

新

大众菜谱

美味主食花样

600 款



原子能出版社



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

美味主食花样600款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了主食花样的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味主食花样 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:杨树录

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3062-9

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、粥饭类

焖大米饭(一)	(1)	葱花炒饭	(10)
焖大米饭(二)	(1)	鸡蛋炒饭	(11)
高压锅焖饭	(2)	香椿蛋炒饭	(11)
蒸大米饭	(2)	叉烧蛋炒饭	(12)
蒸焖大米饭	(3)	火腿蛋炒饭	(12)
捞大米饭	(3)	三鲜炒饭	(13)
蒸焖小米饭	(4)	什锦炒饭	(13)
高粱米饭	(4)	炒八宝饭	(14)
猪油焖饭	(5)	豆皮饭	(15)
猪油菜饭	(5)	炸肉末饭	(15)
玉笋焖饭	(6)	猪肉辣酱盖饭	(16)
海带焖饭	(6)	大肉盖饭	(17)
焖南瓜饭	(6)	牛肉青椒丝盖饭	(17)
腊肉焖饭	(7)	大米粥	(18)
羊肉抓饭	(7)	小米粥	(19)
鱼肉焖饭	(8)	绿豆米粥	(19)
鳝鱼焖饭	(9)	荷叶粥	(19)
海蛎焖饭	(9)	玉米面粥	(20)
茶叶焖饭	(10)	豆浆粥	(20)



牛奶粥	(21)	叉烧粥	(26)
菠菜粥	(21)	猪肝粥	(26)
胡萝卜粥	(21)	牛肉片粥	(27)
南瓜粥	(22)	羊肉粥	(27)
白薯粥	(22)	鸡粥	(28)
木耳粥	(23)	鸭块粥	(28)
海带粥	(23)	松花蛋粥	(29)
骨汤花生粥	(24)	鱼生粥	(29)
肉末粥	(24)	鱼肉粥	(30)
排骨粥	(25)	虾片粥	(31)
火腿粥	(25)	腊八粥(咸味)	(31)

二、面条类

肴肉面	(32)	排骨汤面	(41)
担担面	(33)	三鲜汤面	(41)
臊子面	(33)	海味煨面	(41)
抻面	(34)	雪菜烩面	(42)
刀削面	(34)	雪菜肉丝煨面	(43)
刀切面	(35)	鲫鱼汁煨面	(43)
大卤面	(36)	脆肉鸡蛋面	(44)
家常面	(36)	虾仁鸡蛋面	(45)
肉丝汤面	(37)	朝鲜冷面	(45)
红烧牛肉面	(37)	香椿凉面	(46)
芹黄牛肉面	(38)	油爆大虾冷面	(47)
白切羊肉面	(38)	肉丝干拌面	(47)
奶汤羊肉面	(39)	芝麻酱拌面	(47)
鸡肉煨面	(39)	虾仁炒面	(48)
羊肉烩面	(40)	雪菜肉丝汤面	(49)



大肉汤面	(49)	麻酱凉面	(67)
虾仁汤面	(50)	香椿凉面	(67)
三鲜汤面	(50)	豆芽凉面	(68)
麻辣面	(51)	冬菇凉面	(68)
炸酱面	(51)	肉末凉面	(69)
打卤面	(52)	鸡丝凉面	(70)
热干面	(53)	冷面	(70)
鱼汁面	(53)	清汤米粉	(71)
芝麻面	(54)	肉浆汤粉	(71)
海米葱油面	(55)	肉丝汤粉	(72)
猪肉臊子面	(55)	叉烧汤粉	(73)
牛肉臊子面	(56)	羊肉片汤粉	(73)
鱼肉臊子拌面	(56)	鸡块汤粉	(74)
重油炒面	(57)	素什锦汤粉	(74)
油菜丝炒面	(58)	过桥米线	(75)
笋丝炒面	(58)	素拌米粉	(75)
蘑菇炒面	(59)	豆粉紫苏拌粉	(76)
鸡蛋炒面	(60)	肉末拌粉	(76)
鸡丝两面黄	(60)	卤肉拌粉	(77)
虾仁炒面	(61)	牛肚拌粉	(78)
炒伊府面	(61)	浓鱼汁拌粉	(78)
油煎香脆面	(62)	素炒米粉	(79)
菜焖素面	(63)	炒肉丝粉	(79)
肉丝焖面	(63)	炒猪肝粉	(80)
鸡肉焖面	(64)	炒牛肉粉	(81)
海米焖面	(64)	炒鸡丝粉	(81)
肉丝烩面	(65)	炒咖喱鸡粉	(82)
什锦烩面	(65)	炒鸡掺肝粉	(83)
糊烂面	(66)	炒鸭丝米粉	(83)



