

金版

403

道美味面食

268

道诱人粥饭

309

道创意点心

李鹏主编

易学易做

家常主食

7天学会

营养
美味

详细介绍制作各类主食所使用的材料、调料，烹饪步骤清晰，制作要点详略得当，一目了然。即便你没有任何做饭经验，7天之内，也能做得有模有样、有滋有味，让全家每天都享受丰盛主食。



中国华侨出版社



7天学会 家常主食

李鹏 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

7 天学会家常主食 / 李鹏主编. —北京: 中国华侨出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5113-3106-9

I. ① 7… II. ① 李… III. ① 主食 - 食谱 IV. ① TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 287438 号

7 天学会家常主食

主 编: 李 鹏

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 兰 瑞

封面设计: 凌 云

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 郎利刚

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 269 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3106-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

主食是指传统上餐桌上的主要食物，是人体所需能量的主要来源。由于主食是碳水化合物特别是淀粉的主要摄入源，因此以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物，以及土豆、甘薯等块茎类食物被不同地域的人当作主食。千百年来，中国人用经验和智慧将稻谷转化为口味丰富的米食；从南到北，中国人以丰富的想象力和创造力让面食呈现出千姿百态的形貌……

一日三餐，主食当家。一道可口的主食，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的主食，不仅可以在朋友聚会中让你大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

然而，如何才能制作出色、香、味俱佳的主食呢？《7天学会家常主食》精选了900余款最家常、最为人们喜欢的主食，包括馒头、花卷、包子、饼、饺子、面条、米饭、汤圆、点心等。全书分为烹饪方法介绍，面食，米饭、粥，中式小点，西式小点等五个部分。“烹饪方法介绍”详细介绍了中国式烹饪的常用方法，帮助初学者认识和掌握下厨的基本常识；“面食”介绍了面粉的选购和初加工的小知识，以及和面、揉面技巧和各类面食的制作方法；“米饭、粥”介绍了各类以米为主要原料的主食的制作方法；“中式小点”和“西式小点”系统介绍了各类点心的制作方法。材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，我们对于部分主食的营养功效、适合人群，以及制作过程中特别需要注意的

问题给予直观的介绍，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

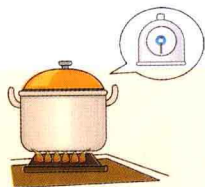
对于初学者，需要多长时间才能学会家常主食是他们最关心的问题。其实，只要按照本书的编排，7天时间就可以基本掌握各类家常主食的制作方法。不用去餐厅，在家里即可轻松做出丰盛美食。如果你想在厨房小试牛刀，如果你想成为人们胃口的主人，成为一个做饭高手的话，不妨拿起本书。只要掌握了书中介绍的烹调基础、诀窍和步步详解的实例，不仅能烹调出一道道看似平凡、却大有味道的家常主食，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



