

饮食秘笈

餐桌上独一无二的 主食小吃

中华名厨 | 陈志田 主编
国际烹饪大师

全新做法
全新口味

国际烹饪大师独家公开千款主食小吃美味秘诀
妙手做主食小吃，美味不藏私



1000款美味主食小吃
包括面食、米饭、早点、西点



4800条烹饪常识
涵盖大厨献招、专家点评、适合人群

6800

例

1000款美味主食小吃+4800条烹饪常识
+1000个重点提示



1000个重点提示
全面介绍饮食禁忌与营养价值



饮食秘笈

餐桌上独一无二的 主食小吃

陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

餐桌上独一无二的主食小吃6800例/陈志田主编
— 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3
(饮食秘笈)
ISBN 978-7-5356-4920-1
I. ①餐… II. ①陈… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972. 13
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242171号

饮食秘笈

餐桌上独一无二的主食小吃6800例

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 陈志田
责任编辑: 李 松 范 琳
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: 深圳市鹰达印刷包装有限公司
(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)
开 本: 889×1194 1/24
印 张: 84
版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4920-1
定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: luoy@yingdasz.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: 0755-28650886

目录

PART 1

面食

- 012 面粉的选购与初加工小知识
- 014 制作馒头的小窍门
- 015 制作面条的小窍门
- 016 和面的方法/包子的做法
- 017 汤圆和面的方法/饺子皮的做法
- 018 吃饺子的蘸料
- 019 手擀面的做法
- 020 冷面的做法
- 021 馄饨皮的做法
- 022 燕麦馒头/金银馒头
- 023 菠汁馒头/双色馒头
- 024 豆沙双色馒头/胡萝卜馒头
- 025 椰汁蒸馒头/吉士馒头
- 026 韭菜肉包/孜然牛肉包
- 027 鲜虾菜肉包/洋葱牛肉包
- 028 秋叶包
- 029 莲蓉包/生肉包
- 030 菜心小笼包/香菜小笼包
- 031 鲜虾香菜包/腊味小笼包
- 032 燕麦花生包/燕麦豆沙包
- 033 燕麦奶黄包/香芋包
- 034 蚝汁叉烧包/雪里蕻肉丝包/香菇菜包
- 035 金沙奶黄包/相思红豆包/豌豆包
- 036 蛋黄莲蓉包/青椒猪肉包/五香卤肉包
- 037 麻蓉包/贵妃奶黄包/虾仁包

- 038 香葱肉包/鸡肉包/素斋包
- 039 香煎素菜包/白菜包/鲜肉大包
- 040 灌汤包/芹菜小笼包/京葱煲仔包
- 041 冬蓉包/家常三丁包/榨菜肉丝包
- 042 灌汤小笼包/翡翠小笼包/蟹黄小笼包
- 043 南翔小笼包/蟹粉小笼包/干贝小笼包
- 044 香芹猪肉包/包菜肉包/四季豆猪肉包
- 045 椰香芋蓉包/透明水晶包/糯米包
- 046 香滑猪肉包/香菇素菜包/生煎包子
- 047 生煎葱花包/京葱生煎包/香葱煎包
- 048 牛肉煎包/冬菜鲜肉煎包/瓜仁煎包
- 049 烤包子/风车莲蓉包/叉烧餐包
- 050 雪山餐包/雪山包/清香流沙包
- 051 花生卷/葱花卷
- 052 圆花卷/火腿卷
- 053 川味花卷/牛油花卷
- 054 菠菜香葱卷/葱花火腿卷
- 055 香芋火腩卷/双色花卷
- 056 五香牛肉卷
- 057 螺旋葱花卷
- 058 燕麦葱花卷
- 059 燕麦杏仁卷/香芋卷
- 060 麻香凤眼卷/豆沙白玉卷
- 061 甘笋莲蓉卷/金笋腊肠卷
- 062 肠仔卷/腊肠卷
- 063 家乡蒸饺/韭菜水饺
- 064 菠菜水饺/大白菜水饺
- 065 鲜虾韭黄饺/鲜虾水饺
- 066 玉米水饺/羊肉玉米饺



