

全国美食类第一畅销书《新编家常菜谱》全面改版 全新上市



味好美。30分钟



家常主食

美食生活工作室 组织编写

- ★ 常见食材简单做 30分钟搞定家常主食
- ★ 米饭、馒头、水饺、馄饨、面条、花卷
- ★ 更多营养更多选择 ★ 让您吃饱更好吃
- ★ 打造属于你的家庭餐桌

超低价
19.9

青島出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

味好美 30分钟家常主食



美食生活工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

30分钟家常主食 / 美食生活工作室组织编写. -- 青岛:青岛出版社, 2014.5

(味好美)

ISBN 978-7-5552-0466-4

I. ①3… II. ①美… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第082560号



书 名 味好美—30分钟家常主食

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 纪承志

装帧设计 宋修仪 周雅榕

排 版 毕晓郁

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年9月第2次印刷

开 本 16开 (710mm × 1010mm)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5552-0466-4

定 价 19.90元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

粥·饭·面

美味香粥巧手制.....8

· 粥 ·

海带绿豆粥.....10

茼蒿粥.....10

茴香菜粥.....10

干菜粥.....11

苦瓜粥.....11

冬瓜粥.....11

芹菜豆干粥.....12

小米山药粥.....12

青菜红薯粥.....12

蘑菇粥.....13

两米芸豆粥.....13

菠菜芹菜粥.....13

南瓜大米粥.....14

黄瓜米粥.....14

皮蛋胡萝卜粥.....14

猴头菇粥.....15

三菇大米粥.....15

口蘑香菇粥.....15

番茄玉米粥.....16

赤小豆山药粥.....16

山药萝卜芹菜粥.....16

花生杏仁粥.....17

南瓜补血粥.....17

玉米菠菜粥.....17

小米大枣粥.....18

小米粥.....18

桂圆芝麻小米粥.....18

人参百合粥.....19

百合桂圆粥.....19

百合红薯粥.....19

双豆麦仁粥.....20

鲜橘麦仁粥.....20

乌发粥.....20

养颜益寿粥.....21

腊八粥.....21

荔枝大枣粥.....21

大枣山药粥.....22

栗子桂圆粳米粥.....22

川贝雪梨粥.....22

松子核桃粥.....23

莲子桂圆大枣粥.....23

无花果粥.....23

南瓜百合粥.....24

蜜饯胡萝卜粥.....24

冰糖薏米粥.....24

薏仁莲子枣粥.....25

糯米红糖粥.....25

黑米党参山楂粥.....25

花生大枣粥.....26

什锦甜粥.....26

黑芝麻大枣粥.....27

芝麻小米粥.....27

台式咸粥.....27

胡萝卜小排粥.....28

土豆肉末粥.....28

茄子肉末粥.....28

排骨皮蛋粥.....29

猪肝绿豆粥.....29

猪肝菠菜粥.....29

椒酱肉粒粥.....30

排骨粳米粥.....30

笋尖猪肝粥.....31

猪肺粥.....31

羊肉粥.....31

沙锅排骨粥.....32

板栗牛腩粥.....32

口蘑香菇粥.....32

家常鸡粥.....33

皮蛋瘦肉粥.....33

羊肉胡萝卜粥.....33

山药羊排粥.....34

山药羊肉粥.....34

鸡肉粥.....35

鸡肝粥.....35

鸽肉粥.....36

鹌鹑粥.....36

乌鸡糯米粥.....37

鹅肉粥.....37

虾皮芹菜粥.....38

枸杞虾仁粥.....38

虾米蟹肉粥.....38

海米苦瓜粥.....39

草鱼粥.....39

鲤鱼瘦肉粥.....39

鲍鱼滑鸡粥.....40

墨鱼香菇粥.....40

