	164
椒香花卷	164
蜜汁花卷	165
合面菇香团子	165
香煎雪菜馒头	165
松穰鹅油卷	166

Part 6 包子饺子

蟹肉小笼包	168
南翔包子	169
鲜汤冬菇包	169
驴肉水饺	169
鲜汤羊肉包	170
青椒猪肉蒸饺	170
筱面瓜丝蒸饺	170
葫芦包	171
山东风味大包子	171
五丁包子	172
梅干菜包子	172
胡萝卜牛肉水饺	173
山东包子	174
果仁包子	174



什锦包子	174
白菜猪肉水饺	175
天津包子	175
胶东炉包	175
叉烧包	176
海鲜包子	177
速蒸麻糖包	177
水晶包子	177
精肉包子	178
酸菜包子	178
淮阴汤包	178
鸡肉包子	179
秘制叉烧包	179
鹿肉包子	180
羊肉小煎包	180
冰花煎饺	181
干菜包	182
韭菜肉馅包子	182
菊花包子	182
胡萝卜素菜包	183
牛肉萝卜包子	183
白兔饺	183
南瓜包	184
雪笋包	185
鲑鱼饺子	185
酸菜水饺	185
香酥咖喱饺	186
状元饺	186
贺寿鲜桃饺	186
荞麦烫面饺	187
玉米面素菜包	187
韭菜鲜鱿水饺	188
四喜鱼蓉蒸饺	188
牛肉灌汤蒸饺	189
南瓜鸡肉饺	190
发面蒸饺	190
满口鲜蒸饺	190
巧手草帽饺	191
蘑菇鸡肉饺	191
乌龙虾饺	191

Part 1

百变米饭



米面杂粮
做主食

001 坛肉米饭

时间 90分钟
难度 ★★☆☆

原料 ingredients

带皮猪五花肉·····	250克
大米饭·····	200克
胡萝卜·····	适量
黄瓜·····	适量
红干椒·····	适量

调料 condiments

葱花·····	少许
葱段·····	少许
姜片·····	少许
桂皮·····	1片
八角·····	1粒
草果·····	1粒
冰糖·····	1小匙
味精·····	1小匙
料酒·····	2大匙
酱油·····	2大匙
植物油·····	1大匙

制作步骤 method

① 胡萝卜去根，去皮，洗净，切成5厘米长的小条，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，沥去水分；黄瓜去皮，洗净，切成小条；红干椒去蒂，切成小段。

② 带皮猪五花肉刮净绒毛，洗净，切成大块，放入沸水锅中焯烫出血水，捞出擦净水分。

③ 放入碗中，用少许酱油抹匀肉块，入热油锅中炸成金黄色，捞出沥油。

④ 锅中加入植物油烧热，下入葱段、姜片、红干椒炒出香味，再放入五花肉炒匀，加入桂皮、八角、草果及适量清水拌匀。

⑤ 然后用旺火烧沸，倒入坛中，加入料酒、酱油、冰糖、味精调匀。

⑥ 坛置火上，用小火烧焖约1小时至肉块熟烂，取出肉块装碗。

⑦ 米饭扣入盘中，用胡萝卜条、黄瓜条码边点缀，撒上葱花，配烧好的坛肉一起上桌，食用时将坛肉浇淋在饭上即成。



时间 30分钟 难度 ★★



002 番茄牛肉饭

原料 米饭600克，牛肉200克，豌豆苗20克，西红柿（番茄）、鸡蛋各1个。

调料 精盐1小匙，味精、胡椒粉各1/2小匙，酱油2小匙，淀粉、植物油各适量。

制作步骤 method

- ① 牛肉洗净，切片，加入酱油、少许植物油及淀粉拌匀，腌10分钟，再入油炒变色，装盘。
- ② 西红柿去蒂，洗净，切成块；鸡蛋磕入碗内搅匀。
- ③ 锅中加油烧热，下入鸡蛋液、米饭翻炒，再放入牛肉片、西红柿块炒入味，然后加入精盐、味精、胡椒粉、酱油炒匀，撒入豌豆苗即可。