炒虾仁粉	(84)	番茄火腿丝炒通心粉 ...	(86)
炒叉烧七彩粉	(84)	黄油炒通心粉	(87)
煎焖排骨粉	(85)	奶酪焗鸡面	(87)
鱼片煎粉	(86)	火腿番茄烤通心粉	(88)

三、包馅食品类

素菜大包(一)	(89)	牛肉小包	(103)
素菜大包(二)	(90)	叉烧大包	(104)
素肉包	(90)	三鲜包子	(104)
素蟹粉包	(91)	鸡肉包子	(105)
素什锦包	(92)	三丁包子	(105)
白菜肉包	(92)	素馅包子	(106)
韭菜肉包	(93)	火腿鲜肉包	(106)
冬菜肉包	(94)	咖喱牛肉包子	(107)
榨菜肉包	(94)	咖喱鸡肉包	(107)
雪笋肉包	(95)	猪油荠菜包	(108)
鸭肉菜包	(96)	· 刹馅小包子	(108)
鲜肉大包	(97)	山东包子	(109)
灌汤鲜肉大包	(97)	狗不理包子	(109)
酱汁肉大包	(98)	鲜肉小笼包	(110)
叉烧肉包	(99)	虾仁小笼包	(110)
鸭油肉包	(99)	蟹粉小笼包	(111)
火腿肉包	(100)	雪菜包子	(111)
牛肉大包	(100)	菜肉包子	(112)
羊肉大包	(101)	鱼馅包子	(112)
鸡球肉包	(102)	牛肉煎包	(113)
鱼肉包	(102)	鲜肉汤包	(113)
鲜肉包子	(103)	三鲜汤包	(114)



水煎包	(114)	猪肉茴香水饺	(132)
豆沙包	(115)	猪肉芹菜水饺	(132)
什锦糖包	(115)	牛肉萝卜水饺	(133)
果酱包子	(116)	虾蛋韭菜水饺	(133)
三丁大包	(116)	鸡蛋番茄水饺	(134)
三鲜小笼包	(117)	烫面饺	(134)
油汆肉包	(117)	三鲜蒸饺(一)	(135)
油酥焦包	(118)	三鲜蒸饺(二)	(135)
金鱼包	(119)	四喜蒸饺	(136)
素馅水饺	(120)	素馅蒸饺	(136)
猪肉水饺	(121)	咖喱牛肉蒸饺	(137)
牛肉水饺	(121)	萝卜牛肉蒸饺	(137)
羊肉水饺	(122)	猪肉酸菜蒸饺	(138)
鱼肉水饺	(122)	猪肉白菜蒸饺	(138)
三鲜水饺	(123)	芹菜猪肉蒸饺	(139)
鸳鸯水饺	(123)	猪肉西葫芦蒸饺	(139)
红油水饺	(124)	火腿冬瓜蒸饺	(139)
杂烩水饺	(125)	白糖酥饺	(140)
素馅蒸饺(一)	(126)	三鲜酥饺	(140)
素馅蒸饺(二)	(126)	鲜肉馄饨	(141)
鲜肉蒸饺	(127)	鸳鸯蒸饺	(142)
鲜肉灌汤蒸饺	(128)	四味蒸饺	(142)
熟肉馅蒸饺	(128)	清素锅贴	(143)
牛肉蒸饺	(129)	鲜猪肉锅贴	(144)
虾仁水饺	(129)	白菜肉末锅贴	(144)
鱼肉水饺	(130)	牛肉烧卖	(145)
酥皮鸡肉饺	(130)	糯米烧卖	(146)
猪肉白菜水饺	(131)	羊肉西葫芦馅饼	(146)
猪肉韭菜水饺	(131)	鸡蛋韭菜馅饼	(147)



