

精选1000道花样主食，让餐桌上的主食每天都不同
一网打尽面、饭、粥、点心，充分满足你的口腹之欲

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES
厨房攻略
家常主食

500道美味面食
300道诱人粥饭
200道创意点心

精选版

名师名厨联手打造
多样美食、均衡营养
震撼低价、超值回馈

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤** 推荐
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田** 主编



厨房攻略

家常主食



陈志田 主编

图书在版编目(CIP)数据

家常主食/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 4

(厨房攻略)

ISBN 978-7-5356-5198-3

I. ①家… II. ①陈… III. ①主食—食谱 IV.

①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第035488号

厨房攻略

家常主食

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: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 120

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5198-3

定 价: 178.80元(共六册)

【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: 0755-88833688



Part 1 烹饪方法介绍

014

拌

腌

卤

015

炒

熘

016

烧

焖

017

蒸

烤

018

煎

炸

019

炖

煮

020

煲

烩



Part 2 面食

022

面粉的选购与初加工

小知识

024

制作馒头的小窍门

025

制作面条的小窍门

026

和面的方法

包子的做法

027

汤圆和面的方法

饺子皮的做法

028

吃饺子的蘸料

029

手擀面的做法

030

冷面的做法

031

馄饨皮的做法

032

燕麦馒头

金银馒头

033

菠汁馒头

双色馒头

034

豆沙双色馒头

胡萝卜馒头

035

椰汁蒸馒头

吉士馒头

036

韭菜肉包

孜然牛肉包

037

洋葱牛肉包

莲蓉包

038

生肉包

菜心小笼包

039

香菜小笼包

腊味小笼包

040

鲜虾香菜包

燕麦花生包

041

燕麦豆沙包

燕麦奶黄包

042

秋叶包

043

京葱煲仔包

香芋包

044

蚝汁叉烧包

雪里蕻肉丝包

香菇菜包

素斋包

045

白菜包

鲜肉大包

金沙奶黄包

相思红豆包

046

灌汤包

五香卤肉包

蛋黄莲蓉包

青椒猪肉包

047

豌豆包

冬蓉包

虾仁包

贵妃奶黄包

048

鸡肉包

芹菜小笼包

灌汤小笼包

麻蓉包

049

翡翠小笼包

榨菜肉丝包

香葱肉包

家常三丁包

050

香芹猪肉包

香煎素菜包

包菜肉包

四季豆猪肉包

051

杭州小笼包



糯米包

透明水晶包

椰香芋蓉包

052

清香流沙包

香滑猪肉包

香菇素菜包

香葱煎包

053

干贝小笼包

蟹黄小笼包

蟹粉小笼包

