

真正一学就会，够简单、够实用、超省钱

精选面、饭、粥、汤、烘焙，好做又好吃，美味又营养

· 巧主妇书系 ·

胡维勤 黎国雄 / 主编

最简易的主食 烘焙与汤 1867 道

材料常见
做法家常

用料精准
分类详尽

图文并茂
检索快速

指导详细
一学就会



• 巧主妇书系 •

最简的**主食** **烘焙汤** **1867**道

胡维勤 黎国雄 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

最简易的主食、烘焙与汤1867道/ 胡维勤, 黎国雄
主编. — 长沙: 湖南美术出版社, 2011. 12

(巧主妇书系)

ISBN 978-7-5356-4806-8

I. ①最… II. ①胡… ②黎… III. ①主食—食谱②
烘焙—糕点加工③汤菜—菜谱 IV. ①TS972.12
②TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第203301号

巧主妇书系

最简易的主食、烘焙与汤1867道

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 胡维勤 黎国雄

责任编辑: 李 松 黄 佳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市佳信达印务有限公司

(深圳市宝安区观澜观光路128号库坑路口广澜工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 60

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4806-8

定 价: 73.60元(共二册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-81702556

目录 CONTENTS

第一篇 百姓家常汤

Part 1 靓汤味美, 全家进补

蔬菜的营养	026
适宜做汤的六种蔬菜	027
煲汤注意事项	028
食用蔬菜的误区	029
炖肉汤的窍门	030
畜类的营养价值	031
畜肉及畜肉制品的鉴别	032
禽蛋的食用禁忌	034
禽蛋的选购	035
蛋的营养与分类	036
禽类的营养价值	037
如何选购水产品	038
水产品的营养价值	040
水产品的处理及烹饪技巧	041
甜品汤的介绍	042
常用的甜品汤食材	043
甜品的烹饪技巧及注意事项	044
喝甜汤对人体的好处	045

Part 2 健康素菜汤

什锦蔬菜汤	046
牛奶煨白菜	046
上汤油菜	046
灌汤娃娃菜	046

芋儿娃娃菜汤	047
上汤鲜黄花菜	047
黄花菜马齿苋汤	047
上汤西洋菜	047
米汤青菜	047
菠菜忌廉汤	048
酸笋菜心汤	048
芥丝姜汤	048
药膳银耳汤	048
百合参汤	048
银耳西红柿汤	049
西红柿豆芽汤	049
西红柿豆腐汤	049
佛手胡萝卜马蹄汤	049
胡萝卜豆腐汤	049
白萝卜香菇粉丝汤	050
白萝卜豆腐煲	050
菜菔子白萝卜汤	050
麦枣甘草白萝卜汤	050
莲子白萝卜汤	050
葱油豆腐汤	051
海带豆腐汤	051
味噌豆腐汤	051
豆腐鲜汤	051
山药豆腐汤	051
白菜豆腐汤	052
家乡豆腐钵	052
油菜豆腐汤	052
上汤冻豆腐	052
酸辣豆腐汤	052

什锦汤	053
豆芽海带汤	053
豆芽韭菜汤	053
泡菜黄豆芽汤	053
银白芽丝汤	053
消暑养颜汤	054
香菜黄豆汤	054
高汤玉米胡萝卜煲	054
黄瓜玉米羹	054
浓汤竹笋	054
上汤黄瓜	055
三菇冬瓜汤	055
冬瓜桂笋素肉汤	055
雪菜冬瓜汤	055
菠萝苦瓜汤	055
黄瓜黑白耳汤	056
南瓜虾皮汤	056
薏仁南瓜浓汤	056
豆苗煮芋头	056
白菜海带豆腐煲	056
百合绿豆凉薯汤	057



红豆粉葛.....	057
橙子节瓜薏米汤.....	057
大头菜西红柿素汤.....	057
香菇豆腐汤.....	057
蘑菇鲜素汤.....	058
双菇油菜萝卜汤.....	058
双耳山楂汤.....	058
冬菜土豆汤.....	058
土豆麦片汤.....	058
酸菜粉丝汤.....	059
白肉酸菜粉丝锅.....	059
健体补血抗癌汤.....	059
芋头米粉汤.....	059
麦枣龙眼汤.....	059

Part 3 美味 畜肉汤

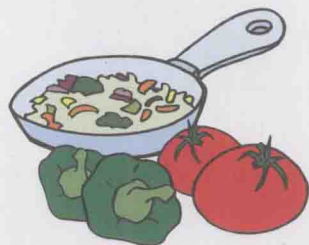
白菜粉条猪肉汤.....	060
白菜蘑菇煲五花肉.....	060
白瓜咸蛋瘦肉汤.....	060
百合玉竹瘦肉汤.....	060
百年好合肉片汤.....	061
包菜果香肉汤.....	061
包菜肉丝汤.....	061