目录

第一部分

烹饪方法介绍



002

拌

腌

卤

003

炒

熘

004

烧

焖

005

蒸

烤

006

煎

炸

007

炖

煮

008

煲

烩



第二部分

面食

010

面粉的选购与初加工小知识

012

制作馒头的小窍门

013

制作面条的小窍门

014

和面的方法

包子的做法

015

汤圆和面的方法

饺子皮的做法

016

吃饺子的蘸料

017

手擀面的做法

018

冷面的做法

019

馄饨皮的做法

020

燕麦馒头

金银馒头

021

菠汁馒头

双色馒头

022

豆沙双色馒头

胡萝卜馒头

023

椰汁蒸馒头

吉士馒头

024

韭菜肉包

孜然牛肉包

025

洋葱牛肉包

莲蓉包

026

生肉包

菜心小笼包

027

香菜小笼包

腊味小笼包

028

鲜虾香菜包

燕麦花生包

029

燕麦豆沙包

燕麦奶黄包

030

秋叶包

031

京葱煲仔包

香芋包

032

蚝汁叉烧包

雪里蕻肉丝包

香菇菜包

素斋包

033

白菜包

鲜肉大包

金沙奶黄包

相思红豆包

034

灌汤包

五香卤肉包

蛋黄莲蓉包

青椒猪肉包

035

豌豆包

冬蓉包

虾仁包

贵妃奶黄包

036

鸡肉包

芹菜小笼包

灌汤小笼包

麻蓉包

037

翡翠小笼包

榨菜肉丝包

香葱肉包

家常三丁包

038

香芹猪肉包

香煎素菜包

包菜肉包

四季豆猪肉包

039

杭州小笼包

糯米包

透明水晶包

椰香芋蓉包

040

清香流沙包

香滑猪肉包

香菇素菜包

香葱煎包

041

干贝小笼包

蟹黄小笼包

蟹粉小笼包

南翔小笼包

042

牛肉煎包

瓜仁煎包

冬菜鲜肉煎包

生煎葱花包

043

芝麻煎包

生煎包子

京葱生煎包

雪山包

044

葱花火腿卷

菠菜香葱卷

045

圆花卷

花生卷

046

葱花卷

火腿卷

047

川味花卷

双色花卷

048

五香牛肉卷

049

螺旋葱花卷

050

燕麦腊肠卷

金笋腊肠卷

051

牛油花卷

燕麦杏仁卷

052

香芋火腩卷

香芋卷

053

麻香凤眼卷

豆沙白玉卷

054

甘笋莲蓉卷

腊肠卷

055

肠仔卷

韭菜水饺

056

墨鱼蒸饺

家乡咸水饺

057

家乡蒸饺

脆皮豆沙饺

058

大白菜水饺

菠菜水饺

059

玉米水饺

羊肉玉米饺

60

三鲜水饺

青椒牛肉饺

061

鲜虾韭黄饺

鲜虾水饺

062

包菜饺

金针菇饺

冬笋水饺

西红柿饺

063

韭黄水饺

钟水饺

茄子饺

茼蒿饺

064

茴香水饺

上汤水饺

铁板山芋饺

白菜猪肉饺

065

西红柿蛋馅饺子

冬菜鸡蛋饺

芹菜猪肉饺

鲜肉水饺

066

酸汤饺

酸汤水饺

油条饺

鸡肉饺

067

翠绿水饺

萝卜鲜肉饺

菠菜鲜肉饺

韭菜猪肉饺

068

猪肉雪里蕻饺

猪肉韭菜饺

鸡肉大白菜饺

萝卜牛肉饺

069

牛肉冬菜饺

牛肉大葱饺

顺德鱼皮饺

鱼肉水饺

070

小榄粉果

薄皮鲜虾饺

虾仁韭黄饺

蛤蜊饺

071

鱼翅灌汤饺

三鲜凤尾饺

荞麦蒸饺
芹菜肉馅蒸饺

072

翠玉蒸饺
