

# 目 录

## ● 水饺 ●

三鲜水饺····· (1)	冬瓜水饺····· (19)
鱼肉水饺····· (2)	黄瓜水饺····· (20)
蟹粉水饺····· (3)	韭菜水饺····· (21)
白菜豆腐水饺····· (4)	卷心菜水饺····· (22)
白菜肉馅水饺····· (5)	芹菜水饺····· (23)
虾肉水饺····· (6)	熟肉木耳水饺····· (24)
番茄肉馅水饺····· (7)	牛肉西葫芦水饺····· (25)
牡蛎水饺····· (8)	牛肉萝卜水饺····· (26)
虾仁韭菜水饺····· (9)	茄子羊肉水饺····· (27)
蟹饺····· (10)	蘑菇水饺····· (28)
酒锅水饺····· (11)	豆芽水饺····· (29)
牛肉水饺····· (12)	海参饺子····· (30)
菠菜水饺····· (13)	油条青菜水饺····· (31)
香菜水饺····· (14)	三菇水饺····· (32)
白记水饺····· (15)	火鸡水饺····· (33)
羊肉水饺····· (16)	青椒水饺····· (34)
扁豆水饺····· (17)	土豆水饺····· (35)
茴香水饺····· (18)	虾仁菠菜水饺····· (36)



- |               |      |             |      |
|---------------|------|-------------|------|
| 鸡蛋菠菜水饺 .....  | (37) | 三角豆腐饺 ..... | (55) |
| 蚝油水饺 .....    | (38) | 鱼饺 .....    | (56) |
| 牛肉荸荠水饺 .....  | (39) | 炸角子 .....   | (57) |
| 牛肉玉兰片水饺 ..... | (40) | 舟山虾饺 .....  | (58) |
| 狗肉水饺 .....    | (41) | 清汤鸡蛋饺 ..... | (59) |
| 苦瓜水饺 .....    | (42) | 土豆饺 .....   | (60) |
| 兔肉水饺 .....    | (43) | 鸡蛋饺 .....   | (61) |
| 状元水饺 .....    | (44) | 鳝鱼饺 .....   | (62) |
| 肉皮水饺 .....    | (45) | 生菜饺 .....   | (63) |
| 梅干菜肉水饺 .....  | (46) | 意大利饺子 ..... | (64) |
| 翡翠水饺 .....    | (47) | 四川饺子 .....  | (65) |
| 猪肉西葫芦水饺 ..... | (48) | 天津饺 .....   | (66) |
| 南瓜水饺 .....    | (49) | 炸回头 .....   | (67) |
| 香干白菜水饺 .....  | (50) | 山东饺 .....   | (68) |
| 素萝卜丝水饺 .....  | (51) | 百果饺 .....   | (69) |
| 素水饺 .....     | (52) | 月牙饺子 .....  | (70) |
| 酸菜水饺 .....    | (53) | 芝麻饺 .....   | (71) |
| 羊肉水饺 .....    | (54) | 豆沙枣泥饺 ..... | (72) |

### ● 锅贴 ●

- |            |      |             |      |
|------------|------|-------------|------|
| 三鲜锅贴 ..... | (73) | 鲜栗鸡酥饺 ..... | (76) |
| 百果酥饺 ..... | (74) | 鲜肉锅贴 .....  | (77) |
| 南通水饺 ..... | (75) | 油煎饺 .....   | (78) |



- |         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| 羊肉煎饺    | (79) | 猪肉茴香锅贴  | (98)  |
| 虾皮黄瓜锅贴  | (80) | 猪肉油菜锅贴  | (99)  |
| 保定锅贴饺子  | (81) | 猪肉鲜菇锅贴  | (100) |
| 延安锅贴    | (82) | 猪肉黄瓜锅贴  | (101) |
| 水煎饺     | (83) | 猪肉胡萝卜锅贴 | (102) |
| 肉三鲜锅贴   | (84) | 牛肉西葫芦锅贴 | (103) |
| 海三鲜锅贴   | (85) | 清真锅贴    | (104) |
| 鸡三鲜锅贴   | (86) | 羊肉冬瓜锅贴  | (105) |
| 鱼肉锅贴    | (87) | 香菜锅贴    | (106) |
| 豆角锅贴    | (88) | 萝卜丝锅贴   | (107) |
| 芹菜锅贴    | (89) | 炸元宝饺    | (108) |
| 蘑蟹锅贴    | (90) | 狗肉锅贴    | (109) |
| 猪肉酸菜锅贴  | (91) | 牛肉锅贴    | (110) |
| 猪肉韭菜锅贴  | (92) | 羊肉锅贴    | (111) |
| 猪肉西葫芦锅贴 | (93) | 火腿锅贴    | (112) |
| 猪肉元白菜锅贴 | (94) | 三丁锅贴    | (113) |
| 猪肉冬瓜锅贴  | (95) | 豆腐锅贴    | (114) |
| 猪肉南瓜锅贴  | (96) | 番茄锅贴    | (115) |
| 猪肉茄子锅贴  | (97) | 清真锅贴    | (116) |