海鲜粥.....41

大蒜海参粥.....41

天下第一粥.....42

油菜牡蛎粥.....42

干贝粥.....43

甲鱼滋补粥.....43

· 饭 ·

米饭烹制小窍门.....44

目录

大米的选购与储存.....	45
米饭的美味吃法.....	45
蛋炒饭.....	46
咸蛋黄炒饭.....	46
培根木耳蛋炒饭.....	46
鸡丝蛋炒饭.....	47
泡菜素炒饭.....	47
椿芽炒饭.....	48
扬州炒饭.....	48
印尼炒饭.....	49
肉酥酱油炒饭.....	50
牛肉炒饭.....	50
酱油炒饭.....	51
童趣小炒饭.....	51
虾仁枸杞炒饭.....	52
菠萝鱿鱼炒饭.....	52
咖喱菠萝炒饭.....	52
番茄虾仁炒饭.....	53
虾仁炒饭.....	53
龙凤炒饭.....	54
卷心菜拌饭.....	54
鱿鱼丝拌饭.....	54
全州拌饭.....	55
海鲜拌饭.....	55
咖喱牛肉盖浇饭.....	56
家常咖喱饭.....	56
家常盖浇饭.....	57
茄汁鱼片盖浇饭.....	57
家常咖喱盖饭.....	58
榨菜牛柳盖饭.....	58
猪肉白菜盖浇饭.....	59
木耳猪肝盖浇饭.....	59
牛肉盖饭.....	60
牛肉饭.....	60

叉烧煲仔饭.....	61
烧鹅煲仔饭.....	61
草菇猪心肉片饭.....	61
银蓉蒸团.....	62
牡蛎蒸米饭.....	62
降糖八宝饭.....	63
清香荷叶饭.....	63
饭菜合一.....	64
新疆手抓饭.....	64
竹筒蒸饭.....	65
鲜奶麦片饭.....	65
焖南瓜饭.....	65
五香糯米卷.....	66
豆米饭团.....	66
双色糍粑.....	67
夹心糍粑.....	67

· 面 ·

如何做面条.....	68
片片汤.....	69
关东饺子面.....	69
三鲜汤面.....	70
全家福汤面.....	70
鲜虾酱汤面.....	71
空心菜虾油汤面.....	71
番茄鸡蛋打卤面.....	72
猪肝面.....	73
茄汁牛肉面.....	73
打卤面.....	74
牛腩面.....	74
芸豆肉丁打卤面.....	75
羊肉面.....	75
羊肉豆角杂面.....	76
燃面.....	76
酸甜鱼面.....	77
番茄虾仁面.....	77
炸酱面.....	78
家常炸酱面.....	78
肉丁炸酱面.....	79
猪肉炸酱面.....	79

香菇酱肉面.....	80
真味炸酱面.....	80
炸酱拌面.....	81
香芹肉丁拌面.....	81
芸豆肉丁拌面.....	82
鸡丝凉拌面.....	83
拌素面.....	83
家常炒面.....	84
滇味炒面.....	84
木耳香肠炒猫耳朵.....	85
蒸炒面.....	86
玉面猫耳朵.....	86
咖喱鸡丝炒面.....	87
炒通心粉.....	87
炒面.....	87
炒河粉.....	88
担担面.....	88
蒸拌莜面.....	88
肉丝焖面.....	89
豆角焖面.....	89
墨鱼黑汁面.....	90
鲑鱼面.....	90
手擀绿豆凉面.....	91
冬阴功肥牛拉面.....	92
焗牛肉酱蝴蝶面.....	92
意大利肉酱面.....	93
牛柳酸辣面.....	93
酸酸辣辣荞麦凉面.....	94
羊肉面.....	95
鱼丸炒面.....	95
炆锅芹菜叶揪疙瘩.....	96

饺子·馄饨· 包子

· 饺子 ·

巧制水饺馄饨.....	98
黄瓜素水饺.....	99

豆芽笋饺	99
芋头饺	100
素三鲜水饺	100
胡萝卜花素水饺	101
菠菜素水饺	101
芹菜水饺	102
豆芽韭菜水饺	102
荠菜饺子	103
南瓜素水饺	103
鸳鸯饺	103
草帽饺	104
大头菜素蒸饺	104
香芹豆腐干猪肉水饺	105
豆豉猪肉白菜水饺	106
冠顶饺	107
白菜元宝水饺	107
川味饺子	108
茭瓜猪肉水饺	108
猪肉韭菜水饺	109
茄子猪肉水饺	109
眉毛饺	110
四喜饺	110
状元水饺	110
芸豆猪肉水饺	111
俄罗斯水饺	111
牛肉水饺	112
茭瓜猪肉水饺	112
梅花饺	113
白萝卜羊肉蒸饺	113
虾仁蒸饺	114
双肉海参饺	114
虾仁黄瓜水饺	115
虾仁蒸饺	115
金鱼饺	116
薄皮鲜虾饺	116
南瓜海米水饺	117
鲑鱼水饺	117
水晶三花饺	118
水晶状元饺	118

