

天天新口味
系列丛书

天天新口味 365



中西 主食

美食生活工作室 组织编写

新做法
新口味
好口福



ZHONGXI ZHUSHI

中

西

美食生活
MEISHILIFE.COM

工作室 组织编写

主食



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

中西主食/美食生活工作室编.-青岛:青岛出版社,2010.12

(天天新口味365)

ISBN 978-7-5436-6724-2

I.中… II.美… III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第224651号



中西 主食

- 书 名 中西主食
编 者  工作室
参与编写 圆猪猪 色 尘 飞雪无霜 夏天感觉 蝶儿 puppy在厨房 yaya小舍
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071) 邮购电话 0532-80998664
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 王 宁 田 磊
装帧设计 赵艳新
摄 影 高玉德
菜品制作 张恕玉 邴吉和
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷
开 本 16开(700毫米×1000毫米)
印 张 10
书 号 ISBN 978-7-5436-6724-2
定 价 19.80元



编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类

◎“天天新口味365”系列美食图书是由**天天生活**工作室精心打造的又一系列精品图书。本系列图书汇集了上千款美味易做的家常菜肴，能极大地丰富您家的餐桌。

“新口味”是本书的最大看点，就是利用同一种食材，运用不同的烹饪方法；或用同样的烹饪方法，换以不同的食材烹制出新的菜肴。教您举一反三，变化创造出更多、更可口的菜肴。天天新口味，天天新生活。愿这套“天天新口味”系列美食图书能给您的生活增添更多的滋味和色彩。现将本书的阅读及使用方法详解如下：

主食名称。

肉龙

制作本主食需要的各种原料和调料。

制作主食的步骤说明，教您一步一步完成主食的制作。

本书主食共分为喷香米饭、馒头花卷、美味面条、包子饺子、酥饼火烧、时尚西餐、精致甜点7大类。

原料、调料

做法

馒头花卷

肉龙



原料、调料

- ▲原料：自发粉500克，韭菜200克，猪肉200克，豆腐干100克
- ▲调料：香油、鸡精各2克，盐5克，油2克

做法

1. 韭菜、猪肉分别洗净，剁碎；豆腐干切细小粒。
2. 将肉馅和豆腐干粒搅拌均匀，加盐、香油、鸡精搅匀；自发粉加少量水和匀，醒发。
3. 案板上撒少许面粉，放上面团，用擀面杖擀成薄饼状，均匀地放上馅，卷起来醒发15分钟；蒸锅中撒少许油，放入肉龙蒸10分钟，关火取出，用刀切开即可。

营养看点

往蒸锅中洒少许油，肉龙就不会跟锅粘在一起了。要用中小火来蒸，如果火太大，蒸发凝结的水会打湿面团。

血糯米花卷



原料、调料

- ▲原料：血糯米200克，发酵面团400克
- ▲调料：白糖10克，花生油3克

做法

1. 将血糯米淘洗干净，加水蒸熟。
2. 锅内倒入花生油烧热，加入蒸熟的血糯米炒香，加白糖，炒至融化，出锅，凉透待用。
3. 发酵面团擀成片，将血糯米铺在面上，卷起，制成生坯。
4. 将醒好的生坯上笼蒸熟，切片食用。

营养看点

血糯米具有养肝、养颜、泽肤等功效，适用于营养不良、缺铁性贫血、面色苍白、皮肤干燥及身体瘦弱者食用。年轻女性不适合食用血糯米，有养颜护肤的作用。

豆腐卷



做法

1. 豆腐切粒焯水，香菇切末。
2. 豆腐粒加盐、味精、花生油、酱油、葱末拌匀，制成馅料。
3. 将发酵面团擀成长片，撒上面粉，卷起后用擀面杖根据要切的大小压一下，在压过的位置下刀切段，即成立扇卷生坯，醒好后上笼蒸熟即可。

肉末花卷



做法

1. 面粉加水、酵母、苏打、盐、白糖和匀成面团，发酵至原体积的2倍大，擀成长方形面片，抹匀肉馅，从一边向另一边卷起，切成小段，卷成花卷生坯，静置醒发15分钟。
2. 花卷生坯入蒸锅蒸熟即可。