云南小瓜饺
野菌鲜饺
虾饺皇

073

特色螺肉饺
哈尔滨蒸饺
煎饺
北方煎饺

074

澳门煎饺
冬菜猪肉煎饺
胡萝卜猪肉煎饺
鲜肉韭菜煎饺

075

孜然牛肉大葱煎饺
雪里蕻鲜肉煎饺
芹菜香菜牛肉煎饺
北京锅贴

076

榨菜鲜肉煎饺
冬笋鲜肉煎饺
菜脯煎饺
锅贴饺

077

杭州煎饺
豆沙酥饺
花边酥饺
大眼鱼饺

078

玉米馄饨
萝卜馄饨

079

花素馄饨
韭菜猪肉馄饨

080

梅菜猪肉馄饨

猪肉馄饨

081

鸡蛋馄饨
鸡肉馄饨

082

牛肉馄饨
孜然牛肉馄饨

083

羊肉馄饨
鲜虾馄饨

084

包菜馄饨
冬瓜馄饨
荠菜馄饨
蒜薹馄饨

085

枸杞馄饨
蘑菇馄饨
三鲜小馄饨
菜肉馄饨汤

086

红油馄饨
韭黄鸡蛋馄饨
鸡蛋猪肉馄饨
芹菜牛肉馄饨

087

鱼肉雪里蕻馄饨
双色馄饨
鱼馄饨
干贝馄饨

088

淮园馄饨
酸辣馄饨
清汤馄饨
上海小馄饨

089

打卤面
酸菜肉丝面
榨菜肉丝面
雪里蕻肉面

090

粉蒸排骨面
鲜虾云吞面
鱼皮饺汤面
炖鸡面

091

担担面
排骨汤面
红烧排骨面
红烧牛肉面

092

牛肉清汤面
尖椒牛肉面
茯苓家常面
排骨面

093

雪里蕻肉丝面
麻辣过桥面
牛肉烩面
金牌牛腩汤面

094

爽脆肉丸面
猪蹄幼面
香菇竹笋清汤面
片儿杂面

095

真味荞麦面
香菇烧肉面
虾爆鳝面
川味鸡杂面

096

川味肥肠面
和味牛杂面
辣汤浆水面
金牌牛腩捞面

097

金牌油鸡面
金牌烧鹅面
岐山臊子面
青蔬油豆腐汤面

098

雪里蕻榨菜肉丝面
砂锅鱼头面
三鲜面
酸汤面

099

辣鸡肉面
二味面
乌冬肉丸面
臊子面

100

鲜笋面
清炖牛肉面
西红柿秋葵面
蔬菜面

101

鸡肉手擀面
红烧牛腩面
生菜鸡丝面
什锦面

102

手工臊子揪面片
豌豆肥肠面
红烧牛筋面
火腿鸡丝面

103

虾仁打卤面
叉烧面
锅烧面
三鲜烩面

104

鸡丝菠菜汁面
香菇西红柿面
什锦菠菜面
西红柿猪肝菠菜面

105

卤猪肝龙须面
香葱牛肚龙须面
卤猪蹄龙须面
上汤鸡丝蛋面

106

烤鸭蛋面
卤鸭翅蛋面
叉烧韭黄蛋面
西红柿蛋面

107

卤猪肚冷面
白切鸡冷面
上汤鸡丝冷面
卤鸭掌冷面

108

肉羹面线
鲑鱼面线
当归面线
菠菜牛肉面线

109

红凤菜素面线
鸡肉西兰花面线
九层塔面线
小鱼丝瓜面线

110

猪蹄面线
蚝仔大肠面线
刀削面
炸酱刀削面

111

牛肉拉面
兰州拉面
真味臊子拉面
猪蹄拉面

112

真味招牌拉面
红烧肉兰州拉面
香辣鲑鱼拉面
雪里蕻烧鹅丝拉面

113

魔女酸辣面
鱼片肥牛拉面
吉列猪扒面
肥牛拉面

114

香葱腊肉面
火腿丸子面
卤肉面
笋尖拉面

115

韩式冷面
东京肉酱面
小丸子拉面
一番拉面

116

鳗鱼拉面
咖喱牛肉面
猪软骨拉面
味噌拉面

117

山野菜拉面
九州牛肉面
泡菜拉面
肥牛咖喱乌冬面

118

日式乌冬面
金针菇肥牛面
炸酱凉面
炸酱面

119

真味炸酱拉面
京都炸酱拉面
北京炸酱面
家常杂酱面

120

三色凉面
鸡丝凉面
素凉面
凉拌面

121

真味凉卤面
牛肉凉面
芥末凉面
酸菜牛肉凉面

122

茗荷荞麦凉面
真味荞麦凉面
泡菜肉末面
武汉热干面

123

热干面
新疆拌面
鱼香肉丝面
油泼扯面

124

西安拌面
酱拌面