南翔小笼包

054

牛肉煎包

瓜仁煎包

冬菜鲜肉煎包

生煎葱花包

055

芝麻煎包

生煎包子

京葱生煎包

雪山包

056

葱花火腿卷

菠菜香葱卷

057

圆花卷

花生卷

058

葱花卷

火腿卷

059

川味花卷

双色花卷

060

五香牛肉卷

061

螺旋葱花卷

062

燕麦腊肠卷

金笋腊肠卷

063

牛油花卷

燕麦杏仁卷

064

香芋火腩卷

香芋卷

065

麻香凤眼卷

豆沙白玉卷

066

甘笋莲蓉卷

腊肠卷

067

肠仔卷

韭菜水饺

068

墨鱼蒸饺

家乡咸水饺

069

家乡蒸饺

脆皮豆沙饺

070

大白菜水饺

菠菜水饺

071

玉米水饺

羊肉玉米饺

072

三鲜水饺

青椒牛肉饺

073

鲜虾韭黄饺

鲜虾水饺

074

包菜饺

金针菇饺

冬笋水饺

西红柿饺

075

韭黄水饺

钟水饺

茄子饺

茼蒿饺

076

茴香水饺

上汤水饺

铁板山芋饺

白菜猪肉饺

077

西红柿蛋馅饺子

冬菜鸡蛋饺

芹菜猪肉饺

鲜肉水饺

078

酸汤饺

酸汤水饺

油条饺

鸡肉饺

079

翠绿水饺

萝卜鲜肉饺

菠菜鲜肉饺

韭菜猪肉饺

080

猪肉雪里蕻饺

猪肉韭菜饺

鸡肉大白菜饺

萝卜牛肉饺

081

牛肉冬菜饺

牛肉大葱饺

顺德鱼皮饺

鱼肉水饺

082

小榄粉果

薄皮鲜虾饺

虾仁韭黄饺

蛤蜊饺

083

鱼翅灌汤饺

三鲜凤尾饺





荞麦蒸饺

芹菜肉馅蒸饺

084

翠玉蒸饺

云南小瓜饺

野菌鲜饺

虾饺皇

085

特色螺肉饺

哈尔滨蒸饺

煎饺

北方煎饺

086

澳门煎饺

冬菜猪肉煎饺

胡萝卜猪肉煎饺

鲜肉韭菜煎饺

087

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

088

榨菜鲜肉煎饺

冬笋鲜肉煎饺

菜脯煎饺

锅贴饺



089

杭州煎饺

豆沙酥饺

花边酥饺

大眼鱼饺

090

玉米馄饨

萝卜馄饨

091

花素馄饨

韭菜猪肉馄饨

092

梅菜猪肉馄饨

猪肉馄饨

093

鸡蛋馄饨

鸡肉馄饨

094

牛肉馄饨

孜然牛肉馄饨

095

羊肉馄饨

鲜虾馄饨

096

包菜馄饨

冬瓜馄饨

荠菜馄饨

蒜薹馄饨

097

枸杞馄饨

蘑菇馄饨

三鲜小馄饨

菜肉馄饨汤

098

红油馄饨

韭黄鸡蛋馄饨

鸡蛋猪肉馄饨

芹菜牛肉馄饨

099

鱼肉雪里蕻馄饨

双色馄饨

鱼馄饨

干贝馄饨

100

淮园馄饨

酸辣馄饨

清汤馄饨

上海小馄饨

101

打卤面

酸菜肉丝面

榨菜肉丝面

雪里蕻肉面

102

粉蒸排骨面

鲜虾云吞面

鱼皮饺汤面

炖鸡面

103

担担面

排骨汤面

红烧排骨面

红烧牛肉面

104

牛肉清汤面

尖椒牛肉面

茯苓家常面

排骨面

105

雪里蕻肉丝面

麻辣过桥面

牛肉烩面

金牌牛腩汤面

106

爽脆肉丸面

猪蹄幼面

香菇竹笋清汤面

片儿杂面

107

真味荞麦面

香菇烧肉面

虾爆鳝面

川味鸡杂面

108

川味肥肠面

和味牛杂面

辣汤浆水面

金牌牛腩捞面

109

金牌油鸡面

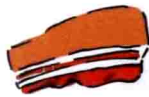
金牌烧鹅面

岐山臊子面

青蔬油豆腐汤面

110

雪里蕻榨菜肉丝面



砂锅鱼头面

三鲜面

酸汤面

111

辣鸡面

二味面

乌冬肉丸面

臊子面

112

鲜笋面

