

超实惠烹饪6000例系列第2辑

# 主食小吃 6000例

花样多 品种全

精选大量人气美食  
米饭、粥、面食  
中点西点



一点点时间、一点点巧思  
一个人就可以完成的**美味**



轻松学 简单做

食材易得、步骤清晰  
新手也可以获得大成功

扫描二维码

更有高清视频同步教学



饭粥面饼 通通囊括  
南北小吃 一并收录 一学就会

软糯面食 / 喷香饭粥 / 中式小点 / 西式小点

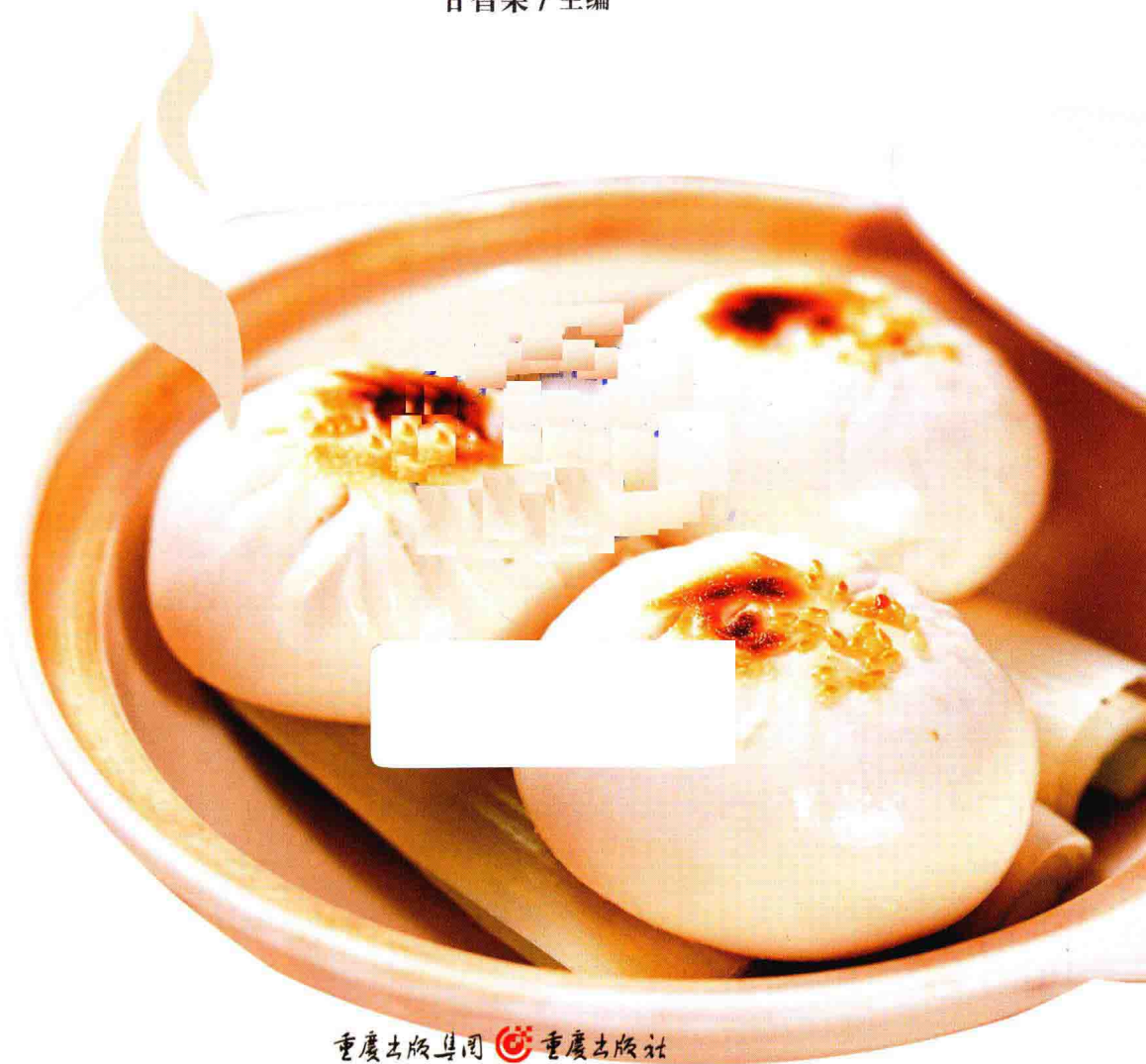
甘智荣 / 主编



即扫即看!

# 主食小吃 6000例

甘智荣 / 主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

主食小吃6000例/甘智荣主编. —重庆:重庆出版社,  
2016. 5  
ISBN 978-7-229-11033-8

I. ①主… II. ①甘… III. ①主食—食谱 IV.  
①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第048401号

## 主食小吃6000例

ZHUSHI XIAOCHI 6000 LI

甘智荣 主编

---

责任编辑:刘喆 赵仲夏  
责任校对:何建云  
装帧设计:金版文化·伍丽  
摄影摄像:深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑:深圳市金版文化发展股份有限公司



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

---

开本:720mm×1016mm 1/16 印张:16 字数:220千

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-229-11033-8

定价:29.80元

---

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

---

版权所有 侵权必究

## 第一章 面食制作技巧



- |                    |     |                |     |
|--------------------|-----|----------------|-----|
| 面粉的选购与初加工小知识 ..... | 002 | 制作馒头的小窍门 ..... | 009 |
| 面食预处理图解 .....      | 004 | 烹煮面条的小窍门 ..... | 010 |