茶香丝瓜肉片汤.....	061
莴笋丸子汤.....	061
调经汤.....	062
丸子豌豆汤.....	062
翡翠白菜汤.....	062
粉丝紫菜肉丝汤.....	062
干贝冬笋瘦肉羹.....	062
葛根猪肉汤.....	063
果香银耳猪腱子汤.....	063
海带豆皮煲猪肉.....	063
海带瓜片瘦肉汤.....	063
海底椰太子瘦肉汤.....	063
红豆薏米瘦肉汤.....	064
红汤丸子.....	064
黄瓜猪丸汤.....	064
黄花菜肉丝汤.....	064
黄芽青豆瘦肉汤.....	064
回锅肉煲白菜.....	065
空心菜肉片汤.....	065
苦瓜豉香肉汤.....	065
苦瓜海带瘦肉汤.....	065
苦瓜瘦肉汤.....	065
莲子薏米健身汤.....	066
灵芝红枣瘦肉汤.....	066
白萝卜猪腱子肉汤.....	066
美花瘦肉汤.....	066
蘑菇豆芽肉汤.....	066
蘑菇肉片汤.....	067
牛蒡猪肉汤.....	067
藕断丝连煲.....	067
苹果银耳猪腱汤.....	067
清汤狮子头.....	067

肉丸汤.....	068
砂锅肉丸汤.....	068
砂锅一品汤.....	068
山药奶香肉汤.....	068
山药螃蟹瘦肉羹.....	068
山药猪肉汤.....	069
上汤美味绣球.....	069
牡蛎瘦肉汤.....	069
瘦肉金针黑耳汤.....	069
瘦肉丝瓜汤.....	069
双豆干贝瘦肉汤.....	070
双豆瘦肉木瓜羹.....	070
双杏煲猪肉.....	070
四果瘦肉汤.....	070
酥肉汤.....	070
酸菜莲子瘦肉羹.....	071
土豆肉丝汤.....	071
肉丸粉皮汤.....	071
无花果猪腱汤.....	071
五彩瘦肉汤.....	071
五花肉毛芋煲.....	072
西红柿土豆肉片汤.....	072
西葫芦干贝肉汤.....	072
咸肉冬瓜汤.....	072
薏仁板栗瘦肉汤.....	072
银耳瘦肉羹.....	073
油菜瘦肉羹.....	073
猪肚菇猪肉汤.....	073
猪腱子莲藕汤.....	073
猪肉芋头香菇煲.....	073
滋阴肉汤.....	074
紫菜冬瓜肉片汤.....	074

白菜排骨煲	074	苦笋排骨汤	080	芋头排骨汤	087
白果小排汤	074	板栗排骨汤	081	猪骨煲奶白菜	087
百合红枣排骨汤	074	莲藕菱角排骨汤	081	竹笋筒骨煲	087
百合龙骨煲冬瓜	075	莲藕胡萝卜排骨汤	081	百合猪蹄汤	087
川贝鸡爪猪骨汤	075	凉瓜黄豆煲排骨	081	丰胸猪蹄煲	088
大头菜排骨汤	075	萝卜炖大骨汤	081	猪肚蹄花汤	088
傣味萝卜排骨	075	萝卜排骨汤	082	黑豆莲藕猪蹄汤	088
党参豆芽氹骨汤	075	木瓜排骨汤	082	黑木耳红枣猪蹄汤	088
冬瓜鲜蘑排骨汤	076	南瓜排骨汤	082	红枣海带煲猪蹄	088
党参排骨汤	076	牛蒡猪排汤	082	黄金猪蹄汤	089
冬瓜猪骨煲	076	农家排骨汤	082	萝卜干蜜枣猪蹄汤	089
豆腐骨头汤	076	藕节胡萝卜排骨汤	083	木瓜猪蹄汤	089
多菌菇排骨煲	076	排骨煲芋头	083	青萝卜红枣猪蹄汤	089
西红柿豆芽排骨汤	077	排骨冬瓜汤	083	清汤猪蹄煲	089
西红柿炖棒骨	077	排骨炖鸡腿菇	083	人参猪蹄汤	090
海带排骨汤	077	排骨苦瓜煲陈皮	083	什锦猪蹄煲	090
海鲜排骨煲	077	苹果橘子煲排骨	084	桃仁猪蹄煲	090
黑木耳芦笋排骨汤	077	千张筒骨煲	084	莴笋猪蹄汤	090
绿豆暖胃肉骨汤	078	清炖山药排骨	084	无花果蘑菇猪蹄汤	090
红豆软骨瘦肉羹	078	沙惹猪骨汤	084	鲜藕豆苗猪蹄汤	091
红颜骨头汤	078	山药排骨汤	084	雪豆蹄花汤	091
红枣猪骨汤	078	双枣莲藕炖排骨	085	薏米猪蹄汤	091
胡萝卜马蹄煲龙骨	078	丝瓜排骨西红柿汤	085	芸豆煲猪蹄	091
胡萝卜排骨汤	079	土豆排骨汤	085	肘子竹荪煮津白	091
花豆煲龙骨	079	乌鸡排骨汤	085	猪蹄炖牛膝	092
槐花炖排骨	079	西红柿薯香猪骨汤	085	猪蹄灵芝汤	092
黄芪飘香骨头汤	079	西洋参排骨滋补汤	086		
脊骨竹笋菠菜煲	079	消暑骨头汤	086		
姜蒜龙骨汤	080	银耳猪骨汤	086		
芥菜土豆煲排骨	080	药膳排骨汤	086		
南瓜排骨煲	080	玉米棒脊骨汤	086		
苦瓜排骨汤	080	玉米龙骨汤	087		