清炖牛肉面

补气人参面

蔬菜面

113

鸡肉手擀面

红烧牛腩面

生菜鸡丝面

什锦面

114

手工臊子揪面片

豌豆肥肠面

红烧牛筋面

火腿鸡丝面

115

打卤面

叉烧面

锅烧面

三鲜烩面

116

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

117

卤猪肝龙须面

香葱牛肚龙须面

卤猪蹄龙须面

上汤鸡丝面

118

烤鸭蛋面

卤鸭翅蛋面

叉烧韭黄蛋面

西红柿蛋面

119

卤猪肚冷面

白切鸡冷面

上汤鸡丝冷面

卤鸭掌冷面

120

肉羹面线

鲑鱼面线

当归面线

菠菜牛肉面线

121

红凤菜当归素面线

鸡肉西兰花面线



九层塔面线

小鱼丝瓜面线

122

猪蹄面线

蚝仔大肠面线

刀削面

炸酱刀削面

123

牛肉拉面

兰州拉面

真味臊子拉面

猪蹄拉面

124

真味招牌拉面

红烧肉兰州拉面

香辣鱿鱼拉面

雪里蕻烧鹅丝拉面

125

魔女酸辣面

鱼片肥牛拉面

吉列猪扒面

肥牛拉面

126

香葱腊肉面

火腿丸子面

卤肉面

笋尖拉面

127

韩式冷面

东京肉酱面

小丸子拉面

一番拉面

128

鳗鱼拉面

咖喱牛肉面

猪软骨拉面

味噌拉面

129

山野菜拉面

九州牛肉面

泡菜拉面

肥牛咖喱乌冬面

130

日式乌冬面

金针菇肥牛面

炸酱凉面

炸酱面

131

真味炸酱拉面

京都炸酱拉面

北京炸酱面

家常杂酱面

132

三色凉面

鸡丝凉面

素凉面

凉拌面

133

真味凉卤面

牛肉凉面

芥末凉面

酸菜牛肉凉面

134

茗荷荞麦凉面



真味荞麦凉面

泡菜肉末面

武汉热干面

135

热干面

新疆拌面

鱼香肉丝面

油泼扯面

136

西安拌面

酱拌面

大盘鸡面

牛丸面

137

虾米葱油拌面

砂锅羊肉面

油泼扯面皮

牛腩幼面

138

牛腩捞粗面

猪扒拌茄汁面

凉拌通心面

什锦拌面

139

姜葱捞鸡蛋面

凉拌擀面



三色冷面

巴盟面筋

140

凉面

鳗鱼拌天使幼面

麻辣面

鲜虾奶油意大利面

141

干拌面

XO酱捞面

猪蹄捞面

意大利肉酱面

142

炸酱捞粗面

驰名牛杂捞面

鲍汁捞面

姜葱捞面

143

云吞水饺捞面

南乳猪蹄捞面

荞麦面

肉丝黄瓜拌荞麦面

144

西芹炒蛋面

肉丝炒面

蚝仔意大利面

牛肉炒面

145

三丝炒面

豉油皇炒面

小炒拌面

鸡肉打卤面

146

肉片炒素面

干贝金菇焖伊面

三丝炒蛋面

素什锦炒手擀面

147

蛋炒面

一番炒面

肉炒面

咖喱烩面

148

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

149

虾仁通心面

鲑鱼意大利面

卤水素鸡炒茄汁面

豆芽冬菇炒蛋面

150

猪蹄烩手擀面

牛扒炒鸡蛋面

猪大肠炒手擀面

老乡炒莜面



Part 3 米饭、粥

152

扬州炒饭

包菜烧肉饭

芙蓉煎蛋饭

平菇鸡肾饭

153

芋头饭

农家芋头饭

豌豆糙米饭

蜜汁叉烧饭

154

豉椒鲜鱿饭

油鸡腿饭

咖喱牛腩饭

卤鹅饭

155

卤水拼饭

海南鸡饭

印尼炒饭

西湖炒饭

156

干贝蛋炒饭

鱼丁炒饭

西式炒饭

香芹炒饭

157

干贝蛋白炒饭

碧绿蟹子炒饭

泰皇炒饭



三文鱼紫菜炒饭

158

福建海鲜饭

海鲜炒饭

什锦炒饭

手抓饭

159

墨鱼汁炒饭

奶汁鲑鱼炖饭