## 第二章 面食



- |              |     |               |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| 燕麦馒头 .....   | 012 | 猪肉蟹粉小笼包 ..... | 027 | 茄子饺 .....     | 048 |
| 金银馒头 .....   | 013 | 猪肉干贝小笼包 ..... | 027 | 冬笋水饺 .....    | 048 |
| 豆沙双色馒头 ..... | 014 | 猪肉虾仁包 .....   | 027 | 金针菇饺 .....    | 049 |
| 胡萝卜馒头 .....  | 015 | 洋葱牛肉包 .....   | 028 | 韭黄水饺 .....    | 049 |
| 燕麦花生包 .....  | 016 | 鲜虾香菜包 .....   | 029 | 茼蒿饺 .....     | 049 |
| 莲蓉包 .....    | 017 | 鲜虾菜肉包 .....   | 030 | 包菜饺 .....     | 049 |
| 风车莲蓉包 .....  | 018 | 京葱煲仔包 .....   | 031 | 大白菜水饺 .....   | 050 |
| 咸蛋黄莲蓉包 ..... | 018 | 香葱煎包 .....    | 032 | 菠菜水饺 .....    | 051 |
| 相思红豆包 .....  | 018 | 生煎葱花包 .....   | 032 | 香干水饺 .....    | 052 |
| 麻蓉包 .....    | 018 | 瓜仁煎包 .....    | 032 | 钟水饺 .....     | 052 |
| 透明水晶包 .....  | 019 | 芝麻煎包 .....    | 032 | 上汤水饺 .....    | 052 |
| 雪山包 .....    | 019 | 生煎包子 .....    | 033 | 酸辣汤饺 .....    | 052 |
| 金沙奶黄包 .....  | 019 | 香煎肉包 .....    | 033 | 茴香水饺 .....    | 053 |
| 贵妃奶黄包 .....  | 019 | 冬菜鲜肉煎包 .....  | 033 | 油条饺 .....     | 053 |
| 燕麦奶黄包 .....  | 020 | 京葱生煎包 .....   | 033 | 牛肉冬菜饺 .....   | 053 |
| 粗粮香芋包 .....  | 021 | 燕麦杏仁卷 .....   | 034 | 萝卜牛肉饺 .....   | 053 |
| 椰香芋蓉包 .....  | 022 | 牛油花卷 .....    | 035 | 牛肉水饺 .....    | 054 |
| 香菇素菜包 .....  | 022 | 豆沙白玉卷 .....   | 036 | 羊肉玉米饺 .....   | 055 |
| 香菇菜包 .....   | 022 | 双色花卷 .....    | 037 | 冬菜鸡蛋饺 .....   | 056 |
| 白菜包 .....    | 022 | 菠菜香葱卷 .....   | 038 | 鱼肉水饺 .....    | 056 |
| 鲜肉大包 .....   | 023 | 圆花卷 .....     | 039 | 蛤蜊水饺 .....    | 056 |
| 五香卤肉包 .....  | 023 | 花生卷 .....     | 040 | 翠玉蒸饺 .....    | 056 |
| 四季豆猪肉包 ..... | 023 | 川味花卷 .....    | 041 | 菠菜鲜肉蒸饺 .....  | 057 |
| 灌汤包 .....    | 023 | 葱花火腿卷 .....   | 042 | 芹菜肉馅蒸饺 .....  | 057 |
| 菜肉小笼包 .....  | 024 | 火腿香芋卷 .....   | 043 | 萝卜鲜肉蒸饺 .....  | 057 |
| 秋叶包 .....    | 025 | 腊肠卷 .....     | 044 | 小榄粉果 .....    | 057 |
| 翡翠小笼包 .....  | 026 | 金笋腊肠卷 .....   | 045 | 猪肉韭菜蒸饺 .....  | 058 |
| 芹菜小笼包 .....  | 026 | 香芋火腿卷 .....   | 046 | 哈尔滨蒸饺 .....   | 058 |
| 南翔小笼包 .....  | 026 | 脆皮豆沙饺 .....   | 047 | 鸡肉大白菜蒸饺 ..... | 058 |
| 灌汤小笼包 .....  | 026 | 豆沙酥饺 .....    | 048 | 荞麦蒸饺 .....    | 058 |
| 杭州小笼包 .....  | 027 | 花边酥饺 .....    | 048 | 多宝鱼蒸饺 .....   | 059 |

