



分步详解家常菜系列

家常主食

彩色菜例 步步详解 图文对应

惊爆超低价

仅售12元

丛书主编◎夏金龙
执行主编◎赵怀信
王同海
夏金龙



吉林科学技术出版社





彩图分步详解家常菜系列——家常主食

丛书主编：夏金龙

执行主编：赵怀信 王同海 夏金龙

责任编辑：李 梁

图片摄影：许京鹭 书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-5677817 5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×960 16 开 14 印张

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3379-1

定价：12.00 元

彩图分步详解家常菜系列

家常主食

JiaChangZhuShi



丛书主编◎夏金龙
执行主编◎赵怀信
王同海
夏金龙

吉林科学技术出版社

作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，中华名厨，国家高级烹饪技师，中国食文化研究会会员，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，曾编著出版书籍《快手食谱》系列，《蘑菇主厨》系列，《好学易做 1000 样》系列，《57 道有滋有味汤》系列，《跟我学做菜》、《煲汤 1000 样》等 20 余本。2003 年被中国餐饮研究院、中国餐饮管理学院评为“中国十大最有发展潜力年轻厨师”；2005 年被中华人民共和国文化部、中国食文化研究会评定为“中国餐饮文化名师”；2006 年获得全国饭店业国家级评委资格和中国饭店协会授予“中国饭店业金牌总厨”荣誉称号。现任吉林省劳动保障培训鉴定基地餐饮部经理兼行政总厨。

丛书主编



执行主编

赵怀信 高级烹调师，中国烹饪协会会员，吉林省名厨协会会员，吉林省养生保健协会常务理事。1991 年入编《中国厨师名人录》，1994 年入选《中国名师菜典》、《华夏名厨名菜选编》，并被聘为特邀编委，1997 年被选入《中国名厨博览》等九部典籍，2004 年获第三届奇山杯全国名厨比赛“最佳金厨奖”。通晓烹饪历史与烹调理论，擅长东北菜、鲁菜、宫廷菜、家常菜，以及各式冷热工艺菜，技术全面。

主 编：赵怀信 王同海 夏金龙
编 委：吕春雨 曲晓明 高 波 贾艳华 李 野 富 豪
刘亚轩 褚桂杰 曲晓东 郭建武 谭晓宇 刘春和
刘云峰 刘 刚 孙学富 范春雨 侯会臣 任晓娇

图片摄影：许京鹭（京鹭映像摄影总监）

京鹭映像
JINGLU PHOTOGRAPHY

E-mail: jingluphotography1@126.com Tel: 86 0431-5081448

摄影助理：孙 殊 江中晶 付春城 田春卉 孙 磊

感谢吉林省劳动保障厅职业技能鉴定中心·培训鉴定基地对本书出版给予的大力支持

感谢 九州宾馆酒店瓷器用品商店 (13086871186) 在本书的拍摄工作中给予的大力支持
正大宾馆酒店瓷器用品商店 (13019217766)



第一章

米饭



金银饭 38

原料导购 ☐ 鸡蛋、大米饭
材料估价 ☐ 2元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 35分钟
口味特点 ☐ 松软
适宜人群 ☐ 儿童



南瓜百合蒸饭 39

原料导购 ☐ 南瓜、大米、百合
材料估价 ☐ 6元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 鲜甜软香
适宜人群 ☐ 女性儿童



奶香大枣饭 40

原料导购 ☐ 牛奶、大枣、糯米
材料估价 ☐ 7元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 1小时
口味特点 ☐ 软嫩鲜香
适宜人群 ☐ 儿童



山菜蘑菇炒饭 41

原料导购 ☐ 山野菜、冬菇、米饭
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、适口
适宜人群 ☐ 中老年人



番茄牛肉烩饭 42

原料导购 ☐ 牛奶、大枣、糯米
材料估价 ☐ 7元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 1小时
口味特点 ☐ 香辣
适宜人群 ☐ 一般人群



香葱豆干炒饭 43

原料导购 ☐ 猪肉、豆腐干、米饭
材料估价 ☐ 5元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 软嫩、葱香浓郁
适宜人群 ☐ 中老年人



火腿青菜炒饭 38

原料导购 ☐ 火腿、米饭、鸡蛋
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 清爽
适宜人群 ☐ 青壮年人