枸杞香菜猪心汤 092
 黄芪桂圆煲猪心 092
 莲藕猪心煲莲子 092
 人参猪心汤 093
 生地炖猪心 093
 心心相莲煲 093
 养心汤 093
 白果煲猪小肚 093
 冬菇猪肚汤 094
 枸杞银杏猪肚汤 094
 桂圆煲猪肚 094
 胡椒煲猪肚 094
 黄豆芽猪肚汤 094
 鸡骨草猪肚汤 095
 健胃肚条煲 095
 麦冬猪肚汤 095
 什锦玉米猪肚汤 095
 酸辣猪肚汤 095
 田七猪肚汤 096
 咸菜胡椒煲猪肚 096
 杏鲍菇螺片煲猪肚 096
 四样猪肚汤 096

玉米肚仁汤 096
 玉米须猪肚汤 097
 猪肚煲米豆 097
 猪肚参汤 097
 猪肚烤鸭煲 097
 猪肚香菇煲 097
 猪肚银耳花旗参汤 098
 竹香猪肚汤 098
 莲子枸杞煲猪肚 098
 菠菜猪肝汤 098
 西红柿猪肝汤 098
 枸杞叶猪肝汤 099
 奶油猪肝汤 099
 南瓜猪肝汤 099
 双仁菠菜猪肝汤 099
 顺气猪肝汤 099
 豌豆猪肝汤 100
 心肝煲贝 100
 雪里蕻猪肝汤 100
 大肠枸杞核桃汤 100
 大肠海带煲豆腐 100
 黄芪芡实煲大肠 101
 绿色润肠煲 101
 酸菜粉条猪肠煲 101
 猪肠炖豆腐 101
 霸王花猪肺汤 101
 白菜猪肺汤 102
 鸡骨草养肺汤 102
 美花猪肺煲 102
 南杏萝卜炖猪肺 102
 沙参煲猪肺 102
 双雪木瓜猪肺汤 103

甜草猪肺汤 103
 杏仁菜胆猪肺汤 103
 猪肺白菜萝卜煲 103
 猪肺雪梨银耳汤 103
 参归山药猪腰汤 104
 冬菜腰片汤 104
 翡翠人参腰片汤 104
 韭菜子猪腰汤 104
 泡菜浸腰丝 104
 猪腰补肾汤 105
 党参山药猪胰汤 105
 清肝明目汤 105
 山药枸杞猪胰汤 105
 山药猪胰汤 105
 玉米山药猪胰汤 106
 天麻瘦肉猪脑汤 106
 党参枸杞猪肝汤 106
 韭菜花炖猪红 106
 双色豆腐汤 106
 猪血汤 107
 红豆天麻猪胰汤 107
 冬菇黄豆芽猪尾汤 107
 豌豆炖猪尾 107
 莲须猪尾汤 107
 补精益髓汤 108
 白汤杂碎 108
 猪皮红枣汤 108
 红枣桂圆猪皮汤 108
 农家煲三样 108
 腊味冬瓜汤 109
 冬瓜火腿汤 109
 薏米莲子火腿汤 109



午餐肉茼蒿汤	109
客家一品煲	109
百合莲子牛肉羹	110
参芪炖牛肉	110
当归红枣牛肉汤	110
当归牛腩	110
豆芽牛肉汤	110
枸杞牛肉汤	111
枸杞山药牛肉汤	111
红豆胡萝卜牛腩煲	111
胡萝卜煲牛肉	111
花生胡萝卜煲牛肉	111
黄豆西红柿牛肉汤	112
家常牛肉煲	112
金针菇牛肉丸子汤	112
开胃罗宋汤	112
老汤炖牛肉	112
理气牛肉汤	113
莲藕红豆牛腩汤	113
白萝卜炖牛肉	113
美味牛肉汤	113
南瓜黄豆牛腩煲	113

南瓜牛肉汤	114
牛腩炖白萝卜	114
牛肉煲土豆	114
牛肉冬瓜汤	114
牛肉海带莲藕煲	114
牛肉粒花生汤	115
飘香牛肉汤	115
芹香牛肉丸	115
清炖牛肉	115
双色牛腩煲	115
西红柿牛腩煲	116
西湖牛肉羹	116
虾米煲牛肉	116
洋葱牛肉西红柿汤	116
芋头牛肉粉丝煲	116
滋补牛肉汤	117
牛肚黄鳝汤	117
芡实莲子牛肚煲	117
海鲜三味汤	117
枸杞牛肝汤	117
黄精牛筋煲莲子	118
多菌牛蹄筋汤	118
花生米煲蹄筋	118
养生滋补汤	118
崂山蘑牛骨汤	118
美容牛骨汤	119
沙苑花生牛尾煲	119
白萝卜牛尾煲	119
胡萝卜枸杞牛尾汤	119
当归牛尾虫草汤	119
人参滋补牛尾汤	120
滋补牛尾汤	120

