

百姓餐桌
丛书编委会 编

YiTian YiDao
Jiachang
Zhushishi



1天1道

家常主食

超低
震撼价
16.80元

由全国著名烹饪大师亲自精心挑选

菜品南北兼顾,做法简单实用,好学易做
每天一道新式主食,每天口味翻新
好吃、营养又健康



吉林科学技术出版社



丛书编委会 编

做法简单
好学易做

YiTianYIdao
Jiachang
Zhushi

1天1道

家常主食



吉林科学技术出版社

“百姓餐桌”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 王旭辉

图片摄影：许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

一天一道 家常主食

YITIANYIDAOJIACHANGZHUSHI



一天一道家常主食

社 址：长春市人民大街 4646 号

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

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16 开

10 印张

2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1455-4

定价：16.80 元

一天一道家常主食

目录 CONTENTS



Part 1 米 饭

010 扬州炒饭
012 赤豆米饭
012 果脯地瓜饭
012 麦片焖米饭
013 荷香鸡粒饭
013 荷叶饭
014 豆浆水饭
014 米茶饭
014 百合芦笋猪肚饭
015 提子花生饭
015 咖喱炒饭
015 五彩玉米饭
016 口蘑菜心炒饭
016 辣白菜炒饭
017 泡椒鸡丁炒饭
017 山菜蘑菇炒饭
017 豆沙烤饭
018 鱼肉烤饭
019 火腿青菜炒饭
019 南瓜百合蒸饭

019 咸鲜五仁粽
020 木瓜火腿蒸饭
020 奶香大枣饭
021 菜包饭
021 叉烧酱油炒饭
021 海南鸡饭
022 猪油蒸饭
022 紫菜包饭
022 肉末雪菜炒饭
023 什锦炒饭
023 素鸡毛豆炒饭
024 虾皮杭椒炒饭
024 咸鱼豆芽炒饭
024 香椿蛋炒饭
025 香菇蛋炒饭
026 阳姜豆豉炒饭
026 银鱼蛋炒饭
027 竹筒鲜虾蒸饭
027 粉蒸排骨饭
027 板栗鲜贝饭
028 木樨饭
028 芝麻八宝饭

028 滑蛋蟹柳烩饭
029 菠菜烤饭
029 番茄虾仁炒饭
029 苹果烤饭
030 荷香八宝饭
030 高粱米水饭
031 素四宝烩饭
031 烤果味米饭
031 豆沙甜粽
032 蜜汁八宝饭
032 腊肉煲仔饭
032 坛肉米饭
033 特色蒸饭
034 羊肉抓饭



034 菠萝炒饭
034 海鲜烩饭
035 家常石锅拌饭
035 茄汁鱼柳饭
036 烤三色米饭
036 豌豆烤饭
036 肉丁蒸糯米饭
037 糯米雪球
037 龙凤炒饭
037 小枣粽子

Part 2 粥

038 川贝雪梨粥
040 冰糖燕窝粥
040 冬瓜蚕豆壳粥
040 冬瓜鲤鱼头粥
041 茯苓黄芪粥
041 枸杞羊骨粥
042 瓜蒌杏仁粥
042 桂枝人参粥

043 核桃酪
043 墨鱼香菇粥
043 花生杏仁粥
044 鸡丝莼菜粥
044 加味绿豆粥
044 家常鸡粥
045 椒酱肉粒粥
045 菊花茶粥
046 荔枝粥
046 灵芝粳米粥
046 鲮鱼黄豆粥
047 冰糖五色粥
048 仿真燕窝粥
048 核桃木耳粥
048 草菇鱼片粥
049 黑芝麻甜奶粥
049 口蘑香菇粥
049 萝卜火腿粥
050 落花生粥
050 蜜饯胡萝卜粥

051 奶香麦片粥
051 南瓜百合粥
051 牛蒡粥
052 皮蛋瘦肉粥
052 沙锅排骨粥
052 山楂银耳粥
053 松子粥
054 笋尖猪肝粥
054 桃仁红枣粥
055 五色豆子粥
055 苋菜小鱼粥
055 蟹柳豆腐粥
056 消暑绿豆粥
056 椰汁黑糯米粥