咖喱炒饭 39

原料导购 ☐ 飞蟹、白米饭、牛油
材料估价 ☐ 8元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咖喱味道
适宜人群 ☐ 青壮年人



木瓜火腿蒸饭 40

原料导购 ☐ 木瓜、火腿、大米
材料估价 ☐ 6元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 45分钟
口味特点 ☐ 果味香浓
适宜人群 ☐ 一般人群



三椒牛肉饭 41

原料导购 ☐ 牛柳、三椒、米饭
材料估价 ☐ 10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 鲜嫩甜香
适宜人群 ☐ 青壮年人



提子花生饭 42

原料导购 ☐ 提子干、花生仁、大米
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 鲜香松软
适宜人群 ☐ 青壮年人



虾皮杭椒炒饭 43

原料导购 ☐ 虾皮、杭椒、米饭
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
适宜人群 ☐ 儿童、女性



板栗鲜贝饭 44

原料导购 ☐ 栗子、鲜贝、米饭
材料估价 ☐ 5元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、香嫩
适宜人群 ☐ 青壮年人



菜包饭 44

原料导购 ☐ 生菜、猪肉、米饭
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、清香
 适宜人群 ☐ 中老年人



海鲜烩饭 45

原料导购 ☐ 大虾仁、米饭、鲜贝
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐ 青壮年人



海南鸡饭 46

原料导购 ☐ 鸡腿肉、米饭、胡萝卜
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 鸡鲜饭松
 适宜人群 ☐ 青壮年人



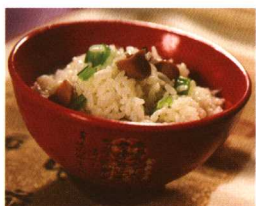
果脯地瓜饭 47

原料导购 ☐ 地瓜、果脯、大米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 香甜软糯
 适宜人群 ☐ 中老年人



滑蛋蟹柳烩饭 48

原料导购 ☐ 鸡蛋、蟹足棒、米饭
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 鲜嫩清香
 适宜人群 ☐ 中老年人



口蘑菜心炒饭 49

原料导购 ☐ 口蘑、菜心、米饭
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 鲜嫩清香
 适宜人群 ☐ 中老年人



沙锅猪手饭 50

原料导购 ☐ 猪手、梅干菜、大米
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 香滑适口
 适宜人群 ☐ 青壮年人



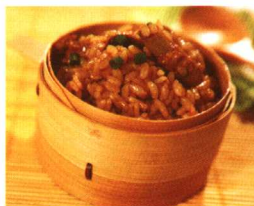
叉烧酱油炒饭 45

原料导购 ☐ 叉烧肉、鸡蛋、米饭
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



高粱米水饭 46

原料导购 ☐ 高粱米、黄花鱼、鸭蛋
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1.2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜、清香
 适宜人群 ☐ 一般人群



粉蒸排骨饭 47

原料导购 ☐ 猪排、荷叶、大米
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 70分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、清香
 适宜人群 ☐ 一般人群



荷香鸡粒饭 48

原料导购 ☐ 鸡腿肉、大米、荷叶
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 80分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、烟香
 适宜人群 ☐ 一般人群



腊肉煲仔饭 49

原料导购 ☐ 腊肠、腊肉、米饭
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、腊香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



蜜汁八宝饭 50

原料导购 ☐ 糯米、什锦果脯
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 80分钟
 口味特点 ☐ 香甜滑润
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



麦片焖米饭 51

原料导购 ☐ 麦片、牛奶、大米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 奶香浓郁
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童、女性



泡椒鸡丁炒饭 51

原料导购 ☐ 鸡腿肉、泡椒、米饭
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸辣鲜香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



茄汁鱼柳饭 52

原料导购 ☐ 银鳕鱼、米饭、西兰花
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香酸甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



辣白菜炒饭 52

原料导购 ☐ 辣白菜、米饭、五花肉
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 香辣脆嫩
 适宜人群 ☐ 青壮年人



肉末雪菜炒饭 53

原料导购 ☐ 猪肉、雪里蕻、米饭
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味美
 适宜人群 ☐ 中老年人