猪肉菜馅盒子	(147)	荠菜肉丝春卷	(152)
牛肉菜馅盒子	(148)	韭黄肉丝春卷	(153)
三鲜盒子	(149)	银芽肉丝春卷	(154)
煮翡翠盒子	(150)	冬笋鸡丝春卷	(155)
蒸鸳鸯盒子	(150)	油皮肉丝春卷	(155)
蒸炸盒子	(151)	鲜肉大馄饨	(156)

四、馒头花卷饼类

发面馒头	(158)	蝴蝶卷	(169)
戢面馒头(一)	(158)	荷叶卷	(169)
戢面馒头(二)	(159)	棉桃卷	(170)
开花馒头	(159)	马蹄花卷	(170)
刀切馒头	(160)	双桃卷	(171)
生煎馒头	(160)	双色卷	(171)
肉丁馒头	(161)	鸳鸯卷	(172)
酵面馒头	(161)	四喜卷	(172)
云层馒头	(162)	千层卷	(173)
黄花馒头	(163)	银丝卷	(174)
油炸馒头片	(163)	金丝卷	(174)
烤馒头	(163)	鸡丝卷	(175)
油盐花卷	(164)	盘香卷	(175)
葱花卷	(165)	五色盘香卷	(176)
椒盐花卷	(165)	糖三角	(176)
麻酱卷	(166)	油炸馒头片	(177)
脂油葱花卷	(166)	肉卷	(177)
虎头花卷	(167)	枣卷(一)	(178)
佛手卷	(167)	枣卷(二)	(178)
菊花卷	(168)	椒盐花卷	(179)



葱油花卷	(179)	枣泥酥饼	(195)
麻花卷	(180)	叉烧酥饼	(196)
黄油鸡卷	(180)	三鲜酥饼	(196)
白脱鸡卷	(181)	火腿酥饼	(197)
葱油饼	(181)	椒盐酥饼	(198)
肉馅饼	(182)	蛋奶酥饼	(198)
千层饼	(183)	鲜肉酥烧饼	(199)
麻酱饼	(183)	红糖酥烧饼	(199)
肉松饼	(184)	芝麻酱烧饼	(200)
枣泥饼	(184)	芝麻酥烧饼	(201)
三鲜饼	(185)	肉末烧饼	(201)
烙馅饼	(186)	豆馅烧饼	(201)
椒盐饼	(186)	油酥烧饼	(202)
五香油饼	(187)	黄桥烧饼	(202)
鲜肉锅饼	(187)	一品烧饼	(203)
鸡蛋大饼	(188)	椒盐烧饼	(204)
葱油酥肉饼	(188)	油酥火烧	(205)
白糖甜大饼	(189)	炸肉火烧	(205)
葱花家常饼	(189)	白糖火烧	(206)
蜜汁糯米饼	(190)	素炒饼	(206)
肉丝炒饼	(190)	木樨炒饼	(207)
油酥桂花饼	(191)	肉丝炒饼	(207)
京式盘丝饼	(191)	炸笋肉饼	(208)
【附】津式盘丝饼	(192)	炸芝麻饼	(209)
夹肉杏仁饼	(192)	煎双黄蛋饼	(210)
果仁糖饼	(193)	褡裢火烧	(210)
牛肉煎饼	(193)	腰子饼	(211)
糖酥煎饼	(194)	煎饼	(212)
白糖酥饼	(195)	素焖饼	(212)



大 众 菜 谱

鸡蛋焖饼	(213)	吊炉烧饼	(222)
肉丝焖饼	(213)	葱花油酥烧饼	(223)
大饼	(214)	翻层油酥烧饼	(223)
麻酱大饼	(214)	缸炉油酥烧饼	(224)
家常饼	(215)	素烩饼	(225)
脂油家常饼	(215)	三鲜烩饼	(225)
烫面家常饼	(216)	猪肠烩火烧	(226)
荠菜家常饼	(217)	油饼	(226)
盘香油酥饼	(217)	豆面窝头	(227)
酒酿饼	(218)	主食面包(简易)	(228)
烤脂油饼	(218)	炸酥烧饼	(228)
蒸千层饼	(219)	黄桥烧饼	(229)
千层脂油饼	(220)	蟹壳黄烧饼	(230)
千层火腿蛋饼	(220)	肉馅油酥烧饼	(230)
椒盐烧饼	(221)	牛肉咖喱烧饼	(231)
缸炉烧饼	(222)		