一天一道家常主食 目录

Part 3

面

- 056 雪梨青瓜粥
- 057 郁李仁苦瓜粥
- 057 竹荪玉笋粥
- 057 八宝粥
- 058 白果冬瓜粥
- 058 板栗牛腩粥
- 058 龙皇海鲜粥
- 059 玫瑰花粥
- 059 上汤鱼翅粥
- 060 生芦根粥
- 060 什锦烤麸粥
- 061 柿蒂瘦肉粥
- 061 首乌党参红枣粥
- 061 银花莲子粥
- 062 玉米瘦肉粥
- 062 猪肺粥
- 063 天下第一粥
- 063 香葱鸡粒粥
- 063 猪腰薏米粥
- 064 油条蔬菜粥
- 064 木耳银芽海米粥
- 064 生姜当归羊肉粥
- 065 豌豆素鸡粥
- 065 烟肉白菜粥

- 066 捶鸡面
- 068 打卤面
- 068 蛋花番茄面
- 068 翡翠辛辣面
- 069 怪味凉拌面
- 069 胡萝卜汁面
- 070 鸡翅香菇面
- 070 家常炸酱面
- 070 面筋汤
- 071 意大利炒面
- 072 莜麦苦力
- 072 鱼肉香菇汤面
- 073 玉米汤面
- 073 拨鱼面
- 073 炒河粉
- 074 传统大肉面
- 074 葱油凉面
- 074 刀削面
- 075 豆角面
- 075 菇蕈龙须面
- 076 关东饺子面
- 076 过桥面

- 076 红烧牛肉面
- 077 家常肘花面
- 077 韭黄阳春面
- 077 陕西猫耳面
- 078 奶香空心面
- 078 卤味凉拌面
- 079 排骨面
- 079 泡菜凉拌面
- 079 全家福汤面
- 080 肉丝香菇面
- 080 三鲜汤面
- 080 手擀面
- 081 四川担担面
- 081 四味凉面
- 082 酸辣凉面
- 082 甜水面
- 082 土豆苦力
- 083 香菇酱肉面
- 083 雪菜肉丝面
- 084 阳春面



084 鱼汤小刀面
084 鱼丸清汤面
085 猪肝菠菜面
085 洋葱羊肉面
085 珍珠面
086 野菜肉酱面
087 文蛤海鲜面
087 虾仁伊府面
087 蚬子菠菜面
088 酸辣三丝面
088 鲍鱼鸡丝汤面
088 黄瓜鸡丝凉面
089 鸡味拉面
089 麻酱凉面
090 牛柳酸辣面
090 茄汁牛肉面
090 清汤牛肉面

091 搓鱼儿
092 鲜虾云吞面
092 蚬子金针面
092 鸿章面
093 七彩鹿肉面
093 肉丝汤面
093 麻辣牛肉面
094 肉末打卤面
094 鳝鱼丝面
094 什锦鸡蛋面
095 素拌凉面
095 素条面

Part 4 点 心

096 过桥抄手
098 山药糕
098 叉烧包

098 桂花馍
099 鸡丝春卷
099 酱肉冬瓜包
100 金豆糕
100 韭菜鸡蛋合子
100 驴打滚
101 驴肉馅水饺
101 南瓜奶包
102 芝麻凉团
102 脆麻花



一天一道家常主食 目录



- 102 开花馒头
- 103 麻香开口笑
- 103 蜜枣发糕
- 104 糯米糍
- 104 糯沙凉卷
- 105 碧绿蒸饺
- 105 冰花煎饺
- 106 火腿糯米烧麦
- 106 蛋皮香菇烧麦
- 106 佛手如意馍
- 107 韭菜合子
- 107 牛肉包
- 108 三鲜回头
- 108 三鲜水饺
- 109 山西肉夹馍
- 109 水煎包
- 109 水晶蒸饺
- 110 山东包子
- 111 素馅锅贴
- 111 特色豆沙包
- 111 鲜蘑鸡肉包
- 112 小笼灌汤包

- 112 小笼蒸饺
- 113 腰果麻球
- 113 油炸糕
- 113 枣糕
- 114 香葱花卷
- 114 玉米面饺子
- 115 三楚月饼
- 116 素馅包子
- 116 银芽肉丝春卷
- 117 炸酥饺
- 117 猪肉白菜烙合
- 117 果仁糕
- 118 红薯鸡腿
- 118 金银馒头
- 118 绿豆糕
- 119 马蹄糕
- 119 四枣火烧
- 120 五彩开口糕
- 120 银丝卷
- 121 炸薯丸
- 121 花生蜜饯汤圆
- 121 四川红油水饺