什锦炒饭 53

原料导购 ☐ 猪肉、米饭、鸡蛋
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 软嫩鲜香
 适宜人群 ☐ 儿童、女性等



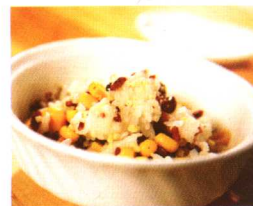
素四宝烩饭 54

原料导购 ☐ 口蘑、冬菇、米饭
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味香、色美
 适宜人群 ☐ 中老年人



坛肉米饭 54

原料导购 ☐ 猪五花肉、米饭
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸甜香醇
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



五彩玉米饭 55

原料导购 ☐ 玉米、糯米、小米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 80分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜适口
 适宜人群 ☐ 一般人群



咸鱼豆芽炒饭 55

原料导购 ☐ 咸鱼、黄豆芽、米饭
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酥香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



扬州炒饭 56

原料导购 ☐ 米饭、虾仁、鸡蛋丝
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 油润鲜香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童、女性



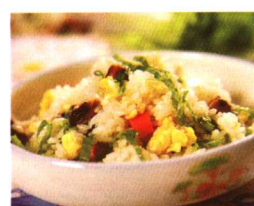
番茄虾仁炒饭 56

原料导购 ☐ 番茄、虾仁、米饭
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 甜酸鲜香
 适宜人群 ☐ 儿童、女性



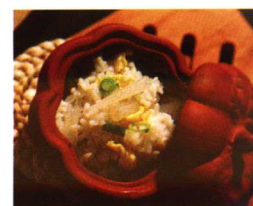
阳姜豆豉炒饭 57

原料导购 ☐ 虾仁、火腿、米饭
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 青壮年人



香菇蛋炒饭 57

原料导购 ☐ 香菇、米饭、鸡蛋
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、松软
 适宜人群 ☐ 儿童、女性



银鱼蛋炒饭 58

原料导购 ☐ 小银鱼、鸡蛋、米饭
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、清香、松软
 适宜人群 ☐ 一般人群



菠萝炒饭 58

原料导购 ☐ 菠萝、腊肠、米饭
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 甜香、果味浓郁
 适宜人群 ☐ 儿童、女性



猪油蒸饭 59

原料导购 ☐ 糯米、梅肉、咸蛋黄
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜香嫩
 适宜人群 ☐ 青壮年人



竹筒鲜虾蒸饭 59

原料导购 ☐ 竹筒、大米、小米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 清香鲜嫩
 适宜人群 ☐ 一般人群



小枣粽子 60

原料导购 ☐ 糯米、小枣
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 细软甜香
 适宜人群 ☐ 一般人群



特色蒸饭 60

原料导购 ☐ 大米、糯米、小豆
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 4小时
 口味特点 ☐ 馨香、油而不膩
 适宜人群 ☐ 青壮年人



豆浆水饭 61

原料导购 ☐ 大米、黄豆、泡菜汤
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 味略酸鲜美
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



鲜肉烤饭 61

原料导购 ☐ 大米、猪肉、鸡蛋
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 外酥、里软、味美
 适宜人群 ☐ 青壮年人



鱼肉烤饭 62

原料导购 ☐ 大米、鱼肉、鸡蛋
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 鱼香浓郁
 适宜人群 ☐ 青壮年人



菠菜烤饭 62

原料导购 ☐ 大米、菠菜、面包渣
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、清香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



豌豆烤饭 63

原料导购 ☐ 大米、豌豆、胡萝卜
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、口感松软
 适宜人群 ☐ 青壮年人



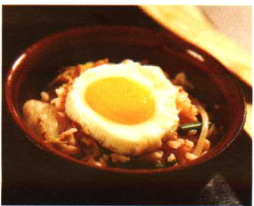
豆沙烤饭 63

原料导购 ☐ 大米、豆沙、面包渣
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 细腻香甜
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



苹果烤饭 64

原料导购 ☐ 大米、牛奶、苹果
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 果香、奶香甜润
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童、女性



家常石锅拌饭 64

原料导购 ☐ 米饭、鸡蛋、肉松
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



烤果味米饭 65

原料导购 ☐ 大米、苹果、奶粉
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 甜酸爽口、果味浓郁
 适宜人群 ☐ 儿童、女性等



