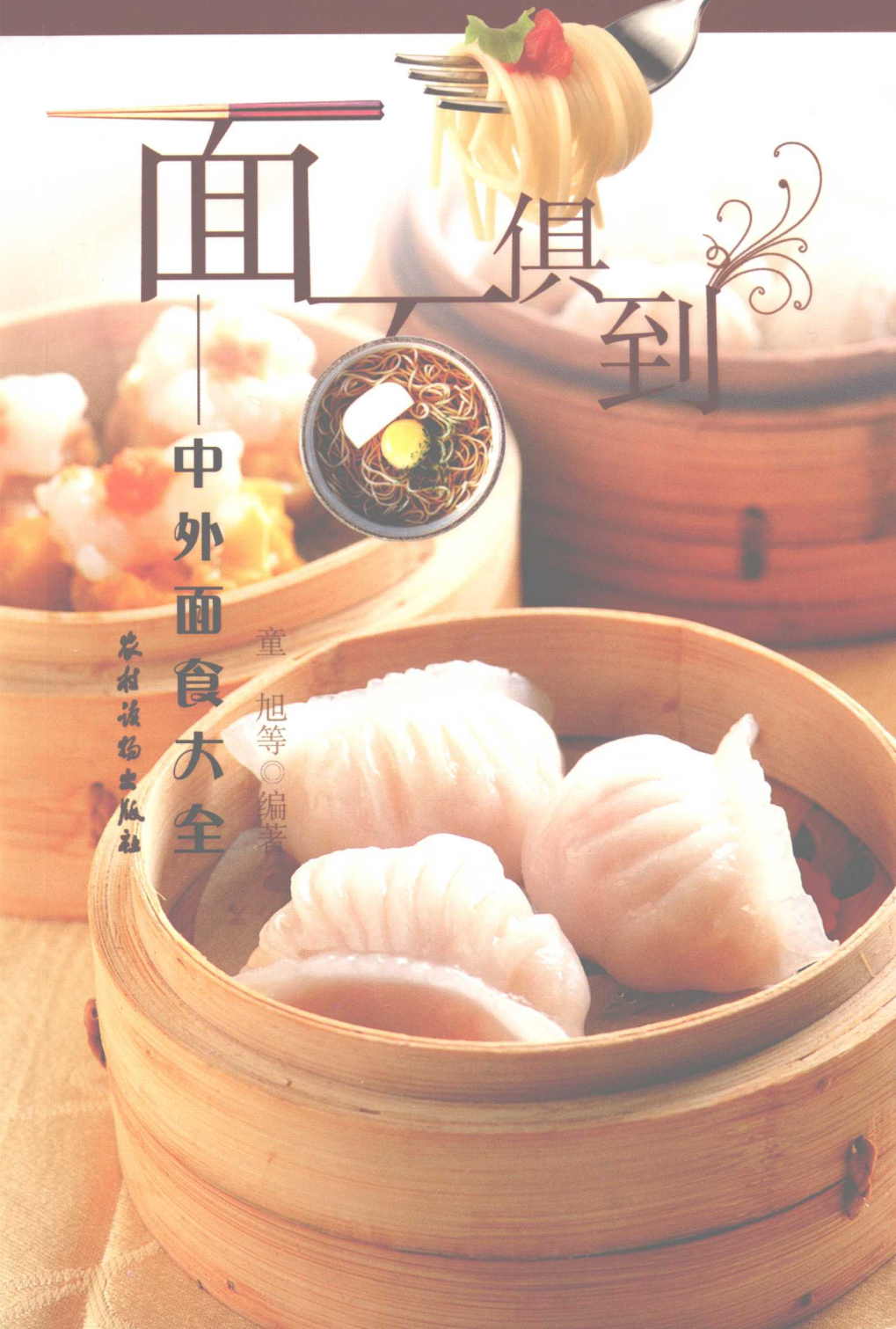


面俱到

中外面食大全

童旭等◎编著

农村读物出版社

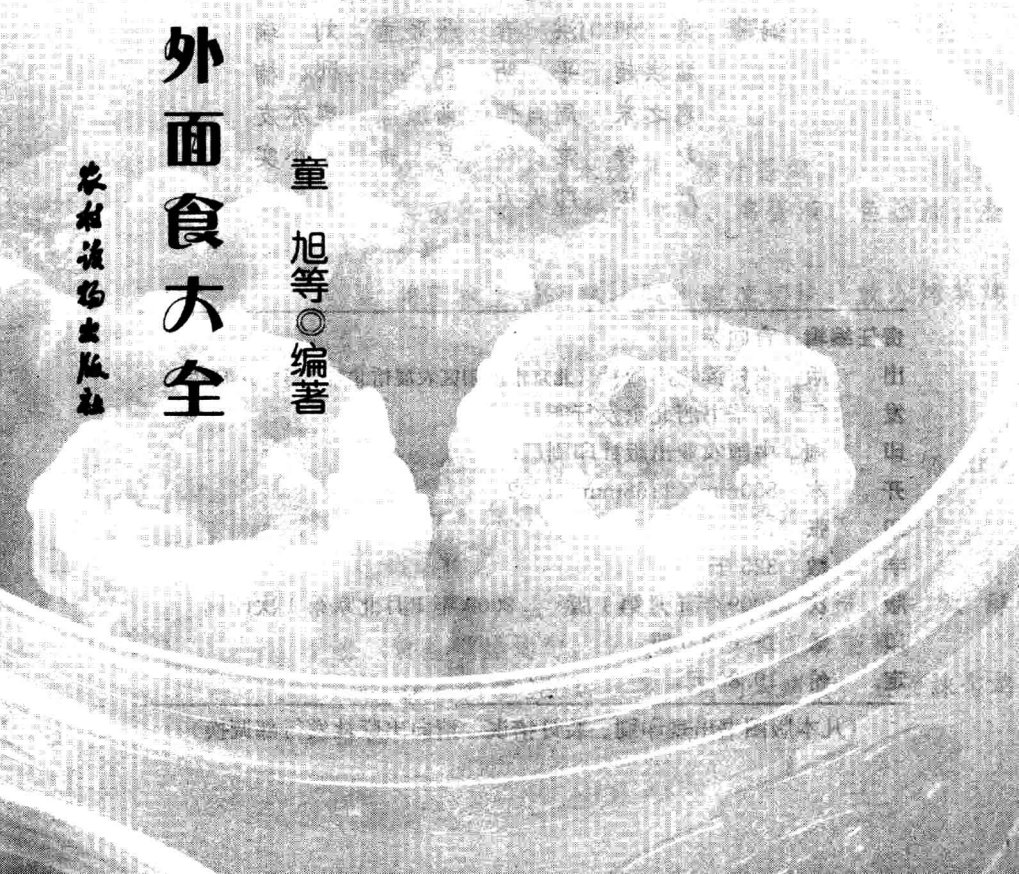


面面俱到

中外面食大全

童旭等◎编著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

面面俱到: 中外面食大全/童旭等编著. —北京: 农村读物出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5048-5124-6

I. 面… II. 童… III. 面食—食谱 IV. TS 972. 132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128373 号

编著 童旭 洪春 张雅童 刘瑞
翟洪超 平明 许凡一 邱楠
惠之来 周自恒 曲凜凜 裴亦友
赵铮 常铃铃 吴奇 于小实
严俊 邝大力

责任编辑 育向荣

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 13

字数 325 千

版次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1~6 000 册

定价 19.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

写在前面



oooooooooooooooooooo

面食经过几千年的演变，品种繁多，按原料可分为麦类、米类、杂粮类和其他类等，按烹制方法可分为蒸、煮、煎、炒、烙、炸、烤等，按形态可分为包、饺、条、粉、糕、饼、团、羹等，按口味可分为荤、素、甜、咸等。

一、面粉的分类

按性能和用途分：

专用面粉（面包粉、饺子粉、饼干粉等）、通用面粉（标准粉、富强粉）、营养强化面粉（增钙面粉、富铁面粉等）。

按精度分：

特制一等面粉、特制二等面粉、标准面粉、普通面粉等。用靠近小麦粒中心部分磨出的面粉，其等级高；用靠近小麦粒外皮部分磨出的面粉，其等级降低。面粉的等级还同麦粒外皮和胚芽中的矿物质含量的高低有关，矿物质的含量越高，面粉的等级越低；相反，面粉的等级越高。

按蛋白质含量分：

特高筋面粉。特高筋面粉含有14%以上的蛋白质，是所有面粉中含蛋白质质量最高的，筋度及黏度较其他的面粉高，适合用来制作油条、通心面及面筋等面点。