- 122 炸卷果
- 123 猪肉馄饨
- 123 三鲜锅烙
- 123 上汤珍珠饺

Part 5 饼

- 124 湖乡荷月
- 126 潮式牛肉煎饼
- 126 脆酥烤饼
- 127 葱油饼
- 127 冬瓜饼
- 127 风味夹肉饼
- 128 果仁豆沙甜饼
- 128 荷叶饼
- 128 葫芦头泡馍
- 129 鸡蛋贯饼



129 鸡蛋银鱼饼
130 甜咸酥麻饼
131 香煎鸡蛋饼
131 香煎芝麻饼
132 香炸土豆饼
132 玉米糊饼
132 熏肉大饼
133 烟台饼
134 猪肉油酥饼
134 鲜肉茄饼
134 天门葱花油饼
135 香菜肉粒夹饼
135 香葱羊肉饼
136 特色吊炉饼
136 烫面油香
136 烫面豆沙饼
137 特色糖饼
137 蒜辣煎饼
138 四川紫微饼
138 上海五仁酥饼
138 三丝烩饼
139 京东肉饼
140 煎饼合子
140 家常筋饼

140 风味小黏饼
141 古钱大饼
141 豆腐卷粉丝饼
142 关东肉火勺
142 京都肉饼
143 金丝饼
143 家常风味饼
143 海城馅饼
144 车轮饼
145 春饼合菜
145 家常饼
146 眉毛酥饼
146 牡蛎煎饼
146 内蒙古饼
147 苹果比萨饼
147 三原金线油塔
148 清蒸蔬菜饼
148 千层蒸饼
148 岐山锅盔
149 麻酱烧饼
149 满族烧饼
150 蒙古馅饼
151 奶香玉米饼
151 南瓜饼

151 牛柳银芽炒饼
152 青瓜烙
152 荞面煎饼
152 牛舌饼
153 子面戈狄
153 牛肉馅饼
154 猪化油饼子
155 叉烧酥饼
155 萝卜丝酥饼
155 韭黄肉丝焖饼
156 椒盐旋饼
156 锅子饼
157 豆沙锅饼
158 广式老婆饼
158 潮式黄金饼
158 韭黄饼
159 长子炒饼
159 包馅烧饼



百姓餐桌

丛书编委会 编

做法简单
好学易做

YiTianYIdao
Jiachang
Zhushi

1天1道

家常主食



吉林科学技术出版社

“百姓餐桌”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 王旭辉

图片摄影：许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

一天一道 家常主食

YITIANYIDAOJIACHANGZHUSHI



一天一道家常主食

社 址：长春市人民大街 4646 号

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

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16 开

10 印张

2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1455-4

定价：16.80 元

一天一道家常主食

自序



中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。中国人讲究吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，吃在国人心中早已演变成一种文化。每一道精美肴馔讲究的都是“色香味形意养”，色是视觉的颜色盛宴，香是嗅觉的连绵悠长，味是品尝的美味享受，形是形态的精雕细琢，意则是意境的回味无穷，最后一个“养”字，把“药食同源”的理念点透，回归了饮食文化的根本，道出了现代饮食的精髓。

俗话说，“民以食为天”，饮食文化已经在人们的日常生活中得到了很大的普及和弘扬。“吃什么”，这恐怕是大多数人需要每天面对的一个问题，选择合理而且适合自己的食材，当然很重要，但人们对于每天所食用的食物是否属于科学合理的膳食搭配却不甚了解。“怎么做”，很多人的饮食还在不断的重复自己从小养成的饮食习惯，殊不知食材的合理搭配和正确的烹饪对于饮食是最重要的一个环节。忙碌的上班族、优雅的主妇、退休闲适的老人、茁壮成长的孩子，每个人都希望能有适合自己且营养美味的食谱，本系列书籍的出版，解决了困扰您的“吃什么”和“怎么做”的两大难题，帮助您在忙碌的生活、学习、工作之余，轻松找到适合您和您家人、朋友的精心搭配、营养美味的菜谱。

《黄帝内经》有这样的句子，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。“五谷为养”是指黍、稷、菽、麦、稻等谷物和豆类作为养育人体之主食。黍、稷、麦、稻富含碳水化合物和蛋白质，菽则富含蛋白质和脂肪等。谷物和豆类同食，可以大大提高营养价值。我国人民的饮食习惯是以碳水化合物作为热能的主要来源，而人类的生长发育的自身修补则主要依靠蛋白质。故五谷为养是符合现代营养学观点的。如何帮助您把日常主食做的口味多样而又富有营养，是我们这本书的主要解决的问题。希望本书的出版能为您餐桌的丰富提供有益的帮助。