酱汁鸡丝饭

彩色饭团

160

彩色虾仁饭

柏子仁玉米饭

鱼丁花生糙米饭

蛤蜊牛奶饭

161

竹叶菜饭

八宝高纤饭

水果拌饭

什锦炊饭

162

紫米菜饭

蒲烧鳗鱼饭

贝母蒸梨饭

双枣八宝饭

163

八宝饭

金瓜饭

玫瑰八宝饭

澳门非洲鸡套餐饭

164

爽口糙米饭

原盅腊味饭

叉烧油鸡饭

腊味饭

165

冬菇猪蹄饭

虾饭

潮阳农家饭

海鲜饭

166

猪扒饭

排骨煲仔饭

日式海鲜锅仔饭

豉汁排骨煲仔饭

167

窝蛋牛肉煲仔饭

鳕鱼蛋包饭

咸鱼腊味煲仔饭

腊味煲仔饭

168

澳门泡饭

麦门冬牡蛎烩饭

意式酿鱿鱼饭

墨鱼饭

169

洋葱牛肉盖饭

鲑鱼盖饭

九州牛肉饭

里脊片盖饭

170

三鲜烩饭

澳门叉烧饭

澳门烧肉饭

澳门盐鸡饭

171

菜心生鱼片饭

豉椒牛蛙饭

明炉烧鸭饭

烧肉饭

172

豉椒黄鳝饭

尖椒回锅肉饭

姜葱猪杂饭

白切鸡饭

173

台湾卤肉饭

咸菜猪肚饭

咸蛋四宝饭

澳门白切鸡饭

174

豌豆肉末粥

肉末青菜粥

香菇白菜肉粥

皮蛋瘦肉粥

175

瘦肉生姜粥

猪肉包菜粥

猪肉香菇粥

金针菇猪肉粥

176

里脊猪肉粥

猪肉紫菜粥

肉丸香粥

猪肉雪里蕻粥

177

瘦肉豌豆粥

萝卜干肉末粥

芋头香菇粥

肉末紫菜豌豆粥

178

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

179

生菜肉丸粥

菠菜瘦肉粥

红枣豌豆肉丝粥

洋葱青菜肉丝粥

180

猪肉芋头粥

白果瘦肉粥

黑豆瘦肉粥

猪肉莴笋粥





181

猪肉玉米粥

萝卜橄榄粥

黄花瘦肉枸杞粥

青菜罗汉果粥

182

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

183

瘦肉猪肝粥

鸽蛋菜肉粥

火腿菊花粥

瘦肉虾米冬笋粥

184

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

185

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

186

排骨虾米粥

排骨青菜粥

西红柿猪骨粥

猪肝粥

187

鹌鹑蛋猪肉白菜粥

玉米火腿粥

猪排大米粥

花生猪排粥

188

胡椒猪肚粥

猪腰干贝粥

安神猪心粥

黄瓜猪蹄粥

189

猪肝瘦肉粥

猪肝菠菜粥

状元及第粥

猪肚苦瓜粥

190

牛腩苦瓜燕麦粥

豆芽牛丸粥

牛肚青菜粥

羊肉山药粥

191

猪腰香菇粥

牛肉黄花蛋粥

韭菜牛肉粥

牛肉鸡蛋大米粥



192

羊肉芹菜粥

豆腐羊肉粥

狗肉枸杞粥

兔肉红枣粥

193

红枣当归乌鸡粥

鸡腿瘦肉粥

鸡翅火腿粥

鸡蛋鸡肝粥

194

双菇鸡肉粥

鸡肉豆腐蛋粥

鸡丝木耳粥

母鸡小米粥

195

鸡蛋红枣醪糟粥

蛋黄酸奶肉汤粥

鸡蛋萝卜小米粥

土豆蛋黄牛奶粥

196

鸡心香菇粥

海带鸭肉枸杞粥

冬瓜鹅肉粥

枸杞鹌鹑粥

197

香菇双蛋粥

蔬菜蛋白粥

干贝鱼片粥

鱼肉鸡蛋粥

198

黄花鱼火腿粥

鲈鱼西兰花粥

鳕鱼蘑菇粥

银鱼苋菜粥

199

豆豉鲤鱼粥

鲤鱼冬瓜粥

鲫鱼玉米粥

青鱼芹菜粥

200

墨鱼猪肉粥

飘香鳝鱼粥

海参青菜瘦肉粥

甲鱼红枣粥

201

生菜虾粥

冬瓜蟹肉粥

螃蟹豆腐粥

韭菜葱白粥

202

