

主食王

丰盛！600道花样主食天天换

超营养、超好做的家常主食，米饭粥样样超好吃

经典中西面点+营养好吃米饭+滋补养生粥品，天天好味，幸福加倍

国际烹饪大师
中华名厨 陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



主食王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

主食王/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7167-8

I. ①主… 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060330号

主食王 ZHUSHI WANG

主 编 陈志田

责任编辑 王 姝

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7167-8/TS·485

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

目录



面食



面粉的选购与初加工小知识.....014	椰汁蒸馒头.....030	蚝汁叉烧包.....048
制作馒头的小窍门.....016	吉士馒头.....031	雪里蕻肉丝包.....048
制作面条的小窍门.....017	韭菜肉包.....032	香菇菜包.....049
和面的方法.....018	孜然牛肉包.....033	素斋包.....049
包子的做法.....018	鲜虾菜肉包.....034	白菜包.....050
汤圆和面的方法.....019	洋葱牛肉包.....035	鲜肉大包.....050
饺子皮的做法.....019	秋叶包.....037	金沙奶黄包.....051
吃饺子的蘸料.....020	京葱煲仔包.....038	相思红豆包.....051
手擀面的做法.....021	莲蓉包.....039	灌汤包.....052
冷面的做法.....022	生肉包.....040	五香卤肉包.....052
馄饨皮的做法.....023	菜心小笼包.....041	蛋黄莲蓉包.....053
燕麦馒头.....024	香菜小笼包.....042	青椒猪肉包.....053
金银馒头.....025	腊味小笼包.....043	豌豆包.....054
菠汁馒头.....026	鲜虾香菜包.....044	冬蓉包.....054
双色馒头.....027	燕麦花生包.....045	虾仁包.....055
豆沙双色馒头.....028	燕麦豆沙包.....046	贵妃奶黄包.....055
胡萝卜馒头.....029	香芋包.....047	鸡肉包.....056

芹菜小笼包.....056	生煎葱花包.....069	香芋火腩卷.....094
麻蓉包.....057	芝麻煎包.....070	香芋卷.....095
榨菜肉丝包.....057	生煎包子.....070	麻香凤眼卷.....096
香葱肉包.....058	京葱生煎包.....071	豆沙白玉卷.....097
家常三丁包.....058	雪山包.....071	甘笋莲蓉卷.....098
香芹猪肉包.....059	烤包子.....072	韭菜水饺.....099
香煎素菜包.....059	风车莲蓉包.....072	大白菜水饺.....100
包菜肉包.....060	雪山餐包.....073	菠菜水饺.....101
四季豆猪肉包.....060	叉烧餐包.....073	玉米水饺.....102
杭州小笼包.....061	葱花火腿卷.....074	羊肉玉米饺.....103
糯米包.....061	菠菜香葱卷.....075	牛肉水饺.....104
透明水晶包.....062	圆花卷.....076	脆皮豆沙饺.....105
椰香芋蓉包.....062	花生卷.....077	鸡肉芹菜饺.....106
清香流沙包.....063	葱花卷.....078	鱼肉大葱饺.....107
香滑猪肉包.....063	火腿卷.....079	家乡蒸饺.....108
香菇素菜包.....064	牛油花卷.....080	墨鱼蒸饺.....109
香葱煎包.....064	川味花卷.....081	三鲜水饺.....110
翡翠小笼包.....065	五香牛肉卷.....083	青椒牛肉饺.....111
灌汤小笼包.....065	螺旋葱花卷.....085	鲜虾韭黄饺.....112
干贝小笼包.....066	燕麦葱花卷.....087	鲜虾水饺.....113
蟹黄小笼包.....066	燕麦杏仁卷.....088	金针菇饺.....114
蟹粉小笼包.....067	双色花卷.....089	冬笋水饺.....114
南翔小笼包.....067	腊肠卷.....090	西红柿饺.....115
牛肉煎包.....068	肠仔卷.....091	韭黄水饺.....115
瓜仁煎包.....068	燕麦腊肠卷.....092	钟水饺.....116
冬菜鲜肉煎包.....069	金笋腊肠卷.....093	茼蒿饺.....116