红酒烩牛尾	120
牛尾汤	120
锅仔牛丸煮山药	120
巴戟羊肉汤	121
白萝卜羊肉煲	121
白萝卜羊肉粉丝煲	121
补骨脂虫草羊肉汤	121
葱香羊肉汤	121
豆浆炖羊肉	122
红枣鹿茸羊肉汤	122
姜归羊肉汤	122
熟地羊肉当归汤	122
香菜羊肉汤	122
羊肉芹菜粉皮汤	123
羊肉汤	123
玉竹羊肉汤	123
蛤蚧羊排汤	123
菊花羊肝汤	123

Part 4 营 养 禽蛋汤

板栗冬菇老鸡汤	124
板栗土鸡瓦罐汤	124
鲍鱼老鸡干贝煲	124
扁豆莲子鸡汤	124
茶鸡竹笋汤	125
橙子当归鸡煲	125
大补鸡块煲	125
当归龙眼鸡肉汤	125
冬笋鸡肉煲	125
豆腐茄子苦瓜煲鸡	126



豆花老鸡汤	126
多菌家鸡煲	126
风味鸡腿煲	126
干姜黄精煲鸡汤	126
干妈一锅鲜	127
肝尖苦瓜鸡片汤	127
高压鸡汤	127
黑豆牛蒡炖鸡汤	127
红薯鸡肉汤	127
猴头菇鸡块汤	128
黄花菜黄瓜汤	128
黄鳝煲鸡汤	128
鸡大胸灵芝汤	128
鸡块百合红枣汤	128
鸡片首乌汤	129
鸡肉多菌菇汤	129
鸡肉蘑菇粉条汤	129
鸡肉丝瓜汤	129
鸡丸汤	129
金针菇凤丝汤	130
鹿芪煲鸡汤	130
木瓜西红柿鸡块汤	130
奶瓜香鸡汤	130

平菇虾米凤丝汤	130
强筋鸡汤	131
清炖鸡汤	131
人参鸡汤	131
肉片粉丝西红柿汤	131
山药胡萝卜炖鸡汤	131
山药鸡汤	132
山药菌菇炖鸡煲	132
双耳煲鸡汤	132
酸奶鸡片汤	132
土豆芸豆煲鸡块	132
西洋菜鸡丝汤	133
西洋参老母鸡汤	133
香干鸡片汤	133
香菇冬笋煲小鸡	133
香菇鸡块木瓜煲	133
香菇瘦肉煲老鸡	134
雪梨鸡块煲	134
椰子银耳鸡汤	134
益气母鸡汤	134
益智仁鸡汤	134
薏米鸡块汤	135
薏米煲鸡	135
玉米煲土鸡	135
竹笋鸡汤	135
白果糯米乌鸡汤	135
百合乌鸡枸杞煲	136
板栗乌鸡煲	136
参须雪梨乌鸡汤	136
茶树菇红枣乌鸡汤	136
冬瓜乌鸡汤	136
红枣核桃乌鸡汤	137

莲子乌鸡山药煲	137
南瓜煲乌鸡	137
乌鸡芦笋汤	137
乌鸡银耳煲杞子	137
西参煲乌鸡	138
银杏莲子煲乌鸡	138
滋补田七汤	138
荔枝桂圆鸡心汤	138
远志菖蒲鸡心汤	138
豆芽鸡肝汤	139
枸杞鹌鹑鸡肝汤	139
枸杞鸡肝汤	139
鸡肝茭白枸杞汤	139
鸡肝土豆煲	139
明目养颜鸡肝汤	140
菠菜鸡胗汤	140
板栗鸡爪汤	140
花生碎骨鸡爪汤	140
花生香菇煲鸡爪	140
金针黑耳煲鸡爪	141
菌菇鸡爪眉豆煲	141
绿豆香菇煲鸡爪	141
苦瓜消暑汤	141
甘蔗鸡骨汤	141
薄荷水鸭汤	142
虫草鸭汤	142
冬瓜老鸭煲	142
冬瓜山药炖河鸭	142
冬瓜薏米煲老鸭	142
冬笋鸭块	143
枸杞牛蒡烤鸭煲	143
红枣薏米鸭胸汤	143



烤鸭豆腐汤	143
口蘑灵芝鸭子煲	143
老鸭天麻红枣汤	144
老鸭土豆煲	144
老鸭莴笋枸杞煲	144
绿豆鸭子汤	144
萝卜马蹄老鸭煲	144
萝卜玉米老鸭煲	145
养颜老鸭煲	145
浓汤八宝鸭	145
泡菜粉丝鸭	145
清汤老鸭煲	145
沙茶天门冬炖老鸭	146
山药黄鱼煲鸭汤	146
神仙老鸭煲	146
熟地鸭肉汤	146
酸菜煲鸭	146
笋干老鸭煲	147
谭府老鸭汤	147
鸭架豆腐汤	147
鸭子炖黄豆	147
鸭子枸杞煲萝卜	147
鹅肉土豆汤	148