五、糕点类

火腿蛋糕	(233)	核桃夹心糕	(238)
夹心蛋糕	(233)	江米凉糕	(239)
三色蛋糕	(234)	绿豆糕	(239)
杏仁蛋糕	(234)	藕丝糕	(240)
千层发糕	(235)	重阳糕	(240)
千层油糕	(235)	山药糕	(241)
烫面炸糕	(236)	猪油发糕	(241)
豆馅切糕	(236)	小豆凉糕	(242)
桂花赤豆糕	(237)	红枣年糕	(242)
花生烘糕	(237)	桂花糖年糕	(242)



耳朵眼炸糕	(243)	小米蜂糕	(248)
肉丝炒年糕	(243)	千层糕	(249)
豆沙炒年糕	(244)	棉花糕	(249)
猪油枣泥拉糕	(244)	伦敦糕	(250)
蒸蛋糕	(245)	芋艿糕	(250)
凉蛋糕	(245)	肉丝炒年糕	(251)
水果蛋糕	(245)	虾仁汤年糕	(252)
奶油蛋糕	(246)	炸糍饭糕	(252)
大发糕	(246)	油煎萝卜糕	(253)
油糕	(247)	肉末酵面蒸龙	(253)
松糕	(247)	三鲜烫面蒸龙	(254)
丝糕	(248)	油炸鸡蛋烫面球	(255)

六、果薯制品类

糖炒栗子	(256)	拔丝西瓜	(263)
苹果脯	(257)	拔丝地瓜	(263)
西瓜脯	(257)	拔丝金枣	(264)
鲜桃脯	(258)	冰糖葫芦	(264)
李子脯	(258)	水晶山药球	(265)
橘饼脯	(259)	油炸土豆片	(265)
脆枣	(259)	甘薯香酥片	(266)
夹心枣	(259)	山楂果子干	(266)
白糖莲子	(260)	柿子饼	(266)
蜜汁山药	(260)	糖柿片	(267)
糖李子	(261)	香蕉片	(267)
糖姜片	(261)	话梅	(268)
糖橘饼	(262)	青梅干	(268)
拔丝苹果	(262)	橘皮蜜饯	(269)



木瓜蜜饯	(269)	糖渍山楂	(273)
苹果蜜饯	(269)	熏枣	(273)
山楂蜜饯	(270)	梨果脯	(274)
沙果蜜饯	(270)	香茄脯	(274)
哈密瓜蜜饯	(271)	红薯果脯	(275)
猕猴桃蜜饯	(271)	果丹皮	(275)
蜜枣	(272)	炸什锦果卷	(276)
糖渍青梅	(272)	苹果干	(276)

七、其他点心类

芝麻团	(278)	盒子酥	(292)
椒盐粽子	(278)	桃酥	(292)
鲜肉汤团	(279)	杏仁酥	(293)
鲜肉月饼	(279)	枣泥酥	(293)
牛肉月饼	(280)	荷花酥	(294)
虾肉月饼	(280)	蛋黄桃酥	(294)
酥皮月饼	(281)	奶油核桃酥	(295)
果仁肉丁月饼	(282)	脆麻花	(296)
糖酥什锦月饼	(283)	甜面包	(296)
五仁甜肉馅月饼	(285)	蛋奶面包	(297)
肉丝春卷	(285)	夹沙面包	(298)
火腿鸡丝卷	(286)	枣泥面包	(299)
韭黄春卷	(287)	叉烧面包	(300)
糖酥卷	(287)	火腿面包	(300)
桃酥卷	(288)	奶油什锦面包	(301)
奶油酥卷	(289)	炸油条	(303)
奶油蛋卷	(289)	挂浆麻团	(303)
奶油牛肉卷	(290)	糯米麻团	(304)



开口笑	(304)	油茶面	(305)
江米条	(304)		

