

● 家庭菜谱完全手册



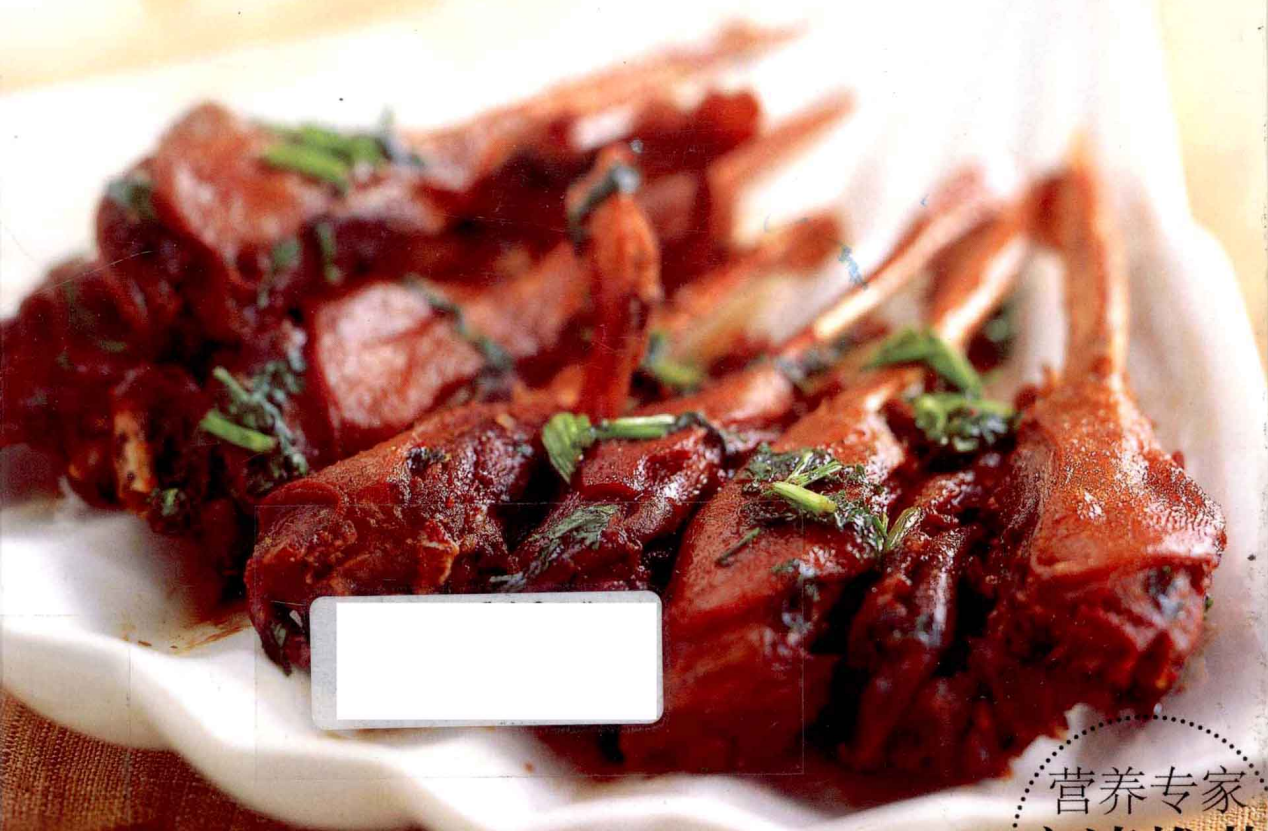
风味小吃

8000例

2000道小吃+2000个营养知识+2000个专家提示
+2000个饮食宜忌

策划·编写 犀文圖書

- 全面系统、科学实用、经济实惠
- 烹饪技法、美味佳肴、健康营养



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

营养专家
审读推荐

家庭菜谱完全手册

风味小吃

8000

例

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目(CIP)数据

风味小吃8000例 / 犀文图书编写. -- 杭州: 浙江
科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5341-4378-6

I. ①风… II. ①犀… III. ①风味小吃—食谱 IV.
①TS972.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000336号

书 名 风味小吃8000例
编 写 犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 24
字 数 580 000
版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4378-6 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任美编 孙 菁



Preface

前言

风味小吃，仿佛一股萦绕在胡同里弄的气息，似乎将要随着时代的发展，与那些青砖黛瓦一起消失在高楼林立的世界里。于是有了创作这本书的动力：来自古老的文明国度需要发展，也需要传承。