三鲜烤饭 65

原料导购 ☐ 大米、虾仁、鲜贝
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、海鲜味浓
 适宜人群 ☐ 青壮年人



烤三色米饭 66

原料导购 ☐ 大米、香甜、五花肉
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸香味美
 适宜人群 ☐ 青壮年人



素鸡毛豆炒饭 67

原料导购 ☐ 米饭、素鸡、毛豆
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 鲜香松软
 适宜人群 ☐ 青壮年人



竹筒饭 68

原料导购 ☐ 竹筒、大米
 材料估价 ☐ 2元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 竹香米香浓郁
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



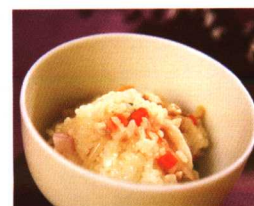
荷香八宝饭 69

原料导购 ☐ 大米、虾仁、荷叶
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、荷香浓郁
 适宜人群 ☐ 青壮年人



羊肉抓饭 70

原料导购 ☐ 大米、羊肉、胡萝卜
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、芳香扑鼻
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



肉丁蒸糯米饭 71

原料导购 ☐ 糯米、猪肉、冬菇
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、软糯
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



番茄牛肉烩饭 66

原料导购 ☐ 米饭、牛肉、番茄
 材料估价 ☐ 7元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 甜酸适口
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



酸饭 67

原料导购 ☐ 米饭、五花肉、萝卜
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酸味醇厚
 适宜人群 ☐ 中老年人



芝麻八宝饭 68

原料导购 ☐ 糯米、黑芝麻、肉、胡桃
 材料估价 ☐ 7元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 香甜软糯
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



荷叶饭 69

原料导购 ☐ 大米、鸡蛋、荷叶
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 味美清熱解暑
 适宜人群 ☐ 一般人群



龙凤炒饭 70

原料导购 ☐ 米饭、虾仁、鸡肉
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微甜
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



紫菜包饭 71

原料导购 ☐ 米饭、紫菜、牛肉
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



鸡肉羹饭 72

原料导购 ☐ 米饭、鸡肉、白菜心
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、醇香
 适宜人群 ☐ 一般人群



木樨饭 72

原料导购 ☐ 米饭、鸡蛋
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香辣
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



米茶饭 73

原料导购 ☐ 大米
 材料估价 ☐ 1.5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 清香可口
 适宜人群 ☐ 一般人群



百合芦笋猪肚饭 73

原料导购 ☐ 百合、芦笋、猪肚
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 软嫩鲜香
 适宜人群 ☐ 中老年人



赤豆米饭 74

原料导购 ☐ 大米、嫩赤豆
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸甜皆宜
 适宜人群 ☐ 一般人群

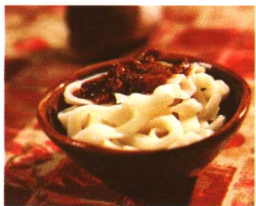


香椿蛋炒饭 74

原料导购 ☐ 香椿芽、鸡蛋、米饭
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、爽口
 适宜人群 ☐ 一般人群



第二章 面



家常炸酱面 76

原料导购 ☐ 切面、肉馅、鸡蛋
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酱香味浓
 适宜人群 ☐ 一般人群



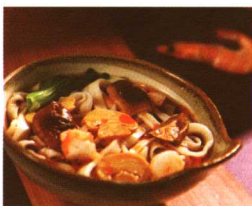
四川担担面 76

原料导购 ☐ 黄油面、肉馅、木耳
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



玉米汤面 77

原料导购 ☐ 玉米面条、猪肘肉
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜香适口
 适宜人群 ☐ 中老年人



全家福汤面 77

原料导购 ☐ 切面、海参、大虾等
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香微辣
 适宜人群 ☐ 青壮年人



韭黄阳春面 78

原料导购 ☐ 切面、韭黄、白玉米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 鲜香滑润
 适宜人群 ☐ 中老年人



鳝鱼丝面 78

原料导购 ☐ 拉面、鳝鱼肉、银芽
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酸辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



