

名厨指导版

平常米面吃出花样

家常面点主食小吃

藏蓉 主编



500多种花样面点，让你每顿主食不重样

重庆出版集团 重庆出版社

名厨指导版
平常米面吃出花样

家常面点主食小吃

藏蓉 主编



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常面点主食小吃(名厨指导版)/藏蓉 主编, 一重
庆: 重庆出版社, 2009.9

(大众美食系列. 第2辑)

ISBN 978-7-229-01260-1

I. 家… II. 藏… III. 面食-食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169683号



家常面点主食小吃

名厨指导版

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

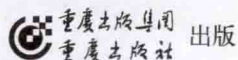
责任编辑: 陈建军

特约编辑: 解鲜花

封面设计: 夏鹏

版式设计: 李自茹

制作: (www.rzbook.com)



出版

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 18 字数: 200千字

版印次: 2009年10月第1版 2014年3月第6次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



COOKINGBOOK



目录



1杯=220毫升

1大匙=15毫升

1小匙=1茶匙=5毫升

适量=可以依个人口味增减分量。

少许=略加即可。

高汤=可以选择自己喜欢的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果没有时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、香菇海带粉等制出快速高汤。

10 小面粉大不同 各类面粉的不同用途

12 大厨手把手教你和好面

Part
01

家常面食



Chapter 01

花样馒头

- 14 开花馒头
- 15 牛奶馒头/南瓜馒头
- 16 芝麻馒头
- 17 金银馒头/玉米面馒头
- 18 山药小馒头/刀切馒头
- 19 全麦馒头
- 20 双色馒头
- 21 花生馒头/糯米馒头
- 22 糜子面窝头
- 23 红薯面馒头/荞麦面馒头
- 24 虾酱窝头/桂花窝头
- 25 寿桃包
- 26 菊花包
- 27 开花发糕/什锦糖包
- 28 桂花糖包/豆沙包
- 29 南瓜奶包/枣心寿桃包
- 30 莲蓉葫芦包/金鱼包
- 31 刺猬包子/芝麻蓉甜包
- 32 莲蓉佛手包/黑米莲蓉包



花样面点制作窍门检索



10 小面粉大不同 各类面粉的不同用途



12 大厨手把手教你和好面



76 家常百塔馅——在家享受花样美食



156 西点的制作工具和技巧——大厨亲授做好西点的秘诀



Chapter 02

巧做花卷

- 33 椒盐花卷
- 34 银丝卷
- 35 麻酱花卷/猪蹄卷
- 36 鸳鸯卷/鸡丝卷
- 37 葱花卷
- 38 荷叶花卷
- 39 双色花卷/麻花卷
- 40 豆腐花卷/金丝卷
- 41 紫菜卷
- 42 枣花卷
- 43 广式腊肠卷/
核桃肉卷
- 44 芝士紫菜卷/
吉祥如意卷
- 45 五彩小花卷/五香葱花卷
- 46 火腿卷/椒香糯米包卷
- 47 豆沙卷/香麻糯米卷
- 48 糯米紫菜卷/椰香莲蓉卷
- 49 果味金银花卷/香芋面包卷
- 50 菊花卷/椰蓉吐司卷
- 51 糯沙凉卷/蝴蝶卷
- 52 枣末如意卷/三丁花卷



Chapter 03

特色饼

- 53 家常饼
- 54 梅花饼
- 55 雪菜合子/蔬菜饼
- 56 葱花肉饼/微波锅贴
- 57 馅饼
- 58 紫菜煎饼
- 59 盘丝饼/麻酱烙饼
- 60 香酥饼/羊肉饼
- 61 杂粮饼
- 62 椒盐烧饼/鲜肉茄子饼
- 63 葱油煎饼
- 64 韭菜合子
- 65 香菇牛肉饼/肉末烧饼
- 66 荷叶饼/牡蛎香煎饼
- 67 果丝春饼
- 68 鸡蛋灌饼/千层饼
- 69 玉米糊饼
- 70 发面芝麻饼/酥脆紫薇饼
- 71 南瓜糯米饼
- 72 蛋糊饼
- 73 法式松饼/南瓜饼
- 74 豆沙饼/红糖烧饼
- 75 葱花烤饼/油酥烧饼