目录



- 067 三鲜水饺/青椒牛肉饺
- 068 鸡肉芹菜饺/鱼肉大葱饺
- 069 牛肉水饺/墨鱼蒸饺
- 070 脆皮豆沙饺/家乡咸水饺
- 071 猪肉韭菜饺/金针菇饺/西红柿饺
- 072 冬笋水饺/韭黄水饺/钟水饺
- 073 冬菜鸡蛋饺/茄子饺/茼蒿饺
- 074 茴香水饺/萝卜鲜肉饺/猪肉雪里蕻饺
- 075 包菜饺/韭菜猪肉饺/菠菜鲜肉饺
- 076 酸汤水饺/上汤水饺/翠绿水饺
- 077 酸辣汤饺/白菜猪肉饺/芹菜猪肉饺
- 078 萝卜牛肉饺/鸡肉饺/鲜肉水饺
- 079 荞麦蒸饺/油条饺/西红柿蛋饺/饺子
- 080 牛肉大葱饺/牛肉冬菜饺/顺德鱼皮饺
- 081 鱼肉水饺/虾仁韭黄饺/芹菜肉馅蒸饺
- 082 虾饺皇/野菌鲜饺/翠玉蒸饺
- 083 云南小瓜饺/小榄粉果/特色螺肉饺
- 084 薄皮鲜虾饺/蛤蜊饺/大眼鱼饺
- 085 鸡肉大白菜饺/多宝鱼饺/鱼翅灌汤饺
- 086 哈尔滨蒸饺/七彩风车饺/金鱼饺
- 087 北京锅贴/金字塔饺/三鲜凤尾饺
- 088 鲜肉韭菜煎饺/冬菜猪肉煎饺/煎饺
- 089 孜然牛肉大葱煎饺/北方煎饺/澳门煎饺
- 090 胡萝卜猪肉煎饺/花边酥饺/菜脯煎饺
- 091 榨菜鲜肉煎饺/豆沙酥饺/雪里蕻鲜肉煎饺
- 092 芹菜香菜牛肉煎饺/冬笋鲜肉煎饺/锅贴饺
- 093 玉米馄饨/萝卜馄饨
- 094 花素馄饨/韭菜猪肉馄饨
- 095 梅菜猪肉馄饨/猪肉馄饨
- 096 鸡蛋馄饨/鸡肉馄饨
- 097 牛肉馄饨/孜然牛肉馄饨
- 098 羊肉馄饨/鲜虾馄饨
- 099 虾米馄饨/鱿鱼馄饨
- 100 荠菜馄饨/三鲜小馄饨/鸡蛋猪肉馄饨
- 101 酸辣馄饨/菜肉馄饨汤/蒜薹馄饨
- 102 清汤馄饨/芹菜牛肉馄饨/枸杞馄饨
- 103 上海小馄饨/鱼肉馄饨/干贝馄饨
- 104 红油馄饨/韭黄鸡蛋馄饨/蘑菇馄饨
- 105 淮园馄饨/鱼肉雪里蕻馄饨/双色馄饨
- 106 打卤面/粉蒸排骨面/酸菜肉丝面
- 107 雪里蕻肉丝面/雪里蕻肉面/牛肉烩面
- 108 鲜虾云吞面/红烧排骨面/红烧牛肉面
- 109 鱼皮饺汤面/炖鸡面/真味炸酱拉面
- 110 牛肉清汤面/尖椒牛肉面/金牌牛腩汤面
- 111 麻辣过桥面/排骨面/猪蹄幼面
- 112 虾爆鳝面/担担面/香菇烧肉面
- 113 片儿杂面/真味荞麦面/川味鸡杂面

目录

- 114 金牌烧鹅面/金牌油鸡面/爽脆肉丸面
- 115 叉烧韭黄蛋面/香葱牛肚龙须面/猪扒拌菠汁面
- 116 酸汤浆水面/酱水面/三鲜面
- 117 辣鸡肉面/川味肥肠面/青蔬油豆腐汤面
- 118 茯苓家常面/红烧牛腩面/榨菜肉丝面
- 119 西红柿蛋面/卤鸭掌冷面/上汤鸡丝冷面
- 120 卤猪蹄龙须面/卤猪肚冷面/西红柿猪肝菠菜面
- 121 卤鸭翅蛋面/烤鸭蛋面/上汤鸡丝蛋面
- 122 香葱腊肉面/卤肉面/笋尖拉面
- 123 白切鸡冷面/火腿丸子面/香菇竹笋清汤面
- 124 鳗鱼拉面/咖喱牛肉面/味噌拉面
- 125 猪软骨拉面/泡菜拉面/九州牛肉面
- 126 日式乌冬面/金针菇肥牛面/魔女酸辣面
- 127 山野菜拉面/肥牛咖喱乌冬面/一番拉面
- 128 小丸子拉面/东京肉酱面/肥牛拉面
- 129 吉列猪扒面/鱼片肥牛拉面/香辣鱿鱼拉面
- 130 打卤面/锅烧面/砂锅羊肉面
- 131 叉烧面/火腿鸡丝面/红烧牛筋面
- 132 卤猪肝龙须面/豌豆肥肠面/补气人参面