高筋面粉。高筋面粉含有约11%~14%的蛋白质，筋度大、黏性强，颜色较深，光滑，手抓不易成团状，适合用来制作面包、酥皮类点心、松饼、饺子皮、面条等面点。

中筋面粉。中筋面粉含有约9%~11%的蛋白质，筋度及黏度较均衡，颜色乳白，介于高粉、低粉之间，面质半松散，





适用范围广泛，可用于制作馒头、包子、烧饼、芝麻球等面点。

低筋面粉。低筋面粉含有约6%~9%的蛋白质，筋度及黏度较低，颜色较白，手抓易成团，适合用来制作各式口感松软、膨松的蛋糕、点心及饼干。

面粉的等级越高，其蛋白质的含量就越少。

按种类分：

自发粉。自发粉是在面粉加入了膨胀剂，方便易用，可用来制作包子、发面饼等面食。

全麦粉。用整粒麦子碾磨而成，不筛除麸皮，粉质较粗，颜色较黄，含有丰富的蛋白质、糖类、脂肪、维生素和矿物质等，营养价值很高。100%全麦面粉做出来的面包体积较小、口感较粗，食用太多的全麦会加重身体消化系统的负担，因此使用全麦面粉时可加入一些高筋面粉。

糯米粉。用糯米磨制的粉，黏性强，熟后软黏且具张力，多用来制作汤圆、年糕等。

米粉。用大米磨制的面粉，熟后滑顺爽口，可用于制作九层糕等食品。

玉米面粉。用玉米磨制的面粉，用于制作玉米面饼、窝头、发糕、玉米面包子、饺子等。单独使用玉米面粉很难成型，需要与小麦粉混合使用。

荞麦面粉。用荞麦磨制的面粉，一般用来制作手擀面、刀削面等。

黄豆面粉。用黄豆磨制的面粉，一般和小麦面粉混合，可制作面条等。

二、面粉的选购

看：看产品包装上是否标明厂名、厂址、生产日期、保质期、质量等级、产品标号等，尽量选用不加增白剂的面粉；看包装封口线是否有拆开重复使用的痕迹；看面粉的颜色是否为自然的乳白色或微黄色，若为纯白或灰白，则过量使用了增白剂。

闻：正常的面粉具有麦香味，如果有异味或霉味，则为增白



剂添加过量、面粉超过保质期或已被污染变质。

选：要根据不同的用途选择相应品种的面粉。制作面条、馒头、饺子等应选择面筋含量高的面粉，制作蛋糕、饼干及烫面制品则应选用面筋含量较低的面粉。

抓：用手抓起面粉，攥紧捏成团，然后松开，如果粉团很快散开，就是高筋粉；如果保持形状不散，则是低筋粉。

三、面团制作

面团的种类

1. 冷水面，又称死面，也就是没经过发酵的面。在面粉内加入适量的冷水，依照需要揉成各种不同质感的面团。适合制作煮、烙、煎、炸等食物，如水饺、烙饼、馅饼、面条、锅贴等。冷水面的加水量一般在 30%~50%，和好的面团需饧 15~20 分钟后使用。