本书罗列了千款的中国各地小吃和西式点心，力求为读者提供更多关于传统小吃，以及由此衍生而来的现代点心的信息。每一款小吃的背后，可能就是一段故事，将历史向我们娓娓道来。同时这些小吃、点心往往带着浓浓的的地方特色和文化底蕴，向每一个读起它的人展现一幅幅未知的，又或者几乎要忘却的风情画卷。有人说，思念最后会转化成一种具象留在人们心中。那么，各地特色的风味小吃就有可能是那些背井离乡的人们对家乡记忆的一种具象：无论行走有多远，都会记得焦圈就着豆汁开启的早晨是多么滋味万千；无论离家有多久，都会记得浆饭团那黏糊的感觉是多么暖意盎然；无论记忆有多模糊，都会隐隐约约在风中嗅出热干面、奶皮、灌汤包等特色香味。举目四海，何处没有中国人坚强、隐忍的背影？他们默默为梦想付出，把一切心酸并着思念深深藏在心底。偶尔动手做出一个家乡特色的风味小吃，便寄托情感无限。那样的百转千回，从古流到今，相信也会从今绵延，传承到遥远的未来。

风味小吃，没有固定的进食时间，也没有特定的进食地点；一切就是那么随意，信手拈来，一口下去随时随地的满口留香。它们是食物，也是古老国度的一种生活态度，就好像老广州们叹一盅两件，叹出的是一种鲜香生动，更是一种悠然与淡泊的态度。