- |               |     |               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| 薄皮鲜虾蒸饺.....   | 059 | 孜然牛肉馄饨.....   | 076 | 红烧牛腩面.....    | 091 |
| 虾饺皇.....      | 059 | 羊肉馄饨.....     | 077 | 金牌牛腩汤面.....   | 091 |
| 鲜香灌汤饺.....    | 059 | 鸡肉馄饨.....     | 078 | 真味招牌拉面.....   | 091 |
| 墨鱼蒸饺.....     | 060 | 鸡蛋馄饨.....     | 079 | 肥牛拉面.....     | 092 |
| 清蒸鱼皮饺.....    | 061 | 鲜虾馄饨.....     | 080 | 肥牛咖喱乌冬面.....  | 092 |
| 三鲜凤尾饺.....    | 062 | 鱿鱼馄饨.....     | 081 | 红烧牛筋面.....    | 092 |
| 特色螺肉蒸饺.....   | 062 | 青蔬油豆腐汤面.....  | 082 | 香葱牛肚龙须面.....  | 092 |
| 煎饺.....       | 062 | 鲜笋面.....      | 082 | 炖鸡面.....      | 093 |
| 澳门煎饺.....     | 062 | 山野菜拉面.....    | 082 | 鸡肉手擀面.....    | 093 |
| 北方煎饺.....     | 063 | 当归细面.....     | 082 | 鸡丝菠汁面.....    | 093 |
| 鲜肉韭菜煎饺.....   | 063 | 担担面.....      | 083 | 生菜鸡丝面.....    | 093 |
| 菜脯煎饺.....     | 063 | 雪里蕻肉丝面.....   | 083 | 火腿鸡丝面.....    | 094 |
| 胡萝卜猪肉煎饺.....  | 063 | 香菇竹笋肉丝面.....  | 083 | 上汤鸡丝冷面.....   | 094 |
| 冬笋鲜肉煎饺.....   | 064 | 手工臊子揪面片.....  | 083 | 上汤鸡蛋面.....    | 094 |
| 锅贴饺.....      | 064 | 臊子面.....      | 084 | 白切鸡冷面.....    | 094 |
| 冬菜猪肉煎饺.....   | 064 | 卤肉面.....      | 084 | 川味鸡杂面.....    | 095 |
| 榨菜鲜肉煎饺.....   | 064 | 茯苓里脊家常面.....  | 084 | 韩式冷面.....     | 095 |
| 雪里蕻鲜肉煎饺.....  | 065 | 肉羹细面.....     | 084 | 打卤面.....      | 095 |
| 孜然牛肉大葱煎饺..... | 065 | 蔬菜面.....      | 085 | 泡菜拉面.....     | 095 |
| 芹菜香菜牛肉煎饺..... | 065 | 片儿杂面.....     | 085 | 烤鸭腿面.....     | 096 |
| 杭州牛肉煎饺.....   | 065 | 吉列猪扒面.....    | 085 | 卤鸭掌冷面.....    | 096 |
| 家乡咸水饺.....    | 066 | 香葱腊肉面.....    | 085 | 雪里蕻烧鹅丝拉面..... | 096 |
| 花素馄饨.....     | 067 | 卤猪蹄龙须面.....   | 086 | 金牌烧鹅面.....    | 096 |
| 双色馄饨.....     | 068 | 猪蹄细面.....     | 086 | 鱼片肥牛拉面.....   | 097 |
| 包菜馄饨.....     | 068 | 猪蹄拉面.....     | 086 | 鳗鱼拉面.....     | 097 |
| 荠菜馄饨.....     | 068 | 红烧排骨面.....    | 086 | 日式乌冬面.....    | 097 |
| 蒜薹馄饨.....     | 068 | 爽脆肉丸面.....    | 087 | 香辣鱿鱼拉面.....   | 097 |
| 菜肉馄饨汤.....    | 069 | 火腿丸子面.....    | 087 | 什锦面.....      | 098 |
| 红油馄饨.....     | 069 | 卤猪肝龙须面.....   | 087 | 鱼皮饺汤面.....    | 098 |
| 蘑菇馄饨.....     | 069 | 西红柿猪肝菠菜面..... | 087 | 虾爆鳝面.....     | 098 |
| 冬瓜馄饨.....     | 069 | 卤猪肚冷面.....    | 088 | 鲜虾云吞面.....    | 098 |
| 萝卜馄饨.....     | 070 | 豌豆肥肠面.....    | 088 | 素凉面.....      | 099 |
| 玉米馄饨.....     | 071 | 蚝仔大肠细面.....   | 088 | 凉拌面.....      | 099 |
| 韭菜猪肉馄饨.....   | 072 | 补气人参面.....    | 088 | 茗荷荞麦凉面.....   | 099 |
| 猪肉紫菜馄饨.....   | 073 | 三鲜面.....      | 089 | 油泼扯面.....     | 099 |
| 猪肉枸杞馄饨.....   | 074 | 叉烧面.....      | 089 | 三色冷面.....     | 100 |
| 酸辣馄饨.....     | 074 | 笋尖拉面.....     | 089 | 巴盟面筋.....     | 100 |
| 三鲜小馄饨.....    | 074 | 九州牛肉面.....    | 089 | 姜葱捞面.....     | 100 |
| 猪肉干贝馄饨.....   | 074 | 真味荞麦面.....    | 090 | 麻辣面.....      | 100 |
| 鸡蛋猪肉馄饨.....   | 075 | 红烧牛肉面.....    | 090 | 酱拌面.....      | 101 |
| 芹菜牛肉馄饨.....   | 075 | 牛肉烩面.....     | 090 | 西安拌面.....     | 101 |
| 上海牛肉小馄饨.....  | 075 | 兰州拉面.....     | 090 | 北京炸酱面.....    | 101 |
| 牛肉雪里蕻馄饨.....  | 075 | 牛肉拉面.....     | 091 | 家常炸酱面.....    | 101 |

真味炸酱拉面.....	102	牛丸面.....	105	咖喱烩面.....	109
京都炸酱拉面.....	102	大盘鸡面.....	106	西红柿肉酱炒面.....	109
鱼香肉丝拌面.....	102	鸡丝凉面.....	106	猪蹄烩手擀面.....	110
肉丝黄瓜拌荞麦面... ..	102	什锦拌面.....	106	猪大肠炒手擀面.....	110
猪扒拌菠汁面.....	103	鲜虾奶油意大利面... ..	106	豉油皇炒面.....	110
热干面.....	103	素什锦炒手擀面.....	107	卤水素鸡炒菠汁面... ..	110
凉拌通心面.....	103	豆芽冬菇炒蛋面.....	107	牛肉炒刀削面.....	111
云吞水饺捞面.....	103	老乡炒筱面.....	107	牛肉炒面.....	111
南乳猪蹄捞面.....	104	三丝炒面.....	107	牛扒炒鸡蛋面.....	111
酸菜牛肉凉面.....	104	小炒拌面.....	108	西芹炒蛋面.....	111
真味凉卤面.....	104	肉片炒素面.....	108	蛋炒面.....	112
真味荞麦凉面.....	104	一番炒面.....	108	鲑鱼意大利面.....	112
金针菇肥牛拌面.....	105	鲜蔬肉炒面.....	108	虾仁通心面.....	112
牛腩捞粗面.....	105	肉炒面.....	109	干贝金菇焖伊面.....	112
驰名牛杂捞面.....	105	炒酸枣仁面.....	109		