大盘鸡面
牛丸面

125

虾米葱油拌面
砂锅羊肉面
油泼扯面皮
牛腩幼面

126

牛腩捞粗面
猪扒拌菠汁面
凉拌通心面
什锦拌面

127

姜葱捞鸡蛋面
凉拌擀面
三色冷面
巴盟面筋

128

凉面
鳗鱼拌天使幼面
麻辣面
鲜虾奶油意大利面

129

干拌面
XO酱捞面
猪蹄捞面
意大利肉酱面

130

炸酱捞粗面
驰名牛杂捞面
鲍汁捞面
姜葱捞面

131

云吞水饺捞面
南乳猪蹄捞面
荞麦面
肉丝黄瓜拌荞麦面

132

西芹炒蛋面
肉丝炒面
蚝仔意大利面
牛肉炒面

133

三丝炒面
豉油皇炒面
小炒拌面
鸡肉打卤面

134

肉片炒素面
干贝金菇焖伊面
三丝炒蛋面
素什锦炒手擀面

135

蛋炒面
一番炒面
肉炒面
咖喱烩面

136

西红柿意大利青蔬面
炒酸枣仁面
排毒鲜蔬炒面
西红柿肉酱面

137

虾仁通心面
鲑鱼意大利面
卤水素鸡炒菠汁面
豆芽冬菇炒蛋面

138

猪蹄烩手擀面

牛扒炒鸡蛋面

猪大肠炒手擀面

老乡炒莜面



第三部分

米饭、粥



140

扬州炒饭

包菜烧肉饭

芙蓉煎蛋饭

平菇鸡肾饭

141

芋头饭

农家芋头饭

豌豆糙米饭

蜜汁叉烧饭

142

豉椒鲜鱿饭

油鸡腿饭

咖喱牛腩饭

卤鹅饭

143

卤水拼饭

海南鸡饭

印尼炒饭

西湖炒饭

144

干贝蛋炒饭

鱼丁炒饭

西式炒饭

香芹炒饭

145

干贝蛋白炒饭

碧绿蟹子炒饭

泰皇炒饭

三文鱼紫菜炒饭

146

福建海鲜饭

海鲜炒饭

什锦炒饭

手抓饭

147

墨鱼汁炒饭

奶汁鲑鱼炖饭

酱汁鸡丝饭

彩色饭团

148

彩色虾仁饭

柏子仁玉米饭

鱼丁花生糙米饭

蛤蜊牛奶饭

149

竹叶菜饭

八宝高纤饭

水果拌饭

什锦炊饭

150

紫米菜饭

蒲烧鳗鱼饭

贝母蒸梨饭

红枣八宝饭

151

八宝饭

金瓜饭

玫瑰八宝饭

澳门非洲鸡套餐饭

152

爽口糙米饭

原盅腊味饭

叉烧油鸡饭

腊味饭

153

冬菇猪蹄饭

虾饭

潮阳农家饭

海鲜饭

154

猪扒饭

排骨煲仔饭

日式海鲜锅仔饭

豉汁排骨煲仔饭

155

窝蛋牛肉煲仔饭

鳕鱼蛋包饭

咸鱼腊味煲仔饭

腊味煲仔饭

156

澳门泡饭

麦门冬牡蛎烩饭

意式酿鱿筒饭

墨鱼饭

157

洋葱牛肉盖饭

鲈鱼盖饭

九州牛肉饭

里脊片盖饭

158

三鲜烩饭

澳门叉烧饭

澳门烧肉饭

澳门盐鸡饭

159

菜心生鱼片饭

豉椒牛蛙饭

明炉烧鸭饭

烧肉饭

160

豉椒黄鳝饭

尖椒回锅肉饭

姜葱猪杂饭

白切鸡饭

161

台湾卤肉饭

咸菜猪肚饭

咸蛋四宝饭

澳门白切鸡饭

162

豌豆肉末粥

肉末青菜粥

香菇白菜肉粥

皮蛋瘦肉粥

163

瘦肉生姜粥
猪肉包菜粥
猪肉香菇粥
金针菇猪肉粥

164

里脊猪肉粥
猪肉紫菜粥
肉丸香粥
猪肉雪里蕻粥

165

瘦肉豌豆粥
萝卜干肉末粥
芋头香菇粥
肉末紫菜豌豆粥

166

山药冬菇瘦肉粥
银杏瘦肉粥
黄花菜瘦肉糯米粥
洋葱豆腐粥

167

生菜肉丸粥
菠菜瘦肉粥
红枣豌豆肉丝粥
洋葱青菜肉丝粥

168

猪肉芋头粥
白果瘦肉粥
黑豆瘦肉粥
猪肉莴笋粥

169

猪肉玉米粥
萝卜橄榄粥
黄花瘦肉枸杞粥
青菜罗汉果粥

170

瘦肉西红柿粥
瘦肉青菜黄桃粥