包菜饺.....	117	芹菜肉馅蒸饺.....	130	多宝鱼饺.....	143
茴香水饺.....	117	小榄粉果.....	130	金鱼饺.....	143
白菜猪肉饺.....	118	云南小瓜饺.....	131	七彩风车饺.....	144
冬菜鸡蛋饺.....	118	野菌鲜饺.....	131	西红柿蛋馅饺子.....	144
芹菜猪肉饺.....	119	虾饺皇.....	132	上汤水饺.....	145
鲜肉水饺.....	119	特色螺肉饺.....	132	顺德鱼皮饺.....	145
酸汤饺.....	120	哈尔滨蒸饺.....	133	韭菜猪肉饺.....	146
美味水饺.....	120	煎饺.....	133	翠玉蒸饺.....	146
油条饺.....	121	北方煎饺.....	134	玉米馄饨.....	147
翠绿水饺.....	121	澳门煎饺.....	134	萝卜馄饨.....	148
鸡肉饺.....	122	冬菜猪肉煎饺.....	135	花素馄饨.....	149
萝卜鲜肉饺.....	122	胡萝卜猪肉煎饺.....	135	梅菜猪肉馄饨.....	150
菠菜鲜肉饺.....	123	鲜肉韭菜煎饺.....	136	猪肉馄饨.....	151
猪肉雪里蕻饺.....	123	孜然牛肉大葱煎饺.....	136	鸡蛋馄饨.....	152
鸡肉大白菜饺.....	124	雪里蕻鲜肉煎饺.....	137	鸡肉馄饨.....	153
萝卜牛肉饺.....	124	芹菜香菜牛肉煎饺.....	137	牛肉馄饨.....	154
牛肉冬菜饺.....	125	北京锅贴.....	138	孜然牛肉馄饨.....	155
牛肉大葱饺.....	125	榨菜鲜肉煎饺.....	138	羊肉馄饨.....	156
猪肉韭菜饺.....	126	冬笋鲜肉煎饺.....	139	鲜虾馄饨.....	157
鱼肉水饺.....	126	菜脯煎饺.....	139	虾米馄饨.....	158
薄皮鲜虾饺.....	127	锅贴饺.....	140	鱿鱼馄饨.....	159
虾仁韭黄饺.....	127	杭州煎饺.....	140	包菜馄饨.....	160
蛤蜊饺.....	128	豆沙酥饺.....	141	冬瓜馄饨.....	160
鱼翅灌汤饺.....	128	花边酥饺.....	141	荠菜馄饨.....	161
三鲜凤尾饺.....	129	大眼鱼饺.....	142	蒜薹馄饨.....	161
荞麦蒸饺.....	129	金字塔饺.....	142	枸杞馄饨.....	162

蘑菇馄饨	162	尖椒牛肉面	175	三鲜烩面	188
三鲜小馄饨	163	麻辣过桥面	176	锅烧面	189
菜肉馄饨汤	163	茯苓家常面	176	叉烧面	189
红油馄饨	164	爽脆肉丸面	177	鸡丝菠菜面	190
韭黄鸡蛋馄饨	164	猪蹄幼面	177	香菇西红柿面	190
鸡蛋猪肉馄饨	165	香菇竹笋清汤面	178	什锦菠菜面	191
芹菜牛肉馄饨	165	片儿馮面	178	西红柿猪肝菠菜面	191
鱼肉雪里蕻馄饨	166	真味荞麦面	179	卤猪肝龙须面	192
双色馄饨	166	香菇烧肉面	179	香葱牛肚龙须面	192
鱼馄饨	167	虾爆鳝面	180	卤猪蹄龙须面	193
干贝馄饨	167	川味鸡杂面	180	上汤鸡丝蛋面	193
淮园馄饨	168	金牌牛腩捞面	181	烤鸭蛋面	194
酸辣馄饨	168	金牌油鸡面	181	卤鸭翅蛋面	194
清汤馄饨	169	金牌烧鹅面	182	叉烧韭黄蛋面	195
上海小馄饨	169	青蔬油豆腐汤面	182	西红柿蛋面	195
酸菜肉丝面	170	三鲜面	183	卤猪肚冷面	196
榨菜肉丝面	170	辣鸡肉面	183	白切鸡冷面	196
雪里蕻肉面	171	乌冬肉丸面	184	上汤鸡丝冷面	197
粉蒸排骨面	171	鲜笋面	184	卤鸭掌冷面	197
鲜虾云吞面	172	补气人参面	185	肉羹面线	198
鱼皮饺汤面	172	蔬菜面	185	鲑鱼面线	198
炖鸡面	173	手工臊子揪面片	186	当归面线	199
担担面	173	豌豆肥肠面	186	菠菜牛肉面线	199
红烧排骨面	174	红烧牛筋面	187	红凤菜当归素面线	200
红烧牛肉面	174	火腿鸡丝面	187	鸡肉西兰花面线	200
牛肉清汤面	175	打卤面	188	九层塔面线	201