蝙蝠饺	119
金山饺	119
乌龙虾饺	120
蛤蜊水饺	120

· 馄饨 ·

绿豆芽猪肉馄饨	121
萝卜叶猪肉馄饨	121
香椿馄饨汤	122
龙抄手	122
青椒猪肉馄饨	123
鸡汤配意大利馄饨	123
牛肉馄饨	124
羊肉馄饨	124
元宝馄饨	125
车前子猪肉馄饨	125
鸡蛋海米馄饨	126
虾仁馄饨	126
鸡丝馄饨	127
海参猪肉馄饨	127

· 包子 ·

制作包子有讲究	128
胡萝卜素包	130
胡萝卜汤包	130
香菇素菜包	131
一品素包	131
红薯面包子	132
红薯烫面包	132
美味包子	133
麦穗包	133
龙眼包	134
吉祥排骨包	134
猪肉小笼包	135
牛肉小笼包	135
玉米猪肉水煎包	136
虾仁大包	136
香菇猪肉水煎包	137
广式煎包	137
生煎包	138
水煎包	138

瓜仁煎包	139
翡翠汤包	139
地瓜面包	140
玉米面包	140
黑米包	141
豆沙包	141
红糖三角包	141
三花奶黄包	142
流沙奶黄包	142

烧麦·汤圆

· 烧麦 ·

江米烧卖	144
翡翠烧卖	144
胡萝卜烧卖	145
白云豆腐烧卖	145
牛肉烧卖	146
虾凤凰烧卖	146

· 汤圆 ·

八宝汤圆	147
鲜肉汤圆	147
擂沙汤圆	147
芝麻汤圆	148
豆沙汤圆	148
果仁汤圆	148
黑芝麻瓜子仁汤圆	149
五彩圆子	149
脆皮圆子	149
黄米花生汤圆	150
无糖花生汤圆	150
巧克力汤圆	150
桂花汤圆	151
腰果汤圆	151
凉瓜汤圆	151
西式汤圆	152
炸汤圆	152

馒头·花卷·

酥饼

· 馒头 ·

教你调面团.....	154
刀切馒头.....	156
香米馒头.....	156
金银馒头.....	156
香麻馒头.....	157
胡萝卜馒头.....	157
地瓜面馒头.....	157
荞麦面馒头.....	158
玉米面馒头.....	158
银丝卷.....	158
寿桃馒头.....	159
刺猬馒头.....	159
鱼磕子.....	160
糯米馒头.....	160
枣馒头.....	160
玉米馒头.....	161
桑叶馍.....	161

· 花卷 ·

美味葱花卷.....	162
荞麦菜卷.....	162
火腿卷.....	163
果味金银花卷.....	163
白糯米花卷.....	164
猪脑花卷.....	164
金银花卷.....	164
蝴蝶花卷.....	165
西瓜卷.....	165
豆沙卷.....	165
金丝花卷.....	166
血糯米花卷.....	166
糯米豆沙卷.....	166
胡萝卜花卷.....	167
荷叶卷.....	167
香鲜糯米卷.....	167
三丝炸春卷.....	168