76 家常百塔馅——在家享受花样美食





- 84 钟水饺
- 85 韭菜猪肉饺子/胡萝卜肉饺
- 86 萝卜猪肉饺子
- 87 猪肉茄子水饺/牛肉水饺
- 88 鸡肉汤饺/驴肉水饺
- 89 羊肉水饺
- 90 菠菜水饺
- 91 三鲜水饺/高汤水饺
- 92 四色蒸饺
- 93 虾仁水饺/鱼肉韭菜饺
- 94 鱼肉水饺/鲜虾
韭黄饺
- 95 鸳鸯饺
- 96 锅贴饺子
- 97 茴香鸡蛋饺/素水饺
- 98 香菇水饺/素菜辣味饺
- 99 炸酥饺
- 100 绿豆三角饺/黄瓜水饺
- 101 银耳水饺/鲜虾元宝蒸饺
- 102 虾仁蒸饺/碧绿蒸饺
- 103 小笼蒸饺/韭菜猪肉蒸饺
- 104 水晶虾仁饺/翡翠饺子
- 105 绿茶水晶饺/白菜饺
- 106 水晶蒸饺/冰花煎饺



- 107 小笼蒸包
- 108 翡翠包
- 109 生肉包子/水晶包子
- 110 三丁包子/黑椒牛肉包
- 111 黑米仔鸭包
- 112 香葱煎包
- 113 小笼鸡汤包/天津包子
- 114 山东包子/三鲜包子
- 115 翡翠烧卖
- 116 酱肉冬瓜包/萝卜丝包
- 117 蛋黄水晶包/蟹黄汤包
- 118 龙凤包/干菜豆包
- 119 蔬菜包/维吾尔薄皮包子
- 120 姜汁蒸包/素馅蒸包
- 121 粉丝豆腐包子/华举包子
- 122 水煎包/香菇烧卖



- 123 鸡蓉虾仁馄饨
- 124 青椒猪肉馄饨
- 125 三鲜大馅馄饨/茄子馄饨/猪肉白菜馅
馄饨
- 126 清汤馄饨/牛肉馄饨
- 127 油炸馄饨/蛤蜊馄饨
- 128 芹菜牛肉馄饨/羊肉馄饨/红油馄饨
- 129 鸡汤紫菜馄饨/虾仁馄饨/鸡肉馄饨



- 130 什锦鸡蛋面
- 131 鸡丝凉面/怪味凉拌面/干拌麻酱面
- 132 虾米油菜拌面/肉丝木耳面/雪菜鸡丝面

- 133 牛肉热汤面
- 134 木樨肉炒面
- 135 虾仁伊府面/傻瓜干拌面/番茄肉酱面
- 136 咖喱牛肉炒面/奶香空心面/意大利炒面
- 137 酸辣三丝面

Part

02

花样西点



Chapter 01

人气面包

- 138 香草全麦面包
- 139 红茶面包/土豆面包
- 140 蔬菜黄油面包/鸡块汉堡
- 141 桃仁干酪面包
- 142 燕麦坚果面包
- 143 乡村牛奶面包/自制面包圈
- 144 牛肉情怀汉堡
- 145 葡萄干桃仁面包
- 146 土耳其面包
- 147 桃仁红枣面包/油炸果子面包
- 148 芝士面包/杏仁酥圈
- 149 粟米苹果包
- 150 肉松霍夫面包
- 151 花生面包/热狗小面包
- 152 绝对芋香包/黑芝麻红薯面包
- 153 枫糖胡萝卜吐司
- 154 甜蜜黄桃餐包
- 155 果脯吐司面包/杏仁面包



156 西点的制作工具和技巧——大厨亲授
做好西点的秘诀



Chapter 02

甜心蛋糕

- 158 草莓蛋糕
- 159 葡萄蛋糕/胡萝卜蛋糕
- 160 红枣蛋糕
- 161 酸奶鲜果蛋糕/酸奶蛋糕
- 162 布朗尼蛋糕/香橙海绵小蛋糕
- 163 瓜子仁蛋糕
- 164 千层蛋糕
- 165 苹果芝士蛋糕
- 166 天使核桃蛋糕
- 167 蓝莓夹心蛋糕/水晶蛋糕
- 168 凤梨妙芙/无蛋冰淇淋蛋糕
- 169 红糖养生蛋糕
- 170 花生酱小蛋糕
- 171 肉松蛋糕/浓情巧克力蛋糕
- 172 蓝莓慕斯/黄桃香蕉慕斯冻
- 173 南瓜芝士蛋糕
- 174 全蛋小蛋糕/巧克力水果蛋糕
- 175 栗子蒙布朗蛋糕