小鱼丝瓜面线	201	素凉面	214	凉拌擀面	227
猪蹄面线	202	凉拌面	215	三色冷面	228
蚝仔大肠面线	202	鸡丝凉面	215	干拌面	228
刀削面	203	真味凉卤面	216	巴盟面筋	229
炸酱刀削面	203	牛肉凉面	216	鳗鱼拌天使幼面	229
兰州拉面	204	芥末凉面	217	麻辣面	230
真味臊子拉面	204	酸菜牛肉凉面	217	鲜虾奶油意大利面	230
猪蹄拉面	205	苕苕荞麦凉面	218	意大利肉酱面	231
真味招牌拉面	205	真味荞麦凉面	218	凉面	231
红烧肉兰州拉面	206	泡菜肉末面	219	猪蹄捞面	232
香辣鱿鱼拉面	206	武汉热干面	219	炸酱捞粗面	232
鱼片肥牛拉面	207	热干面	220	XO酱捞面	233
吉列猪扒面	207	新疆拌面	220	驰名牛杂捞面	233
肥牛拉面	208	大盘鸡面	221	鲍汁捞面	234
香葱腊肉面	208	牛丸面	221	姜葱捞面	234
笋尖拉面	209	西安拌面	222	云吞水饺捞面	235
韩式冷面	209	酱拌面	222	南乳猪蹄捞面	235
咖喱牛肉面	210	鱼香肉丝面	223	油泼扯面	236
山野菜拉面	210	虾米葱油拌面	223	干贝金菇焖伊面	236
九州牛肉面	211	砂锅羊肉面	224	三丝炒蛋面	237
肥牛咖喱乌冬面	211	油泼扯面皮	224	素什锦炒手擀面	237
真味炸酱拉面	212	牛腩捞粗面	225	荞麦面	238
京都炸酱拉面	212	猪扒拌茄汁面	225	肉丝黄瓜拌荞麦面	238
北京炸酱面	213	凉拌通心面	226	西芹炒蛋面	239
家常炸酱面	213	什锦拌面	226	肉丝炒面	239
三色凉面	214	姜葱捞鸡蛋面	227	蚝仔意大利面	240

牛肉炒面	240	咖喱烩面	244	豆芽冬菇炒蛋面	248
三丝炒面	241	排毒鲜蔬炒面	245	猪蹄烩手擀面	249
豉油皇炒面	241	炒酸枣仁面	245	牛扒炒鸡蛋面	249
小炒拌面	242	一番炒面	246	猪大肠炒手擀面	250
肉片炒素面	242	西红柿肉酱面	246	老乡炒莜面	250
蛋炒面	243	虾仁通心面	247		
肉炒面	243	鲑鱼意大利面	247		
西红柿意大利青蔬面	244	卤水素鸡炒菠汁面	248		



米饭



扬州炒饭	252	印尼炒饭	258	手抓饭	265
包菜烧肉饭	252	西湖炒饭	259	奶汁鲑鱼炖饭	265
芙蓉煎蛋饭	253	干贝蛋炒饭	259	酱汁鸡丝饭	266
芋头饭	253	鱼丁炒饭	260	彩色饭团	266
农家芋头饭	254	西式炒饭	260	彩色虾仁饭	267
豌豆糙米饭	254	香芹炒饭	261	柏子仁玉米饭	267
蜜汁叉烧饭	255	干贝蛋白炒饭	261	蛤蜊牛奶饭	268
豉椒鲜鱿饭	255	碧绿蟹子炒饭	262	鱼丁花生糙米饭	268
油鸡腿饭	256	泰皇炒饭	262	竹叶菜饭	269
咖喱牛腩饭	256	三文鱼紫菜炒饭	263	八宝高纤饭	269
卤鹅饭	257	福建海鲜饭	263	紫米菜饭	270
卤水拼饭	257	海鲜炒饭	264	什锦炊饭	270
海南鸡饭	258	什锦炒饭	264	川贝母蒸梨饭	271