文蛤海鲜面 79

原料导购 ☐ 拉面、大虾、文蛤
 材料估价 ☐ 30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 中老年人



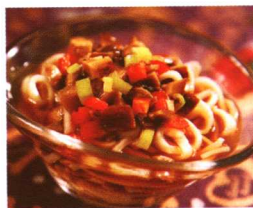
蚬子菠菜面 79

原料导购 ☐ 面条、蚬子肉、菠菜
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



野菜肉酱面 80

原料导购 ☐ 面条、猪肉、山蕨菜
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



香菇酱肉面 80

原料导购 ☐ 拉面、香菇、猪肉
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 青壮年人



肉丝汤面 81

原料导购 ☐ 切面、猪肉、木耳
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



什锦鸡蛋面 81

原料导购 ☐ 全蛋面、虾仁、草菇
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 鲜香软嫩
 适宜人群 ☐ 中老年人



泡菜凉拌面 82

原料导购 ☐ 宽面条、泡菜
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 脆嫩咸酸
 适宜人群 ☐ 青壮年人



肉末打卤面 82

原料导购 ☐ 面条、猪肉、鸡蛋
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐ 一般人群



酸辣三丝面 83

原料导购 ☐ 挂面、猪肉、香菇
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 脆嫩咸酸
 适宜人群 ☐ 青壮年人



传统大肉面 83

原料导购 ☐ 宽面、红烧肉木耳
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐ 一般人群



七彩鹿肉面 84

原料导购 ☐ 挂面、鹿肉、香菇丝
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、醇香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



鸡翅香菇面 84

原料导购 ☐ 切面、鸡翅、香菇
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、清香
 适宜人群 ☐ 一般人群



蛋花番茄面 85

原料导购 ☐ 面条、鸡蛋、番茄
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、柔嫩
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



奶香空心面 85

原料导购 ☐ 空心面、香菇、奶油
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 奶香滑润
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



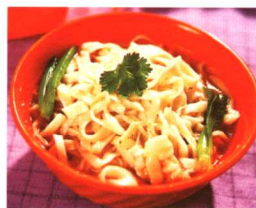
茄汁牛肉面 86

原料导购 ☐ 拉面、牛肉、番茄
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 90分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酸甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



陕西猫耳面 86

原料导购 ☐ 猫耳面、木耳、海带
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、柔嫩
 适宜人群 ☐ 儿童女性



手擀面 87

原料导购 ☐ 手擀面、虾皮、香菜
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐ 青壮年人



五彩米粉面 87

原料导购 ☐ 黄油面、米粉、鸡蛋
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味香
 适宜人群 ☐ 一般人群



虾仁伊府面 88

原料导购 ☐ 全蛋面、虾仁、冬菇
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



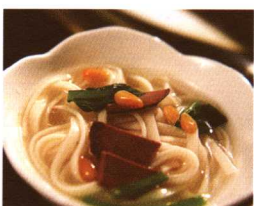
鱼汤小刀面 88

原料导购 ☐ 鱼汤、小刀面、银鱼
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味香
 适宜人群 ☐ 儿童、女性



鱼丸清汤面 89

原料导购 ☐ 拉面、鱼丸、鸡蛋
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、柔嫩
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



猪肝菠菜面 89

原料导购 ☐ 猪肝、菠菜、切面
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香浓
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



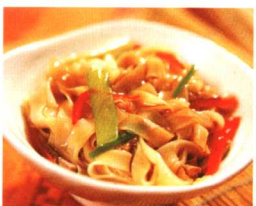
珍珠面 90

原料导购 ☐ 白面、蛋清、鸡汤
 材料估价 ☐ 2元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、面香汤醇
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



胡萝卜汁面 90

原料导购 ☐ 白面、胡萝卜、青菜
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、软嫩
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



炒河粉 91

原料导购 ☐ 河粉面、牛肉青椒
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



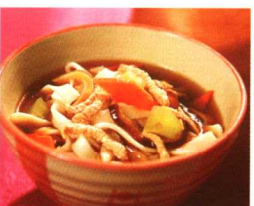
牛柳酸辣面 91

原料导购 ☐ 牛柳、拉面、番茄
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酸辣
 适宜人群 ☐ 青壮年人



