



手撕菜谱丛书



不记不背做美食

本书编委会 编

中式 面点谱



气象出版社

手撕菜谱丛书

- ◎ 豆类营养菜
- ◎ 精美凉拌菜
- ◎ 私房家常菜
- ◎ 五谷杂粮谱
- ◎ 特色小炒菜
- ◎ 减肥瘦身菜
- ◎ 食疗养生菜
- ◎ 四季保健菜
- ◎ 中式面点谱
- ◎ 养生美容粥

——谁说懒人学不会做饭？
不用记，不用背，简单！

——谁说照菜谱做饭麻烦？
撕下来，贴上去，方便！

友情提示：本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。

ISBN 978-7-5029-4541-1



9 787502 945411 >

定价：8.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

不记不背做美食: 中式面点谱/《手撕菜谱丛书》
编委会编. —北京: 气象出版社, 2008.7
(手撕菜谱丛书)

ISBN 978-7-5029-4541-1

I. 不... II. 手... III. 面点—制作—中国 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第092878号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街46号 邮编: 100081)

总编室: 010-68407112 发行部: 010-68409198

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

策划编辑: 吴晓鹏 责任编辑: 蔺学东 彭淑凡

终审: 纪乃晋 封面设计: 马 驰 责任技编: 吴庭芳

*

北京中科印刷有限公司印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本: 880 × 1230 1/40 印张: 2 字数: 32 千字

2008年7月第1版 2008年7月第2次印刷

印数: 6001~10000 定价: 8.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社
发行部联系调换目录

《手撕菜谱》使用说明

本丛书突出的特点是使用方便，做菜时不用记、不用背菜谱。

操作步骤如下：

1. 书中每一个菜的做法都单独成一页，每一页都设计有一条剪切线，读者可以沿着剪切线将书页剪下。



2. 将剪下的书页用双面胶或透明胶贴在厨房方便阅读的位置，如抽油烟机上，做菜时可以边看边做。



特别提示：

本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。

目

录

《手撕菜谱》使用说明		一品素包·····	39
“久财”水饺·····	1	蒜泥茄子凉面·····	41
“勤财”水饺·····	3	红豆包·····	43
“百财”水饺·····	5	素斋包·····	45
鸡肉笋水饺·····	7	冬菜肉煎包·····	47
胡萝卜牛肉水饺·····	9	芝麻汤圆·····	49
蘑菇木耳饺·····	11	紫米什锦汤圆·····	51
萝卜三鲜水饺·····	13	山楂馅元宵·····	53
梅菜肉馄饨·····	15	花卷·····	55
三味鲜馄饨·····	17	葱油饼·····	57
清水汤馄饨·····	19	高粱小窝头·····	59
酸辣小馄饨·····	21	高粱米糕·····	61
三蔬肉焖面·····	23	黄米面豆沙火烧·····	63
红烧牛腩面·····	25	小糖窝头·····	65
榨菜肉丝面·····	27	金沙奶皇包·····	67
家常面·····	29	虾饺·····	69
三丝拌面·····	31	红薯发糕·····	71
鸡丝伊府面·····	33	猪肉白菜锅贴·····	73
三鲜包子·····	35	榨菜肉丝米粉·····	75
四川凉面·····	37	香菇肉丝炒面·····	77

“久财”

水饺



原料：面团200克，韭菜200克，五花肉200克。

调料：盐、味精、香油、胡椒粉、姜、葱、鲜汤各适量。



做法

- 1 五花肉洗净剁成肉馅。
- 2 葱切末，姜切末。
- 3 韭菜洗净切末，加入盐、味精、葱、姜、胡椒粉、香油、鲜汤和肉馅，用筷子顺一个方向搅匀成馅。
- 4 面团和好压出饺子皮，将搅好的馅放入饺子皮中包成饺子，下沸水锅中煮熟即可食用。



“勤财”

水饺



原料：面团200克，芹菜200克，五花肉200克。

调料：盐、味精、香油、胡椒粉、姜、葱各适量。



做法

- 1 五花肉洗净剁成肉馅，加入香油拌匀。
- 2 葱切末，姜切末，备用。
- 3 芹菜洗净切末，倒在肉馅中，加入盐、味精、葱、姜、胡椒粉，用筷子顺一个方向搅匀成馅。
- 4 面团和好压出饺子皮，将搅好的馅放入饺子皮中包成饺子，下沸水锅中煮熟即可食用。



“百财”

水饺



原料：面团200克，白菜200克，五花肉200克。

调料：盐、味精、香油、胡椒粉、姜、葱各适量。



做法

- 1 五花肉洗净剁成肉馅，加入香油拌匀。
- 2 葱切末，姜切末，备用。
- 3 白菜洗净切末，挤去水分，倒在肉馅上，加入盐、味精、葱、姜、胡椒粉，用筷子顺一个方向搅拌至肉馅出劲。
- 4 面团和好压出饺子皮，将搅好的馅放入饺子皮中包成饺子，下沸水锅中煮熟即可食用。



鸡肉笋

水饺



原料：面粉250克，鸡脯肉500克，冬笋100克。

调料：葱50克，香油、姜、精盐、味精、高汤适量。



做法

- 1 鸡脯肉洗净剁成馅。
- 2 葱切末，姜切末，备用。
- 3 冬笋洗净切成末放在油锅内煸炒片刻，盛出晾凉后倒入肉馅，加入葱、姜末、料酒、高汤、精盐、味精顺一个方向搅匀上劲成馅。
- 4 面和好压出饺子皮，将搅好的馅放入饺子皮中包成饺子，下沸水锅中煮熟即可食用。



胡萝卜牛肉

水饺



原料：小麦富强粉250克，牛里脊肉250克，肥猪肉100克，胡萝卜150克，鸡蛋1个。

调料：植物油20克，大蒜10克，大葱、姜、盐、料酒各适量，花椒、料酒、味精各少许。

做法

- ① 葱、姜洗净和花椒一起捣碎加入料酒调成料汁，备用。
- ② 胡萝卜用开水焯过，出水切末。
- ③ 猪肉洗净切成末。
- ④ 牛肉剁成细泥，加料汁沿一个方向搅打上劲，再加入胡萝卜末、肥肉末、鸡蛋、盐、味精、植物油搅匀成馅。
- ⑤ 面和好压出饺子皮，将搅好的馅放入饺子皮中包成饺子，下沸水锅中煮熟即可食用。



蘑菇

木耳饺



原料：猪肉300克，鲜蘑菇100克，干木耳10克，小麦面粉250克。

调料：大葱、香油、盐适量，味精少许。