蒲烧鳗鱼饭.....	271	窝蛋牛肉煲仔饭.....	279	豉椒牛蛙饭.....	287
八宝饭.....	272	腊味煲仔饭.....	280	明炉烧鸭饭.....	288
双枣八宝饭.....	272	咸鱼腊味煲仔饭.....	280	烧肉饭.....	288
玫瑰八宝饭.....	273	墨鱼饭.....	281	豉椒黄鳝饭.....	289
金瓜饭.....	273	意式酿鱿筒饭.....	281	尖椒回锅肉饭.....	289
原盅腊味饭.....	274	麦门冬牡蛎烩饭.....	282	姜葱猪杂饭.....	290
爽口糙米饭.....	274	澳门泡饭.....	282	白切鸡饭.....	290
腊味饭.....	275	洋葱牛肉盖饭.....	283	台湾卤肉饭.....	291
叉烧油鸡饭.....	275	鲔鱼盖饭.....	283	咸菜猪肚饭.....	291
虾饭.....	276	九州牛肉饭.....	284	咸蛋四宝饭.....	292
冬菇猪蹄饭.....	276	里脊片盖饭.....	284	澳门白切鸡饭.....	292
豉汁排骨煲仔饭.....	277	三鲜烩饭.....	285	平菇鸡肾饭.....	293
潮阳农家饭.....	277	澳门叉烧饭.....	285	澳门非洲鸡套餐饭.....	293
海鲜饭.....	278	澳门烧肉饭.....	286	排骨煲仔饭.....	294
猪扒饭.....	278	澳门盐鸡饭.....	286	鳕鱼蛋包饭.....	294
日式海鲜锅仔饭.....	279	胡萝卜生鱼片饭.....	287		

粥



香菇白菜猪肉粥.....	296	里脊猪肉粥.....	299	芋头香菇粥.....	302
肉末蔬菜粥.....	296	猪肉紫菜粥.....	299	肉末紫菜豌豆粥.....	302
瘦肉生姜粥.....	297	肉丸香粥.....	300	山药冬菇瘦肉粥.....	303
猪肉包菜粥.....	297	瘦肉豌豆粥.....	300	白果瘦肉粥.....	303
猪肉香菇粥.....	298	萝卜干肉末粥.....	301	黄花菜瘦肉糯米粥.....	304
金针菇猪肉粥.....	298	猪肉雪里蕻粥.....	301	洋葱豆腐粥.....	304

生菜肉丸粥.....	305	猪骨芝麻粥.....	318	狗肉枸杞粥.....	332
菠菜瘦肉粥.....	305	鹌鹑蛋猪肉白菜粥.....	319	兔肉红枣粥.....	332
红枣豌豆肉丝粥.....	306	玉米火腿粥.....	319	双菇鸡肉粥.....	333
洋葱青菜肉丝粥.....	306	猪排大米粥.....	320	鸡肉豆腐蛋粥.....	333
猪肉玉米粥.....	307	花生猪排粥.....	320	鸡丝木耳粥.....	334
萝卜橄榄粥.....	307	排骨虾米粥.....	321	母鸡小米粥.....	334
黄花菜瘦肉枸杞粥.....	308	排骨青菜粥.....	321	红枣当归乌鸡粥.....	335
青菜罗汉果粥.....	308	西红柿猪骨粥.....	322	鸡腿瘦肉粥.....	335
猪肉芋头粥.....	309	猪肝黄豆粥.....	322	鸡翅火腿粥.....	336
玉米瘦肉粥.....	309	猪肝瘦肉粥.....	323	鸡蛋鸡肝粥.....	336
黑豆瘦肉粥.....	310	猪肝菠菜粥.....	323	鸡心香菇粥.....	337
猪肉莴笋粥.....	310	状元及第粥.....	324	海带鸭肉枸杞粥.....	337
瘦肉猪肝粥.....	311	猪肚苦瓜粥.....	324	冬瓜鹅肉粥.....	338
鸽蛋菜肉粥.....	311	胡椒猪肚粥.....	325	枸杞鹌鹑粥.....	338
火腿菊花粥.....	312	猪腰干贝粥.....	325	鸡蛋红枣醪糟粥.....	339
瘦肉虾米冬笋粥.....	312	安神猪心粥.....	326	蛋黄酸奶肉汤粥.....	339
瘦肉西红柿粥.....	313	黄瓜猪蹄粥.....	326	鸡蛋胡萝卜小米粥.....	340
瘦肉青菜黄桃粥.....	313	猪腰香菇粥.....	327	土豆蛋黄牛奶粥.....	340
皮蛋瘦肉薏米粥.....	314	牛肉黄花蛋粥.....	327	香菇双蛋粥.....	341
白菜紫菜猪肉粥.....	314	韭菜牛肉粥.....	328	蔬菜蛋白粥.....	341
豆腐皮瘦肉粥.....	315	牛肉鸡蛋大米粥.....	328	干贝鱼片粥.....	342
玉米鸡蛋猪肉粥.....	315	牛腩苦瓜燕麦粥.....	329	鱼肉鸡蛋粥.....	342
枸杞山药瘦肉粥.....	316	豆芽牛丸粥.....	329	豆豉鲤鱼粥.....	343
冬瓜瘦肉枸杞粥.....	316	牛肚青菜粥.....	330	鲤鱼冬瓜粥.....	343
苦瓜西红柿瘦肉粥.....	317	羊肉山药粥.....	330	鲫鱼玉米粥.....	344
黑米瘦肉粥.....	317	羊肉芹菜粥.....	331	青鱼芹菜粥.....	344
韭菜猪骨粥.....	318	豆腐羊肉粥.....	331	黄花鱼火腿粥.....	345