004 腊肉芥蓝饭

原料 米饭300克，芥蓝梗120克，腊肠2根，鸡蛋2个。

调料 蒜末20克，精盐、鱼露各适量，植物油3大匙。

制作步骤 method

- ① 将芥蓝梗洗净，切粒，下入沸水锅中焯熟，捞出沥干。
- ② 鸡蛋磕入碗内搅散；腊肠切成粒，下入热油锅中爆香。
- ③ 坐锅点火，加油烧热，先下入蒜末爆香，再放入鸡蛋液炒至半熟，然后加入米饭、芥蓝及腊肠炒匀，再加入精盐、鱼露调味即成。

时间 15分钟 难度 ★★



003 虾仁墨鱼烩饭

原料 净大虾仁6只，墨鱼仔4只，鲜贝2只，高粱米饭、大米饭各100克，蛋清、胡萝卜各少许。

调料 葱末、姜末、蒜末、精盐、味精、胡椒粉、淀粉各少许，白糖1小匙，鲜汤240克，酱油2小匙，水淀粉、香油各适量。

制作步骤 method

- ① 大虾仁与墨鱼仔、鲜贝一起用调味料腌渍10分钟，入沸水锅焯烫，捞出；胡萝卜洗净，去皮，切成丁，入水焯透，捞出沥水。
- ② 锅中加油烧热，放入葱、姜、蒜末炝锅，加入调味料烧沸，然后放入虾仁、墨鱼仔、鲜贝、胡萝卜丁煮约2分钟，浇淋在饭上即可。

时间 20分钟 难度 ★



时间 25分钟 难度 ★★



005 蔬菜牛腩烩饭

原料 大米饭250克，熟牛腩200克，西红柿1个，青豆、口蘑、豌豆各适量，洋葱末少许。

调料 精盐、酱油、香油各1小匙，味精、冰糖各少许，番茄酱2小匙，料酒、植物油各1大匙。

制作步骤 method

- ① 熟牛腩肉切成丁；西红柿洗净，切成块；青豆、口蘑、豌豆均洗净，入水焯透，捞出。
- ② 锅中加油烧热，先下入洋葱末炆锅，再下入牛腩、西红柿、口蘑、豌豆和青豆炒匀。
- ③ 然后加入调料炒至均匀入味，淋入香油，出锅放在盛有米饭的盘内即可。

时间 20分钟 难度 ★



时间 30分钟 难度 ★★



006 什锦火腿饭

原料 大米500克，火腿丁250克，鲜豌豆、胡萝卜和芹菜丁各60克，青椒丁50克，蘑菇丁20克。

调料 葱丁50克，蒜末10克，精盐、辣椒粉各少许，奶油3大匙。

制作步骤 method

- ① 大米淘洗干净；豌豆下入沸水锅中煮熟。
- ② 锅中加入奶油烧热，下入大米、葱丁、蒜末炒至米呈黄色，再加入适量清水和火腿丁、蘑菇丁、青椒丁、芹菜丁、胡萝卜丁煮沸。
- ③ 然后撒入精盐调好口味，再改用小火焖熟，出锅撒入熟豌豆和辣椒粉拌匀即可。

007 奶油鸡丝饭

原料 米饭500克，熟鸡肉150克，洋葱100克，蘑菇50克。

调料 精盐、胡椒粉、奶酪末各少许，奶油、番茄酱各3大匙，植物油适量。

制作步骤 method

- ① 将熟鸡肉切成丝；蘑菇洗净，撕成片；洋葱去皮，洗净，切成末。
- ② 锅中加油烧热，下入洋葱末炒成微黄色，再加入番茄酱炒成红色。
- ③ 然后放入米饭、熟鸡肉丝、蘑菇片炒透，再撒入精盐和胡椒粉炒匀，出锅装碗，浇上奶酪末即可。