糯米糍卷



原料、调料

- ▲原料：糯米粉、红豆沙各200克，牛奶280克，绿茶粉8克，玉米淀粉10克，椰蓉50克
- ▲调料：玉米油10毫升

做法

1. 糯米粉、绿茶粉、玉米淀粉、玉米油、牛奶混合均匀，和成绿茶糯米糊。
2. 锅中抹油，倒入糯米糊，上锅蒸20分钟。
3. 寿司帘铺上保鲜膜，放上绿茶糯米团擀成片，挤上红豆沙，卷成长筒状，滚匀椰蓉，切段即可。

营养看点

▲做法：蒸熟的糯米团中加入腊肠丁、盐、味精、胡椒粉、香油、葱姜末拌匀，铺在擀好的面上，卷好蒸熟即可。

新口味

同一种食材，利用不同的烹饪方法；或同样的烹饪方法，换以不同的食材，都可以做出不同的新口味。

制作要点

制作本主食的要点提示。

营养看台

本主食的营养功效分析，使您吃得更健康。

标记颜色的黑体字部分为所需用的原料或调料，红色字为原料，蓝色字为调料。便于您提前准备，顺利操作。



1 学做中西主食

- | | | |
|--------------------|------------------|---------------------------|
| 淘米也要讲究方法..... 12 | 如何蒸出美味漂亮的花卷.. 13 | 怎样和制油水面..... 14 |
| 教你炒出美味米饭..... 12 | 包子的制作要点..... 13 | 烘焙利器——烤箱的使用要点
..... 14 |
| 做各种面食常用的面粉..... 12 | 怎样炒面条不粘连..... 14 | |
| 如何蒸馒头更暄软..... 12 | 巧包饺子省时省力..... 14 | |



2 喷香米饭

- | | | |
|--------------------|---------------------|-------------------|
| 泡菜素炒饭..... 16 | 牛肉炒饭..... 18 | (新) 南瓜饭..... 23 |
| (新) 香菇炒饭..... 16 | 菜脯蛋炒饭..... 19 | 椰香杂粮饭..... 24 |
| (新) 什锦炒饭..... 16 | (新) 火腿炒饭..... 19 | (新) 参枣米饭..... 24 |
| 菠萝炒饭..... 17 | 番茄虾仁炒饭..... 19 | 酸甜菠萝饭..... 24 |
| (新) 菠萝鱿鱼炒饭..... 17 | (新) 虾仁枸杞炒饭..... 19 | 腊味饭..... 25 |
| 杨桃炒饭..... 17 | 榨菜牛柳盖饭..... 20 | 腊味煲仔饭..... 25 |
| (新) 水果炒饭..... 17 | 酱爆鸡丁盖饭..... 20 | 喷喷香..... 26 |
| 肉酥酱油炒饭..... 18 | 鲜虾咖喱鸡盖饭..... 21 | (新) 五香糯米卷..... 26 |
| | (新) 茄汁鱼片盖浇饭..... 21 | 降糖八宝饭..... 26 |
| | (新) 咖喱鸡肉饭..... 21 | 新疆手抓饭..... 27 |
| | 红酒洋葱牛肉饭..... 22 | 南瓜鸡肉电锅饭..... 27 |
| | (新) 牛肉盖饭..... 22 | 饭菜合一..... 28 |
| | 家常咖喱饭..... 22 | (新) 牛肉饭..... 28 |
| | 四色水果饭..... 23 | 叉烧煲仔饭..... 28 |
| | (新) 青柠饭..... 23 | (新) 排骨煲仔饭..... 28 |
| | 香浓牛奶水果饭..... 23 | 板栗鸡肉电锅饭..... 29 |



时蔬石锅拌饭..... 29	蜜汁糯米南瓜..... 31	排骨米饭..... 32
海苔肉松饭团..... 30	(新)糯米蒸干果..... 31	米包子..... 32
银蓉蒸团..... 30	八宝蜜汁番茄..... 31	