2. 发面。发面是借助酵母使面团膨胀、面筋软化，适合制作馒头、花卷、包子、面包等，用温水和面，面粉与水的比例为 2:1，面粉与酵母的比例为 50:1。发酵时，面团的体积增大 2~3 倍即可，从和面到发酵好，一般需要 2~3 个小时。

3. 烫面，即用很烫的水和面。烫面面团的筋性与加的水温有关，水越热，和成的面团就越软，而成品越硬。和好的面团需饧 20~30 分钟后使用。

半烫面面团是将面粉用开水快速搅匀、随即加入冷水揉成的面团。适合做蒸饺、煎包、烧卖、春饼等。

全烫面面团是用开水和面。适合做蒸品，不适合煎、烤、烙。

和面

1. 抄拌法。将面粉放入盆中，中间扒一个坑，倒入适量的水，双手伸入盆中，从外向内，由下向上，反复抄拌成团，用力均匀，手不沾水，以面粉推水，此法为应用最多的和面方法，主要适用于制作用量较大的面团。

2. 调和法。将面粉放在案板上，围成圆坑，将水倒入中间，双手十指张开，从内向外，或一手加水一手和面，边加边和，主



要适用于制作用量较少的面团。

揉面

对面团进行捣、揉等，可使其均匀、柔润、光滑、增加筋度，是制作面团的关键。一般可分成捣、揉、擦、叠等方法。

1. 捣。双手握拳，在面团各处用力向下捣压，适用于加工筋力大的面团。要捣匀、捣透，捣压扁再叠拢继续捣压，如此反复，直至面团捣透上劲。

2. 揉。是使用最多、最基本的方法。按面团不同的性质，采用不同的揉法。筋力较大或质地较硬的面团，一般用双手掌根交替向前推揉，面团揉长叠起来再揉，至面团揉透、润滑；大块发酵膨松的面团，一般用双手交叉向两侧推摊，然后由前向后卷叠起，翻身接口向上，双手拖住面团左侧一头，向身边拉过，反复揉至均匀；小块发酵或质软面团，一般用左手按住面团一头，右手五指张开，以掌根将面团向前推摊，再叠拢，左手将面团翻身，接口向上，反复揉至均匀。

3. 摔。用双手抓住面团的两端，举起后用力扔在案板上或盆内；也可将面团搓成长条，双手握住面团的两端，边拉边将面团中部摔在案板上，再将二端绞和，抓起另一头反复进行；或用一只手抓住面团的一端，举起后往下摔打在案板上，再抓面团的另一端反复进行。

4. 擦。用手掌根将面团一层层向前边推边擦的方法。主要适用于油酥面团和米粉面团。

5. 叠。用铲板或手将面团分割后叠起的方法。一般适用于加工松酥类不易起劲的面团。

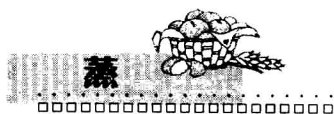
四、面粉的保存

面粉应保存在通风避光、阴凉干燥处，潮湿和高温的环境均能使面粉变质。

面粉在适宜的条件下可保存一年，面袋中放入花椒包可防止生虫。

目 录

写在前面



双色馒头 / 1
 紫米馒头 / 1
 牛奶馒头 / 2
 辣味馒头 / 2
 八宝馒头 / 3
 肉丁馒头 / 3
 玉米馒头 / 4
 玉米窝头 / 4
 小枣窝头 / 4
 豆面窝头 / 5
 果丁小窝头 / 5
 家常花卷 / 6
 双色花卷 / 6
 菊花花卷 / 7
 香肠花卷 / 7
 玫瑰花卷 / 8
 鸳鸯卷 / 8
 蝴蝶卷 / 9
 银丝卷 / 9
 金丝卷 / 9

莜面卷 / 10
 蘑菇羊肉栲栳 / 10
 绿茶糯米卷 / 11
 蒸春卷 / 11
 黏豆包 / 12
 什锦糖包 / 12
 山楂豆沙包 / 13
 五仁包 / 14
 蛋黄豆沙包 / 14
 枣泥豆包 / 15
 金沙包 / 15
 三色豆沙包 / 16
 桃仁豌豆包 / 16
 椰丝绿豆包 / 17
 寿桃包 / 17
 酥皮蛋黄莲蓉包 / 17
 双泥包 / 18
 奶黄包 / 18
 杏仁包 / 19
 核桃酒酿包 / 19

香蕉包 / 20
 发糕 (1) / 20
 发糕 (2) / 20
 玉米面发糕 / 21
 二米面发糕 / 21
 三米面发糕 / 22
 玉米蛋奶糕 / 22
 小米发糕 / 22
 南瓜发糕 / 23
 枣泥拉糕 / 23
 蜜枣甜发糕 / 23
 黑米发糕 / 24
 绿茶发糕 / 24
 提丝发糕 / 24
 北京碗糕 / 25
 豆面糕 / 25
 糯米牛头糕 / 26
 荞麦面扒糕 / 26
 红枣松糕 / 27
 枣泥米糕 / 27