- 133 三鲜烩面/香菇西红柿面/砂锅鱼头面
- 134 鲜笋面/红凤菜当归素面线/肉羹面线
- 135 真味招牌拉面/当归面线/鸡丝凉面
- 136 家常杂酱面/小炒拌面/热干面
- 137 凉拌面/虾米葱油拌面/油泼扯面
- 138 芥末凉面/酸菜牛肉凉面/干拌面
- 139 姜葱捞面/鲍汁捞面/炸酱面
- 140 意大利肉酱面/炸酱捞粗面/猪蹄捞面
- 141 姜葱捞鸡蛋面/猪蹄烩手擀面/西芹炒蛋面
- 142 鸡肉手擀面/乌冬肉丸面/岐山臊子面
- 143 韩式冷面/西红柿肉酱面/鱼香肉丝面
- 144 一番炒面/西红柿意大利青蔬面/鳗鱼拌天使幼面
- 145 豆芽冬菇炒蛋面/武汉热干面/西安拌面
- 146 素凉面/三色凉面/真味凉卤面
- 147 牛肉凉面/茗荷荞麦凉面/真味荞麦凉面
- 148 云吞水饺捞面/驰名牛杂捞面/南乳猪蹄捞面
- 149 京都炸酱拉面/豉油皇炒面/凉面
- 150 酱拌面/什锦面/大盘鸡面
- 151 手工臊子揪面片/牛扒炒鸡蛋面/猪蹄拉面



目录



- 152 兰州拉面/酸汤面/泡菜肉末面
- 153 刀削面/XO酱捞面/猪大肠炒手擀面
- 154 鸡丝菠菜汁面/九层塔面线/什锦菠菜面
- 155 新疆拌面/凉拌通心面/什锦拌面
- 156 炒酸枣仁面/鲑鱼意大利面/虾仁通心面
- 157 卤水素鸡炒菠菜汁面/排毒鲜蔬炒面/生菜鸡丝面
- 158 鸡肉西蓝花面线/菠菜牛肉面线/小

PART 2

米饭、粥

- 166 芙蓉煎蛋饭/扬州炒饭/西式炒饭
- 167 福建海鲜饭/什锦炒饭/印尼炒饭
- 168 鱼丁炒饭/手抓饭/西湖炒饭
- 169 海鲜炒饭/干贝蛋炒饭/香芹炒饭
- 170 包菜烧肉饭/干贝蛋白炒饭/碧绿蟹子炒饭
- 171 爽口糙米饭/三文鱼紫菜炒饭/泰皇炒饭
- 172 鱼丁花生糙米饭/彩色虾仁饭/水果拌饭
- 173 柏仁玉米饭/什锦炒饭/竹叶菜饭
- 174 金瓜饭/八宝饭/芋头饭
- 175 猪扒饭/酱汁鸡丝饭/蒲烧鳗鱼饭
- 176 豌豆糙米饭/农家芋头饭/虾饭

鱼丝瓜面线

- 159 鲑鱼面线/蚝仔大肠面线/猪蹄面线
- 160 肉丝炒面/三色冷面/巴盟面筋
- 161 三丝炒面/鲜虾奶油意大利面/麻辣面
- 162 牛丸面/荞麦面/肉丝黄瓜拌荞麦面
- 163 真味臊子拉面/炸酱刀削面/凉拌擀面
- 164 北京炸酱面/老乡炒莜面/蚝仔意大利面

- 177 咸鱼腊味煲仔饭/日式海鲜锅仔饭/豉汁排骨煲仔饭
- 178 窝蛋牛肉煲仔饭/腊味煲仔饭/潮阳农家饭
- 179 冬菇猪蹄饭/叉烧油鸡饭/腊味饭
- 180 澳门非洲鸡套餐饭/豉椒鲜鱿饭/油鸡腿饭
- 181 澳门叉烧饭/菜心生鱼片饭/豉椒牛蛙饭
- 182 澳门烧肉饭/姜葱猪杂饭/白切鸡饭
- 183 澳门白切鸡饭/蜜汁叉烧饭/烧肉饭
- 184 澳门盐焗鸡饭/咸蛋四宝饭/咸菜猪肚饭
- 185 原盅腊味饭/台湾卤肉饭/三鲜烩饭
- 186 蛤蚧牛奶饭/贝母蒸梨饭/奶汁鲑鱼炖饭
- 187 焗海鲜饭/玫瑰八宝饭/双枣八宝饭