● 蒸饺 ●

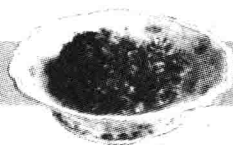
- |        |       |      |       |
|--------|-------|------|-------|
| 三鲜蒸饺   | (117) | 素蒸饺  | (119) |
| 虾肉小笼蒸饺 | (118) | 四黄蒸饺 | (120) |



五仁饺子·····	(121)	西葫芦蒸饺·····	(140)
青菜蒸饺·····	(122)	圆笼蒸饺·····	(141)
荞麦蒸饺·····	(123)	三丁蒸饺·····	(142)
水晶蒸饺·····	(124)	香菇笋干蒸饺·····	(143)
四味蒸饺·····	(125)	栗子蒸饺·····	(144)
花边鲜肉蒸饺·····	(126)	青豆蒸饺·····	(145)
长命蒸饺·····	(127)	八宝蒸饺·····	(146)
四素蒸饺·····	(128)	荔枝蒸饺·····	(147)
冬瓜蒸饺·····	(129)	鱼香蒸饺·····	(148)
冬瓜香肠蒸饺·····	(130)	银耳蒸饺·····	(149)
银耳蒸饺·····	(131)	一品蒸饺·····	(150)
猴头蘑蒸饺·····	(132)	麻辣蒸饺·····	(151)
百花迎春饺·····	(133)	栗子鸡蒸饺·····	(152)
虾仁肉丁蒸饺·····	(134)	兔饺·····	(153)
虾仁韭菜蒸饺·····	(135)	海参蒸饺·····	(154)
蒸虾饺·····	(136)	茴香蒸饺·····	(155)
虾肉肉皮蒸饺·····	(137)	五峰蒸饺·····	(156)
蟹菇蒸饺·····	(138)	咖喱蒸饺·····	(157)
虾姜蒸饺·····	(139)	飞轮蒸饺·····	(158)

## ● 馄饨 ●

鸡丝馄饨·····	(159)	雷记馄饨·····	(161)
淮饺·····	(160)	鲜奶鱼馄饨·····	(162)



- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 鲜肉五彩汤馄饨····· (163) | 虾仁肉丁馄饨····· (170) |
| 鲜肉蒸馄饨····· (164)   | 蛤蜊馄饨····· (171)   |
| 煎馄饨····· (165)     | 虾仁韭菜馄饨····· (172) |
| 酸辣馄饨····· (166)    | 虾肉肉皮馄饨····· (173) |
| 鸭块馄饨····· (167)    | 蟹肉馄饨····· (174)   |
| 三鲜汤馄饨····· (168)   | 鸡蛋馄饨····· (175)   |
| 虾仁馄饨····· (169)    | 云吞面····· (176)    |

## ● 酱汁卤面 ●

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 阳春面····· (177)     | 羊肉辣子面····· (191)  |
| 虾子面····· (178)     | 醋卤面····· (192)    |
| 鱼肉面····· (179)     | 麻酱面····· (193)    |
| 五香鸡肉香菇面····· (180) | 豌豆肉丁卤面····· (194) |
| 肉末炸酱面····· (181)   | 素什锦面····· (195)   |
| 鳝丝面····· (182)     | 蚝油香菇面····· (196)  |
| 蒜茸酱面····· (183)    | 香椿麻酱面····· (197)  |
| 葱油面····· (184)     | 八珍面····· (198)    |
| 打卤面····· (185)     | 五香面····· (199)    |
| 家常面····· (186)     | 三鲜面····· (200)    |
| 番茄通心粉····· (187)   | 虾仁面····· (201)    |
| 猪肉茄子卤面····· (188)  | 螃蟹面····· (202)    |
| 羊肉冬瓜卤面····· (189)  | 牛肉面····· (203)    |
| 番茄鸡蛋卤面····· (190)  | 猪肝面····· (204)    |