一天一道家常主食

目录 CONTENTS



Part 1 米 饭

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 010 扬州炒饭 | 019 咸鲜五仁粽 | 028 滑蛋蟹柳烩饭 |
| 012 赤豆米饭 | 020 木瓜火腿蒸饭 | 029 菠菜烤饭 |
| 012 果脯地瓜饭 | 020 奶香大枣饭 | 029 番茄虾仁炒饭 |
| 012 麦片焖米饭 | 021 菜包饭 | 029 苹果烤饭 |
| 013 荷香鸡粒饭 | 021 叉烧酱油炒饭 | 030 荷香八宝饭 |
| 013 荷叶饭 | 021 海南鸡饭 | 030 高粱米水饭 |
| 014 豆浆水饭 | 022 猪油蒸饭 | 031 素四宝烩饭 |
| 014 米茶饭 | 022 紫菜包饭 | 031 烤果味米饭 |
| 014 百合芦笋猪肚饭 | 022 肉末雪菜炒饭 | 031 豆沙甜粽 |
| 015 提子花生饭 | 023 什锦炒饭 | 032 蜜汁八宝饭 |
| 015 咖喱炒饭 | 023 素鸡毛豆炒饭 | 032 腊肉煲仔饭 |
| 015 五彩玉米饭 | 024 虾皮杭椒炒饭 | 032 坛肉米饭 |
| 016 口蘑菜心炒饭 | 024 咸鱼豆芽炒饭 | 033 特色蒸饭 |
| 016 辣白菜炒饭 | 024 香椿蛋炒饭 | 034 羊肉抓饭 |
| 017 泡椒鸡丁炒饭 | 025 香菇蛋炒饭 | |
| 017 山菜蘑菇炒饭 | 026 阳姜豆豉炒饭 | |
| 017 豆沙烤饭 | 026 银鱼蛋炒饭 | |
| 018 鱼肉烤饭 | 027 竹筒鲜虾蒸饭 | |
| 019 火腿青菜炒饭 | 027 粉蒸排骨饭 | |
| 019 南瓜百合蒸饭 | 027 板栗鲜贝饭 | |
| | 028 木樨饭 | |
| | 028 芝麻八宝饭 | |



034 菠萝炒饭
034 海鲜烩饭
035 家常石锅拌饭
035 茄汁鱼柳饭
036 烤三色米饭
036 豌豆烤饭
036 肉丁蒸糯米饭
037 糯米雪球
037 龙凤炒饭
037 小枣粽子

Part 2 粥

038 川贝雪梨粥
040 冰糖燕窝粥
040 冬瓜蚕豆壳粥
040 冬瓜鲤鱼头粥
041 茯苓黄芪粥
041 枸杞羊骨粥
042 瓜蒌杏仁粥
042 桂枝人参粥

043 核桃酪
043 墨鱼香菇粥
043 花生杏仁粥
044 鸡丝莼菜粥
044 加味绿豆粥
044 家常鸡粥
045 椒酱肉粒粥
045 菊花茶粥
046 荔枝粥
046 灵芝粳米粥
046 鲮鱼黄豆粥
047 冰糖五色粥
048 仿真燕窝粥
048 核桃木耳粥
048 草菇鱼片粥
049 黑芝麻甜奶粥
049 口蘑香菇粥
049 萝卜火腿粥
050 落花生粥
050 蜜饯胡萝卜粥

051 奶香麦片粥
051 南瓜百合粥
051 牛蒡粥
052 皮蛋瘦肉粥
052 沙锅排骨粥
052 山楂银耳粥
053 松子粥
054 笋尖猪肝粥
054 桃仁红枣粥
055 五色豆子粥
055 苋菜小鱼粥
055 蟹柳豆腐粥
056 消暑绿豆粥
056 椰汁黑糯米粥





一天一道家常主食 目录

Part 3 面

- 056 雪梨青瓜粥
- 057 郁李仁苦瓜粥
- 057 竹荪玉笋粥
- 057 八宝粥
- 058 白果冬瓜粥
- 058 板栗牛腩粥
- 058 龙皇海鲜粥
- 059 玫瑰花粥
- 059 上汤鱼翅粥
- 060 生芦根粥
- 060 什锦烤麸粥
- 061 柿蒂瘦肉粥
- 061 首乌党参红枣粥
- 061 银花莲子粥
- 062 玉米瘦肉粥
- 062 猪肺粥
- 063 天下第一粥
- 063 香葱鸡粒粥
- 063 猪腰薏米粥
- 064 油条蔬菜粥
- 064 木耳银芽海米粥
- 064 生姜当归羊肉粥
- 065 豌豆素鸡粥
- 065 烟肉白菜粥