## 第三章 米饭、粥



彩色饭团.....	114	窝蛋牛肉煲仔饭.....	119	澳门盐鸡饭.....	125
双枣八宝饭.....	114	鲜虾煲仔饭.....	120	澳门白切鸡饭.....	125
豌豆糙米饭.....	114	竹叶菜饭.....	120	青菜白切鸡饭.....	126
墨鱼饭.....	114	金瓜饭.....	120	海南鸡饭.....	126
柏仁玉米饭.....	115	澳门泡饭.....	120	叉烧油鸡饭.....	126
什锦炒饭.....	115	手抓饭.....	121	油鸡腿饭.....	126
西式炒饭.....	115	紫米菜饭.....	121	平菇鸡肾饭.....	127
干贝蛋炒饭.....	115	尖椒回锅肉饭.....	121	芙蓉煎蛋饭.....	127
泰皇炒饭.....	116	烧肉饭.....	121	咸蛋四宝饭.....	127
西湖炒饭.....	116	包菜烧肉饭.....	122	明炉烧鸭饭.....	127
彩色虾仁饭.....	116	澳门烧肉饭.....	122	卤鹅饭.....	128
鱼丁炒饭.....	116	澳门叉烧饭.....	122	卤水拼饭.....	128
墨鱼汁炒饭.....	117	蜜汁叉烧饭.....	122	菜心生鱼片饭.....	128
三文鱼紫菜炒饭.....	117	里脊片盖饭.....	123	豉椒黄鳝饭.....	128
鳕鱼蛋包饭.....	117	台湾卤肉饭.....	123	豉椒牛蛙饭.....	129
海鲜炒饭.....	117	腊味饭.....	123	日式海鲜锅仔饭.....	129
意式酿鱿筒饭.....	118	冬菇猪蹄饭.....	123	福建海鲜饭.....	129
农家芋头煲仔饭.....	118	咸菜猪肚饭.....	124	三鲜盖饭.....	129
潮阳农家煲仔饭.....	118	姜葱猪杂饭.....	124	豉椒鲜鱿饭.....	130
原盅腊味饭.....	118	九州牛肉饭.....	124	蒲烧鳗鱼饭.....	130
咸鱼腊味煲仔饭.....	119	洋葱牛肉盖饭.....	124	鲑鱼盖饭.....	130
排骨煲仔饭.....	119	咖喱牛腩饭.....	125	菠菜山楂甜粥.....	130
豉汁排骨煲仔饭.....	119	澳门非洲鸡套餐饭... ..	125	莲藕糯米甜粥.....	131