3 馒头花卷

刀切馒头..... 34	(新)荷叶卷..... 41	绿茶卷..... 44
荞麦面馒头..... 34	(新)莲花卷..... 41	豆沙卷..... 44
(新)荞麦糊..... 34	肉龙..... 42	(新)豆沙凉糕..... 44
小米面红枣窝头..... 35	(新)豆腐卷..... 42	糯米紫菜卷..... 45
(新)栗子面小窝头..... 35	(新)肉末花卷..... 42	(新)香麻糯米卷..... 45
南瓜馒头..... 35	血糯米花卷..... 43	(新)椰香莲蓉卷..... 45
元宝馒头..... 36	绿茶糯米卷..... 43	咖喱牛肉蛋饼卷..... 46
菊花馒头..... 36	(新)糯米腊肠卷..... 43	粘卷子..... 46
(新)双色馒头..... 36		
香米馒头..... 37		
(新)荞麦面馒头..... 37		
(新)鱼磕子..... 37		
(新)佛手馒头..... 37		
火腿葱花卷..... 38		
蝴蝶花卷..... 38		
家常花卷..... 39		
(新)菊花卷..... 39		
(新)果味金银花卷..... 39		
胡萝卜花卷..... 40		
(新)猪蹄花卷..... 40		
(新)猪脑花卷..... 40		
香葱彩椒腊肠花卷..... 41		





4 美味面条

豆浆凉面.....	48	蒜虾干烧面.....	59	猪肝面.....	71
卤味凉拌面.....	48	口蘑鳝鱼面.....	60	（新）臊子面.....	71
自制四川凉面.....	49	京味打卤面.....	60	鸡味拉面.....	72
四味凉面.....	49	茄丁面.....	61	鱼肉香菇汤面.....	72
麻酱凉面.....	50	芸豆肉丁打卤面.....	61	蛤蜊浓汤面.....	73
葱油凉面.....	50	龙须面三吃.....	62	海鲜拉面.....	73
黄瓜凉拌面.....	51	家常油泼面.....	62	翡翠面.....	74
清爽低脂意面.....	51	豆角焖面.....	63	三鲜汤面.....	74
意酱贝壳面.....	52	肉丝焖面.....	63	（新）三鲜面.....	74
茄子汆拌面.....	52	羊肉汆面.....	64	卤猪脚面.....	75
过油肉拌面.....	53	羊肉豆角汆面.....	64	蚬子菠菜面.....	75
拉条子.....	53	蛋花番茄面.....	65		
肉丁炸酱面.....	54	（新）番茄炒蛋面.....	65		
家常炸酱面.....	54	胡萝卜汁面.....	65		
家常炒面.....	55	（新）手擀面.....	65		
（新）肉丝炒面.....	55	山珍龙须面.....	66		
意大利炒面.....	55	过桥面.....	66		
滇味炒面.....	56	什锦肉丝面.....	67		
鸡丝炒面.....	56	雪菜肉丝面.....	67		
（新）咖喱鸡丝炒面.....	56	香菇酱肉面.....	68		
福建炒虾面.....	57	野菜肉酱面.....	68		
（新）番茄虾仁面.....	57	番茄牛肉面.....	69		
酸甜鱼面.....	57	红烧牛肉面.....	69		
蒸炒面.....	58	牛柳酸辣面.....	70		
番茄肉酱猫耳面.....	58	麻辣牛肉面.....	70		
叉烧热干面.....	59	榨菜肚丝面.....	71		



(新) 蚬子金针面.....	75
玉面猫耳朵.....	76
刀削面.....	76
炒面丁.....	77
(新) 炒疙瘩.....	77
面筋丝瓜.....	77
什锦烤麸.....	78

板栗焖烤麸.....	78
蒸筱面卷.....	79
炒通心粉.....	79
(新) 番茄酱通心粉.....	79
桂林米粉炒肉丝.....	80
炒河粉.....	80



5 包子饺子

豆沙包.....	82
(新) 奶酪香芋包.....	82
(新) 黑米包.....	82
香米包.....	83
(新) 地瓜面烫包.....	83
(新) 玉米面包子.....	83
茶树菇酱肉包.....	84
(新) 香菇素菜包.....	84
(新) 胡萝卜素包.....	84
美味包子.....	85
排骨包.....	85
三鲜提花灌汤包.....	86
(新) 翡翠汤包.....	86
(新) 龙眼汤包.....	86
猪肉小笼包.....	87
蟹子龙眼包.....	87
番茄鸳鸯水饺.....	88
(新) 菠菜素水饺.....	88

(新) 银耳水饺.....	88
姜汁水饺.....	89
(新) 猪肉韭菜水饺.....	89
(新) 芸豆猪肉水饺.....	89
翡翠饺子.....	90
鸡肉水饺.....	90
俄罗斯水饺.....	91
乌龙虾饺.....	91
牛肉水饺.....	92
羊肉水饺.....	92
草帽饺.....	93
白菜饺.....	93
茼蒿牛肉蒸饺.....	94
(新) 白萝卜羊肉蒸饺.....	94
虾仁蒸饺.....	94
四喜饺.....	95
梅花饺.....	95
水晶三花饺.....	96