Chapter 03

可口点心

- 176 夹心饼干
- 177 蛋白饼干/花生饼干
- 178 苏打饼干
- 179 花色饼干/菠菜比萨饼
- 180 鲜虾比萨/奶酪三明治
- 181 枫叶饼干
- 182 法式比萨饼
- 183 火腿比萨
- 184 肉松三明治/香芋玫瑰酥
- 185 火腿沙拉三明治
- 186 港式蛋挞
- 187 杏仁核桃酥/椰香龙虾酥



- 188 蛋奶土豆布丁/鸡蛋布丁
- 189 菊花豆沙酥
- 190 吉利布丁
- 191 手绘小熊饼干
- 192 老婆饼/老公饼
- 193 巧克力蛋卷

Part 03

百变米饭



Chapter 01

营养蒸饭

- 194 枸杞糯米饭/金银饭
- 195 蜜汁八宝饭/荷香鸡米饭
- 196 南瓜百合蒸饭/蒜味八宝饭/地瓜起司蒸饭
- 197 毛豆桂花饭/印度香米蒸饭/排骨蒸饭
- 198 菠萝蒸饭/芋头蒸饭
- 199 葱油菜饭/杂粮蒸饭
- 200 椰香黑糯米/牛肝菌蒸饭/腊肉菜蒸饭
- 201 扇贝蒸饭/糙米南瓜蒸饭/海蟹蒸饭



Chapter 02

馋嘴炒饭

- 202 虾仁蛋炒饭/黄瓜糙米饭/莴笋叶饭
- 203 火腿青菜炒饭/板栗鲜贝饭/番茄虾仁炒饭
- 204 红椒牛肉饭/扬州炒饭/腊味饭
- 205 豇豆炒饭/牛肉丝鸡蛋炒饭
- 206 椒香鲑鱼炒饭/榨菜肉丝炒饭
- 207 香芒蟹肉炒饭/香菇鲜虾饭/西班牙海鲜饭
- 208 泡菜炒饭/豆豉鸡肉炒饭/奶香咖喱鸡饭



- 209 橄榄菜炒饭/酱油炒饭/海鲜咖喱炒饭
- 210 印尼炒饭/富贵炒饭
- 211 泰式菠萝炒饭/芥蓝咸鱼炒饭
- 212 江南豆瓣咸肉炒饭/孜然黄金炒饭/味噌虾仁饭
- 213 广州炒饭/萝卜干炒饭/红酱鸡饭



Chapter 03

最爱盖浇饭

- 214 鳗鱼饭/尖椒土豆丝盖浇饭/鸡丁豌豆盖浇饭
- 215 回锅肉盖浇饭/原味鸡腿饭/咖喱牛肉盖浇饭
- 216 木耳猪肝盖浇饭/黑椒牛柳盖浇饭/冬笋烧肉盖浇饭
- 217 鱼香茄子盖浇饭/胡萝卜蘑菇盖浇饭/什锦盖浇饭
- 218 肉末豆角盖浇饭/海米冬瓜盖浇饭/番茄牛肉盖浇饭
- 219 蚝油牛肉盖浇饭/鱼香肉丝盖浇饭
- 220 宫保鸡丁盖浇饭/茄汁鱼片盖浇饭
- 221 番茄火腿盖浇饭/孜然羊肉盖浇饭/酸菜粉丝盖浇饭
- 222 麻婆豆腐盖浇饭/糖醋排骨盖浇饭
- 223 韩式盖浇饭/木樨肉盖饭/草虾盖浇饭
- 224 滑蛋蟹棒盖浇饭/广式盖浇饭/酱烧猪排盖浇饭
- 225 金针菇鸡丝盖浇饭/菠萝鸡丁盖饭