- |              |     |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 莲藕红枣甜粥.....  | 131 | 南瓜山药粥.....   | 142 | 玉米鸡蛋猪肉粥..... | 152 |
| 萝卜糯米燕麦甜粥...  | 131 | 南瓜木耳粥.....   | 142 | 生菜肉丸粥.....   | 153 |
| 丝瓜胡萝卜甜粥..... | 131 | 双瓜糯米粥.....   | 142 | 肉丸香粥.....    | 153 |
| 南瓜百合甜粥.....  | 132 | 黄瓜松仁枸杞粥..... | 142 | 韭菜猪骨粥.....   | 153 |
| 南瓜红豆甜粥.....  | 132 | 黄瓜芦荟大米粥..... | 143 | 排骨青菜粥.....   | 153 |
| 百合桂圆薏米粥..... | 132 | 西红柿海带粥.....  | 143 | 西红柿猪骨粥.....  | 154 |
| 红枣桂圆粥.....   | 132 | 香菇枸杞养生粥..... | 143 | 排骨虾米粥.....   | 154 |
| 牛奶玉米粥.....   | 133 | 海带芦荟粥.....   | 143 | 黄瓜猪蹄粥.....   | 154 |
| 豆浆玉米粥.....   | 133 | 无花果芦荟粥.....  | 144 | 猪肝粥.....     | 154 |
| 哈密瓜玉米粥.....  | 133 | 里脊猪肉粥.....   | 144 | 猪肚苦瓜粥.....   | 155 |
| 木瓜葡萄粥.....   | 133 | 猪肉包菜粥.....   | 144 | 胡椒猪肚粥.....   | 155 |
| 猕猴桃樱桃粥.....  | 134 | 菠菜瘦肉粥.....   | 144 | 猪腰干贝粥.....   | 155 |
| 苹果萝卜牛奶粥..... | 134 | 瘦肉青菜黄桃粥..... | 145 | 猪腰香菇粥.....   | 155 |
| 香甜苹果粥.....   | 134 | 肉末青菜粥.....   | 145 | 安神猪心粥.....   | 156 |
| 苹果提子冰糖粥..... | 134 | 豌豆肉末粥.....   | 145 | 玉米火腿粥.....   | 156 |
| 葡萄干果粥.....   | 135 | 瘦肉青豆粥.....   | 145 | 火腿菊花粥.....   | 156 |
| 甜瓜西米粥.....   | 135 | 肉末紫菜豌豆粥..... | 146 | 韭菜牛肉粥.....   | 156 |
| 香蕉玉米粥.....   | 135 | 红枣豌豆肉丝粥..... | 146 | 牛肉黄花蛋粥.....  | 157 |
| 鸡蛋红枣醪糟粥..... | 135 | 萝卜猪肉粥.....   | 146 | 牛肉鸡蛋大米粥..... | 157 |
| 韭菜葱白粥.....   | 136 | 萝卜干肉末粥.....  | 146 | 牛腩苦瓜燕麦粥..... | 157 |
| 韭菜枸杞粥.....   | 136 | 猪肉芋头粥.....   | 147 | 豆腐羊肉粥.....   | 157 |
| 空心菜粥.....    | 136 | 芋头香菇猪肉粥..... | 147 | 双菇鸡肉粥.....   | 158 |
| 芹菜枸杞叶粥.....  | 136 | 枸杞山药瘦肉粥..... | 147 | 鸡丝木耳粥.....   | 158 |
| 芹菜红枣粥.....   | 137 | 山药冬菇瘦肉粥..... | 147 | 红枣当归乌鸡粥..... | 158 |
| 芹菜玉米粥.....   | 137 | 猪肉莴笋粥.....   | 148 | 鸡腿瘦肉粥.....   | 158 |
| 菠菜芹菜萝卜粥..... | 137 | 瘦肉虾米冬笋粥..... | 148 | 鸡肉豆腐蛋粥.....  | 159 |
| 菠菜玉米枸杞粥..... | 137 | 洋葱青菜肉丝粥..... | 148 | 母鸡肉小米粥.....  | 159 |
| 白菜薏米粥.....   | 138 | 冬瓜瘦肉枸杞粥..... | 148 | 鸡蛋鸡肝粥.....   | 159 |
| 白菜玉米粥.....   | 138 | 瘦肉西红柿粥.....  | 149 | 海带鸭肉枸杞粥..... | 159 |
| 包菜芦荟粥.....   | 138 | 苦瓜西红柿瘦肉粥...  | 149 | 枸杞鹌鹑粥.....   | 160 |
| 小白菜萝卜粥.....  | 138 | 香菇白菜肉粥.....  | 149 | 兔肉红枣粥.....   | 160 |
| 山药白菜减肥粥..... | 139 | 金针菇猪肉粥.....  | 149 | 鸡蛋瘦肉粥.....   | 160 |
| 山药青豆竹笋粥..... | 139 | 黄花瘦肉枸杞粥..... | 150 | 山药鸡蛋南瓜粥..... | 160 |
| 山药芝麻小米粥..... | 139 | 黄花菜瘦肉糯米粥...  | 150 | 鸡蛋胡萝卜小米粥...  | 161 |
| 山药笋藕粥.....   | 139 | 猪肉雪里蕻粥.....  | 150 | 小米鸡蛋粥.....   | 161 |
| 苦瓜胡萝卜粥.....  | 140 | 猪肉紫菜粥.....   | 150 | 蛋黄酸奶肉汤粥..... | 161 |
| 春笋西葫芦粥.....  | 140 | 洋葱豆腐粥.....   | 151 | 土豆蛋黄牛奶粥..... | 161 |
| 香葱冬瓜粥.....   | 140 | 青菜罗汉果粥.....  | 151 | 蔬菜蛋白粥.....   | 162 |
| 冬瓜竹笋粥.....   | 140 | 白果瘦肉粥.....   | 151 | 鹌鹑蛋猪肉白菜粥...  | 162 |
| 冬瓜白果姜粥.....  | 141 | 陈皮瘦肉粥.....   | 151 | 皮蛋瘦肉粥.....   | 162 |
| 南瓜薏米粥.....   | 141 | 黑米瘦肉粥.....   | 152 | 皮蛋瘦肉薏米粥..... | 162 |
| 南瓜菠菜粥.....   | 141 | 黑豆瘦肉粥.....   | 152 | 鱼肉鸡蛋粥.....   | 163 |
| 南瓜西蓝花粥.....  | 141 | 猪肉玉米粥.....   | 152 | 豆豉鲤鱼粥.....   | 163 |

鲤鱼冬瓜粥..... 163	银鱼苋菜粥..... 164	海参青菜瘦肉粥..... 166
青鱼芹菜粥..... 163	鳕鱼蘑菇粥..... 165	生菜虾粥..... 166
鲫鱼玉米粥..... 164	墨鱼猪肉粥..... 165	冬瓜蟹肉粥..... 166
黄花鱼火腿粥..... 164	飘香鳝鱼粥..... 165	螃蟹豆腐粥..... 166
鲈鱼西蓝花粥..... 164	甲鱼红枣粥..... 165	