蚝油腐皮卷.....	168
------------	-----

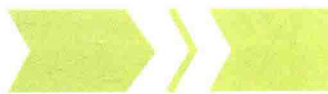
· 酥饼 ·

如何制作花样香饼 ...	169
老婆饼.....	170
春饼.....	170
千层饼.....	171
时蔬饼.....	171
香脆土豆饼.....	171
海带饼.....	172
玉米面煎饼.....	172
玉米饼.....	173
玉米薄饼.....	173
奶香玉米饼.....	174
华夫饼配草莓酱.....	174
吉利饼.....	175
手抓饼.....	175
荷叶饼.....	175
脆皮黄金大饼.....	176
带馅葱油饼.....	176
南瓜糯米饼.....	177
黄油饼.....	177
胶东合饼.....	178
香煎山药饼.....	178
京华葱油饼.....	179
油渣饼.....	179
家乡焖饼.....	180
摊黄瓜丝饼.....	180
打糊饼.....	181
筋饼胡萝卜丝.....	181
筋饼土豆丝.....	181
麻酱豆沙马蹄饼.....	182
无糖荞麦面饼.....	182
筋饼肉丝.....	183
筋饼海带丝.....	183
芹菜叶饼.....	183
核桃仁蛋饼.....	184
核桃仁芝麻饼.....	184
硬面火烧.....	185
五香火烧.....	185

油酥火烧.....	185
黑米火烧.....	186
豆沙油酥火烧.....	186
花生油酥火烧.....	186

美味西点

全麦面包.....	188
四股辫花面包.....	188
奶黄牛角面包.....	188
海绵蛋糕.....	189
香蕉蛋糕.....	189
巧克力核桃糕.....	189
水果挞.....	190
蛋挞.....	190
奶油泡芙.....	190
迷你披萨.....	191
鲜虾披萨.....	191
草莓小慕思.....	192
蓝莓慕思.....	192
巧克力慕思.....	192



味好美 30分钟家常主食



美食生活工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

30分钟家常主食 / 美食生活工作室组织编写. -- 青岛:青岛出版社, 2014.5

(味好美)

ISBN 978-7-5552-0466-4

I. ①3… II. ①美… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第082560号



书 名 味好美—30分钟家常主食

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 纪承志

装帧设计 宋修仪 周雅榕

排 版 毕晓郁

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年9月第2次印刷

开 本 16开 (710mm × 1010mm)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5552-0466-4