皮蛋瘦肉薏米粥

白菜紫菜猪肉粥

171

瘦肉猪肝粥
鸽蛋菜肉粥
火腿菊花粥
瘦肉虾米冬笋粥

172

苦瓜西红柿瘦肉粥
黑米瘦肉粥
韭菜猪骨粥
鸡蛋玉米瘦肉粥

173

豆皮瘦肉粥
玉米鸡蛋猪肉粥
枸杞山药瘦肉粥
冬瓜瘦肉枸杞粥

174

排骨虾米粥
排骨青菜粥
西红柿猪骨粥
猪肝粥

175

鹌鹑蛋猪肉白菜粥
玉米火腿粥
猪排大米粥
花生猪排粥

176

胡椒猪肚粥
猪腰干贝粥
安神猪心粥
黄瓜猪肘粥

177

猪肝瘦肉粥
猪肝菠菜粥
状元及第粥
猪肚苦瓜粥

178

牛腩苦瓜燕麦粥
豆芽牛丸粥

牛肚青菜粥

羊肉山药粥

179

猪腰香菇粥
牛肉黄花蛋粥
韭菜牛肉粥
牛肉鸡蛋大米粥

180

羊肉芹菜粥
豆腐羊肉粥
狗肉枸杞粥
兔肉红枣粥

181

红枣当归乌鸡粥
鸡腿瘦肉粥
鸡翅火腿粥
鸡蛋鸡肝粥

182

双菇鸡肉粥
鸡肉豆腐蛋粥
鸡丝木耳粥
母鸡小米粥

183

鸡蛋红枣醪糟粥
蛋黄酸肉汤粥
鸡蛋萝卜小米粥
土豆蛋黄牛奶粥

184

鸡心香菇粥
海带鸭肉枸杞粥
冬瓜鹅肉粥
枸杞鹌鹑粥

185

香菇双蛋粥
蔬菜蛋白粥
干贝鱼片粥
鱼肉鸡蛋粥

186

黄花鱼火腿粥

鲈鱼西兰花粥

鳕鱼蘑菇粥

银鱼苋菜粥

187

豆豉鲤鱼粥
鲤鱼冬瓜粥
鲫鱼玉米粥
青鱼芹菜粥

188

墨鱼猪肉粥
飘香鳝鱼粥
海参青菜瘦肉粥
甲鱼红枣粥

189

生菜虾粥
冬瓜蟹肉粥
螃蟹豆腐粥
韭菜葱白粥

190

菠菜芹菜萝卜粥
菠菜山楂粥
菠菜玉米枸杞粥
春笋西葫芦粥

191

白菜薏米粥
白菜玉米粥
百合桂圆薏米粥
包菜芦荟粥

192

豆浆玉米粥
豆芽玉米粥
枸杞南瓜粥
海带芦荟粥

193

冬瓜白果姜粥
冬瓜竹笋粥
豆腐菠菜玉米粥
豆腐香菇粥

194

黄瓜芦荟大米粥

黄瓜松仁枸杞粥

黄瓜胡萝卜粥

韭菜枸杞粥

195

红枣桂圆粥

红枣苦瓜粥

花生银耳粥

黄花芹菜粥

196

萝卜糯米燕麦粥

猕猴桃樱桃粥

哈密瓜玉米粥

木瓜葡萄粥

197

空心菜粥

苦瓜胡萝卜粥

莲藕糯米甜粥

莲藕糯米粥

198

南瓜木耳粥

南瓜山药粥

南瓜薏米粥

南瓜银耳粥

199

南瓜百合杂粮粥

南瓜菠菜粥

南瓜红豆粥

南瓜西兰花粥

200

芹菜枸杞叶粥

芹菜红枣粥

芹菜玉米粥

山药白菜减肥粥

201

牛奶玉米粥

苹果萝卜牛奶粥

苹果提子冰糖粥

葡萄干果粥

202

山楂玉米粥

双瓜糯米粥

丝瓜胡萝卜粥

甜瓜西米粥

203

山药鸡蛋南瓜粥

山药青豆竹笋粥

山药笋藕粥

山药芝麻小米粥

204

香蕉菠萝薏米粥

香蕉玉米粥

香甜苹果粥

小白菜萝卜粥

205

无花果芦荟粥

西红柿海带粥

香葱冬瓜粥

香菇枸杞养生粥

206

雪梨双瓜粥

椰肉山楂粥

银耳山楂粥

玉米核桃粥



第四部分

中式小点



208

菠菜奶黄晶饼

甘笋豆沙晶饼

209

莲蓉晶饼

香煎叉烧圆饼

210

芝士豆沙圆饼

煎芝麻圆饼

211

豆沙饼

芝麻酥饼

212

芝麻烧饼

香煎玉米饼

213

香葱烧饼

炸莲蓉芝麻饼

214

葱饼

煎饼

蔬菜饼

双喜饼

215

土豆饼

酸菜饼

家常饼

相思饼

216

芋头饼

韭菜饼

苦荞饼

千层饼

217

煎肉饼

手抓饼

老婆饼

奶黄饼

218

南瓜饼