- 066 捶鸡面
- 068 打卤面
- 068 蛋花番茄面
- 068 翡翠辛辣面
- 069 怪味凉拌面
- 069 胡萝卜汁面
- 070 鸡翅香菇面
- 070 家常炸酱面
- 070 面筋汤
- 071 意大利炒面
- 072 莜麦苦力
- 072 鱼肉香菇汤面
- 073 玉米汤面
- 073 拨鱼面
- 073 炒河粉
- 074 传统大肉面
- 074 葱油凉面
- 074 刀削面
- 075 豆角面
- 075 菇蕈龙须面
- 076 关东饺子面
- 076 过桥面

- 076 红烧牛肉面
- 077 家常肘花面
- 077 韭黄阳春面
- 077 陕西猫耳面
- 078 奶香空心面
- 078 卤味凉拌面
- 079 排骨面
- 079 泡菜凉拌面
- 079 全家福汤面
- 080 肉丝香菇面
- 080 三鲜汤面
- 080 手擀面
- 081 四川担担面
- 081 四味凉面
- 082 酸辣凉面
- 082 甜水面
- 082 土豆苦力
- 083 香菇酱肉面
- 083 雪菜肉丝面
- 084 阳春面



084 鱼汤小刀面
084 鱼丸清汤面
085 猪肝菠菜面
085 洋葱羊肉面
085 珍珠面
086 野菜肉酱面
087 文蛤海鲜面
087 虾仁伊府面
087 蚬子菠菜面
088 酸辣三丝面
088 鲍鱼鸡丝汤面
088 黄瓜鸡丝凉面
089 鸡味拉面
089 麻酱凉面
090 牛柳酸辣面
090 茄汁牛肉面
090 清汤牛肉面

091 搓鱼儿
092 鲜虾云吞面
092 蚬子金针面
092 鸿章面
093 七彩鹿肉面
093 肉丝汤面
093 麻辣牛肉面
094 肉末打卤面
094 鳝鱼丝面
094 什锦鸡蛋面
095 素拌凉面
095 素条面

Part 4 点心

096 过桥抄手
098 山药糕
098 叉烧包

098 桂花馍
099 鸡丝春卷
099 酱肉冬瓜包
100 金豆糕
100 韭菜鸡蛋合子
100 驴打滚
101 驴肉馅水饺
101 南瓜奶包
102 芝麻凉团
102 脆麻花



一天一道家常主食 目录



- 102 开花馒头
- 103 麻香开口笑
- 103 蜜枣发糕
- 104 糯米糍
- 104 糯沙凉卷
- 105 碧绿蒸饺
- 105 冰花煎饺
- 106 火腿糯米烧麦
- 106 蛋皮香菇烧麦
- 106 佛手如意馍
- 107 韭菜合子
- 107 牛肉包
- 108 三鲜回头
- 108 三鲜水饺
- 109 山西肉夹馍
- 109 水煎包
- 109 水晶蒸饺
- 110 山东包子
- 111 素馅锅贴
- 111 特色豆沙包
- 111 鲜蘑鸡肉包
- 112 小笼灌汤包

- 112 小笼蒸饺
- 113 腰果麻球
- 113 油炸糕
- 113 枣糕
- 114 香葱花卷
- 114 玉米面饺子
- 115 三楚月饼
- 116 素馅包子
- 116 银芽肉丝春卷
- 117 炸酥饺
- 117 猪肉白菜烙合
- 117 果仁糕
- 118 红薯鸡腿
- 118 金银馒头
- 118 绿豆糕
- 119 马蹄糕
- 119 四枣火烧
- 120 五彩开口糕
- 120 银丝卷
- 121 炸薯丸
- 121 花生蜜饯汤圆
- 121 四川红油水饺

- 122 炸卷果
- 123 猪肉馄饨
- 123 三鲜锅烙
- 123 上汤珍珠饺

Part 5 饼

- 124 湖乡荷月
- 126 潮式牛肉煎饼
- 126 脆酥烤饼
- 127 葱油饼
- 127 冬瓜饼
- 127 风味夹肉饼
- 128 果仁豆沙甜饼
- 128 荷叶饼
- 128 葫芦头泡馍
- 129 鸡蛋贯饼