Chapter 04

一碗好粥

- 226 银耳高粱粥/红豆山药粥/薏米红豆粥
- 227 田园时蔬粥/菠菜银耳粥/芹菜香菇粥
- 228 大麦玉米碎粥/核桃果肉紫米粥/银耳莲子糯米粥
- 229 芝麻花生粥/绿豆百合薏米粥/红豆山药糯米粥

- 230 核桃芝麻粥/牛奶蛋花麦片粥/糯米黑豆粥
- 231 燕麦南瓜粥/冰糖大枣粥/牛奶薏米果仁粥
- 232 蜜果糯米冰粥/玫瑰香粥/燕麦雪梨糯米粥
- 233 绿茶冰糯米粥/黑芝麻果仁粥/干姜红糖粥
- 234 金橘糯米粥/大麦陈皮粥/双米银耳粥
- 235 蜂蜜菊花糯米粥/荷香果仁糯米粥/木瓜生姜蜂蜜粥
- 236 大麦牛肉粥/清凉瘦肉粥/双瓜粥
- 237 芥菜咸蛋粥/皮蛋瘦肉粥/榨菜肉片粥
- 238 翠衣海带骨头粥/牛肉萝卜大米粥/高粱羊肉粥
- 239 桂圆鸡丁紫米粥/乌鸡滋补粥/韭菜虾仁粥
- 240 黑木耳芹菜粥/黄花菜瘦肉粥/香芋排骨粥
- 241 胡萝卜牛肉小米粥/豆苗腰片粥/鸡肝小米粥

04

风味小吃



Chapter 01

北方小吃

- 242 水晶麻团
- 243 芝麻年糕
- 244 山西肉夹馍
- 245 鸡丝春卷
- 246 炒麻豆腐
- 247 吐丝艾窝窝
- 248 驴打滚
- 249 糖耳朵
- 250 豌豆黄
- 251 地瓜干
- 252 老北京窝头
- 253 陕西凉皮
- 254 煎饼果子



- 255 油炸馓子
- 256 爆肚
- 257 炒灌肠
- 258 芥末墩
- 259 沙琪玛
- 260 牛肉烧卖
- 261 春卷
- 262 麻花

Chapter 02

南方小吃

- 263 鲜肉汤圆
- 264 豆沙粽子
- 265 巢酥
- 266 南昌炒米粉
- 267 双皮奶
- 268 椰蓉南瓜果
- 269 田艾糍粑
- 270 蒸粉肠
- 271 龙抄手
- 272 油炸臭豆腐
- 273 酒酿蛋
- 274 担担面
- 275 酸辣豆花
- 276 冰糖芦荟
- 277 杏仁豆腐
- 278 龟苓膏
- 279 川北凉粉
- 280 鸭血粉丝
- 281 炸藕夹
- 282 重庆串串香
- 283 干炒牛河
- 284 过桥米线
- 285 姜汁撞奶
- 286 水晶蛋挞
- 287 雨花汤圆



名厨指导版
平常米面吃出花样

家常面点主食小吃

藏蓉 主编



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常面点主食小吃(名厨指导版)/藏蓉 主编, 一重
庆: 重庆出版社, 2009.9
(大众美食系列. 第2辑)

ISBN 978-7-229-01260-1

I. 家… II. 藏… III. 面食-食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169683号



家常面点主食小吃

名厨指导版

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

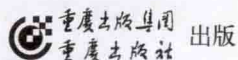
责任编辑: 陈建军

特约编辑: 解鲜花

封面设计: 夏鹏

版式设计: 李自茹

制作: (www.rzbook.com)



出版

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 18 字数: 200千字

版印次: 2009年10月第1版 2014年3月第6次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



COOKINGBOOK





做家常面点

过快乐生活

人们吃面点的历史源远流长，面点的种类也是不胜枚举，其口味及吃法更是千变万化。

单以面条而言，最早的史料记载可以追溯到东汉时期。但是，现代流传的各式面条基本源自宋代，例如：汤面、炒面、蒸面、烩面、拌面等。而今闻名于世的面类，如意大利、日本、越南等国的面食文化，也皆是传承自中国。由此可见，面条在中国的面点类食物中算是相对“变化多端”的一种了。