## 第四章 中式小点



苦荞饼..... 168	印度薄饼..... 179	金丝掉渣饼..... 187
海南蒸饼..... 168	家常饼..... 179	麻辣肉饼..... 187
黄桥烧饼..... 168	千层饼..... 179	芝麻烧饼..... 188
糯米饼..... 168	炸土豆饼..... 180	香葱烧饼..... 189
白糯米饼..... 169	金丝土豆饼..... 180	香煎玉米饼..... 190
大黄米饼..... 169	绿豆煎饼..... 180	香煎叉烧圆饼..... 191
芝麻煎软饼..... 169	葱油芝麻饼..... 180	麻花酥..... 192
西米南瓜饼..... 169	广式葱油饼..... 181	贝壳酥..... 192
芋头饼..... 170	武大郎肉饼..... 181	一品酥..... 192
黄金大饼..... 170	草原小肉饼..... 181	龙眼酥..... 192
黑糯米饼..... 170	煎饼..... 181	顶花酥..... 193
南瓜饼..... 170	煎肉饼..... 182	苹果酥..... 193
东北大酥饼..... 171	川府大肉饼..... 182	徽式一口酥..... 193
奶香瓜子饼..... 171	北京馅饼..... 182	莲藕酥..... 193
奶香黄金饼..... 171	煎牛肉饼..... 182	松仁奶花酥..... 194
黑芝麻酥饼..... 171	驴肉馅饼..... 183	飘香果王酥..... 194
手抓饼..... 172	酸菜饼..... 183	榴莲酥..... 194
松仁玉米饼..... 172	泡菜饼..... 183	玫瑰酥..... 194
蟹肉玉米饼..... 172	双喜饼..... 183	大拉酥..... 195
金色烙饼..... 172	葱饼..... 184	核桃酥..... 195
广式豆沙饼..... 173	蔬菜饼..... 184	金香菠萝酥..... 195
六合贴饼子..... 173	苦瓜煎蛋饼..... 184	富贵蛋酥..... 195
金钱饼..... 173	家乡软饼..... 184	冬瓜蓉酥..... 196
碧绿茶香饼..... 173	鸡蛋灌饼..... 185	象形莲花酥..... 197
芝士豆沙圆饼..... 174	泡菜煎饼..... 185	雪梨酥..... 198
煎芝麻圆饼..... 175	野菜煎饼..... 185	天天向上酥..... 199
莲蓉晶饼..... 176	相思饼..... 185	蛋黄莲蓉酥..... 200
炸莲蓉芝麻饼..... 177	韭菜饼..... 186	螺旋香芋酥..... 201
奶黄西米饼..... 178	千层素菜饼..... 186	菊花酥..... 202
芋头瓜子饼..... 178	萝卜丝芝麻酥饼..... 186	三角酥..... 203
陕北烙饼..... 178	虾仁薄饼..... 186	美味莲蓉酥..... 204
土豆薄饼..... 178	老婆饼..... 187	蛋黄酥..... 204
麦仁山药饼..... 179	萝卜丝酥饼..... 187	叉烧酥..... 204



- |            |     |             |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
| 菠菜干贝酥..... | 204 | 脆皮萝卜糕.....  | 212 | 糖熨卷果.....   | 218 |
| 月亮酥.....   | 205 | 马拉糕.....    | 212 | 脆炸苹果环.....  | 219 |
| 豆沙千层酥..... | 205 | 翅粉黄金糕.....  | 213 | 鸭梨一口香.....  | 219 |
| 荷花酥.....   | 205 | 芸豆卷.....    | 213 | 炒米鲜奶酪.....  | 219 |
| 蝴蝶酥.....   | 205 | 脆皮卷.....    | 213 | 拔丝鲜奶.....   | 219 |
| 豆沙扭酥.....  | 206 | 银丝卷.....    | 213 | 三色水晶球.....  | 220 |
| 豆沙蛋黄酥..... | 207 | 金穗芋泥卷.....  | 214 | 核桃果.....    | 221 |
| 果脯煎软糕..... | 208 | 香酥芋泥卷.....  | 214 | 脆皮奶黄.....   | 222 |
| 椰蓉南瓜糕..... | 208 | 蛋煎糯米卷.....  | 214 | 金沙奶皮.....   | 222 |
| 黄金南瓜糕..... | 208 | 营养紫菜卷.....  | 214 | 香辣麻花芋条..... | 222 |
| 米糕.....    | 208 | 叶儿粑.....    | 215 | 干焙土豆丝.....  | 222 |
| 伦敦白糖糕..... | 209 | 麦香糍粑.....   | 215 | 香辣薯条.....   | 223 |
| 芒果凉糕.....  | 209 | 农家溪水粑.....  | 215 | 锅盔辣子.....   | 223 |
| 打糕.....    | 209 | 椰香糯米糍粑..... | 215 | 金线油塔.....   | 223 |
| 红豆糕.....   | 209 | 脆皮糍粑.....   | 216 | 饊子.....     | 223 |
| 玉米黄糕.....  | 210 | 奶黄西米球.....  | 216 | 八宝袋.....    | 224 |
| 玉米金糕.....  | 210 | 蛋煎糍粑.....   | 216 | 潮州粉果.....   | 225 |
| 大枣发糕.....  | 210 | 竹叶粑.....    | 216 | 脆皮三丝春卷..... | 226 |
| 油糕.....    | 210 | 巴山麻团.....   | 217 | 鲛鱼角.....    | 227 |
| 川式芋头糕..... | 211 | 驴打滚.....    | 217 | 脆皮一口香.....  | 228 |
| 油炸糕.....   | 211 | 半亩地口口香..... | 217 | 大肉火烧.....   | 228 |
| 香煎黄金糕..... | 211 | 传统炸三角.....  | 217 | 驰名桂花扎.....  | 228 |
| 黄糕.....    | 211 | 绵花杯.....    | 218 | 安虾咸水角.....  | 228 |
| 蜜制蜂糕.....  | 212 | 脆皮土豆泥.....  | 218 |             |     |
| 脆皮马蹄糕..... | 212 | 豆沙松仁果.....  | 218 |             |     |