鸽肉莲子红枣汤	148
灵芝核桃乳鸽汤	148
人参红枣鸽子汤	148
天麻炖乳鸽	148
土茯苓煲乳鸽	149
鹌鹑笋菇汤	149
红枣银耳鹌鹑汤	149
健脾三圆汤	149
沙参煲鹌鹑	149
银杏炖鹌鹑	150
沙参兔肉汤	150
冬瓜鸡蛋汤	150
西红柿蛋花汤	150
金橘蛋包汤	150
鲜菇丝瓜蛋花汤	151
紫菜蛋花汤	151
皮蛋瘦肉羹	151
银耳蛋花汤	151
豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤	151

老妈煲鱼头	154
鲢鱼家常汤	154
香菜豆腐鱼头汤	154
药膳鱼头汤	154
鱼头豆腐汤	154
皮蛋豆腐鱼尾汤	155
冬瓜鱼片汤	155
葛菜鱼片汤	155
枸杞黄芪草鱼汤	155
黄花菜鱼丸汤	155
黄花菜香菜鱼片汤	156
皮蛋鱼片汤	156
苹果草鱼汤	156
润肺鱼片汤	156
酸菜豆腐鱼块煲	156
酸菜鱼片汤	157
虾仁鱼片汤	157
香菜鱼块煲	157
猪肝鱼肉汤	157
鱼肚冬菇汤	157
豆皮鳊鱼丸汤	158
豆豉鲫鱼汤	158
豆腐鲫鱼汤	158
胡萝卜鲫鱼汤	158
黄芪瘦肉鲫鱼汤	158
鲫鱼汤	159
姜橘鲫鱼汤	159
白萝卜丝煮鲫鱼	159
当归白术鲤鱼汤	159
双耳鲤鱼汤	159
乌梅银耳鲤鱼汤	160
山芹蛤蚧鱼丸汤	160

Part 5 鲜美水产汤

白芷鱼头汤	152
草菇鱼头汤	152
冬瓜鱼头汤	152
豆腐鱼头汤	152
天麻鱼头汤	153
红枣鱼头汤	153
山药鱼头汤	153
火腿鱼头汤	153
金针菇鱼头汤	153



党参生鱼汤	160
奶汤生鱼煲	160
清炖生鱼	160
沙参煲鱼汤	161
生鱼虾仁豆腐煲	161
香蕉鱼片汤	161
海带结豆腐鲈鱼汤	161
鲈鱼笋片汤	161
木瓜鲈鱼汤	162
清蒸鲈鱼汤	162
干黄花鱼煲木瓜	162
双鱼汤	162
酸菜鱼丸汤	162
冻豆腐鲢鱼汤	163
话梅双鱼汤	163
银鱼枸杞苦瓜汤	163
带鱼黄芪汤	163
南瓜煲带鱼	163
鳗鱼豆腐汤	164
银耳海鲜汤	164
知母金枪鱼汤	164
党参鳝鱼汤	164
土茯苓鳝鱼汤	164
虾米泥鳅汤	165
胡萝卜鱿鱼煲	165
苦菊墨鱼汤	165
黄瓜章鱼煲	165
双色海参汤	165
蜆头马蹄汤	166
萝卜竹笋煲河虾	166
冬瓜虾仁草菇汤	166
冬瓜蛤蜊汤	166

蛤蜊白菜汤	166
蛤蜊浓汤丝	167
清汤北极贝	167
扇贝蘑菇粉丝汤	167
海蛰豆腐汤	167
白菜牡蛎粉丝汤	167
强身牡蛎汤	168
天门冬桂圆参鲍汤	168
小鲍鱼参杞汤	168
虫草红枣炖甲鱼	168
乌龟百合红枣汤	168
老龟汤	169
豆腐芥菜水蛇煲	169
枸杞水蛇汤	169
白萝卜牛蛙参汤	169
滋补牛蛙肉汤	169

Part 6 甘 润 甜品汤

百合炖雪梨	170
百合莲子甜汤	170
百合龙眼蜜汤	170
煲三样	170
冰糖湘莲甜汤	171
冰镇木瓜甜汤	171
菠萝甜汤	171
菠萝银耳红枣甜汤	171
补血甜汤	171
灯心草雪梨汤	172
西红柿红枣汤	172
枸杞蛋包汤	172

桂圆山药红枣汤	172
海底椰炖雪梨	172
核桃冰糖炖梨	173
红豆牛奶汤	173
红枣核桃仁枸杞汤	173
红枣山药汤	173
话梅姜汤	173
木瓜汤	174
木瓜西米汤	174
南瓜甜汤	174
牛奶煲木瓜	174
牛奶银耳水果汤	174
葡萄红枣汤	175
山药五宝甜汤	175
生姜红枣汤	175
酸甜木瓜汤	175
糖饊红枣花生	175
雪蛤蛋白枸杞甜汤	176
雪梨山楂甜汤	176
杨桃紫苏梅甜汤	176
银耳马蹄糖水	176
玉竹麦门冬炖雪梨	176