目录

- 188 麦门冬牡蛎烩饭/洋葱牛肉盖饭/墨鱼饭
- 189 鳕鱼蛋包饭/意式酿鱿鱼饭/里脊片盖饭
- 190 澳门泡饭/卤鹅饭/卤水拼饭
- 191 彩色饭团/墨鱼汁炒饭/紫米菜饭
- 192 猪肉香菇粥/香菇白菜肉粥/肉丸香粥
- 193 里脊猪肉粥/豌豆肉末粥/金针菇猪肉粥
- 194 瘦肉生姜粥/皮蛋瘦肉粥/肉末青菜粥
- 195 萝卜干肉末粥/猪肉雪里蕻粥/瘦肉虾米冬笋粥
- 196 红枣豌豆肉丝粥/猪肉紫菜粥/芋头香菇粥
- 197 菠菜瘦肉粥/生菜肉丸粥/洋葱青菜肉丝粥
- 198 萝卜橄榄粥/肉末紫菜豌豆粥/猪肉包菜粥
- 199 瘦肉西红柿粥/山药冬菇瘦肉粥/银杏瘦肉粥
- 200 猪肉莴笋粥/皮蛋瘦肉薏米粥/黑豆瘦肉粥
- 201 瘦肉豌豆粥/白菜紫菜猪肉粥/黄花菜瘦肉糯米粥
- 202 火腿菊花粥/鸽蛋菜肉粥/洋葱豆腐粥
- 203 豆皮瘦肉粥/猪肉芋头粥/苦瓜西红柿瘦肉粥

- 204 冬瓜瘦肉枸杞粥/枸杞山药瘦肉粥/玉米鸡蛋猪肉粥
- 205 白果瘦肉粥/韭菜猪骨粥/花生猪排粥
- 206 瘦肉青菜黄桃粥/鹌鹑蛋猪肉白菜粥/玉米火腿粥
- 207 猪排大米粥/排骨虾米粥/西红柿猪骨粥
- 208 排骨青菜粥/猪肝菠菜粥/猪肚苦瓜粥
- 209 牛肉黄花蛋粥/安神猪心粥/猪肝瘦肉粥
- 210 黄瓜猪蹄粥/猪腰干贝粥/胡椒猪肚粥
- 211 牛腩苦瓜燕麦粥/羊肉山药粥/牛肚青菜粥
- 212 牛肉鸡蛋大米粥/猪腰香菇粥/状元及第粥
- 213 豆腐羊肉粥/羊肉芹菜粥/豆芽牛丸粥
- 214 狗肉枸杞粥/双菇鸡肉粥/韭菜牛肉粥
- 215 鸡心香菇粥/鸡丝木耳粥/母鸡小米粥
- 216 鸡蛋红枣醪糟粥/土豆蛋黄牛奶粥/鸡蛋萝卜小米粥
- 217 蔬菜蛋白粥/蛋黄酸奶肉汤粥/香菇双蛋粥
- 218 鸡肉豆腐蛋粥/鸡蛋鸡肝粥/红枣当归乌鸡粥