金鱼饺.....	96
芋头饺.....	97
猪肉茴香水煎饺.....	97
羊肉馄饨.....	98
元宝云吞.....	98
翡翠烧卖.....	99
大虾烧卖.....	99
果仁汤圆.....	100
(新) 豆沙汤圆.....	100
(新) 黑芝麻汤圆.....	100





7 时尚西餐

恺撒色拉.....	122	西式炒蛋.....	126	烟熏三文鱼.....	129
厨师色拉.....	122	（新）西式煎蛋.....	126	（新）烟熏海鱼.....	129
番茄芝士色拉.....	122	森林炒鸡蛋.....	126	法式煎蛋配火腿.....	129
什锦海鲜色拉.....	123	（新）烟肉卷.....	126	（新）腊肉煎蛋.....	129
鲜贝芒果汁.....	123	佛罗伦萨水波蛋.....	127	美式三文治.....	130
红酒煮梨.....	123	虾仁奶油炒蛋.....	127	寿丝配鸡蛋鱼子酱.....	130
（新）红酒煮苹果.....	123	法式牛柳配扒虾.....	127	虾仁咯嗲杯.....	130
日式虾仁乌冬面汤.....	124	维也纳炸鸡腿.....	128	（新）虾仁奶油汤.....	130
（新）海鲜乌冬面.....	124	（新）维也纳炸鸡翅.....	128	鸡蛋蔬菜三文治.....	131
意大利面条.....	124	西多士面包.....	128	火腿芝士三文治.....	131
芝士盘.....	124	（新）黄油面包.....	128	开面三文治.....	131
西班牙蛋卷.....	125	美式煎饼.....	128	炒蝴蝶粉配西兰花汁.....	132
印尼沙嗲炒饭.....	125	煎北海道秋刀鱼.....	129	炸鱼条配他他汁.....	132
香港猪扒饭.....	125	（新）煎带鱼.....	129	西式炒蛋白配面包.....	132
什锦时蔬炒蛋.....	126				





8 精致甜点

肉松面包.....	134	(新) 吉士布丁.....	144	(新) 果香酥.....	155
(新) 沙拉肉松面包.....	134	螺旋巧克力棒.....	145	萝卜酥.....	155
(新) 火腿肠面包.....	134	香草芝麻曲奇.....	145	飘香榴莲酥.....	156
牛肉粒面包.....	135	炸双花.....	146	奶黄酥.....	156
(新) 奶酥粒面包.....	135	巧克力饼.....	146	(新) 蛋黄莲蓉酥.....	156
火腿汉堡.....	135	红薯绿豆卷.....	147	荷花酥.....	157
红豆花形面包.....	136	紫苏红豆卷.....	147	玉兰酥.....	157
胡萝卜辫子面包.....	136	蜂巢玉米酥.....	147	橘子蛋奶酥.....	158
微波炉蛋糕.....	137	无糖高粱桃酥.....	148	葡萄酥.....	158
(新) 海绵蛋糕.....	137	无糖豌豆桃酥.....	148	简易蛋挞.....	159
(新) 彩虹蛋糕.....	137	无糖荞麦面酥.....	148	巧克力西瓜双色饼干.....	159
烤黄蛋糕.....	138	桂花馍.....	149	奶油泡芙.....	160
巧克力核桃糕.....	138	老婆饼.....	149	香肠比萨.....	160
香煎芋丝糕.....	139	开口笑.....	150		
(新) 香煎红薯丝糕.....	139	千层酥条.....	150		
芝士烤面片.....	139	蟹壳黄.....	151		
香麻蛋糕夹.....	140	花生核桃酥.....	151		
菠萝翻转蛋糕.....	140	豌豆黄.....	152		
肉桂芝士蛋糕.....	141	玫瑰豆腐.....	152		
焦糖布丁蛋糕.....	141	松子仁糖.....	153		
卡布基诺小慕思.....	142	牛奶杨梅糕.....	153		
提拉米苏.....	142	芝麻条.....	153		
芝士土豆盒.....	143	铜锣酥.....	154		
鸡蛋派.....	143	佛手酥.....	154		
炸鸡排三明治.....	144	(新) 果酱酥.....	154		
(新) 松化马拉盏.....	144	草莓酥.....	155		