定 价 19.90元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

粥·饭·面

美味香粥巧手制.....8

· 粥 ·

海带绿豆粥.....10

茼蒿粥.....10

茴香菜粥.....10

干菜粥.....11

苦瓜粥.....11

冬瓜粥.....11

芹菜豆干粥.....12

小米山药粥.....12

青菜红薯粥.....12

蘑菇粥.....13

两米芸豆粥.....13

菠菜芹菜粥.....13

南瓜大米粥.....14

黄瓜米粥.....14

皮蛋胡萝卜粥.....14

猴头菇粥.....15

三菇大米粥.....15

口蘑香菇粥.....15

番茄玉米粥.....16

赤小豆山药粥.....16

山药萝卜芹菜粥.....16

花生杏仁粥.....17

南瓜补血粥.....17

玉米菠菜粥.....17

小米大枣粥.....18

小米粥.....18

桂圆芝麻小米粥.....18

人参百合粥.....19

百合桂圆粥.....19

百合红薯粥.....19

双豆麦仁粥.....20

鲜橘麦仁粥.....20

乌发粥.....20

养颜益寿粥.....21

腊八粥.....21

荔枝大枣粥.....21

大枣山药粥.....22

栗子桂圆粳米粥.....22

川贝雪梨粥.....22

松子核桃粥.....23

莲子桂圆大枣粥.....23

无花果粥.....23

南瓜百合粥.....24

蜜饯胡萝卜粥.....24

冰糖薏米粥.....24

薏仁莲子枣粥.....25

糯米红糖粥.....25

黑米党参山楂粥.....25

花生大枣粥.....26

什锦甜粥.....26

黑芝麻大枣粥.....27

芝麻小米粥.....27

台式咸粥.....27

胡萝卜小排粥.....28

土豆肉末粥.....28

茄子肉末粥.....28

排骨皮蛋粥.....29

猪肝绿豆粥.....29

猪肝菠菜粥.....29

椒酱肉粒粥.....30

排骨粳米粥.....30

笋尖猪肝粥.....31

猪肺粥.....31

羊肉粥.....31

沙锅排骨粥.....32

板栗牛腩粥.....32

口蘑香菇粥.....32

家常鸡粥.....33

皮蛋瘦肉粥.....33

羊肉胡萝卜粥.....33

山药羊排粥.....34

山药羊肉粥.....34

鸡肉粥.....35

鸡肝粥.....35

鸽肉粥.....36

鹌鹑粥.....36

乌鸡糯米粥.....37

鹅肉粥.....37

虾皮芹菜粥.....38

枸杞虾仁粥.....38

虾米蟹肉粥.....38

海米苦瓜粥.....39

草鱼粥.....39

鲤鱼瘦肉粥.....39

鲍鱼滑鸡粥.....40

墨鱼香菇粥.....40

海鲜粥.....41

大蒜海参粥.....41

天下第一粥.....42

油菜牡蛎粥.....42

干贝粥.....43

甲鱼滋补粥.....43

· 饭 ·

米饭烹制小窍门.....44

目录

大米的选购与储存.....	45
米饭的美味吃法.....	45
蛋炒饭.....	46
咸蛋黄炒饭.....	46
培根木耳蛋炒饭.....	46
鸡丝蛋炒饭.....	47
泡菜素炒饭.....	47
椿芽炒饭.....	48
扬州炒饭.....	48
印尼炒饭.....	49
肉酥酱油炒饭.....	50
牛肉炒饭.....	50
酱油炒饭.....	51
童趣小炒饭.....	51
虾仁枸杞炒饭.....	52
菠萝鱿鱼炒饭.....	52
咖喱菠萝炒饭.....	52
番茄虾仁炒饭.....	53
虾仁炒饭.....	53
龙凤炒饭.....	54
卷心菜拌饭.....	54
鱿鱼丝拌饭.....	54
全州拌饭.....	55
海鲜拌饭.....	55
咖喱牛肉盖浇饭.....	56
家常咖喱饭.....	56
家常盖浇饭.....	57
茄汁鱼片盖浇饭.....	57
家常咖喱盖饭.....	58
榨菜牛柳盖饭.....	58
猪肉白菜盖浇饭.....	59
木耳猪肝盖浇饭.....	59
牛肉盖饭.....	60
牛肉饭.....	60

叉烧煲仔饭.....	61
烧鹅煲仔饭.....	61
草菇猪心肉片饭.....	61
银蓉蒸团.....	62
牡蛎蒸米饭.....	62
降糖八宝饭.....	63
清香荷叶饭.....	63
饭菜合一.....	64
新疆手抓饭.....	64
竹筒蒸饭.....	65
鲜奶麦片饭.....	65
焖南瓜饭.....	65
五香糯米卷.....	66
豆米饭团.....	66
双色糍粑.....	67
夹心糍粑.....	67

· 面 ·

如何做面条.....	68
片片汤.....	69
关东饺子面.....	69
三鲜汤面.....	70
全家福汤面.....	70
鲜虾酱汤面.....	71
空心菜虾油汤面.....	71
番茄鸡蛋打卤面.....	72
猪肝面.....	73
茄汁牛肉面.....	73
打卤面.....	74
牛腩面.....	74
芸豆肉丁打卤面.....	75
羊肉面.....	75
羊肉豆角杂面.....	76
燃面.....	76
酸甜鱼面.....	77
番茄虾仁面.....	77
炸酱面.....	78
家常炸酱面.....	78
肉丁炸酱面.....	79
猪肉炸酱面.....	79

香菇酱肉面.....	80
真味炸酱面.....	80
炸酱拌面.....	81
香芹肉丁拌面.....	81
芸豆肉丁拌面.....	82
鸡丝凉拌面.....	83
拌素面.....	83
家常炒面.....	84
滇味炒面.....	84
木耳香肠炒猫耳朵.....	85
蒸炒面.....	86
玉面猫耳朵.....	86
咖喱鸡丝炒面.....	87
炒通心粉.....	87
炒面.....	87
炒河粉.....	88
担担面.....	88
蒸拌莜面.....	88
肉丝焖面.....	89
豆角焖面.....	89
墨鱼黑汁面.....	90
鲑鱼面.....	90
手擀绿豆凉面.....	91
冬阴功肥牛拉面.....	92
焗牛肉酱蝴蝶面.....	92
意大利肉酱面.....	93
牛柳酸辣面.....	93
酸酸辣辣荞麦凉面.....	94
羊肉面.....	95
鱼丸炒面.....	95
炆锅芹菜叶揪疙瘩.....	96