## 第五章 西式小点



- |             |     |              |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 紫菜饼.....    | 230 | 乳香曲奇饼.....   | 241 | 红糖布丁.....    | 244 |
| 香葱曲奇.....   | 231 | 巧克力曲奇.....   | 242 | 蛋挞.....      | 244 |
| 蛋黄饼.....    | 232 | 杏仁曲奇.....    | 242 | 奶油蛋挞.....    | 245 |
| 腰果巧克力饼..... | 233 | 手指饼干.....    | 242 | 鸡蛋三明治.....   | 245 |
| 杏仁薄饼.....   | 234 | 油纸蛋糕.....    | 242 | 奶酪汉堡三明治..... | 245 |
| 乡村乳酪饼.....  | 235 | 虎皮蛋卷.....    | 243 | 火腿芝士三明治..... | 245 |
| 绿茶薄饼.....   | 236 | 面包条.....     | 243 | 公司三明治.....   | 246 |
| 芝士奶酥.....   | 237 | 大蒜西红柿面包..... | 243 | 薄脆蔬菜披萨.....  | 246 |
| 绿茶蜜豆小点..... | 238 | 法式吐司.....    | 243 | 火腿青蔬披萨.....  | 246 |
| 核桃小点.....   | 239 | 草莓吐司.....    | 244 | 墨西哥煎饼.....   | 246 |
| 樱桃曲奇.....   | 240 | 绿茶布丁.....    | 244 |              |     |

# 第一章

## 面食制作技巧

面食是老百姓们经常会吃到的一大类食品。尤其在中国的北方，几乎不可一日无面食。面条、饼、馒头之类的面食更是北方日常的主食。而在中国的南方，面食主要是作为小吃存在，如汤包之类。本章主要介绍制作面食的小窍门，并配有详细的讲解步骤图，即使零基础的读者也能轻松上手。



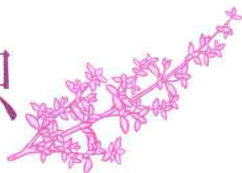


扫一扫，直接观看  
菜肉包的烹调视频

002

主  
食  
小  
吃  
6000  
例

## 面粉的选购与初加工小知识



面点的制作过程并不复杂，但是要做出好吃的面点却也不是那么简单。那么，要想做出美味可口的面食，应做好哪些准备工作呢？首先，对面粉的选购是必不可少的；其次，对面粉的初加工也不能忽略。下面就让我们一起来学习关于面粉的选购与初加工的一些小知识吧！

### 选购面粉三窍门

①用手抓一把面粉，使劲一捏，松后面粉随之散开，是水分含量正常的好粉；如不散，则为水分含量多的面粉。同时，还可用手指捻搓面粉，质量好的面粉手感绵软；若手感过分光滑，则质量差。

②精度高的面粉色泽白净；标准面粉呈淡黄色；质量差的面粉颜色深。

③质量好的面粉气味正常，略带甜味；质量差的面粉多有异味。



### 面粉是否越白越好

面粉并不是越白越好。当我们购买的面粉白得过分时，很可能是因为添加了面粉增白剂——过氧化苯甲酰。过氧化苯甲酰会使皮肤、黏膜产生炎症，长期食用过氧化苯甲酰含量超标的面粉会对人体肝脏、脑神经产生严重损害。

### 夏季存放面粉须知

夏季雨水多，气温高，湿度大，面粉装在布口袋里很容易受潮结块，进而被微生物污染发生霉变。所以，夏季是一年中保存面粉最困难的时期，尤其是用布口袋装面粉，更容易生虫。如果用塑料袋盛面，以“塑料隔绝氧气”的办法使面粉与空气隔绝，既不受潮发霉，也不易生虫。

### 呆面的种类与调制

呆面即“死面”，只将面粉与水拌和揉匀即成。因其调制所用冷热水的不同，又分冷水面与开水面。



①开水面。又称烫面，即用开水和成的面。性糯劲差，色泽较暗，有甜味，适宜制作烫馄饨、烧麦、锅贴等。掺水应分几次进行，面粉和水的比例一般为500克面粉加开水约350毫升。须待面团冷却后才能制皮。

②冷水面。冷水面就是用自来水调制的面团，有的加入少许盐。面团颜色洁白，面皮有韧性和弹性，可做各种面条、水饺、馄饨皮、春卷皮等。冷水面掺水比例，一般为500克面粉加水200~250毫升。

## 冬季和面如何加水

由于气温、水温的关系，冬季水分子运动缓慢，如和面加水不恰当，或用水冷热不合适，会使和出的面不好用。因此，冬季和面，要掌握好加水的窍门。和烙饼面，每500克面粉加325~350毫升40℃左右的温水；和馅饼或葱花饼的面时，每500克面粉加325毫升45℃左右的温水；和发酵面时，每500克面粉加250~275毫升35℃左右的温水。



## 快速发面法

忘记了事先发面，又想很快吃到馒头，可用以下方法：500克面粉，加入50毫升食醋、350毫升温水和均匀，揉好，大约10分钟后再加入5克小苏打，使劲揉面，直到醋味消失就可切块上屉蒸制。这样做出的馒头省时间，且同样松软。

## 发面的最佳温度

发面最适宜的温度是27~30℃。面团在这个温度下，只需2~3小时便可发酵成功。为了达到这个温度，根据气候的变化，发面用水的温度可作适当调整：夏季用冷水；春秋季用40℃左右的温水；冬季可用60~70℃热水和面，盖上湿布，放置在比较暖和的地方。