8 精致甜点

肉松面包.....	134	(新) 吉士布丁.....	144	(新) 果香酥.....	155
(新) 沙拉肉松面包.....	134	螺旋巧克力棒.....	145	萝卜酥.....	155
(新) 火腿肠面包.....	134	香草芝麻曲奇.....	145	飘香榴莲酥.....	156
牛肉粒面包.....	135	炸双花.....	146	奶黄酥.....	156
(新) 奶酥粒面包.....	135	巧克力饼.....	146	(新) 蛋黄莲蓉酥.....	156
火腿汉堡.....	135	红薯绿豆卷.....	147	荷花酥.....	157
红豆花形面包.....	136	紫苏红豆卷.....	147	玉兰酥.....	157
胡萝卜辫子面包.....	136	蜂巢玉米酥.....	147	橘子蛋奶酥.....	158
微波炉蛋糕.....	137	无糖高粱桃酥.....	148	葡萄酥.....	158
(新) 海绵蛋糕.....	137	无糖豌豆桃酥.....	148	简易蛋挞.....	159
(新) 彩虹蛋糕.....	137	无糖荞麦面酥.....	148	巧克力西瓜双色饼干.....	159
烤黄蛋糕.....	138	桂花馍.....	149	奶油泡芙.....	160
巧克力核桃糕.....	138	老婆饼.....	149	香肠比萨.....	160
香煎芋丝糕.....	139	开口笑.....	150		
(新) 香煎红薯丝糕.....	139	千层酥条.....	150		
芝士烤面片.....	139	蟹壳黄.....	151		
香麻蛋糕夹.....	140	花生核桃酥.....	151		
菠萝翻转蛋糕.....	140	豌豆黄.....	152		
肉桂芝士蛋糕.....	141	玫瑰豆腐.....	152		
焦糖布丁蛋糕.....	141	松子仁糖.....	153		
卡布基诺小慕思.....	142	牛奶杨梅糕.....	153		
提拉米苏.....	142	芝麻条.....	153		
芝士土豆盒.....	143	铜锣酥.....	154		
鸡蛋派.....	143	佛手酥.....	154		
炸鸡排三明治.....	144	(新) 果酱酥.....	154		
(新) 松化马拉盏.....	144	草莓酥.....	155		



ZHONGXI ZHUSHI

中西

美食生活
MEI SHI HUO FENG

工作室 组织编写

主食



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

◎“天天新口味365”系列美食图书是由**真生活**工作室精心打造的又一系列精品图书。本系列图书汇集了上千款美味易做的家常菜肴，能极大地丰富您家的餐桌。

“新口味”是本书的最大看点，就是利用同一种食材，运用不同的烹饪方法；或用同样的烹饪方法，换以不同的食材烹制出新的菜肴。教您举一反三，变化创造出更多、更可口的菜肴。天天新口味，天天新生活。愿这套“天天新口味”系列美食图书能给您生活增添更多的滋味和色彩。现将本书的阅读及使用方法详解如下：

主食名称。

肉龙

制作本主食需要的各种原料和调料。

制作主食的步骤说明，教您一步一步完成主食的制作。

本书主食共分为喷香米饭、馒头花卷、美味面条、包子饺子、酥饼火烧、时尚西餐、精致甜点7大类。

原料、调料

做法

馒头花卷



肉龙

▲原料：自发粉500克，韭菜200克，猪肉200克，豆腐干100克

▲调料：香油、鸡精各2克，盐5克，油2克

做法

- 韭菜、猪肉分别洗净，切碎；豆腐干切细小粒。
- 将肉馅和豆腐干粒搅拌均匀，加盐、香油、鸡精搅匀；自发粉加少量水和匀，醒发。
- 案板上撒少许面粉，放上面团，用擀面杖擀成薄饼状，均匀放上馅，卷起来醒发15分钟；蒸锅中撒少许油，放入肉龙蒸10分钟，关火取出，用刀切开即可。

小贴士

往蒸锅中洒少许油，肉龙就不会跟锅粘在一起了。要用中小火蒸熟，如果火太大，蒸发凝结的水会打湿面团。



血糯米花卷

▲原料：血糯米200克，发酵面团400克

▲调料：白糖10克，花生油3克

做法

- 将血糯米淘洗干净，加水蒸熟。
- 锅内倒入花生油烧热，加入蒸熟的血糯米炒匀，加白糖，炒至糖化，出锅，凉透待用。
- 发酵面团擀成片，将血糯米铺在面上，卷起，制成生坯。
- 将醒好的生坯上笼蒸熟，切段食用。