目录



219 鸡翅火腿粥/鸡腿瘦肉粥/兔肉红枣粥

220 冬瓜鹅肉粥/海带鸭肉枸杞粥/枸杞鹌鹑粥

221 鱼肉鸡蛋粥/干贝鱼片粥/豆豉鲤鱼粥

222 鲤鱼冬瓜粥/银鱼苋菜粥/青鱼芹菜粥

223 鲫鱼玉米粥/鳕鱼蘑菇粥/黄花鱼火腿粥

224 鲈鱼西蓝花粥/海参青菜瘦肉粥/墨鱼猪肉粥

225 生菜虾粥/甲鱼红枣粥/冬瓜蟹肉粥

226 白菜玉米粥/螃蟹豆腐粥/飘香鳝鱼粥

227 包菜芦荟粥/白菜薏米粥/百合桂圆薏米粥

228 菠菜芹菜萝卜粥/菠菜玉米枸杞粥/菠菜山楂粥

229 韭菜葱白粥/春笋西葫芦粥/冬瓜竹笋粥

230 冬瓜白果姜粥/豆腐香菇粥/豆腐菠菜玉米粥

231 豆浆玉米粥/豆芽玉米粥/海带芦荟粥

232 红枣桂圆粥/红枣苦瓜粥/枸杞南瓜粥

233 黄瓜松仁枸杞粥/黄瓜胡萝卜粥/黄瓜芦荟大米粥

234 黄花芹菜粥/韭菜枸杞粥/花生银耳粥

235 苦瓜胡萝卜粥/萝卜糯米燕麦粥/空心菜粥

236 香葱冬瓜粥/莲藕糯米甜粥/莲藕糯米粥

237 木瓜葡萄粥/哈密瓜玉米粥/猕猴桃樱桃粥

238 南瓜红豆粥/南瓜菠菜粥/南瓜花菜粥

239 南瓜薏米粥/南瓜百合杂粮粥/南瓜山药粥

240 南瓜银耳粥/南瓜木耳粥/苹果提子冰糖粥

241 苹果萝卜牛奶粥/牛奶玉米粥/葡萄干果粥

242 芹菜玉米粥/芹菜枸杞叶粥/芹菜红枣粥

243 山药笋藕粥/山药鸡蛋南瓜粥/山药芝麻小米粥

244 山药白菜减肥粥/山药青豆竹笋粥/山楂玉米粥

245 无花果芦荟粥/丝瓜胡萝卜粥/双瓜糯米粥

246 玉米核桃粥/甜瓜西米粥/西红柿海带粥

247 小白菜萝卜粥/香甜苹果粥/香蕉玉米粥

248 银耳山楂粥/椰肉山楂粥/雪梨双瓜粥

目录

PART 3 中式小点

- 250 菠菜奶黄晶饼/甘笋豆沙晶饼
- 251 莲蓉晶饼/香煎叉烧圆饼
- 252 芝士豆沙圆饼/煎芝麻圆饼
- 253 豆沙饼/芝麻酥饼
- 254 芝麻烧饼/香葱烧饼
- 255 香煎玉米饼/炸莲蓉芝麻饼
- 256 双喜饼/煎饼/酸菜饼
- 257 芋头饼/韭菜饼/千层饼
- 258 苦荞饼/老婆饼/奶黄饼
- 259 手抓饼/煎肉饼/家常饼
- 260 葱饼/糯米饼/蔬菜饼
- 261 土豆饼/相思饼/南瓜饼
- 262 泡菜饼/金钱饼/牛肉烧饼
- 263 麻辣肉饼/炸土豆饼/北京馅饼
- 264 大黄米饼/黄桥烧饼/黄金大饼
- 265 家乡软饼/绿豆煎饼/鸡蛋灌饼
- 266 泡菜煎饼/陕北烙饼/碧绿茶香饼
- 267 麦仁山药饼/葱油芝麻饼/松仁玉米饼
- 268 炸龙凤饼/土豆薄饼/白糯米饼
- 269 腊味韭香饼/苦瓜煎蛋饼/金色烙饼
- 270 海南蒸饼/煎牛肉饼/虾仁薄饼
- 271 印度薄饼/野菜煎饼/奶香黄金饼
- 272 奶黄西米饼/空心烧饼/东北大酥饼
- 273 奶香玉米饼/黑芝麻酥饼/驴肉馅饼
- 274 蜂巢奶黄饼/芝麻煎软饼/黑糯米饼
- 275 千层素菜饼/西米南瓜饼/萝卜丝

- 芝麻酥饼
- 276 芋头瓜子饼/武大郎肉饼/蟹肉玉米饼
- 277 萝卜丝酥饼/奶香瓜子饼/金丝掉渣饼
- 278 港式玉米饼/缠丝牛肉焦饼/川府大肉饼
- 279 大红灯笼肉饼/金丝土豆饼/广式豆沙饼
- 280 吉士香南瓜饼/广式葱油饼/六合贴饼子
- 281 螺旋香芋酥
- 282 天天向上酥
- 283 菊花酥
- 284 蛋黄莲蓉酥/豆沙蛋黄酥
- 285 莲花酥/豆沙扭酥
- 286 笑口酥/雪梨酥
- 287 鸳鸯芝麻酥/三角酥
- 288 麻花酥/贝壳酥/叉烧酥
- 289 榴莲酥/甘露酥/蛋黄酥
- 290 肉松酥/奶黄酥/蝴蝶酥
- 291 莲藕酥/龙眼酥/玫瑰酥
- 292 大拉酥/金香菠萝酥/顶花酥
- 293 奶香月牙酥/苹果酥/月亮酥
- 294 飘香橄榄酥/豆沙千层酥/桃仁喇叭酥
- 295 飘香果王酥/松仁奶花酥/徽式一口酥
- 296 三色水晶球/八宝袋
- 297 潮州粉果/脆皮三丝春卷



目录



- 298 核桃果/豆沙麻枣
- 299 凤凰叉烧扎/凤凰丝烧卖
- 300 打糕/蜜制蜂糕/双色发糕
- 301 川式芋头糕/脆皮马蹄糕/椰蓉南瓜糕
- 302 大枣发糕/油糕/莲子糯米糕
- 303 米糕/黑糯米糕/品品香糯米糕
- 304 马拉糕/玉米金糕/芒果凉糕
- 305 鸡油马来糕/香煎黄金糕/果脯煎软糕
- 306 红豆糕/黄金南瓜糕/五彩椰蓉糕
- 307 玉米黄糕/夹心糯米糕/翅粉黄金糕
- 308 油炸糕/脆皮萝卜糕/串烧培根年糕
- 309 金穗芋泥卷/香酥芋泥卷/秘制香酥卷
- 310 银丝卷/芸豆卷/脆皮卷
- 311 营养紫菜卷/脆皮芋头卷/蛋煎糯米卷