第二篇 家常主食小吃

Part 1 面食

面粉的选购与初加工小知识	178	莲蓉包	194	翡翠小笼包	200
制作面条的小窍门	181	生肉包	195	榨菜肉丝包	201
制作馒头的小窍门	182	菜心小笼包	195	香葱肉包	201
水饺制作小窍门	184	香菜小笼包	195	家常三丁包	201
和面的方法	186	腊味小笼包	195	香芹猪肉包	201
包子的做法	186	鲜虾香菜包	195	香煎素菜包	201
汤圆和面的方法	187	燕麦花生包	196	包菜肉包	202
饺子皮的做法	187	燕麦豆沙包	196	四季豆猪肉包	202
吃饺子的蘸料	188	燕麦奶黄包	196	杭州小笼包	202
手擀面的做法	189	香芋包	196	糯米包	202
冷面的做法	190	蚝汁叉烧包	196	透明水晶包	202
馄饨皮的做法	191	雪里蕻肉丝包	197	椰香芋蓉包	203
		香菇菜包	197	清香流沙包	203
		素斋包	197	香滑猪肉包	203
		白菜包	197	香菇素菜包	203
		鲜肉大包	197	香葱煎包	203
燕麦馒头	192	金沙奶黄包	198	干贝小笼包	204
金银馒头	192	相思红豆包	198	蟹黄小笼包	204
菠汁馒头	192	灌汤包	198	蟹粉小笼包	204
双色馒头	192	五香卤肉包	198	南翔小笼包	204
豆沙双色馒头	192	蛋黄莲蓉包	198	牛肉煎包	204
胡萝卜馒头	193	青椒猪肉包	199	瓜仁煎包	205
椰汁蒸馒头	193	豌豆包	199	冬菜鲜肉煎包	205
吉士馒头	193	冬蓉包	199	生煎葱花包	205
韭菜肉包	193	虾仁包	199	芝麻煎包	205
孜然牛肉包	193	贵妃奶黄包	199	生煎包子	205
鲜虾菜肉包	194	鸡肉包	200	京葱生煎包	206
洋葱牛肉包	194	芹菜小笼包	200	雪山包	206
秋叶包	194	灌汤小笼包	200	烤包子	206
京葱煲仔包	194	麻蓉包	200	风车莲蓉包	206

雪山餐包.....	206
叉烧餐包.....	207
葱花火腿卷.....	207
菠菜香葱卷.....	207
圆花卷.....	207
花生卷.....	207
葱花卷.....	208
火腿卷.....	208
牛油花卷.....	208
川味花卷.....	208
双色花卷.....	208
五香牛肉卷.....	209
螺旋葱花卷.....	209
燕麦葱花卷.....	209
燕麦杏仁卷.....	209
腊肠卷.....	209
肠仔卷.....	210
燕麦腊肠卷.....	210
金笋腊肠卷.....	210
香芋火腩卷.....	210
香芋卷.....	210
麻香凤眼卷.....	211
豆沙白玉卷.....	211
甘笋莲蓉卷.....	211

韭菜水饺.....	211
大白菜水饺.....	211
菠菜水饺.....	212
玉米水饺.....	212
羊肉玉米饺.....	212
牛肉水饺.....	212
脆皮豆沙饺.....	212
鸡肉芹菜饺.....	213
鱼肉大葱饺.....	213
家乡蒸饺.....	213
墨鱼蒸饺.....	213
家乡咸水饺.....	213
三鲜水饺.....	214
青椒牛肉饺.....	214
鲜虾韭黄饺.....	214
鲜虾水饺.....	214
包菜饺.....	214
金针菇饺.....	215
冬笋水饺.....	215
西红柿饺.....	215
韭黄水饺.....	215
钟水饺.....	215
茄子饺.....	216
茼蒿饺.....	216
茴香水饺.....	216
上汤水饺.....	216
铁板山芋饺.....	216
白菜猪肉饺.....	217
西红柿蛋馅饺子.....	217
冬菜鸡蛋饺.....	217
芹菜猪肉饺.....	217
鲜肉水饺.....	217

酸辣汤饺.....	218
酸汤水饺.....	218
油条饺.....	218
鸡肉饺.....	218
翠绿水饺.....	218
萝卜鲜肉饺.....	219
韭菜猪肉饺.....	219
菠菜鲜肉饺.....	219
猪肉雪里蕻饺.....	219
猪肉韭菜饺.....	219
鸡肉大白菜饺.....	220
萝卜牛肉饺.....	220
牛肉冬菜饺.....	220
牛肉大葱饺.....	220
顺德鱼皮饺.....	220
鱼肉水饺.....	221
小榄粉果.....	221
薄皮鲜虾饺.....	221
虾仁韭黄饺.....	221
蛤蜊饺.....	221
鱼翅灌汤饺.....	222
三鲜凤尾饺.....	222
荞麦蒸饺.....	222
芹菜肉馅蒸饺.....	222
哈尔滨蒸饺.....	222
翠玉蒸饺.....	223
云南小瓜饺.....	223
野菌鲜饺.....	223
虾饺皇.....	223
特色螺肉饺.....	223
煎饺.....	224
北方煎饺.....	224