八、西式糕点类

奶油芝麻饼干	(306)	菠萝水果蛋糕	(318)
圣诞布丁	(306)	圣诞蛋糕	(318)
姜味布丁	(307)	结婚蛋糕	(319)
面包布丁	(307)	草莓蛋糕	(320)
德式布丁	(308)	意大利杏仁饼干	(320)
奶白泡夫	(309)	俄罗斯杏仁饼干	(321)
四色奶油小泡夫	(309)	苹果派	(321)
咖啡淇淋哈斗	(310)	虾仁面包	(321)
花生酱小哈斗	(310)	炸果酱哈斗	(322)
果酱小起酥	(311)	奶油千层酥	(322)
荷花小起酥	(312)	鸡酥包	(323)
菠萝起酥排	(312)	奶油蝴蝶酥	(323)
奶油螺丝卷	(313)	牛奶面衣饼	(324)
德式起酥水果排	(313)	巧克力饭冻	(324)
果酱干点	(313)	巧克力蛋糕	(324)
奶椰干点	(314)	烩菠萝	(325)
花生干点	(314)	菠萝牛奶饭	(325)
英式小得仔	(314)	核桃仁蛋糕卷	(326)
法式小得仔	(315)	三色奶油蛋糕	(326)
主食面包	(315)	香草薄脆饼	(327)
香草清蛋糕	(316)	层酥包苹果	(327)
巧克力糖面蛋糕	(316)	鸡蛋火腿三明治	(328)
苹果酒香蛋糕	(317)	白汁鸡通心粉	(328)
苹果蛋糕	(317)	烩生梨	(329)



大 众 菜 谱

果酱唐纳子	(329)	热狗	(334)
烤苹果饺	(330)	汉堡包	(335)
黄油花酥	(330)	夜总会三明治	(335)
白天使蛋糕	(331)	奶酪红肠三明治	(335)
炸气古	(331)	辣肉三明治	(336)
炸酥圈	(332)	美式热狗	(336)
甜面包	(332)	法式面包圈	(336)
豆沙面包	(333)	甜软面包	(337)
意大利面包	(333)	什锦面包	(338)
果酱面包	(334)	火腿面包	(338)



一、粥 饭 类

焖大米饭(一)

原料 大米 500 克,水 750~1000 克。

制法

①大米淘洗干净,控去水分。②将淘洗干净的米放在锅内,加水(冷、热水均可,以加热水为好,可以缩短烧的时间并防止米粒变粉)后放在火上,用旺火烧开,再用锅铲沿锅底锅壁铲动翻搅,使米均匀受热,煮约 8~10 分钟,见米逐步涨发,水分快干时,用筷子在饭上戳几个通气孔洞(可防止夹生),然后盖紧锅盖,围以湿布(防止跑气),改用小火焖 10 多分钟,听到锅内有响声并溢出浓郁饭香时,即已成熟。

特点 饭粒柔软味香,锅巴金黄酥脆。

焖大米饭(二)

原料 大米 500 克,水 750~1000 克。



制法

①大米淘洗干净控水。②锅置火上,放水烧开。把淘净的米缓缓倒入,用旺火烧煮,边煮边用锅铲翻搅,使之均匀受热,煮8分钟左右,见米粒逐渐涨发、水分耗去大半时,用勺将浮在表面的米汤舀出,盖上锅盖,改用小火焖7~8分钟,至水分变干、米饭接近成熟、尚未结成锅巴时,揭开锅盖,用锅铲把米饭层翻至上层,边翻边浇入盛出的米汤,如此翻浇三次(每次浇入舀出米汤的1/3,如米汤较浓,可搀少许开水),再盖上锅盖,用小火继续焖3~5分钟,至米饭成熟即可。

特点 柔软适口,出饭率较高。

高压锅焖饭

原料 大米500克,水750~1000克。

制法

①大米淘洗干净控水。②将大米和水放入高压锅内,加盖,合紧密封,置旺火上,烧至高压锅上的排汽孔冒微汽(汽连续垂直喷出,一般烧7~8分钟,如加开水烧则时间较短),随即扣上调阀,改用中小火烧约8分钟左右,见调压阀跳动、周围冒汽时,即可停火降温(以取下调压阀不再冒汽为准),然后打开锅盖,用锅铲把米饭铲翻均匀即可。

特点 涨发充分,柔韧爽利,口感较好。

蒸大米饭

原料 大米500克,水750~1000克。

制法

①米淘洗干净,按需要的分量,分别装入碗、盆(或甑、钵、木