- 312 江南富贵卷/酥脆蛋黄卷/香酥菜芋卷
- 313 枕头粿/竹叶粿/叶儿粿
- 314 凉糍粑/松仁糍粑/宜乡黄粿
- 315 瓜子糍粑/麦香糍粑/农家溪水粿
- 316 虾仁黄瓜烙/香煎玉米烙/香辣麻花芋条
- 317 脆皮一口香/炒米鲜奶酪/潮式炸油果
- 318 巴山麻团/安虾咸水角/拔丝鲜奶
- 319 财源滚滚/传统炸三角/半亩地口口香
- 320 大肉火烧/豆沙松仁果/馓子
- 321 金沙奶皮/金线油塔/干焙土豆丝
- 322 棉花杯/奶黄西米球/椰香糯米糍
- 323 糯米糍/椰香糯米丝/盘中彩玉
- 324 鸭梨一口香/香辣薯条/雪花核桃泥

PART 4 西式小点

- 326 芝士奶酥/燕麦核桃饼
- 327 香葱曲奇/乳香曲奇饼
- 328 樱桃曲奇/杏仁薄饼
- 329 腰果巧克力饼/乡村乳酪饼
- 330 紫菜饼/蛋黄饼
- 331 绿茶薄饼/蔬菜饼
- 332 绿茶蜜豆小点/核桃小点

- 333 手指饼干/墨西哥煎饼/火腿青蔬披萨
- 334 杏仁曲奇/奶油蛋挞/蛋挞
- 335 绿茶布丁/公司三明治/鸡蛋三明治
- 336 大蒜西红柿面包/虎皮蛋卷/油纸蛋糕



饮食秘笈

餐桌上独一无二的 主食小吃

陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

餐桌上独一无二的主食小吃6800例/陈志田主编

— 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

(饮食秘笈)

ISBN 978-7-5356-4920-1

I. ①餐… II. ①陈… III. ①主食—食谱 IV.

①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242171号

饮食秘笈

餐桌上独一无二的主食小吃6800例

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

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: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 84

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4920-1

定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: luoy@yingdasz.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: 0755-28650886

目录

PART 1

面食

- 012 面粉的选购与初加工小知识
- 014 制作馒头的小窍门
- 015 制作面条的小窍门
- 016 和面的方法/包子的做法
- 017 汤圆和面的方法/饺子皮的做法
- 018 吃饺子的蘸料
- 019 手擀面的做法
- 020 冷面的做法
- 021 馄饨皮的做法
- 022 燕麦馒头/金银馒头
- 023 菠汁馒头/双色馒头
- 024 豆沙双色馒头/胡萝卜馒头
- 025 椰汁蒸馒头/吉士馒头
- 026 韭菜肉包/孜然牛肉包
- 027 鲜虾菜肉包/洋葱牛肉包
- 028 秋叶包
- 029 莲蓉包/生肉包
- 030 菜心小笼包/香菜小笼包
- 031 鲜虾香菜包/腊味小笼包
- 032 燕麦花生包/燕麦豆沙包
- 033 燕麦奶黄包/香芋包
- 034 蚝汁叉烧包/雪里蕻肉丝包/香菇菜包
- 035 金沙奶黄包/相思红豆包/豌豆包
- 036 蛋黄莲蓉包/青椒猪肉包/五香卤肉包
- 037 麻蓉包/贵妃奶黄包/虾仁包

- 038 香葱肉包/鸡肉包/素斋包
- 039 香煎素菜包/白菜包/鲜肉大包
- 040 灌汤包/芹菜小笼包/京葱煲仔包
- 041 冬蓉包/家常三丁包/榨菜肉丝包
- 042 灌汤小笼包/翡翠小笼包/蟹黄小笼包
- 043 南翔小笼包/蟹粉小笼包/干贝小笼包
- 044 香芹猪肉包/包菜肉包/四季豆猪肉包
- 045 椰香芋蓉包/透明水晶包/糯米包
- 046 香滑猪肉包/香菇素菜包/生煎包子
- 047 生煎葱花包/京葱生煎包/香葱煎包
- 048 牛肉煎包/冬菜鲜肉煎包/瓜仁煎包
- 049 烤包子/风车莲蓉包/叉烧餐包
- 050 雪山餐包/雪山包/清香流沙包
- 051 花生卷/葱花卷
- 052 圆花卷/火腿卷
- 053 川味花卷/牛油花卷
- 054 菠菜香葱卷/葱花火腿卷
- 055 香芋火腩卷/双色花卷
- 056 五香牛肉卷
- 057 螺旋葱花卷
- 058 燕麦葱花卷
- 059 燕麦杏仁卷/香芋卷
- 060 麻香凤眼卷/豆沙白玉卷
- 061 甘笋莲蓉卷/金笋腊肠卷
- 062 肠仔卷/腊肠卷
- 063 家乡蒸饺/韭菜水饺
- 064 菠菜水饺/大白菜水饺
- 065 鲜虾韭黄饺/鲜虾水饺
- 066 玉米水饺/羊肉玉米饺