小贴士

血糯米具有养肝、养颜、降糖等功效，适用于营养不良、缺血性贫血、面色苍白、皮肤干燥及身体瘦弱者食用，年轻女性不适合当食用血糯米，有养颜护肤的作用。



豆腐卷

▲做法

- 豆腐粒焯水，香葱切末。
- 豆腐粒加盐、味精、花生油、酱油、葱末拌匀，制成馅料。
- 将发酵面团擀成长片，撒上面粉，卷起后用擀面杖根据要切的卷的大小压一下，在压过的位置下刀切段，即成豆腐卷生坯，醒好后上笼蒸熟即可。



肉末花卷

▲做法

- 面粉加水、酵母、苏打、盐、白糖和匀成面团，发酵至原体积的2倍大，擀成长方形面片，抹匀肉馅，从一边向另一边卷起，切成小段，卷成花卷生坯，静置醒发15分钟。
- 花卷生坯入蒸锅蒸熟即可。



糯米甜卷

▲原料：糯米粉、红豆沙各200克，牛奶280克，绿茶粉8克，玉米淀粉10克，椰蓉50克

▲调料：玉米油10毫升

做法

- 糯米粉、绿茶粉、玉米淀粉、玉米油、牛奶混合均匀，和成绿茶糯米糊。
- 碗中抹油，倒入糯米糊，上锅蒸20分钟。
- 寿司帘铺上保鲜膜，放上绿茶糯米团擀成片，挤上红豆沙，卷成长筒状，滚匀椰蓉，切段即可。

小贴士

蒸熟的糯米团中加入**馅料了、盐、味精、胡椒粉、香油、葱末**来拌匀，铺在擀好的面片上，卷好蒸熟即可。

新口味

同一种食材，利用不同的烹饪方法；或同样的烹饪方法，换以不同的食材，都可以做出不同的新口味。

制作要点

制作本主食的要点提示。

营养看台

本主食的营养功效分析，使您吃得更健康。

标记颜色的黑体字部分为所需用的原料或调料，红色字为原料，蓝色字为调料。便于您提前准备，顺利操作。

图书在版编目 (CIP) 数据

中西主食/美食生活工作室编.-青岛:青岛出版社,2010.12

(天天新口味365)

ISBN 978-7-5436-6724-2

I.中… II.美… III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第224651号



中西 主食

- 书 名 中西主食
编 者 工作室
参与编写 圆猪猪 色 尘 飞雪无霜 夏天感觉 蝶儿 puppy在厨房 yaya小舍
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071) 邮购电话 0532-80998664
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 王 宁 田 磊
装帧设计 赵艳新
摄 影 高玉德
菜品制作 张恕玉 邴吉和
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷
开 本 16开(700毫米×1000毫米)
印 张 10
书 号 ISBN 978-7-5436-6724-2
定 价 19.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类



1 学做中西主食

淘米也要讲究方法..... 12	如何蒸出美味漂亮的花卷.. 13	怎样和制油水面..... 14
教你炒出美味米饭..... 12	包子的制作要点..... 13	烘焙利器——烤箱的使用要点 14
做各种面食常用的面粉..... 12	怎样炒面条不粘连..... 14	
如何蒸馒头更暄软..... 12	巧包饺子省时省力..... 14	



2 喷香米饭

泡菜素炒饭..... 16	牛肉炒饭..... 18	(新) 南瓜饭..... 23
(新) 香菇炒饭..... 16	菜脯蛋炒饭..... 19	椰香杂粮饭..... 24
(新) 什锦炒饭..... 16	(新) 火腿炒饭..... 19	(新) 参枣米饭..... 24
菠萝炒饭..... 17	番茄虾仁炒饭..... 19	酸甜菠萝饭..... 24
(新) 菠萝鱿鱼炒饭..... 17	(新) 虾仁枸杞炒饭..... 19	腊味饭..... 25
杨桃炒饭..... 17	榨菜牛柳盖饭..... 20	腊味煲仔饭..... 25
(新) 水果炒饭..... 17	酱爆鸡丁盖饭..... 20	喷喷香..... 26
肉酥酱油炒饭..... 18	鲜虾咖喱鸡盖饭..... 21	(新) 五香糯米卷..... 26
	(新) 茄汁鱼片盖浇饭..... 21	降糖八宝饭..... 26
	(新) 咖喱鸡肉饭..... 21	新疆手抓饭..... 27
	红酒洋葱牛肉饭..... 22	南瓜鸡肉电饭锅饭..... 27
	(新) 牛肉盖饭..... 22	饭菜合一..... 28
	家常咖喱饭..... 22	(新) 牛肉饭..... 28
	四色水果饭..... 23	叉烧煲仔饭..... 28
	(新) 青柠饭..... 23	(新) 排骨煲仔饭..... 28
	香浓牛奶水果饭..... 23	板栗鸡肉电饭锅饭..... 29