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

203

白菜薏米粥

白菜玉米粥

百合桂圆薏米粥

包菜芦荟粥

204

豆浆玉米粥

豆芽玉米粥

枸杞南瓜粥



海带芦荟粥

205

冬瓜白果姜粥

冬瓜竹笋粥

豆腐菠菜玉米粥

豆腐香菇粥

206

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

207

红枣桂圆粥

红枣苦瓜粥

花生银耳粥

黄花芹菜粥

208

萝卜糯米燕麦粥

猕猴桃樱桃粥

哈密瓜玉米粥

木瓜葡萄粥

209

空心菜粥

苦瓜胡萝卜粥

莲藕糯米甜粥

莲藕糯米粥

210

南瓜木耳粥

南瓜山药粥

南瓜薏米粥

南瓜银耳粥

211

南瓜百合杂粮粥

南瓜菠菜粥

南瓜红豆粥

南瓜西兰花粥

212

芹菜枸杞叶粥

芹菜红枣粥

芹菜玉米粥

山药白菜减肥粥

213

牛奶玉米粥

苹果萝卜牛奶粥

苹果提子冰糖粥

葡萄干果粥

214

山楂玉米粥

双瓜糯米粥

丝瓜胡萝卜粥

甜瓜西米粥

215

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

216

香蕉菠萝薏米粥

香蕉玉米粥

香甜苹果粥



小白菜萝卜粥

217

无花果芦荟粥

西红柿海带粥

香葱冬瓜粥

香菇枸杞养生粥

218

雪梨双瓜粥

椰肉山楂粥

银耳山楂粥

玉米核桃粥

Part 4 中式小点

220

菠菜奶黄晶饼

甘笋豆沙晶饼

221

莲蓉晶饼

香煎叉烧圆饼

222

芝士豆沙圆饼

煎芝麻圆饼

223

豆沙饼

芝麻酥饼

224

芝麻烧饼

香煎玉米饼

225

香葱烧饼

炸莲蓉芝麻饼

226

葱饼

煎饼

蔬菜饼

双喜饼

227

土豆饼

酸菜饼

家常饼

相思饼

228

芋头饼

韭菜饼

苦荞饼

千层饼

229

煎肉饼

手抓饼

老婆饼

奶黄饼

230

南瓜饼

泡菜饼

糯米饼

金钱饼

231

麻辣肉饼

牛肉烧饼

炸土豆饼

北京馅饼



232

大黄米饼

黄金大饼

黄桥烧饼

绿豆煎饼

233

鸡蛋灌饼

家乡软饼

泡菜煎饼

陕北烙饼

234

土豆薄饼

白糯米饼

驴肉馅饼

虾仁薄饼

235

印度薄饼

野菜煎饼

炸龙凤饼

黑芝麻酥饼

236

空心烧饼

煎牛肉饼

金色烙饼

黑糯米饼

237

海南蒸饼

腊味韭香饼

苦瓜煎蛋饼

奶香玉米饼

238

麦仁山药饼

碧绿茶香饼

草原小肉饼

川府大肉饼

239

葱油芝麻饼

东北大酥饼

奶黄西米饼

奶香黄金饼

240

武大郎肉饼

西米南瓜饼

芋头瓜子饼

芝麻煎软饼

241

金丝掉渣饼

松仁玉米饼

蟹肉玉米饼

金丝土豆饼

242

千层素菜饼

蜂巢奶黄饼

港式玉米饼

广式葱油饼

243

广式豆沙饼

六合贴饼子

萝卜丝酥饼

奶香瓜子饼

244

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

245

香酥饼

芹菜馅饼

烙葱花饼

东北春饼

246

锅巴藕饼

葱油大饼

金牌南瓜饼

黄金油饭饼

247

火腿玉米饼

羊肉馅饼

河套蒸饼

莲蓉酥饼

248

香葱煎饼

紫薇煎饼

牛肉飞饼

西北煎饼卷菜

249

红薯豆沙煎饼

黄金牛肉夹饼

鸡肉大葱窝饼

燕麦蔬菜饼

250

土豆可乐饼

萝卜干煎蛋饼

红豆酥饼

火腿萝卜丝酥饼

251

螺旋香芋酥

252