鲈鱼西兰花粥.....	345	红枣桂圆粥.....	359	葡萄干果粥.....	372
鳕鱼蘑菇粥.....	346	红枣苦瓜粥.....	359	芹菜枸杞叶粥.....	373
银鱼苋菜粥.....	346	花生银耳粥.....	360	芹菜红枣粥.....	373
墨鱼猪肉粥.....	347	黄瓜胡萝卜粥.....	360	芹菜玉米粥.....	374
飘香鳕鱼粥.....	347	黄瓜芦荟大米粥.....	361	山药白菜减肥粥.....	374
海参青菜瘦肉粥.....	348	黄瓜松仁枸杞粥.....	361	山药鸡蛋南瓜粥.....	375
甲鱼红枣粥.....	348	黄花芹菜粥.....	362	山药青豆竹笋粥.....	375
生菜虾粥.....	349	韭菜枸杞粥.....	362	山药笋藕粥.....	376
冬瓜蟹肉粥.....	349	空心菜粥.....	363	山药芝麻小米粥.....	376
螃蟹豆腐粥.....	350	苦瓜胡萝卜粥.....	363	山楂玉米粥.....	377
韭菜葱白粥.....	350	莲藕糯米甜粥.....	364	双瓜糯米粥.....	377
白菜薏米粥.....	351	莲藕糯米粥.....	364	丝瓜胡萝卜粥.....	378
白菜玉米粥.....	351	萝卜糯米燕麦粥.....	365	甜瓜西米粥.....	378
百合桂圆薏米粥.....	352	猕猴桃樱桃粥.....	365	无花果芦荟粥.....	379
包菜芦荟粥.....	352	哈密瓜玉米粥.....	366	西红柿海带粥.....	379
菠菜芹菜萝卜粥.....	353	木瓜葡萄粥.....	366	香葱冬瓜粥.....	380
菠菜山楂粥.....	353	南瓜百合杂粮粥.....	367	香菇枸杞养生粥.....	380
菠菜玉米枸杞粥.....	354	南瓜菠菜粥.....	367	香蕉菠萝薏米粥.....	381
春笋西葫芦粥.....	354	南瓜红豆粥.....	368	香蕉玉米粥.....	381
冬瓜白果姜粥.....	355	南瓜花菜粥.....	368	香甜苹果粥.....	382
冬瓜竹笋粥.....	355	南瓜木耳粥.....	369	小白菜胡萝卜粥.....	382
豆腐菠菜玉米粥.....	356	南瓜山药粥.....	369	雪梨双瓜粥.....	383
豆腐香菇粥.....	356	南瓜薏米粥.....	370	椰肉山楂粥.....	383
豆浆玉米粥.....	357	南瓜银耳粥.....	370		
豆芽玉米粥.....	357	牛奶玉米粥.....	371		
枸杞南瓜粥.....	358	苹果萝卜牛奶粥.....	371		
海带芦荟粥.....	358	苹果提子冰糖粥.....	372		





主食王

| 陈志田 主编 |

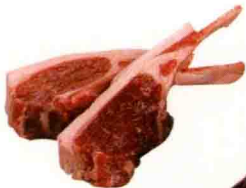
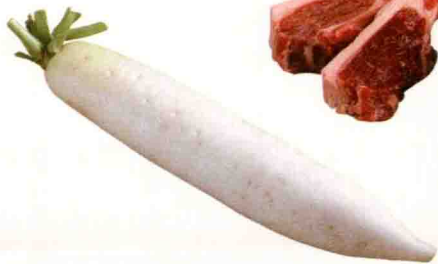
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