时蔬石锅拌饭.....	29
海苔肉松饭团.....	30
银蓉蒸团.....	30

蜜汁糯米南瓜.....	31
(新)糯米蒸干果.....	31
八宝蜜汁番茄.....	31

排骨米饭.....	32
米包子.....	32



3 馒头花卷

刀切馒头.....	34
荞麦面馒头.....	34
(新)荞麦糊.....	34
小米面红枣窝头.....	35
(新)栗子面小窝头.....	35
南瓜馒头.....	35
元宝馒头.....	36
菊花馒头.....	36
(新)双色馒头.....	36
香米馒头.....	37
(新)荞麦面馒头.....	37
(新)鱼磕子.....	37
(新)佛手馒头.....	37
火腿葱花卷.....	38
蝴蝶花卷.....	38
家常花卷.....	39
(新)菊花卷.....	39
(新)果味金银花卷.....	39
胡萝卜花卷.....	40
(新)猪蹄花卷.....	40
(新)猪脑花卷.....	40
香葱彩椒腊肠花卷.....	41

(新)荷叶卷.....	41
(新)莲花卷.....	41
肉龙.....	42
(新)豆腐卷.....	42
(新)肉末花卷.....	42
血糯米花卷.....	43
绿茶糯米卷.....	43
(新)糯米腊肠卷.....	43

绿茶卷.....	44
豆沙卷.....	44
(新)豆沙凉糕.....	44
糯米紫菜卷.....	45
(新)香麻糯米卷.....	45
(新)椰香莲蓉卷.....	45
咖喱牛肉蛋饼卷.....	46
粘卷子.....	46





4 美味面条

豆浆凉面.....	48	蒜虾干烧面.....	59	猪肝面.....	71
卤味凉拌面.....	48	口蘑鳝鱼面.....	60	（新）臊子面.....	71
自制四川凉面.....	49	京味打卤面.....	60	鸡味拉面.....	72
四味凉面.....	49	茄丁面.....	61	鱼肉香菇汤面.....	72
麻酱凉面.....	50	芸豆肉丁打卤面.....	61	蛤蜊浓汤面.....	73
葱油凉面.....	50	龙须面三吃.....	62	海鲜拉面.....	73
黄瓜凉拌面.....	51	家常油泼面.....	62	翡翠面.....	74
清爽低脂意面.....	51	豆角焖面.....	63	三鲜汤面.....	74
意酱贝壳面.....	52	肉丝焖面.....	63	（新）三鲜面.....	74
茄子汆拌面.....	52	羊肉氽面.....	64	卤猪脚面.....	75
过油肉拌面.....	53	羊肉豆角氽面.....	64	蚬子菠菜面.....	75
拉条子.....	53	蛋花番茄面.....	65		
肉丁炸酱面.....	54	（新）番茄炒蛋面.....	65		
家常炸酱面.....	54	胡萝卜汁面.....	65		
家常炒面.....	55	（新）手擀面.....	65		
（新）肉丝炒面.....	55	山珍龙须面.....	66		
意大利炒面.....	55	过桥面.....	66		
滇味炒面.....	56	什锦肉丝面.....	67		
鸡丝炒面.....	56	雪菜肉丝面.....	67		
（新）咖喱鸡丝炒面.....	56	香菇酱肉面.....	68		
福建炒虾面.....	57	野菜肉酱面.....	68		
（新）番茄虾仁面.....	57	番茄牛肉面.....	69		
酸甜鱼面.....	57	红烧牛肉面.....	69		
蒸炒面.....	58	牛柳酸辣面.....	70		
番茄肉酱猫耳面.....	58	麻辣牛肉面.....	70		
叉烧热干面.....	59	榨菜肚丝面.....	71		