## 发面秘招

发面内部气泡多，做成的包点才能够松软可口。这里，教您一条秘招：发面时在面团内加入少量食盐。虽然只有一句话那么简单，您试后一定会感到效果不凡。

## 发面碱放多了怎么办

发酵面团如兑碱多了，可加入白醋与碱中和。如上屉蒸到七八分熟时才发现碱兑多了，可在成品上洒些明矾水，或下屉后涂一些淡醋水。



扫一扫，直接观看  
椰菜小麦包的烹调视频

## ❁ 面食预处理图解

### ▶ 面团的做法



扫一扫，看看  
面团的做法



1. 酵母加少许面粉，备用。



2. 用刮板将面粉开窝。



3. 将泡打粉撒在面粉上。



4. 加入奶粉。



5. 再加入白糖。



6. 加入适量清水拌匀。



7. 然后在装有酵母的碗中加入少许清水，拌匀。



8. 面粉中再加入适量清水。



9. 加入活化好的酵母。



10. 和面粉一起搅拌均匀。



11. 将面粉揉搓成光滑、有弹性的面团即可。

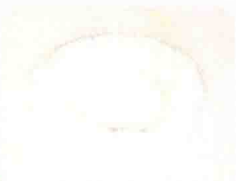
### ▶ 包子皮的做法



扫一扫，看看  
包子皮的做法



1. 将面粉、酵母倒在案板上，混合均匀。



2. 用刮板开窝，加入白糖。



3. 倒入适量清水，与面粉混合均匀。



4. 再倒入少许清水，拌匀，揉搓成面团。



5. 继续揉搓至面团纯滑。



6. 将面团放入保鲜袋中，包紧，静置约10分钟。



7. 取适量面团，搓成长条。



8. 摘数个剂子。



9. 把剂子压扁，擀成面皮。



10. 将面皮卷起，对折，压成小面团，备用。



11. 把面团擀成中间厚四周薄的面饼即可。

### ▶ 馄饨皮的做法



扫一扫，看看  
馄饨皮的做法



1. 将250克高筋粉、250克低筋粉倒在案板上，加3克盐。



2. 用刮板开窝，分数次加入适量清水。



3. 将面粉揉搓成光滑的面团。



4. 用擀面杖将面团擀成面片。



5. 把面片对折，再擀平，反复操作2~3次。



6. 把面片擀成薄薄的长方片。



7. 再用刀修齐整齐，切成梯形馄饨皮即可。



扫一扫，直接观看  
水晶韭菜饺的烹调视频

006

主  
食  
小  
吃  
6  
0  
0  
0  
例

### ▶ 饺子皮的做法



扫一扫，看看  
饺子皮的做法



1. 将高筋面粉、低筋面粉倒在案板上，拌匀。



2. 取50克混匀面粉，加80~100℃热水，搅匀成烫面。



3. 烫面放在案板上，加3克盐，均匀混入面粉中。



4. 分几次加入清水和面。



5. 把面粉揉搓成光滑的面团。



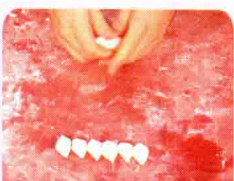
6. 用擀面杖把面团擀成面片。



7. 把面片对折，再擀平，反复操作2~3次。



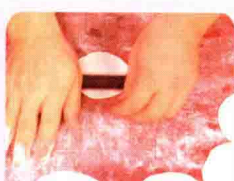
8. 将面片卷起来，搓成均匀的长条。



9. 摘数个大小相同的小剂子。



10. 用手把小剂子压扁。



11. 擀成薄厚均匀的饺子皮即可。

### ▶ 酥皮的做法



扫一扫，看看  
酥皮的做法



1. 在操作台上倒低筋面粉、高筋面粉，用刮板开窝。



2. 倒入5克细砂糖、1.5克盐、125毫升清水。



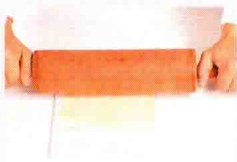
3. 用刮板拌匀，并用手揉搓成光滑的面团。



4. 面团加入黄油，揉搓成光滑的面团，静置。



5. 操作台上铺一张白纸，放入片状酥油，包好。



6. 用擀面杖将片状酥油擀平。



7. 把面团擀成片状酥油两倍大的面皮。



8. 将片状酥油放在面皮的一边，去除白纸。



9. 另一边的面皮覆盖上片状酥油，折成长方块。



10. 操作台上撒低筋面粉，面皮擀薄，对折四次。



11. 面皮放入冰箱冷藏，再重复步骤10三次即可。

### ► 饼的做法



扫一扫，看看  
饼的做法



1. 澄面装入碗中，注入开水，烫一会儿，搅拌均匀。



2. 碗倒扣案板上，静置20分钟，发好的澄面揉成面团。



3. 取糯米粉，将一部分放案板上，开窝，加白糖、清水拌匀。



4. 再分次加余下的糯米粉、清水拌匀，揉搓至纯滑。



5. 放入澄面团，混匀，加入猪油，揉搓至其溶入面团中。



6. 面团搓成长条，分数个小剂子，压成饼状，放入馅料。



7. 收紧口，揉成圆球，裹芝麻，再压扁即可。





扫一扫，直接观看  
双色卷的烹调视频

008

主  
食  
小  
吃  
6  
0  
0  
0  
例

▶ 花卷的做法



扫一扫，看看  
花卷的做法



1. 酵母加少许面粉备用，用刮板将面粉开窝。



2. 将泡打粉撒在面粉上，加入奶粉。



3. 再加入白糖、适量清水，拌匀。



4. 然后在装有酵母的碗中加入少许清水，拌匀。



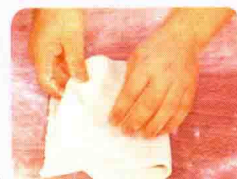
5. 面粉中加清水、活化好的酵母，一起拌匀。



6. 将面粉揉搓成光滑、有弹性的面团。



7. 用擀面杖将面团擀成面片。



8. 面片对折，再擀平，反复操作2~3次，使面片光滑。



9. 用刀将面片修齐整。



10. 在面片上刷上一层食用油。



11. 撒上适量盐，抹匀，再均匀撒入葱花。



12. 把面片卷起来，切成3厘米长的段。



13. 在切好的段中间压上一条线。



14. 沿线将其对折，捏住两端，轻轻向外拉长。



15. 扭成S形向内对折，将两端捏在一起，制成花卷。