榨菜面	(205)	山东炸酱面	(211)
双菇面	(206)	山东打卤面	(212)
叉烧面	(207)	四川牛肉面	(213)
咖喱面	(208)	鲫鱼猪肉面	(214)
羊肉杂面	(209)	新疆拉面	(215)
羊肚面	(210)		

● 汤面 ●

对虾汤面	(216)	豆腐蛋花汤面	(231)
鸡丝汤面	(217)	天津三丝汤面	(232)
蘑菇汤面	(218)	牛肉汤面	(233)
杂菜汤面	(219)	排骨汤面	(234)
清汤牛肉面	(220)	鱼翅汤面	(235)
茄肉汤面	(221)	奶汁面条	(236)
三鲜汤面	(222)	猪肝汤面	(237)
菜菇汤面	(223)	腰花汤面	(238)
鲮鱼荞麦面	(224)	银耳鸡汤面	(239)
片儿川面	(225)	鲜肉米粉	(240)
清汤白面	(226)	芙蓉汤面	(241)
蘑菇羊杂汤面	(227)	羊肉汤面	(242)
菠菜汤面	(228)	虾仁汤面	(243)
小锅米线	(229)	冬瓜蛋花汤面	(244)
虾皮榨菜汤面	(230)	苦瓜鲫鱼汤面	(245)

## 一日一菜·面条饺子



- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 丝瓜肉汤面····· (246)  | 虾干紫菜汤面····· (255) |
| 三鲜鳊鱼汤面····· (247) | 三片汤面····· (256)   |
| 口蘑豆腐汤面····· (248) | 海米菜花汤面····· (257) |
| 蟹肉汤面····· (249)   | 奶汤茭白汤面····· (258) |
| 羊肉萝卜汤面····· (250) | 冬菇面筋汤面····· (259) |
| 鸡杂汤面····· (251)   | 酸辣汤面····· (260)   |
| 奶油鸡丝汤面····· (252) | 虾子汤面····· (261)   |
| 清炖鸡块汤面····· (253) | 蘑菇萝卜汤面····· (262) |
| 鸭脯汤面····· (254)   | 海带汤面····· (263)   |

## ● 炒面 ●

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 新疆爆炒面····· (264)  | 炒素面····· (276)    |
| 冬菇炒面····· (265)   | 肉丝蒜苗炒面····· (277) |
| 素炒面····· (266)    | 福建炒面····· (278)   |
| 南昌炒米粉····· (267)  | 牛肉丝炒米粉····· (279) |
| 炒米粉丝····· (268)   | 榨菜肉丝炒面····· (280) |
| 肉片炒面条····· (269)  | 鱿鱼香菇炒面····· (281) |
| 火腿炒通心粉····· (270) | 枸杞肉丝炒面····· (282) |
| 三鲜炒面····· (271)   | 番茄炒面····· (283)   |
| 蚝油炒面····· (272)   | 青椒炒面····· (284)   |
| 牛肉葱头炒面····· (273) | 茭白炒面····· (285)   |
| 三丝炒面····· (274)   | 腊肠炒面····· (286)   |
| 木须炒面····· (275)   | 虾仁伊府面····· (287)  |



- |             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 肚丝炒面·····   | (288) | 鲜蘑丝瓜炒面····· | (296) |
| 藕丝炒面·····   | (289) | 芹菜鱿鱼炒面····· | (297) |
| 葱爆羊肉炒面····· | (290) | 鸡杂炒面·····   | (298) |
| 炒四丝·····    | (291) | 苦瓜炒面·····   | (299) |
| 如意炒面·····   | (292) | 鸡肝炒面·····   | (300) |
| 肫肝炒面·····   | (293) | 番茄牛肉焖面····· | (301) |
| 鲜虾炸面·····   | (294) | 香椿鸡蛋炒面····· | (302) |
| 过油面·····    | (295) |             |       |