品种**花样多**

美味又**营养**





翻开主食王，各种主食应有尽有，
主食的做法可以花样百出，而且美味又营养。

这里，有你所喜欢的包子、馒头、
花卷、饺子、馄饨、面条、米饭和粥。
本书以图文并茂的形式，配以详细的制作过程，
相信你在家自己动手也能做出自己喜爱的主食。



目录



面食



面粉的选购与初加工小知识..014	椰汁蒸馒头.....030	蚝汁叉烧包.....048
制作馒头的小窍门.....016	吉士馒头.....031	雪里蕻肉丝包.....048
制作面条的小窍门.....017	韭菜肉包.....032	香菇菜包.....049
和面的方法.....018	孜然牛肉包.....033	素斋包.....049
包子的做法.....018	鲜虾菜肉包.....034	白菜包.....050
汤圆和面的方法.....019	洋葱牛肉包.....035	鲜肉大包.....050
饺子皮的做法.....019	秋叶包.....037	金沙奶黄包.....051
吃饺子的蘸料.....020	京葱煲仔包.....038	相思红豆包.....051
手擀面的做法.....021	莲蓉包.....039	灌汤包.....052
冷面的做法.....022	生肉包.....040	五香卤肉包.....052
馄饨皮的做法.....023	菜心小笼包.....041	蛋黄莲蓉包.....053
燕麦馒头.....024	香菜小笼包.....042	青椒猪肉包.....053
金银馒头.....025	腊味小笼包.....043	豌豆包.....054
菠汁馒头.....026	鲜虾香菜包.....044	冬蓉包.....054
双色馒头.....027	燕麦花生包.....045	虾仁包.....055
豆沙双色馒头.....028	燕麦豆沙包.....046	贵妃奶黄包.....055
胡萝卜馒头.....029	香芋包.....047	鸡肉包.....056

芹菜小笼包.....	056	生煎葱花包.....	069	香芋火腩卷.....	094
麻蓉包.....	057	芝麻煎包.....	070	香芋卷.....	095
榨菜肉丝包.....	057	生煎包子.....	070	麻香凤眼卷.....	096
香葱肉包.....	058	京葱生煎包.....	071	豆沙白玉卷.....	097
家常三丁包.....	058	雪山包.....	071	甘笋莲蓉卷.....	098
香芹猪肉包.....	059	烤包子.....	072	韭菜水饺.....	099
香煎素菜包.....	059	风车莲蓉包.....	072	大白菜水饺.....	100
包菜肉包.....	060	雪山餐包.....	073	菠菜水饺.....	101
四季豆猪肉包.....	060	叉烧餐包.....	073	玉米水饺.....	102
杭州小笼包.....	061	葱花火腿卷.....	074	羊肉玉米饺.....	103
糯米包.....	061	菠菜香葱卷.....	075	牛肉水饺.....	104
透明水晶包.....	062	圆花卷.....	076	脆皮豆沙饺.....	105
椰香芋蓉包.....	062	花生卷.....	077	鸡肉芹菜饺.....	106
清香流沙包.....	063	葱花卷.....	078	鱼肉大葱饺.....	107
香滑猪肉包.....	063	火腿卷.....	079	家乡蒸饺.....	108
香菇素菜包.....	064	牛油花卷.....	080	墨鱼蒸饺.....	109
香葱煎包.....	064	川味花卷.....	081	三鲜水饺.....	110
翡翠小笼包.....	065	五香牛肉卷.....	083	青椒牛肉饺.....	111
灌汤小笼包.....	065	螺旋葱花卷.....	085	鲜虾韭黄饺.....	112
干贝小笼包.....	066	燕麦葱花卷.....	087	鲜虾水饺.....	113
蟹黄小笼包.....	066	燕麦杏仁卷.....	088	金针菇饺.....	114
蟹粉小笼包.....	067	双色花卷.....	089	冬笋水饺.....	114
南翔小笼包.....	067	腊肠卷.....	090	西红柿饺.....	115
牛肉煎包.....	068	肠仔卷.....	091	韭黄水饺.....	115
瓜仁煎包.....	068	燕麦腊肠卷.....	092	钟水饺.....	116
冬菜鲜肉煎包.....	069	金笋腊肠卷.....	093	茼蒿饺.....	116