鲜奶碗糕 / 27

三色黏糕 / 28

三色蒸糕 / 28

芡实糕 / 29

红枣年糕 / 29

菱粉糕 / 29

白果松糕 / 30

糯米凉糕 / 30

山东包子 / 30

山西小笼汤包 / 31

狗不理包子 / 31

茯苓包子 / 32

荷叶包 / 32

一品汤包 / 33

小笼汤包 / 33

雪菜叉烧包 / 34

麻辣包 / 35

鸡肉灌汤包 / 35

猪肉萝卜丝包 / 36

梅干菜包 / 36

乌龙肉包 / 37

破酥包子 / 37

肉末冬菜包 / 38

三丁大包 / 38

八珍包子 / 39

十香包子 / 39

糯米烧麦 / 40

三鲜玉米团 / 40

鸡丁汤包 / 41

鸡肉八宝包子 / 41

鸭丁包 / 42

鸭肉豆腐包 / 42

鸭杂芹菜包子 / 43

羊肉包 / 43

咖喱牛肉包 / 44

牛肉芹菜包 / 44

牛肉紫菜苔包 / 45

狗肉包 / 45

青豆虾仁包 / 46

三文鱼汤包 / 46

海米粉丝包 / 47

蟹黄灌汤包 / 47

三鲜汤包 / 48

槐花包子 / 48

香菇素包 / 49

什锦素包 / 50

荞麦素包 / 50

烤麸大包 / 51

猪肉白菜蒸饺 / 51

猪肉卷心菜蒸饺 / 52

猪肉大葱蒸饺 / 52

猪肉酸菜蒸饺 / 52

猪肉韭黄蒸饺 / 53

猪肉韭菜鸡蛋蒸饺 / 53

猪肉扁豆蒸饺 / 54

猪肉笋丁蒸饺 / 54

猪肉豆芽蒸饺 / 54

猪肉火腿蒸饺 / 55

猪肉雪菜蒸饺 / 55

猪肉三丁蒸饺 / 56

猪肉芹菜蒸饺 / 56

猪肉冬瓜蒸饺 / 57

猪肉葫芦蒸饺 / 57

猪肉芋泥南瓜蒸饺 / 58

猪肉山药蒸饺 / 58

猪肉豆腐蒸饺 / 59

猪肉酱香蒸饺 (1) / 59

猪肉酱香蒸饺 (2) / 59

猪肉酱香蒸饺 (3) / 60

猪肉茶味蒸饺 / 60

猪肉南瓜蒸饺 / 61

猪肉米粉蒸饺 / 61

猪肉三鲜米饺 / 62

猪肉笋香蒸饺 / 62

猪肉荠菜蒸饺 / 63

火腿冬瓜蒸饺 / 63

猪肉三鲜蒸饺 / 64

猪肉一品蒸饺 (1) / 64

猪肉一品蒸饺 (2) / 64

猪肉一品蒸饺 (3) / 65

猪肉水晶蒸饺 / 65

猪肉玉兔饺 (1) / 66

猪肉玉兔饺 (2) / 66

猪肉鸡冠饺 / 67

猪肉白菜饺 / 67

猪肉秋叶饺 / 68

蝴蝶蒸饺 / 68

双色蒸饺 / 69

四喜蒸饺 (1) / 69

四喜蒸饺 (2) / 70

猪肉五福蒸饺 / 70

猪肉鸳鸯饺 / 71

猪肉凤凰饺 / 71

猪肉金鱼饺 / 72

猪肉五星饺 / 72

猪肉花篮饺 / 73

猪肉马蹄饺 / 73

徽州蒸饺 / 74

牟平蒸饺 / 74



- | | | |
|--------------|--------------|-----------------|
| 淮扬蒸饺 / 75 | 虾仁小白菜蒸饺 / 83 | 苏州蟹黄蒸饺 / 92 |
| 宣威蒸饺 / 75 | 鲜虾芹菜蒸饺 / 83 | 一品素馅蒸饺 / 92 |
| 羊肉萝卜蒸饺 / 75 | 虾仁豆腐蒸饺 / 84 | 南瓜蒸饺 / 93 |
| 羊肉冬瓜蒸饺 / 76 | 虾仁蒸饺 / 84 | 素菜蒸饺 / 93 |
| 羊肉酸菜蒸饺 / 76 | 虾仁木樨蒸饺 / 85 | 韩国饺子 (1) / 94 |
| 羊肉西葫芦蒸饺 / 77 | 全虾蒸饺 / 85 | 韩国饺子 (2) / 94 |
| 牛肉白菜蒸饺 / 77 | 虾米韭菜蒸饺 / 86 | 面筋饺 / 95 |
| 牛肉葱头蒸饺 / 78 | 虾皮粉条蒸饺 / 86 | 薯粉萝卜饺 / 95 |
| 牛肉萝卜蒸饺 / 78 | 鲜虾金鱼饺 / 87 | 玉米粉虾皮韭菜饺 / 96 |
| 牛肉芹菜蒸饺 / 78 | 鲜虾海星饺 / 87 | 地瓜粉蒸饺 / 96 |
| 牛肉香菇蒸饺 / 79 | 鲜虾凤眼饺 / 87 | 土豆泥蒸饺 / 97 |
| 驴肉萝卜蒸饺 / 79 | 蟹味五喜饺 / 88 | 千层饼 / 97 |
| 驴肉韭菜蒸饺 / 80 | 干贝翡翠蒸饺 / 88 | 果料千层饼 / 98 |
| 花瓜鸡肉蒸饺 / 80 | 翡翠海皇蒸饺 / 89 | 金丝蒸饼 / 98 |
| 鸡肉三鲜蒸饺 / 81 | 百合蒸饺 / 89 | 辣味南瓜饼 / 98 |
| 鸡肉香菇蒸饺 / 81 | 蟹黄灌汤饺 / 90 | 蒸拌冷面 / 99 |
| 鸭肉油菜蒸饺 / 82 | 蟹黄蒸饺 / 90 | 酱姜蒸面 / 99 |
| 四黄蒸饺 / 82 | 蟹黄水晶蒸饺 / 91 | 山西金窝窝虾酱豆腐 / 100 |
| 鱼松回头饺 / 83 | 蟹黄鲜肉蒸饺 / 91 | |



- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 山西刀削面 / 101 | 火腿冬笋拌面 / 105 | 脆馅拌面 / 109 |
| 山西刀拨面 / 101 | 火腿蛋丝凉面 / 105 | 芥末肚丝面 / 110 |
| 山西抻面 / 101 | 猪肉蛋花拌面 / 106 | 猪肠豌豆扯面 / 110 |
| 山西一根面 / 102 | 肉末双椒拌面 / 106 | 肉丝拉皮 / 111 |
| 山西小揪片 / 102 | 肉末辣酱拌面 / 106 | 牛肉丝拌面 / 111 |
| 山西猫耳朵 / 103 | 肉丁鱼子炸酱面 / 107 | 牛肉茸拌面 / 112 |
| 山西剔尖 / 103 | 番茄腊味拌面 / 107 | 牛肉拌炸面 / 112 |
| 肉丝拌面 / 103 | 番茄肉末炸酱面 / 108 | 什锦酱拌面 / 113 |
| 雪菜肉丝面 / 104 | 红烧凉面 / 108 | 什锦冷面 / 113 |
| 肉丝双黄面 / 104 | 过油肉面 / 109 | 炸酱凉面 / 113 |



家常凉面 / 114

鸡汤肘花拌面 / 114

鸡丝凉面 / 115

乡野凉面 / 115

鸡肉蝴蝶面沙拉 / 116

三丝凉面 / 116

棒棒鸡面 / 117

鹅肝酱拌面 / 117

熏鱼拌面 / 117

鲮鱼拌面 (1) / 118

鲮鱼拌面 (2) / 118

鲜鱿凉面 / 119

干烧鲈鱼镶面 / 119

虾仁炸酱面 / 120

虾仁青红椒拌面 / 120

虾仁火腿拌面 / 120

虾仁榨菜拌面 / 121

虾仁雪菜拌面 / 121

鲜虾什锦拌面 / 122

生鱼片拌面 / 122

螺肉竹笋拌面 / 123

扇贝凉面 / 123

鲜贝四味凉面 / 124

扇贝南瓜米粉 / 124

海鲜拌面 / 124

海鲜翡翠凉面 / 125

酸辣海苔凉面 / 125

蟹肉火腿凉面 / 126

鱼子荞麦凉面 / 126

芥味荞麦凉面 / 126

什锦荞麦凉面 / 127

热干面 (1) / 127

热干面 (2) / 128

三丝拌面 / 128

麻香拌面 (1) / 128

麻香拌面 (2) / 129

魔芋凉面 / 129

龙须冬芽面 / 130

家常干拌面 / 130

三味干拌面 / 130

冰镇拉面 / 131

全麦麻酱面 / 131

酸辣拌面 / 131

蒜味拌面 / 132

蒸拌麻酱凉面 / 132

翡翠凉面 / 132

葱油凉面 / 133

四味凉面 / 133

绿豆芽蒸拌冷面 / 134

腌菜凉面 / 134

海藻凉面 / 135

油豆皮凉拌面 / 135

酸辣面筋 / 135

丝瓜冷米线 / 136

茄子烤米粉 / 136

芝麻酱芦荟凉面 / 137

什锦蔬菜凉面 / 137

泡面色拉 / 137

什锦色拉凉面 / 138

蔬菜蝴蝶面色拉 / 138

什锦色拉乌龙面 / 139

猪肉豆角卤面 / 139

猪肉鲜蘑卤面 / 140

猪肉冬菜卤面 / 140

猪肉木耳菠菜卤面 / 141

猪肉什锦卤面 / 141

扣肉卤面 / 141

焖肉卤面 / 142

红烧肉卤面 / 142

酸菜肉片卤面 / 143

沙茶猪肉卤面 / 143

猪肉热汤黄瓜拌面 / 144

猪肝鲜汤卤面 / 144

猪杂汤面 / 144

臊子面 / 145

五色臊子面 / 145

麻辣臊子面 / 146

番茄牛肉臊子面 / 147

蚝油牛肉卤面 / 147

羊肉杂面 / 148

瓦罐羊肉面 / 148

羊肉饴烙 / 148

山西羊肉片汤 / 149

山西拌汤 / 149

螺肉卤面 / 150

玉米鱼片卤面 / 150

红烧鲤鱼面 / 150

鱿鱼羹面 / 151

脆鳞卤面 / 151

黄鱼羹卤面 / 152

虾仁肉丝卤面 / 152

虾片卤面 / 152

虾仁卤面 / 153

蟹黄卤面 / 153

素卤面 / 154

家常汤面 / 154

肉丝银鱼汤面 / 155

猪蹄菜心汤面 / 155

肉丝回锅面 / 155



- 肉丝豌豆面 / 156
三鲜卤肉面 / 156
三丝汤面 / 157
菠菜肉末汤面 / 157
排骨烧鸭面 / 157
山西排骨面 / 158
腊肉泡面 / 158
叉烧汤面 (1) / 159
叉烧汤面 (2) / 159
猪肝汤面 / 159
腰花汤面 / 160
牛肉汤面 / 160
麻辣牛肉汤面 / 161
清汤牛肉面 / 161
牛肉罐汤面 / 162
家常牛肉面 / 162
红烧牛肉汤面 / 163
牛肉丸汤面 / 163
牛肉河粉 / 164
牛肉米粉 / 164
牛肉鹅胗面 / 165
羊肉汤面 (1) / 165
羊肉汤面 (2) / 165
羊肉鲫鱼汤面 / 166
什味羊肉汤 / 166
鸡汤菠菜荞麦面 / 167
鸡汤珍珠面 / 167
鸡肉香汤面 / 168
酸辣鸡丝汤面 / 168
鸡丝山药面 / 168
银丝汤面 / 169
卤蛋汤面 / 169
鸡肝窝面 / 170
咖啡鸡面 / 170
鸭腿汤面 / 170
酥鸭面 / 171
七彩米粉 / 171
虾仁汤面 / 172
虾茸汤面 / 172
鲜虾芦笋汤面 / 172
鲜虾菠菜汤面 / 173
鲜虾爆鳝面 / 173
鲜虾鸡蛋面 / 174
鲜虾泡菜面 / 174
鲜虾馄饨汤面 / 175
三虾鲜汤面 / 175
上汤龙虾面 / 175
虾油龙须面 / 176
葱油海米汤面 / 176