澳门煎饺	224
冬菜猪肉煎饺	224
胡萝卜猪肉煎饺	224
鲜肉韭菜煎饺	225
孜然牛肉大葱煎饺	225
雪里蕻鲜肉煎饺	225
芹菜香菜牛肉煎饺	225
北京锅贴	225
榨菜鲜肉煎饺	226
冬笋鲜肉煎饺	226
菜脯煎饺	226
锅贴饺	226
杭州煎饺	226
豆沙酥饺	227
花边酥饺	227
大眼鱼饺	227
金字塔饺	227
多宝鱼饺	227
金鱼饺	228
七彩风车饺	228
玉米馄饨	228
萝卜馄饨	228
花素馄饨	228
韭菜猪肉馄饨	229

梅菜猪肉馄饨	229
猪肉馄饨	229
鸡蛋馄饨	229
鸡肉馄饨	229
牛肉馄饨	230
孜然牛肉馄饨	230
羊肉馄饨	230
鲜虾馄饨	230
虾米馄饨	230
鱿鱼馄饨	231
包菜馄饨	231
蒜薹馄饨	231
菜肉馄饨汤	231
芹菜牛肉馄饨	231
冬瓜馄饨	232
荠菜馄饨	232
枸杞馄饨	232
蘑菇馄饨	232
三鲜小馄饨	232
红油馄饨	233
韭黄鸡蛋馄饨	233
鸡蛋猪肉馄饨	233
鱼肉雪里蕻馄饨	233
双色馄饨	233
鱼馄饨	234
干贝馄饨	234
淮园馄饨	234
酸辣馄饨	234
清汤馄饨	234
上海小馄饨	235
打卤面	235
酸菜肉丝面	235

榨菜肉丝面	235
雪里蕻肉面	235
粉蒸排骨面	236
鲜虾云吞面	236
鱼皮饺汤面	236
炖鸡面	236
担担面	236
排骨汤面	237
红烧排骨面	237
红烧牛肉面	237
牛肉清汤面	237
尖椒牛肉面	237
牛肉烩面	238
排骨面	238
雪里蕻肉丝面	238
麻辣过桥面	238
茯苓家常面	238
金牌牛腩汤面	239
爽脆肉丸面	239
猪蹄幼面	239
香菇竹笋清汤面	239
肉片儿杂面	239
真味荞麦面	240
香菇烧肉面	240
虾爆鳝面	240
川味鸡杂面	240
川味肥肠面	240
和味牛杂面	241
酸汤浆水面	241
金牌牛腩捞面	241
金牌油鸡面	241
金牌烧鹅面	241



岐山臊子面	242
酱水面	242
青蔬油豆腐汤面	242
砂锅鱼头面	242
三鲜面	242
酸汤面	243
辣鸡肉面	243
二味面	243
乌冬肉丸面	243
臊子面	243
鲜笋面	244
清炖牛腩面	244
补气人参面	244
蔬菜面	244
鸡肉手擀面	244
红烧牛腩面	245
生菜鸡丝面	245
什锦面	245
手工臊子揪面片	245
豌豆肥肠面	245
红烧牛筋面	246
火腿鸡丝面	246
杂锦汤面	246
叉烧面	246
锅烧面	246
三鲜烩面	247
鸡丝菠菜汁面	247

香菇西红柿面	247
什锦菠菜面	247
西红柿猪肝菠菜面	247
卤猪肝龙须面	248
香葱牛肚龙须面	248
卤猪蹄龙须面	248
上汤鸡丝蛋面	248
烤鸭蛋面	248
卤鸭翅蛋面	249
叉烧韭黄蛋面	249
西红柿蛋面	249
卤猪肚冷面	249
白切鸡冷面	249
上汤鸡丝冷面	250
卤鸭掌冷面	250
肉羹面线	250
鲑鱼面线	250
当归面线	250
菠菜牛肉面线	251
红凤菜当归素面线	251
鸡肉西蓝花面线	251
九层塔面线	251
小鱼丝瓜面线	251
猪蹄面线	252
蚝仔大肠面线	252
刀削面	252
炸酱刀削面	252
牛肉拉面	252
兰州拉面	253
真味臊子拉面	253
猪蹄拉面	253
真味招牌拉面	253

红烧肉兰州拉面	253
香辣鱿鱼拉面	254
雪里蕻烧鹅丝拉面	254
魔女酸辣面	254
鱼片肥牛拉面	254
吉列猪扒面	254
肥牛拉面	255
香葱腊肉面	255
火腿丸子面	255
卤肉面	255
笋尖拉面	255
韩式冷面	256
东京肉酱面	256
小丸子拉面	256
一番拉面	256
鳗鱼拉面	256
咖喱牛肉面	257
猪软骨拉面	257
味噌拉面	257
山野菜拉面	257
九州牛肉面	257
泡菜拉面	258
肥牛咖喱乌冬面	258
日式乌冬面	258
金针菇肥牛面	258
炸酱面	258
真味炸酱拉面	259
炸酱凉面	259
京都炸酱拉面	259
北京炸酱面	259
家常杂酱面	259
三色凉面	260