排骨面 92

原料导购 ☐ 拉面、酱排骨、青菜
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、汤清味美
 适宜人群 ☐ 青壮年人



肉丝香菇面 92

原料导购 ☐ 面条、猪肉、香菇
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、清香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



鲜虾云吞面 93

原料导购 ☐ 挂面、鲜虾
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味醇
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



家常肘花面 93

原料导购 ☐ 切面、酱肘花、青菜
 材料估价 ☐ 7元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、爽口
 适宜人群 ☐ 青壮年人



洋葱羊肉面 94

原料导购 ☐ 面条、洋葱、羊肉
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、醇香
 适宜人群 ☐ 一般人群



翡翠辛辣面 94

原料导购 ☐ 翡翠面、火腿肠系
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



蜆子金针面 95

原料导购 ☐ 面条、金针菇、蜆子
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



雪菜肉丝面 95

原料导购 ☐ 雪菜、拉面、猪肉
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



关东饺子面 96

原料导购 ☐ 龙须面、猪肉、鸡蛋
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 清香适口
 适宜人群 ☐ 中老年人



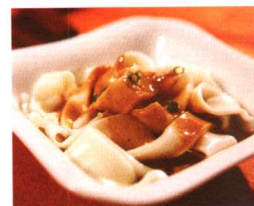
鸡味拉面 96

原料导购 ☐ 拉面、鸡肉、香菇
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味醇
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



菇蕈龙须面 97

原料导购 ☐ 龙须面、香菇、口蘑丝
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜菇香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



怪味凉拌面 97

原料导购 ☐ 面条、多种佐料
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 怪味型
 适宜人群 ☐ 一般人群



意大利炒面 98

原料导购 ☐ 意大利面、鲜蔬
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸酸软嫩
 适宜人群 ☐ 青壮年人



刀削面 98

原料导购 ☐ 面粉、佐料
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酸辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



拨鱼面 99

原料导购 ☐ 面粉、淀粉
 材料估价 ☐ 2元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 调味灵活
 适宜人群 ☐ 一般人群



龙须面 99

原料导购 ☐ 富强粉、精盐
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆☆☆
 操作时间 ☐ 90分钟
 口味特点 ☐ 调味自选
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



肠旺面 100

原料导购 ☐ 面条、鸡蛋、猪血
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣、油而不膩
 适宜人群 ☐ 青壮年人



豆角面 100

原料导购 ☐ 面条、豆角、猪肉
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酸辣香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



过桥面 101

原料导购 ☐ 面条、鸡片、虾片丝
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



卤味凉拌面 101

原料导购 ☐ 黄油面、猪肉丝
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 卤味香浓
 适宜人群 ☐ 一般人群



面筋汤 102

原料导购 ☐ 面筋、花生仁、鸡蛋
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、鲜美
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



鸿章面 102

原料导购 ☐ 面条、鸡蛋、牛肉
 材料估价 ☐ 7元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 什锦味型
 适宜人群 ☐ 一般人群



鱼肉香菇汤面 103

原料导购 ☐ 马哈鱼肉、香菇丝
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



甜水面 103

原料导购 ☐ 面条、红油、蒜泥
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香辣
 适宜人群 ☐ 青壮年人



鲍鱼鸡丝汤面 104

原料导购 ☐ 鲍鱼、面条、海参
 材料估价 ☐ 7元
 难易程度 ☐ ☆☆☆☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、滑嫩爽口
 适宜人群 ☐ 中老年人



捶鸡面 104

原料导购 ☐ 绿豆粉、鸡肉、蛋清
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、爽口清香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



三鲜汤面 105

原料导购 ☐ 面条、虾仁、海参、鸡肉
 材料估价 ☐ 7元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、滑润
 适宜人群 ☐ 中老年人



搓鱼儿 105

原料导购 ☐ 土豆、莜面、羊肉
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜绵软
 适宜人群 ☐ 一般人群



土豆苦力 106

原料导购 ☐ 土豆、面粉
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜滑嫩爽口
 适宜人群 ☐ 中老年人



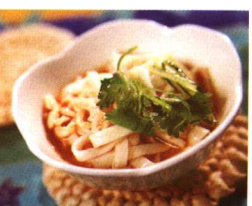
莜麦苦力 106

原料导购 ☐ 莜面、胡萝卜、猪肉
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜味香适口
 适宜人群 ☐ 一般人群