其余的，像饺子、包子、烧卖、馄饨、馒头、花卷、烙饼等家常面点，也都花样很多。

本书收录的各式面点，不但按部就班地附上了学习面点的详细步骤及图片，还给入门级的新手准备了不少的叮咛贴士，让所有喜欢面点的人都能在家轻松自制出好吃又多变的面点。

值得一提的是，书中不仅精选出了各种菜系中的特色面点，还融入了不少香甜绵密的特色西点。

此外，作为主食类的“重头戏”，本书还收录了百变米饭、各种粥类以及特别奉献的南北风味小吃，这些将带您尽享各地特色美食。

本书全面的内容，让您将家常的面点、主食及小吃一网打尽，满足您和家人的口腹之欲，让您的家庭生活更添精彩。



目录



1杯=220毫升

1大匙=15毫升

1小匙=1茶匙=5毫升

适量=可以依个人口味增减分量。

少许=略加即可。

高汤=可以选择自己喜欢的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果没有时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、香菇海带粉等制出快速高汤。

10 小面粉大不同 各类面粉的不同用途

12 大厨手把手教你和好面

Part

01

家常面食



Chapter 01

花样馒头

- 14 开花馒头
- 15 牛奶馒头/南瓜馒头
- 16 芝麻馒头
- 17 金银馒头/玉米面馒头
- 18 山药小馒头/刀切馒头
- 19 全麦馒头
- 20 双色馒头
- 21 花生馒头/糯米馒头
- 22 糜子面窝头
- 23 红薯面馒头/荞麦面馒头
- 24 虾酱窝头/桂花窝头
- 25 寿桃包
- 26 菊花包
- 27 开花发糕/什锦糖包
- 28 桂花糖包/豆沙包
- 29 南瓜奶包/枣心寿桃包
- 30 莲蓉葫芦包/金鱼包
- 31 刺猬包子/芝麻蓉甜包
- 32 莲蓉佛手包/黑米莲蓉包



花样面点制作窍门检索



10 小面粉大不同 各类面粉的不同用途

12 大厨手把手教你和好面

76 家常百塔馅——在家享受花样美食



156 西点的制作工具和技巧——大厨亲授做好西点的秘诀



Chapter 02

巧做花卷

- 33 椒盐花卷
- 34 银丝卷
- 35 麻酱花卷/猪蹄卷
- 36 鸳鸯卷/鸡丝卷
- 37 葱花卷
- 38 荷叶花卷
- 39 双色花卷/麻花卷
- 40 豆腐花卷/金丝卷
- 41 紫菜卷
- 42 枣花卷
- 43 广式腊肠卷/
核桃肉卷
- 44 芝士紫菜卷/
吉祥如意卷
- 45 五彩小花卷/五香葱花卷
- 46 火腿卷/椒香糯米包卷
- 47 豆沙卷/香麻糯米卷
- 48 糯米紫菜卷/椰香莲蓉卷
- 49 果味金银花卷/香芋面包卷
- 50 菊花卷/椰蓉吐司卷
- 51 糯沙凉卷/蝴蝶卷
- 52 枣末如意卷/三丁花卷



Chapter 03

特色饼

- 53 家常饼
- 54 梅花饼
- 55 雪菜合子/蔬菜饼
- 56 葱花肉饼/微波锅贴
- 57 馅饼
- 58 紫菜煎饼
- 59 盘丝饼/麻酱烙饼
- 60 香酥饼/羊肉饼
- 61 杂粮饼
- 62 椒盐烧饼/鲜肉茄子饼
- 63 葱油煎饼
- 64 韭菜合子
- 65 香菇牛肉饼/肉末烧饼
- 66 荷叶饼/牡蛎香煎饼
- 67 果丝春饼
- 68 鸡蛋灌饼/千层饼
- 69 玉米糊饼
- 70 发面芝麻饼/酥脆紫薇饼
- 71 南瓜糯米饼
- 72 蛋糊饼
- 73 法式松饼/南瓜饼
- 74 豆沙饼/红糖烧饼
- 75 葱花烤饼/油酥烧饼