泡菜饼

糯米饼

金钱饼

219

麻辣肉饼

牛肉烧饼

炸土豆饼

北京馅饼

220

大黄米饼

黄金大饼

黄桥烧饼

绿豆煎饼

221

鸡蛋灌饼

家乡软饼

泡菜煎饼

陕北烙饼

222

土豆薄饼

白糯米饼

驴肉馅饼

虾仁薄饼

223

印度薄饼

野菜煎饼

炸龙凤饼

黑芝麻酥饼

224

空心烧饼

煎牛肉饼

金色烙饼

黑糯米饼

225

海南蒸饼

腊味韭香饼

苦瓜煎蛋饼

奶香玉米饼

226

麦仁山药饼

碧绿茶香饼

草原小肉饼

川府大肉饼

227

葱油芝麻饼

东北大酥饼

奶黄西米饼

奶香黄金饼

228

武大郎肉饼

西米南瓜饼

芋头瓜子饼

芝麻煎软饼

229

金丝掉渣饼

松仁玉米饼

蟹肉玉米饼

金丝土豆饼

230

千层素菜饼

蜂巢奶黄饼

港式玉米饼

广式葱油饼

231

广式豆沙饼

六合贴饼子

萝卜丝酥饼

奶香瓜子饼

232

萝卜丝芝麻酥饼

缠丝牛肉焦饼

大红灯笼肉饼

吉士香南瓜饼

233

香酥饼

芹菜馅饼

烙葱花饼

东北春饼

234

锅巴藕饼

葱油大饼

金牌南瓜饼

黄金油饭饼

235

火腿玉米饼

羊肉馅饼

河套蒸饼

莲蓉酥饼

236

香葱煎饼

紫薇煎饼

牛肉飞饼

西北煎饼卷菜

237

红薯豆沙煎饼

黄金牛肉夹饼

鸡肉大葱窝饼

燕麦蔬菜饼

238

土豆可乐饼

萝卜干煎蛋饼

红豆酥饼

火腿萝卜丝酥饼

239

螺旋香芋酥

240

蛋黄莲蓉酥

豆沙扭酥

241

鸳鸯芝麻酥

笑口酥

242

莲花酥

豆沙蛋黄酥

243

雪梨酥

三角酥

244

天天向上酥

245

菊花酥

246

麻花酥

玫瑰酥

贝壳酥

叉烧酥

247

甘露酥

大拉酥

蛋黄酥

榴莲酥

248

龙眼酥

顶花酥

苹果酥

荷花酥

249

蝴蝶酥

奶黄酥

肉松酥

蛋黄甘露酥

250

月亮酥

莲藕酥

一品酥

富贵蛋酥

251

核桃酥

飘香橄榄酥

豆沙千层酥

徽式一口酥

252

菠菜干贝酥
美味莲蓉酥
飘香果王酥
松仁奶花酥

253

金香菠萝酥
京日红豆酥
奶香月牙酥
桃仁喇叭酥

254

三色水晶球
豆沙麻枣

255

八宝袋
黑糯米盏

256

潮州粉果
脆皮三丝春卷

257

西芹牛肉球
凤凰叉烧扎

258

核桃果
凤凰丝烧卖

259

七彩银针粉
七彩水晶盏

260

枕头酥

261

蚬壳酥

262

炸苹果酥

263

千层莲蓉酥

264

皮蛋酥

265

八爪角酥

266

油炸糕
红豆糕
马拉糕
玉米黄糕

267

蜜制蜂糕
大枣发糕
黑糯米糕
双色发糕

268

玉米金糕
川式芋头糕
脆皮萝卜糕
脆皮马蹄糕

269

莲子糯米糕
果脯煎软糕
五彩椰蓉糕
椰蓉南瓜糕

270

芒果凉糕
翅粉黄金糕
鸡油马来糕
串烧培根年糕

271

夹心糯米糕
黄金南瓜糕
香煎黄金糕
品品香糯米糕

272

家乡萝卜糕

叉烧萝卜糕
蜂蜜桂花糕
香煎芋头糕

273

芝麻糯米糕
芋头西米糕
清香绿茶糕
蜂巢糕

274

芸豆卷
银丝卷
营养紫菜卷
脆皮卷

275

香酥菜芋卷
酥脆蛋黄卷
蛋煎糯米卷
脆皮芋头卷

276

蛋皮什锦卷
金穗芋泥卷
秘制香酥卷
香酥芋泥卷

277