目录



- 067 三鲜水饺/青椒牛肉饺
- 068 鸡肉芹菜饺/鱼肉大葱饺
- 069 牛肉水饺/墨鱼蒸饺
- 070 脆皮豆沙饺/家乡咸水饺
- 071 猪肉韭菜饺/金针菇饺/西红柿饺
- 072 冬笋水饺/韭黄水饺/钟水饺
- 073 冬菜鸡蛋饺/茄子饺/茼蒿饺
- 074 茴香水饺/萝卜鲜肉饺/猪肉雪里蕻饺
- 075 包菜饺/韭菜猪肉饺/菠菜鲜肉饺
- 076 酸汤水饺/上汤水饺/翠绿水饺
- 077 酸辣汤饺/白菜猪肉饺/芹菜猪肉饺
- 078 萝卜牛肉饺/鸡肉饺/鲜肉水饺
- 079 荞麦蒸饺/油条饺/西红柿蛋饺
- 080 牛肉大葱饺/牛肉冬菜饺/顺德鱼皮饺
- 081 鱼肉水饺/虾仁韭黄饺/芹菜肉馅蒸饺
- 082 虾饺皇/野菌鲜饺/翠玉蒸饺
- 083 云南小瓜饺/小榄粉果/特色螺肉饺
- 084 薄皮鲜虾饺/蛤蜊饺/大眼鱼饺
- 085 鸡肉大白菜饺/多宝鱼饺/鱼翅灌汤饺
- 086 哈尔滨蒸饺/七彩风车饺/金鱼饺
- 087 北京锅贴/金字塔饺/三鲜凤尾饺
- 088 鲜肉韭菜煎饺/冬菜猪肉煎饺/煎饺
- 089 孜然牛肉大葱煎饺/北方煎饺/澳门煎饺
- 090 胡萝卜猪肉煎饺/花边酥饺/菜脯煎饺

- 091 榨菜鲜肉煎饺/豆沙酥饺/雪里蕻鲜肉煎饺
- 092 芹菜香菜牛肉煎饺/冬笋鲜肉煎饺/锅贴饺
- 093 玉米馄饨/萝卜馄饨
- 094 花素馄饨/韭菜猪肉馄饨
- 095 梅菜猪肉馄饨/猪肉馄饨
- 096 鸡蛋馄饨/鸡肉馄饨
- 097 牛肉馄饨/孜然牛肉馄饨
- 098 羊肉馄饨/鲜虾馄饨
- 099 虾米馄饨/鱿鱼馄饨
- 100 荠菜馄饨/三鲜小馄饨/鸡蛋猪肉馄饨
- 101 酸辣馄饨/菜肉馄饨汤/蒜薹馄饨
- 102 清汤馄饨/芹菜牛肉馄饨/枸杞馄饨
- 103 上海小馄饨/鱼肉馄饨/干贝馄饨
- 104 红油馄饨/韭黄鸡蛋馄饨/蘑菇馄饨
- 105 淮园馄饨/鱼肉雪里蕻馄饨/双色馄饨
- 106 打卤面/粉蒸排骨面/酸菜肉丝面
- 107 雪里蕻肉丝面/雪里蕻肉面/牛肉烩面
- 108 鲜虾云吞面/红烧排骨面/红烧牛肉面
- 109 鱼皮饺汤面/炖鸡面/真味炸酱拉面
- 110 牛肉清汤面/尖椒牛肉面/金牌牛腩汤面
- 111 麻辣过桥面/排骨面/猪蹄幼面
- 112 虾爆鳝面/担担面/香菇烧肉面
- 113 片儿杂面/真味荞麦面/川味鸡杂面

目录

- 114 金牌烧鹅面/金牌油鸡面/爽脆肉丸面
- 115 叉烧韭黄蛋面/香葱牛肚龙须面/猪扒拌菠菜面
- 116 酸汤浆水面/酱水面/三鲜面
- 117 辣鸡肉面/川味肥肠面/青蔬油豆腐汤面
- 118 茯苓家常面/红烧牛腩面/榨菜肉丝面
- 119 西红柿蛋面/卤鸭掌冷面/上汤鸡丝冷面
- 120 卤猪蹄龙须面/卤猪肚冷面/西红柿猪肝菠菜面
- 121 卤鸭翅蛋面/烤鸭蛋面/上汤鸡丝蛋面
- 122 香葱腊肉面/卤肉面/笋尖拉面
- 123 白切鸡冷面/火腿丸子面/香菇竹笋清汤面
- 124 鳗鱼拉面/咖喱牛肉面/味噌拉面
- 125 猪软骨拉面/泡菜拉面/九州牛肉面
- 126 日式乌冬面/金针菇肥牛面/魔女酸辣面
- 127 山野菜拉面/肥牛咖喱乌冬面/一番拉面
- 128 小丸子拉面/东京肉酱面/肥牛拉面
- 129 吉列猪扒面/鱼片肥牛拉面/香辣鱿鱼拉面
- 130 打卤面/锅烧面/砂锅羊肉面
- 131 叉烧面/火腿鸡丝面/红烧牛筋面
- 132 卤猪肝龙须面/豌豆肥肠面/补气人参面