蛋黄莲蓉酥

豆沙扭酥

253

鸳鸯芝麻酥

笑口酥

254

莲花酥

豆沙蛋黄酥

255

雪梨酥

三角酥

256

天天向上酥

257

菊花酥

258

麻花酥

玫瑰酥

贝壳酥

叉烧酥

259

甘露酥

大拉酥

蛋黄酥

榴莲酥

260

龙眼酥

顶花酥

苹果酥



荷花酥

261

蝴蝶酥

奶黄酥

肉松酥

蛋黄甘露酥

262

月亮酥

莲藕酥

一品酥

富贵蛋酥

263

核桃酥

飘香橄榄酥

豆沙千层酥

徽式一口酥

264

菠菜干贝酥

美味莲蓉酥

飘香果王酥

松仁奶花酥

265

金香菠萝酥

京日红豆酥

奶香月牙酥

桃仁喇叭酥

266

三色水晶球

豆沙麻枣

267

八宝袋

黑糯米糕

268

潮州粉果

脆皮三丝春卷

269

西芹牛肉球

凤凰叉烧扎

270

核桃果

凤凰丝烧卖

271

七彩银针粉

七彩水晶盏

272

枕头酥

273

蚬壳酥

274

炸苹果酥

275

千层莲蓉酥

276

皮蛋酥

277

八爪角酥

278

油炸糕

红豆糕

马拉糕

玉米黄糕

279

蜜制蜂糕

大枣发糕

黑糯米糕

双色发糕

280

玉米金糕

川式芋头糕

脆皮萝卜糕

脆皮马蹄糕

281

莲子糯米糕

果脯煎软糕

五彩椰蓉糕

椰蓉南瓜糕

282

芒果凉糕

翅粉黄金糕

鸡油马来糕

串烧培根年糕

283

夹心糯米糕

黄金南瓜糕

香煎黄金糕

品品香糯米糕

284

家乡萝卜糕

叉烧萝卜糕

蜂蜜桂花糕

香煎芋头糕

285

芝麻糯米糕

芋头西米糕

清香绿茶糕

蜂巢糕

286

芸豆卷

银丝卷

营养紫菜卷

脆皮卷

287

香酥菜芋卷

酥脆蛋黄卷

蛋煎糯米卷

脆皮芋头卷

288

蛋皮什锦卷

金穗芋泥卷

秘制香酥卷

香酥芋泥卷

289

江南富贵卷

凉糍粑

叶儿粑

枕头粑

290

竹叶粑

脆皮糍粑

麦香糍粑

蛋煎糍粑

291

瓜子糍粑

宜乡黄粿

松仁糍粑

农家溪水粿

292

虾仁黄瓜烙



香煎玉米烙
香辣麻花芋条
安虾咸水角
293
巴山麻团
驴打滚
拔丝鲜奶
财源滚滚
294
半亩地口口香
潮式炸油果
炒米鲜奶酪
传统炸三角
295
脆皮一口香
脆皮奶黄
脆皮土豆泥
脆炸苹果环
296
大肉火烧
金沙奶皮
绵花杯
豆沙松仁果
297
奶黄西米球
馓子
锅盔辣子
驰名桂花扎
298
椰香糯米丝
金线油塔
糖熘卷果

干焙土豆丝
299
香酥芝麻枣
椰香糯米糍
香辣薯条
鸭梨一口香
300
雪花核桃泥
糯米糍
盘中彩玉
金丝蛋黄饺
301
火腿蛋卷
金银丝卷
糯米卷
如意蛋黄卷
302
腊味薄撑
雪衣豆沙
烧肉粽
鸳鸯玉米粑粑
303
荷花羊肉盏
空心煎堆仔
炸茨球
三丝炸春卷
304
锅贴火腿
大油饅
核桃枸杞蒸糕
韭菜合子

305
灌汤藕丝丸
花生酥
羊肉夹馍
花生豆花
306
芝麻汤圆
莲蓉汤圆
红糖汤圆
酢炸芝麻汤圆

Part 5 西式小点

308
蛋黄饼
腰果巧克力饼
309
紫菜饼
蔬菜饼
310
乡村乳酪饼
绿茶薄饼
311
樱桃曲奇
香葱曲奇
312
乳香曲奇饼
芝士奶酥
313
燕麦核桃饼
绿茶蜜豆小点

314
手指饼干
墨西哥煎饼
火腿青蔬披萨
薄脆蔬菜披萨
315
巧克力曲奇
杏仁曲奇
绿茶布丁
红糖布丁
316
蛋挞
奶油蛋挞
大蒜西红柿面包
面包条
317
公司三明治
鸡蛋三明治
奶酪汉堡三明治
火腿芝士三明治
318
橙片全麦三明治
芝士吐司卷
法式吐司
草莓吐司
319
芋头吐司卷
虎皮蛋糕
油纸蛋糕
苹果蛋糕