鱼片泡面粥 / 177
鲜虾鱼片宽面 / 177
鲫鱼捞面 / 178
什锦鱼汤面 / 178
三丝鱼面 / 179
鱼丁鲜汤面 / 179
鲜辣鱼汤面 / 180
三鲜汤面 (1) / 180
三鲜汤面 (2) / 181
鱼翅汤面 / 181
鲫鱼汤面 / 182
鲍鱼鸡丝汤面 / 182
鳝贝鲜汤面 / 182
蟹肉汤面 / 183
螃蟹汤面 / 183
螺肉烩面 / 184
干贝汤面 / 184
蛤仔汤面 / 184
干烧生蚝面 / 185
海参菠菜面 / 185
虾爆鳝面 / 186
泡菜冷汤面 / 186
什锦汤面 / 187
酸辣豆腐汤面 / 187
酱瓜泡面 / 188
咖喱汤面 / 188
担担面 / 189
咖哩米粉 / 189
干菜米线 / 190
芋头米线 / 190
青蛤米线 / 190
家常面片儿汤 / 191
土豆粉面片儿汤 / 191
鸭珍余面片儿 / 192
素汤面 / 192
肉丝焖面 / 193
豆角焖面 / 193
素焖面 / 193
北京炸酱面 (1) / 194
北京炸酱面 (2) / 194
北京炸酱面 (3) / 195
天津三丝面 / 195
四川凉面 (1) / 195
四川凉面 (2) / 196
川东狮耳面 / 196
四川牌坊面 / 197
川味海螺面 / 197
三丝拌面 / 198
四川酸辣粉 / 198
四川牛肉荞面 / 199



川味鱼卤面 / 199

成都素面 / 200

重庆沙锅面 / 200

达县烩面 / 201

福州伊府面 / 201

福州龙须面 / 202

厦门线面 / 202

湖北桃花面 / 202

湖南酸辣粉 / 203

湖南凉面 / 204

徽州蝴蝶面 / 204

扬州窝面 / 204

山东卤面 / 205

山东金丝面 / 205

山西卤面 / 206

新疆拉条子 / 206

新疆揪片 / 207

新疆库车汤面 / 207

东北大拉皮 / 208

东北三丝面 / 208

上海什锦面 / 209

陕西油泼扯面 / 209

陕西拉面 / 210

陕西窝窝面 / 210

西安猴耳面 / 211

岐山臊子面 / 211

三原疙瘩面 / 212

南宁老友面 / 212

开封羊肉烩面 / 213

贵州肠旺面 / 213

台湾担仔面 / 214

湾仔凉面 / 214

韩国冷面 / 215

韩国泡菜拌面 / 215

韩国烤肉冷面 / 216

韩国牛肉冷汤面 / 216

日式海鲜炒面 / 217

日式锅烧面 / 217

日式咖喱面 / 218

日式冷面 (1) / 218

日式冷面 (2) / 219

日式山芋面 / 219

日式大虾汤面 / 220

日式鱼汤面 / 220

日式酱汤面 / 221

意大利面条 (1) / 221

意大利面条 (2) / 222

意大利面条 (3) / 222

意大利面条 (4) / 223

意大利面条 (5) / 223

意大利面条 (6) / 223

意大利面条 (7) / 224

意大利面条 (8) / 224

意大利面条 (9) / 225

意大利面条 (10) / 225

意大利面条 (11) / 226

意大利面条 (12) / 226

意大利面条 (13) / 227

意大利面条 (14) / 227

意大利面条 (15) / 228

意大利烤面 / 228

意大利通心面色拉 / 229

意大利面排 / 229

美式色拉面 / 230

美式拌面 / 230

法式通心面 / 230

英式通心面 / 231

英式牛肉酱面 / 231

三色猫耳朵 / 232

粤味猫耳朵 / 232

猪肉白菜水饺 / 233

猪肉芹菜水饺 / 233

猪肉韭菜水饺 / 234

猪肉韭菜花水饺 / 234

猪肉鲜藕水饺 / 235

猪肉西葫芦水饺 / 235

猪肉扁豆水饺 / 236

猪肉银芽水饺 / 236

猪肉姜芽水饺 / 237

猪肉冬瓜水饺 / 237

猪肉胡萝卜水饺 / 237

猪肉青椒水饺 / 238

猪肉黄瓜水饺 / 238

猪肉玉米笋水饺 / 239

猪肉茭白水饺 / 239

猪肉茄子水饺 / 240

猪肉香莱水饺 / 240

猪肉瓜皮水饺 / 241

猪肉酸菜水饺 / 241

猪肉虾菇水饺 / 242

猪肉鲜鱼水饺 / 242

猪肉海参水饺 / 243

猪肉松仁水饺 / 243

猪肉苋菜水饺 / 244

猪肉高汤水饺 / 244

猪肉酸辣水饺 / 245

鸳鸯水饺 / 245

猪肉蟹味水饺 / 246

三鲜水饺 (1) / 246

三鲜水饺(2) / 247
三鲜水饺(3) / 247
猪肉三彩水饺 / 248
羊肉大葱水饺 / 248
羊肉韭黄水饺 / 249
羊肉萝卜水饺 / 249
羊肉冬瓜水饺 / 250
羊肉西葫芦水饺 / 250
羊肉冬菇水饺 / 251
羊肉番茄水饺 / 251
羊肉荸荠水饺 / 252
羊肉粉汤水饺 / 252
牛肉大葱水饺 / 253
牛肉番茄水饺 / 253
牛肉葱头水饺 / 254
牛肉雪菜水饺 / 254
牛肉茴香水饺 / 254
牛肉三菇水饺 / 255
牛肉什锦水饺 / 255
牛肉三鲜水饺 / 256
鸡肉茭白水饺 / 256
鸡肉冬笋水饺 / 257
鸡肉香菇水饺 / 257
鸡肉香菜水饺 / 258
鸡肉香椿水饺 / 258
鸡肉三鲜水饺 / 259
鸭肉榨菜汤饺 / 259
鹅肝汤饺 / 260
鸽肉韭菜水饺 / 260
兔肉豆豉水饺 / 261
鲢鱼豆腐水饺 / 261
鱿鱼韭菜水饺 / 262