## 凉面

- |           |       |              |       |
|-----------|-------|--------------|-------|
| 海带凉面····· | (303) | 豆角凉面·····    | (316) |
| 大虾凉面····· | (304) | 面筋凉面·····    | (317) |
| 麻酱凉面····· | (305) | 酸辣黄瓜拌凉面····· | (318) |
| 担担凉面····· | (306) | 兔肉拌凉面·····   | (319) |
| 酸辣凉面····· | (307) | 四味凉面·····    | (320) |
| 朝鲜冷面····· | (308) | 糖醋凉面·····    | (321) |
| 四川凉面····· | (309) | 奶油菜花凉面·····  | (322) |
| 棒棒鸡面····· | (310) | 鱼香凉面·····    | (323) |
| 拌凉面·····  | (311) | 豌豆凉面·····    | (324) |
| 腐竹凉面····· | (312) | 油焖凉面·····    | (325) |
| 鱿鱼凉面····· | (313) | 香拌凉面·····    | (326) |
| 鸡丝凉面····· | (314) | 榨菜凉面·····    | (327) |
| 蘑菇凉面····· | (315) | 什锦凉面·····    | (328) |





- |              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 鳝鱼凉面·····    | (329) | 意大利面条·····  | (348) |
| 椿芽凉面·····    | (330) | 凉面皮·····    | (349) |
| 松花凉面·····    | (331) | 菠菜面片汤·····  | (350) |
| 面片·····      | (332) | 番茄疙瘩汤·····  | (351) |
| 鱼面·····      | (333) | 火腿烤通心粉····· | (352) |
| 尕面片·····     | (334) | 黄油面条·····   | (353) |
| 揪片·····      | (335) | 焗面·····     | (354) |
| 生炒鱼面·····    | (336) | 烩面·····     | (355) |
| 疙瘩汤·····     | (337) | 回勺面·····    | (356) |
| 猫耳朵·····     | (338) | 卤煮面·····    | (357) |
| 炒疙瘩·····     | (339) | 过油面·····    | (358) |
| 焖面·····      | (340) | 油豆腐面·····   | (359) |
| 珍珠汤·····     | (341) | 煎面·····     | (360) |
| 鸡蛋面片·····    | (342) | 扣肉面·····    | (361) |
| 皮提尔芒达·····   | (343) | 猪爪面·····    | (362) |
| 虾池·····      | (344) | 窝窝面·····    | (363) |
| 刀鱼面·····     | (345) | 寿面·····     | (364) |
| 紫菜鸡蛋面片汤····· | (346) | 熬面·····     | (365) |
| 米疙瘩·····     | (347) |             |       |

# 水饺

## 三鲜水饺

### [主料]

面粉 500 克。

### [配料]

螃蟹肉 250 克,海参 75 克,鸡肉 200 克。

### [调料]

味精、盐、香油、胡椒粉、酱油、葱、姜各适量。

### [制法]

1. 将面粉放盆内,加少许盐,用凉水慢慢和成面团,揉匀。
2. 海参切碎。鸡肉切细,螃蟹肉剁碎。
3. 将鸡肉和螃蟹肉放入盆内,加入姜末、胡椒粉、酱油、盐、味精、香油拌匀,然后把葱末、海参等加入,拌匀。
4. 将面团搓成条,揪成剂子,擀成皮,放上馅,包好,捏成饺子。
5. 锅置火上,注水烧开,放入饺子,用勺慢慢推匀,盖上锅盖,待水开饺子浮起,点凉水,再重复点水两次即可。

### [特点]

鲜香适口。



## 鱼肉水饺

### [主料]

富强粉 500 克。

### [配料]

鲮鱼肉 500 克,猪肥肉 75 克,韭菜 150 克。

### [调料]

盐 75 克,味精、香油、花生油各适量。

### [制法]

1. 将鲮鱼肉与猪肥肉剁成茸,放在盆内,加凉水向一个方向搅拌,待搅匀后,加入调料和切成末的韭菜拌匀成馅。

2. 面粉放盆中,加适量的水和成面团,搓成条,揪成剂子,用擀面杖擀成圆片,包入馅,捏成饺子。

3. 锅内加水,用旺火烧开,将饺子下入锅内,用勺推匀,至水饺浮出水面,点凉水,煮熟即可。

### [特点]

味道鲜美。



## 蟹粉水饺

### [主料]

面粉 500 克。

### [配料]

蟹肉 100 克,猪肉 150 克。

### [调料]

姜末、葱花、盐、料酒各适量。

### [制法]

1. 面粉放盆中,加水适量,揉成面团。
2. 猪肉洗净,剁成茸。锅置火上,注油烧热,下入猪肉茸炒至七成熟时,放入姜末、葱花,炒至葱色变黄。
3. 另锅置火上,注油烧热,下入蟹肉煸炒几下,然后放入肉茸、盐、料酒,炒拌成馅。
4. 取面团,搓成长条,然后揪成剂子,放在案板上,按扁,用擀面杖擀成薄皮,待用。
5. 取馅放皮上,捏成饺子形状,放入沸水锅中,煮开后,点水,直至煮熟,取出盛碗。