76 家常百塔馅——在家享受花样美食





- 84 钟水饺
- 85 韭菜猪肉饺子/胡萝卜肉饺
- 86 萝卜猪肉饺子
- 87 猪肉茄子水饺/牛肉水饺
- 88 鸡肉汤饺/驴肉水饺
- 89 羊肉水饺
- 90 菠菜水饺
- 91 三鲜水饺/高汤水饺
- 92 四色蒸饺
- 93 虾仁水饺/鱼肉韭菜饺
- 94 鱼肉水饺/鲜虾
韭黄饺
- 95 鸳鸯饺
- 96 锅贴饺子
- 97 茴香鸡蛋饺/素水饺
- 98 香菇水饺/素菜辣味饺
- 99 炸酥饺
- 100 绿豆三角饺/黄瓜水饺
- 101 银耳水饺/鲜虾元宝蒸饺
- 102 虾仁蒸饺/碧绿蒸饺
- 103 小笼蒸饺/韭菜猪肉蒸饺
- 104 水晶虾仁饺/翡翠饺子
- 105 绿茶水晶饺/白菜饺
- 106 水晶蒸饺/冰花煎饺



- 107 小笼蒸包
- 108 翡翠包
- 109 生肉包子/水晶包子
- 110 三丁包子/黑椒牛肉包
- 111 黑米仔鸭包
- 112 香葱煎包
- 113 小笼鸡汤包/天津包子
- 114 山东包子/三鲜包子
- 115 翡翠烧卖
- 116 酱肉冬瓜包/萝卜丝包
- 117 蛋黄水晶包/蟹黄汤包
- 118 龙凤包/干菜豆包
- 119 蔬菜包/维吾尔薄皮包子
- 120 姜汁蒸包/素馅蒸包
- 121 粉丝豆腐包子/华举包子
- 122 水煎包/香菇烧卖



- 123 鸡蓉虾仁馄饨
- 124 青椒猪肉馄饨
- 125 三鲜大馅馄饨/茄子馄饨/猪肉白菜馅
馄饨
- 126 清汤馄饨/牛肉馄饨
- 127 油炸馄饨/蛤蜊馄饨
- 128 芹菜牛肉馄饨/羊肉馄饨/红油馄饨
- 129 鸡汤紫菜馄饨/虾仁馄饨/鸡肉馄饨



- 130 什锦鸡蛋面
- 131 鸡丝凉面/怪味凉拌面/干拌麻酱面
- 132 虾米油菜拌面/肉丝木耳面/雪菜鸡丝面

- 133 牛肉热汤面
- 134 木樨肉炒面
- 135 虾仁伊府面/傻瓜干拌面/番茄肉酱面
- 136 咖喱牛肉炒面/奶香空心面/意大利炒面
- 137 酸辣三丝面

Part

02

花样西点



Chapter 01

人气面包

- 138 香草全麦面包
- 139 红茶面包/土豆面包
- 140 蔬菜黄油面包/鸡块汉堡
- 141 桃仁干酪面包
- 142 燕麦坚果面包
- 143 乡村牛奶面包/自制面包圈
- 144 牛肉情怀汉堡
- 145 葡萄干桃仁面包
- 146 土耳其面包
- 147 桃仁红枣面包/油炸果子面包
- 148 芝士面包/杏仁酥圈
- 149 粟米苹果包
- 150 肉松霍夫面包
- 151 花生面包/热狗小面包
- 152 绝对芋香包/黑芝麻红薯面包
- 153 枫糖胡萝卜吐司
- 154 甜蜜黄桃餐包
- 155 果脯吐司面包/杏仁面包



Chapter 02

甜心蛋糕

- 158 草莓蛋糕
- 159 葡萄蛋糕/胡萝卜蛋糕
- 160 红枣蛋糕
- 161 酸奶鲜果蛋糕/酸奶蛋糕
- 162 布朗尼蛋糕/香橙海绵小蛋糕
- 163 瓜子仁蛋糕
- 164 千层蛋糕
- 165 苹果芝士蛋糕
- 166 天使核桃蛋糕
- 167 蓝莓夹心蛋糕/水晶蛋糕
- 168 凤梨妙芙/无蛋冰淇淋蛋糕
- 169 红糖养生蛋糕
- 170 花生酱小蛋糕
- 171 肉松蛋糕/浓情巧克力蛋糕
- 172 蓝莓慕斯/黄桃香蕉慕斯冻
- 173 南瓜芝士蛋糕
- 174 全蛋小蛋糕/巧克力水果蛋糕
- 175 栗子蒙布朗蛋糕