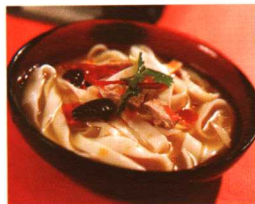
打卤面 107

原料导购 ☐ 面条、猪肉、笋片
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味香、韧滑
 适宜人群 ☐ 青壮年人



黄瓜鸡丝凉面 107

原料导购 ☐ 黄瓜、鸡丝、凉面
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 凉爽韧口
 适宜人群 ☐ 青壮年人



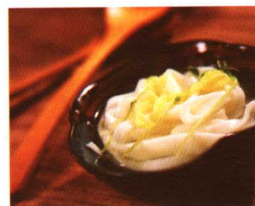
麻辣牛肉面 108

原料导购 ☐ 面条、牛肉、香菇
 材料估价 ☐ 7元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 麻辣鲜香
 适宜人群 ☐ 一般人群



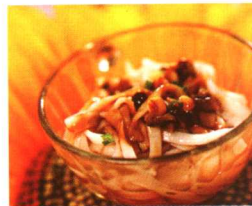
四味凉面 108

原料导购 ☐ 面条、火腿、黄瓜
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 口味较鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



阳春面 109

原料导购 ☐ 鸡蛋面、豆苗、鸡蛋
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 汤味清香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



葱油凉面 109

原料导购 ☐ 面条、虾米、兰片
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 葱香味
 适宜人群 ☐ 一般人群



酸辣凉面 110

原料导购 ☐ 面条、猪肉、黄瓜
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 酸辣清凉爽口
 适宜人群 ☐ 青壮年人



清汤牛肉面 110

原料导购 ☐ 宽面、牛肉、青菜
 材料估价 ☐ 7元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 2.5小时
 口味特点 ☐ 汤清味浓
 适宜人群 ☐ 中老年人



红烧牛肉面 111

原料导购 ☐ 拉面、牛肉、冬菇
 材料估价 ☐ 13元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



麻酱凉面 111

原料导购 ☐ 面条、猪肉、黄瓜
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 麻香清爽爽口
 适宜人群 ☐ 一般人群



素拌凉面 112

原料导购 ☐ 面条、菠菜、青椒
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、清香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



素条面 112

原料导购 ☐ 面条、鸡蛋、骨头汤
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



第三章 饼



香煎芝麻饼 114

原料导购 ☐ 澄面、糯米面、枣泥
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 酥香甜润可口
 适宜人群 ☐ 一般人群



潮式牛肉煎饼 114

原料导购 ☐ 牛肉、虾仁、玉米
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 醇香爽口
 适宜人群 ☐ 青壮年人



香炸土豆饼 115

原料导购 ☐ 土豆、豆沙馅、糯米粉
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 酥香甜润可口
 适宜人群 ☐ 一般人群



熏肉大饼 115

原料导购 ☐面粉、熏肉
 材料估价 ☐20元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐1小时
 口味特点 ☐酥松鲜香
 适宜人群 ☐青壮年人



风味小黏饼 116

原料导购 ☐糯米粉、豆沙馅
 材料估价 ☐18元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐50分钟
 口味特点 ☐外酥、香甜适口
 适宜人群 ☐一般人群



风味夹肉饼 116

原料导购 ☐面粉、猪肉
 材料估价 ☐8元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐45分钟
 口味特点 ☐外酥里鲜香
 适宜人群 ☐一般人群



香煎鸡蛋饼 117

原料导购 ☐鸡蛋、火腿、面粉
 材料估价 ☐5元
 难易程度 ☐☆
 操作时间 ☐15分钟
 口味特点 ☐软嫩鲜香
 适宜人群 ☐中老年人、儿童、女性



海城馅饼 117

原料导购 ☐面粉、牛肉、芹菜
 材料估价 ☐12元
 难易程度 ☐☆
 操作时间 ☐30分钟
 口味特点 ☐咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐青壮年人



家常饼 118

原料导购 ☐面粉、植物油
 材料估价 ☐4元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐30分钟
 口味特点 ☐咸鲜、香酥
 适宜人群 ☐一般人群