饺子·馄饨· 包子

· 饺子 ·

巧制水饺馄饨.....	98
黄瓜素水饺.....	99

豆芽笋饺	99
芋头饺	100
素三鲜水饺	100
胡萝卜花素水饺	101
菠菜素水饺	101
芹菜水饺	102
豆芽韭菜水饺	102
荠菜饺子	103
南瓜素水饺	103
鸳鸯饺	103
草帽饺	104
大头菜素蒸饺	104
香芹豆腐干猪肉水饺	105
豆豉猪肉白菜水饺	106
冠顶饺	107
白菜元宝水饺	107
川味饺子	108
茭瓜猪肉水饺	108
猪肉韭菜水饺	109
茄子猪肉水饺	109
眉毛饺	110
四喜饺	110
状元水饺	110
芸豆猪肉水饺	111
俄罗斯水饺	111
牛肉水饺	112
茭瓜猪肉水饺	112
梅花饺	113
白萝卜羊肉蒸饺	113
虾仁蒸饺	114
双肉海参饺	114
虾仁黄瓜水饺	115
虾仁蒸饺	115
金鱼饺	116
薄皮鲜虾饺	116
南瓜海米水饺	117
鲑鱼水饺	117
水晶三花饺	118
水晶状元饺	118

蝙蝠饺	119
金山饺	119
乌龙虾饺	120
蛤蜊水饺	120

· 馄饨 ·

绿豆芽猪肉馄饨	121
萝卜叶猪肉馄饨	121
香椿馄饨汤	122
龙抄手	122
青椒猪肉馄饨	123
鸡汤配意大利馄饨	123
牛肉馄饨	124
羊肉馄饨	124
元宝馄饨	125
车前子猪肉馄饨	125
鸡蛋海米馄饨	126
虾仁馄饨	126
鸡丝馄饨	127
海参猪肉馄饨	127

· 包子 ·

制作包子有讲究	128
胡萝卜素包	130
胡萝卜汤包	130
香菇素菜包	131
一品素包	131
红薯面包子	132
红薯烫面包	132
美味包子	133
麦穗包	133
龙眼包	134
吉祥排骨包	134
猪肉小笼包	135
牛肉小笼包	135
玉米猪肉水煎包	136
虾仁大包	136
香菇猪肉水煎包	137
广式煎包	137
生煎包	138
水煎包	138

瓜仁煎包	139
翡翠汤包	139
地瓜面包	140
玉米面包	140
黑米包	141
豆沙包	141
红糖三角包	141
三花奶黄包	142
流沙奶黄包	142

烧麦·汤圆

· 烧麦 ·

江米烧卖	144
翡翠烧卖	144
胡萝卜烧卖	145
白云豆腐烧卖	145
牛肉烧卖	146
虾凤凰烧卖	146

· 汤圆 ·

八宝汤圆	147
鲜肉汤圆	147
擂沙汤圆	147
芝麻汤圆	148
豆沙汤圆	148
果仁汤圆	148
黑芝麻瓜子仁汤圆	149
五彩圆子	149
脆皮圆子	149
黄米花生汤圆	150
无糖花生汤圆	150
巧克力汤圆	150
桂花汤圆	151
腰果汤圆	151
凉瓜汤圆	151
西式汤圆	152
炸汤圆	152

馒头·花卷·

酥饼

· 馒头 ·

教你调面团	154
刀切馒头	156
香米馒头	156
金银馒头	156
香麻馒头	157
胡萝卜馒头	157
地瓜面馒头	157
荞麦面馒头	158
玉米面馒头	158
银丝卷	158
寿桃馒头	159
刺猬馒头	159
鱼磕子	160
糯米馒头	160
枣馒头	160
玉米馒头	161
桑叶馍	161