### [特点]

蟹香诱人



## 白菜豆腐水饺

### [主料]

面粉 500 克。

### [配料]

白菜馅 300 克,豆腐、木耳各 100 克。

### [调料]

姜末、葱花、香油、盐、味精各适量。

### [制法]

1. 面粉放盆中,加适量水,揉成面团。
2. 把豆腐、木耳切末,放入盆中,再放入白菜馅,加姜末、葱花、盐、香油、味精拌匀成馅。
3. 取面团,搓成长条,然后揪成剂子,按扁,放在案板上,用擀面杖擀成薄皮,待用。
4. 取馅放皮上,捏成饺子形状,放入沸水锅中,煮开后,点凉水,直至煮熟,取出盛碗。

### [特点]

清鲜适口。



## 白菜肉馅水饺

### [主料]

面粉 500 克。

### [配料]

白菜 250 克,肉 250 克。

### [调料]

葱、姜、酱油、料酒、香油、味精、盐各适量。

### [制法]

1. 把肉剁成茸,放入盆内,加葱、姜、酱油、料酒、香油、味精、盐搅拌均匀。
2. 把白菜洗净,剁碎,挤出水分,放入肉茸中,搅拌成馅。
3. 把面粉放盆中,加适量的水,和成面团,饧 15 分钟,然后搓成长条,揪剂子,放在案板上,按扁,用擀面杖擀成皮。
4. 把馅放皮内,捏紧成饺子生坯。
5. 锅置火上,注水烧开,下入饺子煮熟即可。

### [特点]

鲜香适口。



## 虾肉水饺

### [主料]

面粉 500 克。

### [配料]

虾仁、猪肉各 250 克，竹笋 100 克，叉烧肉 75 克。

### [调料]

蛋清 2 个，盐、糖、酱油、味精、淀粉各适量。

### [制法]

1. 把虾仁洗净，剁成茸放在碗内，加蛋清，用筷子搅拌均匀，再加入淀粉搅拌成茸，待用。
2. 把猪肉洗净，切成丁。竹笋、叉烧肉分别切成细丝，一起放入盆中，加入适量的盐、糖、酱油、味精调好，再放入虾茸拌成馅。
3. 面粉放盆中，加适量水，和成面团，搓成长条，揪成剂子，放案板上擀成皮。
4. 把馅放入皮内，捏紧成饺子形状。
5. 锅置火上，注水烧开，下饺子煮熟，捞出盛碗即可。

### [特点]

虾香诱人。



## 番茄肉馅水饺

### [主料]

面粉 500 克。

### [配料]

番茄 300 克,猪肉 200 克。

### [调料]

酱油、料酒、姜末、味精、盐各适量。

### [制法]

1. 把肉厚的番茄在开水中烫一下,撕去外皮,去掉籽,切成小丁,剁碎挤出汁,放入碗中。
2. 把猪肉洗净,剁成茸。
3. 取盆放入肉茸,加酱油、料酒、盐、姜末、味精拌匀,然后放入番茄汁搅均匀,最后放入碎番茄调均匀。
4. 面粉放入盆中,加水适量,和成面团,饧 10 分钟,搓成长条,揪成剂子,擀成皮。
5. 把馅放入皮内,捏紧,成饺子形状。
6. 锅置火上,注水烧开,下入饺子煮熟,捞出盛碗即可。

### [特点]

风味独特。





## 牡蛎水饺

### [主料]

面粉 500 克。

### [配料]

牡蛎 300 克，粉条、豆腐各 100 克。

### [调料]

盐、葱、姜、料酒、醋、蒜汁各适量。

### [制法]

1. 把牡蛎去泥沙洗净，沥干。
2. 把豆腐、粉条用温开水泡软，放上葱、姜，然后与牡蛎一起剁碎，放入盆中，加油、盐、酱油、料酒拌匀成馅。
3. 面粉放盆中，加水适量，和成面团，搓成长条，揪成剂子，按扁，擀成皮。
4. 把馅包入皮内，捏紧成饺子形状。
5. 锅置火上，注水烧开，下入饺子煮熟，捞出盛碗。吃时用蒜汁、酱油、醋调拌。

### [特点]

海鲜可口。