家常风味饼 118

原料导购 ☐面粉、植物油
 材料估价 ☐4元
 难易程度 ☐☆
 操作时间 ☐35分钟
 口味特点 ☐外脆里酥
 适宜人群 ☐青壮年人



椒盐旋饼 119

原料导购 ☐面粉、植物油
 材料估价 ☐3元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐25分钟
 口味特点 ☐咸香适口
 适宜人群 ☐中老年人、儿童、女性



冬瓜饼 119

原料导购 ☐面粉、鸡蛋、冬瓜
 材料估价 ☐6元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐25分钟
 口味特点 ☐咸鲜、香适口
 适宜人群 ☐中老年人、儿童



麻酱烧饼 120

原料导购 ☐面粉、芝麻、芝麻酱
 材料估价 ☐4元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐80分钟
 口味特点 ☐酥松咸香
 适宜人群 ☐中老年人、儿童



韭黄肉丝焖饼 120

原料导购 ☐大饼、猪外脊、韭黄
 材料估价 ☐7元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐15分钟
 口味特点 ☐软嫩鲜香
 适宜人群 ☐中老年人、儿童



奶香玉米饼 121

原料导购 ☐玉米面、奶粉、鸡蛋
 材料估价 ☐18元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐35分钟
 口味特点 ☐松软甜香
 适宜人群 ☐中老年人、儿童



牡蛎煎饼 121

原料导购 ☐面粉、鸡蛋、牡蛎
 材料估价 ☐6元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐20分钟
 口味特点 ☐软嫩鲜香
 适宜人群 ☐中老年人



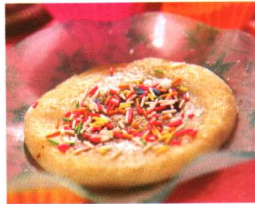
牛柳银芽炒饼 122

原料导购 ☐牛柳、银芽、大饼
 材料估价 ☐8元
 难易程度 ☐☆☆
 操作时间 ☐15分钟
 口味特点 ☐鲜香滑嫩
 适宜人群 ☐青壮年人



牛舌饼 122

原料导购 ☐ 面粉、猪油
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 椒香适口
 适宜人群 ☐ 一般人群



果仁豆沙甜饼 123

原料导购 ☐ 腰果仁、豆沙馅丝
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 香甜软糯
 适宜人群 ☐ 青壮年人



葱油饼 123

原料导购 ☐ 面粉、葱、油
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 葱香味浓
 适宜人群 ☐ 一般人群



上海五仁酥饼 124

原料导购 ☐ 面粉、五种果仁
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 酥脆干香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



潮式黄金饼 124

原料导购 ☐ 面粉、火腿、芹菜
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜、香味美
 适宜人群 ☐ 一般人群



香葱羊肉饼 125

原料导购 ☐ 面粉、葱味、羊肉
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味美
 适宜人群 ☐ 中老年人



叉烧酥饼 125

原料导购 ☐ 面粉、叉烧肉、冬笋
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 酥香咸甜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



豆腐卷粉丝饼 126

原料导购 ☐ 面粉、豆腐、韭菜
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香美
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



猪肉油酥饼 126

原料导购 ☐ 油皮、猪肉、香葱
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 外酥里鲜香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



荷叶饼 127

原料导购 ☐ 面粉、白糖、猪油
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 甜香适口
 适宜人群 ☐ 中老年人



金丝饼 127

原料导购 ☐ 面粉、香油
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 酥松咸香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



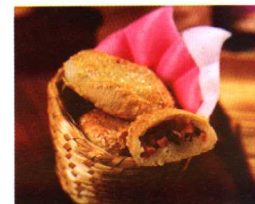
南瓜饼 128

原料导购 ☐ 南瓜、糯米粉、莲茸
 材料估价 ☐ 7元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 香甜适口
 适宜人群 ☐ 一般人群



京都肉饼 128

原料导购 ☐ 面粉、猪肉、小葱
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香嫩
 适宜人群 ☐ 青壮年人



满族烧饼 129

原料导购 ☐ 面粉、火腿、猪松油
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酥香
 适宜人群 ☐ 中老年人