· 花卷 ·

美味葱花卷	162
荞麦菜卷	162
火腿卷	163
果味金银花卷	163
白糯米花卷	164
猪脑花卷	164
金银花卷	164
蝴蝶花卷	165
西瓜卷	165
豆沙卷	165
金丝花卷	166
血糯米花卷	166
糯米豆沙卷	166
胡萝卜花卷	167
荷叶卷	167
香鲜糯米卷	167
三丝炸春卷	168

蚝油腐皮卷	168
-------	-----

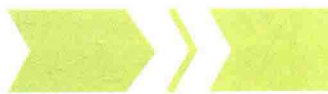
· 酥饼 ·

如何制作花样香饼	169
老婆饼	170
春饼	170
千层饼	171
时蔬饼	171
香脆土豆饼	171
海带饼	172
玉米面煎饼	172
玉米饼	173
玉米薄饼	173
奶香玉米饼	174
华夫饼配草莓酱	174
吉利饼	175
手抓饼	175
荷叶饼	175
脆皮黄金大饼	176
带馅葱油饼	176
南瓜糯米饼	177
黄油饼	177
胶东合饼	178
香煎山药饼	178
京华葱油饼	179
油渣饼	179
家乡焖饼	180
摊黄瓜丝饼	180
打糊饼	181
筋饼胡萝卜丝	181
筋饼土豆丝	181
麻酱豆沙马蹄饼	182
无糖荞麦面饼	182
筋饼肉丝	183
筋饼海带丝	183
芹菜叶饼	183
核桃仁蛋饼	184
核桃仁芝麻饼	184
硬面火烧	185
五香火烧	185

油酥火烧	185
黑米火烧	186
豆沙油酥火烧	186
花生油酥火烧	186

美味西点

全麦面包	188
四股辫花面包	188
奶黄牛角面包	188
海绵蛋糕	189
香蕉蛋糕	189
巧克力核桃糕	189
水果挞	190
蛋挞	190
奶油泡芙	190
迷你披萨	191
鲜虾披萨	191
草莓小慕思	192
蓝莓慕思	192
巧克力慕思	192





Part 01

粥 · 饭 · 面

★ 美味香粥巧手制 ★

Meiwei Xiangzhou Qiaoshouzhi

粥的种类很多，按原料不同可分为米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及食疗药膳粥等。在烹调上，一般将粥分为普通粥和花色粥两大类。其中，普通粥是指单用米或面煮成的粥，花色粥则是在普通粥用料的基础上，再加入各种不同的配料，制成的粥品种繁多，咸、甜口味均有，丰富多彩。以广式咸味粥为例，常见的就有鱼片粥、干贝鸡丝粥、肉丝粥等。

一、适宜做粥的食材

1. 糯米与大米

糯米色泽乳白或蜡白，不透明，也有半透明的（俗称阴糯）；大米腹白肚小，多为透明和半透明的，有光泽。糯米煮成的饭易胶结成团，膨胀不多，但黏性大，光亮透明；大米煮成的饭，粒粒膨大而散开，黏性小。

2. 小米

要选择颗粒饱满、富有光泽、比较干燥的。小米含有较多的脂肪，在高温下容易发生氧化反应，甚至变酸变质，所以小米不宜久放，要随吃随买。



3. 玉米

嫩玉米宜选颗粒饱满、排列紧密、软硬适中的。青玉米棒宜煮食而不宜烤食，烤食易产生多种有害物质。

4. 燕麦

以浅土褐色、外观完整、散发清香者为佳。用塑料袋装好，扎口，放于有盖的容器中存放，并保持干燥、阴凉。



5. 黑米

优质黑米颗粒整齐，富有光泽，比较干燥，无米虫、沙粒，米灰、碎米极少，闻之有清香味。质量差的黑米颜色发暗，碎米多，米灰重，潮湿而有霉味。

6. 绿豆

以颗粒细致、色泽鲜绿者为佳。绿豆的清热之力在皮，解毒之功在内，如果想消暑，将绿豆煮10分钟左右，只喝清汤就可以了；要想解毒，则要煮的时间稍长，并且最好将豆子一起吃下。