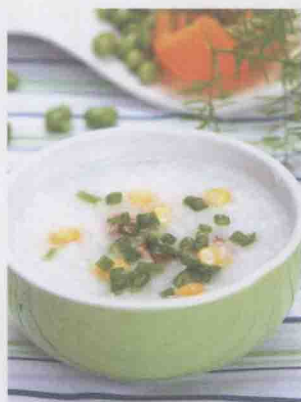
鸡丝凉面	260	鳗鱼拌天使幼面	266	炒酸枣仁面	273
素凉面	260	麻辣面	266	排毒鲜蔬炒面	273
凉拌面	260	鲜虾奶油意大利面	267	西红柿肉酱面	273
真味凉卤面	260	干拌面	267	虾仁通心面	273
牛肉凉面	261	XO酱捞面	267	鲑鱼意大利面	273
芥末凉面	261	猪蹄捞面	267	卤水素鸡炒菠菜汁面	274
酸菜牛肉凉面	261	意大利肉酱面	267	豆芽冬菇炒蛋面	274
苕荷荞麦凉面	261	炸酱捞粗面	268	猪蹄烩手擀面	274
真味荞麦凉面	261	驰名牛杂捞面	268	牛扒炒鸡蛋面	274
泡菜肉末面	262	鲍汁捞面	268	猪大肠炒手擀面	274
武汉热干面	262	姜葱捞面	268	老乡炒莜面	275
热干面	262	云吞水饺捞面	268	黄豆芽炒面	275
新疆拌面	262	南乳猪蹄捞面	269	火腿肉丝炒面	275
大盘鸡面	262	荞麦面	269	午餐肉炒面	275
牛丸面	263	肉丝黄瓜拌荞麦面	269	西北炒面	275
西安拌面	263	西芹炒蛋面	269		
酱拌面	263	肉丝炒面	269		
鱼香肉丝面	263	蚝仔意大利面	270		
油泼扯面	263	牛肉炒面	270		
虾米葱油拌面	264	三丝炒面	270		
砂锅羊肉面	264	豉油皇炒面	270		
油泼扯面皮	264	小炒拌面	270		
牛腩幼面	264	鸡肉打卤面	271		
牛腩捞粗面	264	肉片炒素面	271		
猪扒拌菠菜汁面	265	干贝金菇焖伊面	271		
凉拌通心面	265	三丝炒蛋面	271		
什锦拌面	265	素什锦炒手擀面	271		
姜葱捞鸡蛋面	265	蛋炒面	272		
凉拌擀面	265	一番炒面	272		
三色冷面	266	肉炒面	272		
巴盟面筋	266	咖喱烩面	272		
凉面	266	西红柿意大利青蔬面	272		

Part 2 米饭、粥

扬州炒饭	276
包菜烧肉饭	276
芙蓉煎蛋饭	276
平菇鸡肾饭	276
芋头饭	277
农家芋头饭	277



豌豆糙米饭	277
蜜汁叉烧饭	277
豉椒鲜鱿饭	277
鸡腿饭	278
咖喱牛腩饭	278
卤鹅饭	278
卤水拼饭	278
海南鸡饭	278
印尼炒饭	279
西湖炒饭	279
干贝蛋炒饭	279
鱼丁炒饭	279
西式炒饭	279
香芹炒饭	280
干贝蛋白炒饭	280
碧绿蟹子炒饭	280
泰皇炒饭	280
三文鱼紫菜炒饭	280
福建海鲜饭	281
海鲜炒饭	281
什锦炒饭	281
手抓饭	281
墨鱼汁炒饭	281



奶汁鲑鱼炖饭	282
酱汁鸡丝饭	282
彩色饭团	282
彩色虾仁饭	282
柏仁玉米饭	282
鱼丁花生糙米饭	283
蛤蜊牛奶饭	283
竹叶菜饭	283
八宝高纤饭	283
水果拌饭	283
什锦炊饭	284
紫米菜饭	284
蒲烧鳗鱼饭	284
贝母蒸梨饭	284
双枣八宝饭	284
八宝饭	285
金瓜饭	285
玫瑰八宝饭	285
澳门非洲鸡套餐饭	285
爽口糙米饭	285
原盅腊味饭	286
叉烧油鸡饭	286
腊味饭	286
冬菇猪蹄饭	286
虾饭	286
潮阳农家饭	287
焗海鲜饭	287
焗猪扒饭	287
排骨煲仔饭	287
日式海鲜锅仔饭	287
豉汁排骨煲仔饭	288
窝蛋牛肉煲仔饭	288

鳕鱼蛋包饭	288
咸鱼腊味煲仔饭	288
腊味煲仔饭	288
澳门泡饭	289
麦门冬牡蛎烩饭	289
意式酿鱿筒饭	289
墨鱼饭	289
洋葱牛肉盖饭	289
鲔鱼盖饭	290
九州牛肉饭	290
里脊片盖饭	290
三鲜烩饭	290
澳门叉烧饭	290
澳门烧肉饭	291
澳门盐焗鸡饭	291
菜心生鱼片饭	291
豉椒牛蛙饭	291
明炉烧鸭饭	291
烧肉饭	292
豉椒鲮鱼饭	292
尖椒回锅肉饭	292
姜葱猪杂饭	292
白切鸡饭	292
台湾卤肉饭	293
咸菜猪肚饭	293
咸蛋四宝饭	293
澳门白切鸡饭	293
豌豆肉末粥	293
肉末青菜粥	294
香菇白菜肉粥	294
皮蛋瘦肉粥	294
瘦肉生姜粥	294