三文鱼香菇水饺 / 262
黄鱼雪菜水饺 / 262
鲛鱼韭菜水饺 / 263
鳗鱼荸荠水饺 / 263
上汤鱼饺 / 264
虾蛋韭菜水饺 / 264
虾仁瓜皮水饺 / 265
虾仁翡翠水饺 / 265
蛋贝水饺 / 266
蟹味水饺 / 266
海蛎萝卜水饺 / 267
鲜蛤韭菜水饺 / 267
豆芽素水饺 / 268
豆腐香菇水饺 / 268
豆腐荸荠水饺 / 269
南瓜水饺 / 269
西葫芦水饺 / 270
二冬韭黄水饺 / 270
鸡蛋黄瓜水饺 / 271
鸡蛋番茄水饺 / 271
鸡蛋菠菜水饺 / 272
翡翠玉米水饺 / 272
土豆饺 / 273
法式清汤咖喱饺 / 273
意式鸡肉葱头 / 274
红饺子(1) / 274
红饺子(2) / 275
黄饺子 / 275
黑饺子(1) / 276
黑饺子(2) / 276
绿饺子 / 277
茄汁牛肉馄饨 / 277

紫菜馄饨 / 278
白蔻馄饨 / 278
鲜肉蛋黄馄饨 / 278
鳊鱼馄饨 / 279
鸡肉蘑菇馄饨 / 279
干贝鲜肉馄饨 / 280
梅菜鲜肉馄饨 / 280
年糕汤(1) / 280
年糕汤(2) / 281
年糕汤(3) / 281
金珠疙瘩汤 / 281
芝麻汤圆 / 282
香蕉汤圆 / 282
翡翠汤圆 / 283
胡萝卜莲蓉汤圆 / 283
紫甘蓝枣泥汤圆 / 283
什锦水果圆子 / 284
酒酿汤圆 / 284
小米面茶 / 284
小米面糊 / 285
苹果玉米羹 / 285
冬瓜玉米面糊 / 285
甲鱼泡馍 / 286
家常烧面筋 / 286
五香卤面筋 / 287
糖醋油面筋 / 287
面筋嵌肉 / 287
虾子面筋 / 288
罗汉面筋 / 288
烩饼 / 289
彩椒拌面片 / 289
鱼茸油条汤 / 289





家常葱花饼 / 291	桂花栗饼 / 302	鸡蛋锅贴 / 314
盘丝清油饼 / 291	桂花荸荠饼 / 302	什锦锅贴 / 315
葱油饼 / 291	香甜土豆饼 / 303	牛肉饼 / 315
香酥饼 / 292	香甜玉米饼 / 303	牛肉小煎包 / 316
煎饼 / 292	香煎枣泥饼 / 303	牛肉青椒锅贴 / 316
馄饨千层饼 / 293	红薯枣泥饼 / 304	羊肉大葱锅贴 / 317
水饺豆沙煎饼 / 293	高粱煎饼 / 304	羊肉冬瓜锅贴 / 317
小米烙饼 / 293	香煎糯米饼 / 304	鸡肉煎饺 / 318
贴饼子 / 294	素馅饼 / 305	豆豉鲰鱼馅饼 / 318
玉米饼 (1) / 294	素锅贴 / 305	鱼肉馅饼 / 319
玉米饼 (2) / 295	家常肉饼 / 306	虾皮圆白菜馅饼 / 319
鸡蛋家常饼 / 295	三丝卷饼 / 306	蛤肉合饼 / 320
芙蓉煎蛋饼 / 295	茯苓萝卜猪肉馅饼 / 307	蛤蜊土豆煎饼 / 320
鸡蛋辣白菜卷饼 / 296	猪肉韭菜合子 / 307	奶酪虾仁土豆饼 / 320
鸡蛋灌饼 / 296	猪肉茴香合子 / 308	鲜虾泡菜饼 / 321
鸡蛋花生煎饼 / 297	韭香绿馅饼 / 308	文蛤丝瓜饼 / 321
荠菜家常饼 / 297	饼夹肉 / 308	鲜虾芋头饼 / 322
什菜煎饼 / 297	猪肉白菜煎饺 / 309	蛤蜊葱煎饼 / 322
西葫芦煎饼 / 298	南味煎饺 / 309	虾仁豆腐锅贴 / 322
南瓜煎饼 / 298	猪肉咖喱煎饺 / 310	三鲜锅贴 (1) / 323
黄瓜煎饼 / 298	三鲜咖喱饺 / 310	三鲜锅贴 (2) / 323
韭菜煎饼 / 299	鸡蛋鲜虾煎饺 / 311	鱼肉锅贴 / 324
胡萝卜煎饼 / 299	鸡油煎饺 / 311	红松茶饼 / 324
香椿豆渣饼 / 300	盖浇煎饺 / 312	酸奶煎饼 / 325
紫苏豆沙卷饼 / 300	素煎饺 / 312	香蕉蛋奶饼 / 325
香煎藕饼 (1) / 300	豆腐煎饺 / 312	西瓜饼 / 326
香煎藕饼 (2) / 301	冰花煎饺 / 313	西瓜豆沙饼 / 326
咸蛋黄香芋饼 / 301	猪肉南瓜锅贴 / 313	绿茶芝麻薄饼 / 326
吉利香芋饼 / 301	猪肉茄子锅贴 / 314	五彩面饼 / 327