江南富贵卷
凉糍粑
叶儿粑
枕头粑

278

竹叶粑
脆皮糍粑
麦香糍粑
蛋煎糍粑

279

瓜子糍粑
宜乡黄粑

松仁糍粑
农家溪水粑

280

虾仁黄瓜烙
香煎玉米烙
香辣麻花芋条
安虾咸水角

281

巴山麻团
驴打滚
拔丝鲜奶
财源滚滚

282

半亩地口口香
潮式炸油果
炒米鲜奶酪
传统炸三角

283

脆皮一口香
脆皮奶黄
脆皮土豆泥
脆炸苹果环

284

大肉火烧
金沙奶皮
绵花杯
豆沙松仁果

285

奶黄西米球
馓子
锅盔辣子
驰名桂花扎

286

椰香糯米丝
金线油塔
糖熘卷果

干焙土豆丝

287

香酥芝麻枣

椰香糯米糍

香辣薯条

鸭梨一口香

288

雪花核桃泥

糯米糍

盘中彩玉

金丝蛋黄饺

289

火腿蛋卷

金银丝卷

糯米卷

如意蛋黄卷

290

腊味薄撑

雪衣豆沙

烧肉粽

鸳鸯玉米粑粑

291

荷花羊肉盏

空心煎堆仔

炸茨球

三丝炸春卷

292

锅贴火腿

大油馕

核桃枸杞蒸糕

韭菜合子

293

灌汤藕丝丸

花生酥

羊肉夹馍

花生豆花

294

芝麻汤圆

莲蓉汤圆

红糖汤圆

酢炸芝麻汤圆



第五部分

西式小点

296

蛋黄饼

腰果巧克力饼

297

紫菜饼

蔬菜饼

298

乡村乳酪饼

绿茶薄饼

299

樱桃曲奇

香葱曲奇

300

乳香曲奇饼

芝士奶酥

301

燕麦核桃饼

绿茶蜜豆小点

302

手指饼干

墨西哥煎饼

火腿青蔬披萨

薄脆蔬菜披萨

303

巧克力曲奇

杏仁曲奇

绿茶布丁

红糖布丁

第一部分

烹饪方法介绍



烹饪过程中用到的烹饪方法有很多，如熘、炒、蒸、煮、炸等，掌握了这些烹饪方法，我们可以根据食材的特性，选择适合食材的烹饪方法，这样既可以让营养更丰富，也可以让味道更鲜美。本章节将教你各种烹饪方法的操作要领，让你运用自如。



拌

拌是一种冷菜的烹饪方法，操作时把生的原料或晾凉的熟料切成小型的丝、条、片、丁、块等形状，再加上各种调味料，拌匀即可。



1 将原材料洗净，根据其属性切成丝、条、片、丁或块，放入盘中。



2 原材料放入沸水中焯烫一下捞出，再放入凉开水中凉透，控净水，入盘。



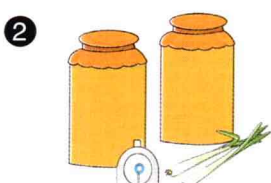
3 将蒜、葱等洗净，并添加盐、醋、香油等调味料，浇在盘内菜上，拌匀即成。

腌

腌是一种冷菜烹饪方法，是指将原材料放在调味卤汁中浸渍，或者用调味品涂抹、拌和原材料，使其部分水分排出，从而使味汁渗入其中。



1 将原材料洗净，控干水分，根据其属性切成丝、条、片、丁或块。



2 锅中加卤汁调味料煮开，凉后倒入容器中。将原料放容器中密封，腌7~10天即可。



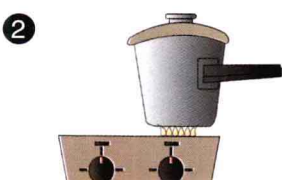
3 食用时可依个人口味加入辣椒油、白糖、味精等调味料。

卤

卤是一种冷菜烹饪方法，指经加工处理的大块或完整原料，放入调好的卤汁中加热煮熟，使卤汁的香鲜滋味渗透进原材料的烹饪方法。调好的卤汁可长期使用，而且越用越香。



1 将原材料洗净，入沸水中汆烫以排污除味，捞出后控干水分。



2 将原材料放入卤水中，小火慢卤，使其充分入味，卤好后取出，晾凉。



3 将卤好晾凉的原材料放入容器中，加入蒜蓉、味精、酱油等调味料拌匀，装盘即可。