7. 红豆

以颗粒饱满完整、色泽红艳、手感润滑者为佳。



8.花生

以颗粒饱满、色泽鲜亮、油脂丰富者为佳。储存时将花生米放容器中晒2~3天，晾凉，用塑料食品袋装好，扎紧袋口，再放入冰箱中冷藏。

9.芝麻

黑芝麻应色泽乌黑发亮，白芝麻应色泽洁白，色泽暗淡者质量均不佳。储存时密封后放置于阴凉干燥处，避免高温。



10.桂圆干

质量好的桂圆干果壳呈黄褐色，色泽均匀；质量差的桂圆干呈暗褐色，色泽不均匀，往往有深浅不一的色斑块。质量好的桂圆果肉呈透明的褐色，有光泽，表面皱纹明显，黏性强，肉质柔韧，耐煮。质量差的桂圆果肉色泽暗褐不透明，光泽性、黏稠性差，摇动干果时有明显响动，肉质软，不耐煮。



11.大麦

选颗粒饱满、色泽匀称、味道清新的。置干燥、通风、阴凉处储存。哺乳者忌食大麦及其制品，包括大麦芽、麦乳精、麦芽糖等，否则会使乳汁减少或回乳。

二、如何熬出一锅好粥

锅内先放入足量的清水，烧开后倒入淘好的大米，这样米粒内外温度不同，米粒表面会迅速出现许多细微的裂纹，米粒容易开花出淀粉质。米下锅后，要先用旺火加热使水煮沸，然后改用文火熬煮，使锅内保持沸滚而不使米粒、米汤外溢。文火熬煮可以加速米粒、锅壁、汤水之间的摩擦、碰撞，米粒中的淀粉不断溶于水中，粥就变得黏稠起来。

在熬粥时，要注意盖好锅盖，避免水溶性维生素和其他营养成分随水蒸气蒸发逸失，并且这样熬煮出的粥吃口也好。

三、怎样煮粥不溢锅

方法1：煮粥时稍不注意米汤就会溢出来。如果在锅里滴上几滴香油，开锅后用中小火煮，那么粥再沸也不会溢出来了，煮出的米粥也更加香甜可口。

方法2：煮粥时，先淘好米，待锅半开时（水温50~60℃）再下米，即可防止米汤溢出来。

方法3：在煮粥的锅里加一层金属的笼屉后再加盖，便可放心地煮粥，米汤不会再溢出。因为米汤升沸沸腾上涌时，遇到温度较低的笼屉及其上方较冷的空气便会自行回落，如此反复升降而不溢出锅外。用此法煮粥时，还可顺便在笼屉上热些馒头和菜等食物。



海带绿豆粥

- 原料：海带60克，绿豆80克，粳米100克
- 调料：陈皮1片，白糖适量
- 做法：
 1. 海带浸透，洗净，切丝。
 2. 绿豆淘洗干净，浸泡2小时。
 3. 粳米淘洗干净，陈皮泡软洗净。
 4. 海带、绿豆、粳米、陈皮同入锅中，加水1000毫升，武火煮沸，改文火煲成粥，加少许白糖调味，再煲沸即可。



茼蒿粥

- 原料：茼蒿、粳米各100克
- 调料：冰糖30克
- 做法：
 1. 将茼蒿择洗干净，切碎。
 2. 粳米浸泡洗净，放入锅内，加入适量清水烧沸，慢火煮至成粥，加入茼蒿，调入冰糖，稍煮即可。
- 功效：健脾开胃，消痰利水。适宜于脾胃不和、食不消化、痰浊内停导致的头晕、记忆力减退。



茴香菜粥

- 原料：粳米100克，茴香菜50克
- 调料：盐适量
- 做法：
 1. 粳米淘洗干净，用清水浸泡1小时。
 2. 茴香菜择洗干净，切碎。
 3. 锅中加入1000毫升清水，放入粳米，旺火烧沸，改小火熬煮，待粥将熟时加入茴香菜、盐，再续煮至菜熟粥稠，即可盛起食用。