- 泡面甜煎饼 / 327
煎吐司 (1) / 327
煎吐司 (2) / 328
煎吐司 (3) / 328
煎吐司 (4) / 329
肉丝炒面 / 329
肉蛋炒面 / 329
肉丝榨菜炒面 / 330
肉丝蒜苗炒面 / 330
肉丝韭黄炒面 / 331
猪肉脆炒面 / 331
肉丝炒面鱼茸 / 332
木樨炒面 / 332
叉烧炒面 / 333
咖喱炒面 / 333
茄酱火腿炒面 / 334
三丝炒面 / 334
滑炒河粉 / 335
三鲜煎面 / 335
牛肉炒面 / 335
沙茶牛肉炒面 / 336
牛肉炒米粉 / 336
牛肉炒河粉 / 337
羊肉炒面丁 / 337
孜然羊肉炒面 / 338
羊肉葱头炸面 / 338
蛤蜊葱头面 / 338
斑鱼香菇面 / 339
肉丝炒鱼面 / 339
鱼汁焙面 / 340
咸鱼炒面 / 340
金枪鱼炒面 / 341
鱿鱼鸡柳炒面 / 341
鱿鱼玉米笋炒面 / 341
虾仁炒面 / 342
海米菠菜炒面 / 342
虾仁豆角炒面 / 343
虾仁五丝炒面 / 343
虾仁腰花炒面 / 344
虾仁番茄炒面 / 344
虾仁炒河粉 / 345
鲜贝炒面 / 346
海参蘑菇炒面 / 346
鲍鱼银芽炒面 / 346
豆豉蛤蜊炒面 / 347
番茄海鲜炒面 / 347
番茄什锦炒面 / 348
辣香炒面 / 348
什锦炒面 / 349
素什锦炒面 / 349
泡菜炒面 / 350
奶油培根炒面 (1) / 350
培根奶油炒面 (2) / 351
辣豆腐乳炒面 / 351
肉丝银芽炒米线 / 351
葱头笋丝炒米线 / 352
什锦通心面 / 352
奶油鲜蘑通心面 / 353
糖醋焙面 / 353
素炒面 (1) / 353
素炒面 (2) / 354
山东炒面 / 354
成都干炒面 / 354
江西炒米粉 / 355
福建炒面 / 355
广东炒面 / 356
酱爆油条丁 / 356
油条牛肉 / 357
香炒油条 / 357
什锦炒疙瘩 / 357
炒年糕 (1) / 358
炒年糕 (2) / 358
炒年糕 (3) / 359
炒年糕 (4) / 359
炒年糕 (5) / 359
韭菜肉丝炒饼 / 360
羊肉炒饼 / 360
鸡肉炒饼 / 360
炒面筋 / 361
咖喱面筋 / 361

炸



火腿炸饺 / 362

猪肉什锦炸饺 (1) / 362

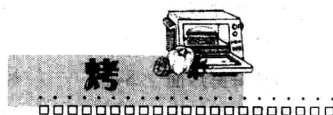
猪肉什锦炸饺 (2) / 363



猪肉马蹄炸饺 / 363
猪肉香芋炸饺 / 364
猪肉酸辣炸饺 / 364
猪肉糯米炸饺 / 365
猪肉米粉炸饺 / 365
猪肉鸳鸯炸饺 / 366
猪肉橄榄炸饺 / 366
猪肉蛋黄炸饺 / 367
猪肉蛋饼炸饺 / 367
猪肉豆腐腰饺 / 368
鸡肉咖喱炸饺 / 368
蜜汁吐司炸饺 / 369
脆皮鸭肉炸饺 / 370
鱼肉葱头炸饺 / 370
鱼肉八宝炸饺 / 371
什锦海鲜炸饺 / 371

鲜虾酥皮炸饺 / 372
素馅炸饺 / 372
椰味毛豆炸饺 / 373
洋芋炸饺 / 373
芋面豆沙炸饺 / 373
薄荷炸饺 / 374
霍香叶炸饺 / 374
椰丝酥皮炸饺 / 375
炸油条塞肉 / 375
奶油炸糕 / 375
桂花面条 / 376
鱿鱼炸面 / 376
虾仁什锦炸面 / 377
什锦海鲜炸面 / 377
炸蛋黄麻团 / 378

炸土豆球 / 378
芝麻糯米团 / 378
脆皮炸鲜奶 / 379
杏仁香蕉卷 / 379
蜜汁鸡丁吐司饺 / 379
韭黄春卷 / 380
花素春卷 / 380
果丝春卷 / 381
脆皮牛肉卷 / 381
牛肉芝麻土豆饼 / 382
豆沙南瓜饼 / 382
芝麻红薯饼 / 382
海南煎饼 / 383
麻酥饼 / 383
琥珀花枝饼 / 384



牛肉烤饺 / 385
樟茶鸭烤饺 / 385
日式饺子烧 / 386
烤奶酪饺皮 / 386
美式酥皮饺 / 387
烤包子 / 387
豆沙烤饼 / 388
美式烤面条 / 388
法式烤面条 / 388
牛肉奶油烤面 / 389
花生饼 / 389
豆粉饼干 / 390
腰果曲奇饼干 / 390

黄油薄脆饼 / 390
香酥苹果曲奇 / 391
椰丝饼干 / 391
葡萄酥 / 391
凤梨派 / 392
金枪鱼派 / 392
蔬菜鸡肉派 / 393
苹果饼 / 393
意式烤饼 / 394
青酱匹萨 / 394
南瓜椰丝饼 / 395
姜汁饼 / 395
牛奶香蕉饼 / 395

菊花酥饼 / 396
胡萝卜松饼 / 396
荠菜饼 / 396
红茶饼 / 397
萝卜丝酥饼 / 397
米粉牛肉饼 / 398
西兰花肉饼 / 398
香酥糕 / 398
杨梅糕 / 399
榴莲松糕 / 399
奶油玉米面包 / 400
果酱面包 / 400