厨房攻略

家常主食



陈志田 主编



Part 1 烹饪方法介绍

014

拌

腌

卤

015

炒

熘

016

烧

焖

017

蒸

烤

018

煎

炸

019

炖

煮

020

煲

烩



Part 2 面食

022

面粉的选购与初加工

小知识

024

制作馒头的小窍门

025

制作面条的小窍门

026

和面的方法

包子的做法

027

汤圆和面的方法

饺子皮的做法

028

吃饺子的蘸料

029

手擀面的做法

030

冷面的做法

031

馄饨皮的做法

032

燕麦馒头

金银馒头

033

菠汁馒头

双色馒头

034

豆沙双色馒头

胡萝卜馒头

035

椰汁蒸馒头

吉士馒头

036

韭菜肉包

孜然牛肉包

037

洋葱牛肉包

莲蓉包

038

生肉包

菜心小笼包

039

香菜小笼包

腊味小笼包

040

鲜虾香菜包

燕麦花生包

041

燕麦豆沙包

燕麦奶黄包

042

秋叶包

043

京葱煲仔包

香芋包

044

蚝汁叉烧包

雪里蕻肉丝包

香菇菜包

素斋包

045

白菜包

鲜肉大包

金沙奶黄包

相思红豆包

046

灌汤包

五香卤肉包

蛋黄莲蓉包

青椒猪肉包

047

豌豆包

冬蓉包

虾仁包

贵妃奶黄包

048

鸡肉包

芹菜小笼包

灌汤小笼包

麻蓉包

049

翡翠小笼包

榨菜肉丝包

香葱肉包

家常三丁包

050

香芹猪肉包

香煎素菜包

包菜肉包

四季豆猪肉包

051

杭州小笼包



糯米包

透明水晶包

椰香芋蓉包

052

清香流沙包

香滑猪肉包

香菇素菜包

香葱煎包

053

干贝小笼包

蟹黄小笼包

蟹粉小笼包

南翔小笼包

054

牛肉煎包

瓜仁煎包

冬菜鲜肉煎包

生煎葱花包

055

芝麻煎包

生煎包子

京葱生煎包

雪山包

056

葱花火腿卷

菠菜香葱卷

057

圆花卷

花生卷

058

葱花卷

火腿卷

059

川味花卷

双色花卷

060

五香牛肉卷

061

螺旋葱花卷

062

燕麦腊肠卷

金笋腊肠卷

063

牛油花卷

燕麦杏仁卷

064

香芋火腩卷

香芋卷

065

麻香凤眼卷

豆沙白玉卷

066

甘笋莲蓉卷

腊肠卷

067

肠仔卷

韭菜水饺

068

墨鱼蒸饺

家乡咸水饺

069

家乡蒸饺

脆皮豆沙饺

070

大白菜水饺

菠菜水饺

071

玉米水饺

羊肉玉米饺

072

三鲜水饺

青椒牛肉饺

073

鲜虾韭黄饺

鲜虾水饺

074

包菜饺

金针菇饺

冬笋水饺

西红柿饺

075

韭黄水饺

钟水饺

茄子饺

茼蒿饺

076

茴香水饺

上汤水饺

铁板山芋饺

白菜猪肉饺

077

西红柿蛋馅饺子

冬菜鸡蛋饺

芹菜猪肉饺

鲜肉水饺

078

酸汤饺

酸汤水饺

油条饺

鸡肉饺

079

翠绿水饺

萝卜鲜肉饺

菠菜鲜肉饺

韭菜猪肉饺

080

猪肉雪里蕻饺

猪肉韭菜饺

鸡肉大白菜饺

萝卜牛肉饺

081

牛肉冬菜饺

牛肉大葱饺

顺德鱼皮饺

鱼肉水饺

082

小榄粉果

薄皮鲜虾饺

虾仁韭黄饺

蛤蜊饺

083

鱼翅灌汤饺

三鲜凤尾饺