Chapter 03

可口点心

- 176 夹心饼干
- 177 蛋白饼干/花生饼干
- 178 苏打饼干
- 179 花色饼干/菠菜比萨饼
- 180 鲜虾比萨/奶酪三明治
- 181 枫叶饼干
- 182 法式比萨饼
- 183 火腿比萨
- 184 肉松三明治/香芋玫瑰酥
- 185 火腿沙拉三明治
- 186 港式蛋挞
- 187 杏仁核桃酥/椰香龙虾酥



156 西点的制作工具和技巧——大厨亲授
做好西点的秘诀

- 188 蛋奶土豆布丁/鸡蛋布丁
- 189 菊花豆沙酥
- 190 吉利布丁
- 191 手绘小熊饼干
- 192 老婆饼/老公饼
- 193 巧克力蛋卷

Part 03

百变米饭



Chapter 01

营养蒸饭

- 194 枸杞糯米饭/金银饭
- 195 蜜汁八宝饭/荷香鸡米饭
- 196 南瓜百合蒸饭/蒜味八宝饭/地瓜起司蒸饭
- 197 毛豆桂花饭/印度香米蒸饭/排骨蒸饭
- 198 菠萝蒸饭/芋头蒸饭
- 199 葱油菜饭/杂粮蒸饭
- 200 椰香黑糯米/牛肝菌蒸饭/腊肉菜蒸饭
- 201 扇贝蒸饭/糙米南瓜蒸饭/海蟹蒸饭



Chapter 02

馋嘴炒饭

- 202 虾仁蛋炒饭/黄瓜糙米饭/莴笋叶饭
- 203 火腿青菜炒饭/板栗鲜贝饭/番茄虾仁炒饭
- 204 红椒牛肉饭/扬州炒饭/腊味饭
- 205 豇豆炒饭/牛肉丝鸡蛋炒饭
- 206 椒香鲑鱼炒饭/榨菜肉丝炒饭
- 207 香芒蟹肉炒饭/香菇鲜虾饭/西班牙海鲜饭
- 208 泡菜炒饭/豆豉鸡肉炒饭/奶香咖喱鸡饭



- 209 橄榄菜炒饭/酱油炒饭/海鲜咖喱炒饭
- 210 印尼炒饭/富贵炒饭
- 211 泰式菠萝炒饭/芥蓝咸鱼炒饭
- 212 江南豆瓣咸肉炒饭/孜然黄金炒饭/味噌虾仁饭
- 213 广州炒饭/萝卜干炒饭/红酱鸡饭



Chapter 03

最爱盖浇饭

- 214 鳗鱼饭/尖椒土豆丝盖浇饭/鸡丁豌豆盖浇饭
- 215 回锅肉盖浇饭/原味鸡腿饭/咖喱牛肉盖浇饭
- 216 木耳猪肝盖浇饭/黑椒牛柳盖浇饭/冬笋烧肉盖浇饭
- 217 鱼香茄子盖浇饭/胡萝卜蘑菇盖浇饭/什锦盖浇饭
- 218 肉末豆角盖浇饭/海米冬瓜盖浇饭/番茄牛肉盖浇饭
- 219 蚝油牛肉盖浇饭/鱼香肉丝盖浇饭
- 220 宫保鸡丁盖浇饭/茄汁鱼片盖浇饭
- 221 番茄火腿盖浇饭/孜然羊肉盖浇饭/酸菜粉丝盖浇饭
- 222 麻婆豆腐盖浇饭/糖醋排骨盖浇饭
- 223 韩式盖浇饭/木樨肉盖饭/草虾盖浇饭
- 224 滑蛋蟹棒盖浇饭/广式盖浇饭/酱烧猪排盖浇饭
- 225 金针菇鸡丝盖浇饭/菠萝鸡丁盖饭



Chapter 04

一碗好粥

- 226 银耳高粱粥/红豆山药粥/薏米红豆粥
- 227 田园时蔬粥/菠菜银耳粥/芹菜香菇粥
- 228 大麦玉米碎粥/核桃果肉紫米粥/银耳莲子糯米粥
- 229 芝麻花生粥/绿豆百合薏米粥/红豆山药糯米粥