- 133 三鲜烩面/香菇西红柿面/砂锅鱼头面
- 134 鲜笋面/红凤菜当归素面线/肉羹面线
- 135 真味招牌拉面/当归面线/鸡丝凉面
- 136 家常杂酱面/小炒拌面/热干面
- 137 凉拌面/虾米葱油拌面/油泼扯面
- 138 芥末凉面/酸菜牛肉凉面/干拌面
- 139 姜葱捞面/鲍汁捞面/炸酱面
- 140 意大利肉酱面/炸酱捞粗面/猪蹄捞面
- 141 姜葱捞鸡蛋面/猪蹄烩手擀面/西芹炒蛋面
- 142 鸡肉手擀面/乌冬肉丸面/岐山臊子面
- 143 韩式冷面/西红柿肉酱面/鱼香肉丝面
- 144 一番炒面/西红柿意大利青蔬面/鳗鱼拌天使幼面
- 145 豆芽冬菇炒蛋面/武汉热干面/西安拌面
- 146 素凉面/三色凉面/真味凉卤面
- 147 牛肉凉面/苕荷荞麦凉面/真味荞麦凉面
- 148 云吞水饺捞面/驰名牛杂捞面/南乳猪蹄捞面
- 149 京都炸酱拉面/豉油皇炒面/凉面
- 150 酱拌面/什锦面/大盘鸡面
- 151 手工臊子揪面片/牛扒炒鸡蛋面/猪蹄拉面



目录



- 152 兰州拉面/酸汤面/泡菜肉末面
- 153 刀削面/XO酱捞面/猪大肠炒手擀面
- 154 鸡丝菠菜汁面/九层塔面线/什锦菠菜面
- 155 新疆拌面/凉拌通心面/什锦拌面
- 156 炒酸枣仁面/鲑鱼意大利面/虾仁通心面
- 157 卤水素鸡炒菠菜汁面/排毒鲜蔬炒面/生菜鸡丝面
- 158 鸡肉西蓝花面线/菠菜牛肉面线/小

PART 2

米饭、粥

- 166 芙蓉煎蛋饭/扬州炒饭/西式炒饭
- 167 福建海鲜饭/什锦炒饭/印尼炒饭
- 168 鱼丁炒饭/手抓饭/西湖炒饭
- 169 海鲜炒饭/干贝蛋炒饭/香芹炒饭
- 170 包菜烧肉饭/干贝蛋白炒饭/碧绿蟹子炒饭
- 171 爽口糙米饭/三文鱼紫菜炒饭/泰皇炒饭
- 172 鱼丁花生糙米饭/彩色虾仁饭/水果拌饭
- 173 柏仁玉米饭/什锦炒饭/竹叶菜饭
- 174 金瓜饭/八宝饭/芋头饭
- 175 猪扒饭/酱汁鸡丝饭/蒲烧鳗鱼饭
- 176 豌豆糙米饭/农家芋头饭/虾饭

鱼丝瓜面线

- 159 鲑鱼面线/蚝仔大肠面线/猪蹄面线
- 160 肉丝炒面/三色冷面/巴盟面筋
- 161 三丝炒面/鲜虾奶油意大利面/麻辣面
- 162 牛丸面/荞麦面/肉丝黄瓜拌荞麦面
- 163 真味臊子拉面/炸酱刀削面/凉拌擀面
- 164 北京炸酱面/老乡炒莜面/蚝仔意大利面

- 177 咸鱼腊味煲仔饭/日式海鲜锅仔饭/豉汁排骨煲仔饭
- 178 窝蛋牛肉煲仔饭/腊味煲仔饭/潮阳农家饭
- 179 冬菇猪蹄饭/叉烧油鸡饭/腊味饭
- 180 澳门非洲鸡套餐饭/豉椒鲜鱿饭/油鸡腿饭
- 181 澳门叉烧饭/菜心生鱼片饭/豉椒牛蛙饭
- 182 澳门烧肉饭/姜葱猪杂饭/白切鸡饭
- 183 澳门白切鸡饭/蜜汁叉烧饭/烧肉饭
- 184 澳门盐焗鸡饭/咸蛋四宝饭/咸菜猪肚饭
- 185 原盅腊味饭/台湾卤肉饭/三鲜烩饭
- 186 蛤蚧牛奶饭/贝母蒸梨饭/奶汁鲑鱼炖饭
- 187 焗海鲜饭/玫瑰八宝饭/双枣八宝饭