阅读这本书，将带着您在领略小吃美味的同时，感受家的味道……





目录 Contents



京津小吃

2

食物营养介绍——黑芸豆

3

焦圈 | 京味打卤面
三色凉面 | 豌豆黄

4

黏豆包 | 卤煮火烧
门钉肉饼 | 螺丝转儿

5

京东肉饼 | 延吉凉面
糖火烧 | 香煎鸡丝饼

6

菊花酥 | 蜜三刀
糖耳朵 | 手抓饼

7

吉祥杂粮包 | 驴打滚
奶油龙须饼 | 八宝莲子粥

8

炒疙瘩 | 打糕
贴饽饽熬小鱼 | 嘎巴菜
一品烧饼 | 荷叶饼

9

自来红 | 玫瑰饼
肉沫烧饼 | 茯苓夹饼
萨其马 | 白年糕

10

糯米面炸糕 | 奶油炸糕
烫面炸糕 | 撒子麻花
酥皮焗鲜奶 | 脆麻花

11

炸回头 | 炸口袋
锅贴 | 京味塌糊子
灌肠 | 姜丝排叉

12

三鲜烧卖 | 炸肉火烧
褡裢火烧 | 蝴蝶酥
炸三角 | 棒槌饅子

13

羊眼儿包子 | 艾窝窝
小窝头 | 蒸食炸
芸豆卷 | 小米豌豆粥

14

酸梅汤 | 豆腐脑
羊霜肠 | 爆肚
糖卷果 | 明顺斋什锦烧饼

15

狗不理包子 | 陆记烫面炸糕
耳朵眼炸糕 | 蟹黄烧卖
杜称奇火烧 | 桂发祥什锦麻花

16

王记剪子股麻花 | 煎焖子
元宝酥 | 煎饼馃子



17

白记牛肉水饺 | 火锅白肉水饺
曹记五香驴肉 | 水爆肚

18

炸银鱼 | 罗汉肚
炸酱面 | 鲜豆浆

19

芸豆糕 | 杏仁茶
冰糖葫芦 | 蔬菜丸子

20

麻豆腐 | 发糕
炒肝 | 果味红薯



上海小吃

22

食物营养介绍——糯米

23

火腿萝卜丝酥饼 | 油炸糖糕
百果馅酒酿圆子 | 三虾面

24

肉丝两面黄 | 桂花甜酒酿
枣泥酥饼 | 油氽排骨年糕

25

麻球 | 虾肉绉纱馄饨
水晶包 | 西米银耳羹

26

叉烧蛋球 | 糯米糖饺
肴肉面 | 上海杏仁豆腐
油煎南瓜饼 | 板栗糕



27

葱油饼 | 猫耳朵
油豆腐线粉汤 | 绿豆糕
咸煎饼 | 凤尾烧卖

28

麻糖锅炸 | 南翔小笼包
小绍兴鸡粥 | 虾仁汤年糕
重阳糕 | 青团

29

细沙条头糕 | 油氽包子
腊八粥 | 肉松蛋卷
黄松糕 | 粢毛团

30

豆沙酥角 | 桂花糖油红薯
猪油夹沙八宝饭 | 紫菜蛋卷
猪油百果松糕 | 桂花糯米藕

31

百合酥 | 虾米葱油面
鱼圆汤 | 凤尾酥

32

三丝眉毛酥 | 小肉面
香糟螺蛳 | 桂花糖年糕

33

上海核桃酪 | 鲜肉中包
大卤面 | 牡丹虾仁



川渝小吃

35

食物营养介绍——稻米

36

香辣鸭舌 | 重庆酸辣粉
赖汤圆 | 钵钵鸡

37

宜宾燃面 | 红油抄手
四川水豆豉 | 珍珠圆子



38

酸辣汤 | 红油肚丝
八宝瓢梨 | 四川辣子水饺

39

传统大肉面 | 怪味凉面
鸡丝凉面 | 龙抄手

40

牛奶凉粉 | 美味冻耙
肉馅味冻耙 | 芝麻核油冻耙

41

蟹肉伊面 | 什锦鸡蛋面
川北凉粉 | 芝香羊肉串
香葱油面 | 野菜肉酱面

42

清汤牛肉面 | 全家福汤面
海鲜龙须面 | 牛筋丸面
宋嫂面 | 山椒鸡爪

43

樱桃羹 | 牛肚火锅
鱿鱼羹面 | 鸡翅香菇面
担担面 | 沙锅酸辣肠粉

44

夫妻肺片 | 冰汁杏淖
沙黄蛋角酥 | 毛血旺
红枣油花 | 赖桃酥

45

鸡丝软炒面 | 红烧牛腩面
二姐兔丁 | 什锦果冻
鲜虾担仔面 | 酉阳麻辣牛肉片

46

绿豆团 | 油泼面
牌坊面 | 小笼粉蒸鸡
富乐在手 | 土沱麻饼

47

鸡丝米粉 | 榨菜肉丝粉
咖喱牛肉细粉 | 金钩包子
清汤抄手 | 灯影牛肉

48

红灯笼卤鸭 | 提糖米糕
洋葱炒米粉 | 开水米花糖
叶儿耙 | 痣胡子桂圆包子

49

清汤银丝素面 | 五香牛肉松
仙桃豆泥 | 核桃仁糕
剁椒三明柿 | 香菇肉丝炒米粉

50

慈姑枣泥饼 | 三义园牛肉焦饼
油炸麻圆 | 情果锅贴包子
三大菌面 | 鱼松

51

怪味花生米 | 凉糍粑
桂花虾皮炒粉丝 | 凉拌酸辣蕨根粉
鲜花饼 | 土豆饼

52

仔面焦饼 | 椒盐锅魁
卤肉夹锅魁 | 川香牛展
钟水饺 | 甜水面

53

黄瓜粉皮拌鸡丝 | 山茶银耳羹
长寿薄脆 | 辣酱鸡丝粉皮
酥心脆糖 | 四川薄饼

54

果酱白蜂糕 | 双色米糕
四川千层发糕 | 八宝油糕
蜜汁苕枣 | 郭汤圆

55

铜井巷素面 | 粉皮白肉
酸辣豆花 | 羊头肉拌粉
拌荞麦冷粉 | 粉皮拌莴笋

56

蛋烘糕（甜） | 四川藕丝糕
八宝甜粽 | 八宝酿枇杷
三大炮 | 艾蒿饽饽

57

千层馒头 | 龙炒手
棒棒鸡丝 | 银耳果羹
合川桃片 | 蘑菇烩粉丝

58

三鲜炒粉丝 | 芙蓉炒蟹粉
雪菜烤鸭丝焖炒米粉 | 炒银针粉
银芽米饺 | 烤鱼片

59

四川炸元宵 | 甜艾团
家常黄鳝面 | 小笼粉蒸牛肉
干炒火腿鸡丝米粉 | 珍珠丸子

60

三合泥 | 姜汁热味鸡
奶汤海参面 | 樟茶蛋
豆花饭 | 小炒渍菜粉

61

苏稽米花糖 | 芹菜红萝卜冷汤面
五香糖醋腐竹 | 韩包子
卤肉锅盔 | 五通桥叶儿耙

62

泡椒乌贼仔 | 什锦烩面
午时耙 | 平都牛肉松

63

酿藕 | 奶汤羊肉面
肥肠粉 | 口蘑小包

64

豆浆拉面 | 米凉粉
牛肉小包 | 四喜蒸饺

65

仁寿芝麻糕 | 肥肠米粉
凉蛋糕 | 鲜花活油饼

66

烫面油糕 | 樱桃蜜饯
蛋烘糕（咸） | 酸辣三丝面



广东小吃

68

食物营养介绍——薏米

69

粉饺 | 萝卜饼
虾饺皇 | 潮州韭菜饼

70

果汁心太软 | 云吞面
奶黄包 | 广式叉烧酥

71

酥香杏仁球 | 蜂糕
黑米烧卖 | 客家福满船

72

咸水角 | 油煎
炸俩蒸肠粉 | 干炒牛河

73

桂花云片糕 | 南乳蛋散
南乳花生 | 阳江炒米饼

74

炸云吞 | 干蒸牛肉丸
咸蛋酥 | 老婆饼
虎皮鸡爪 | 传统崩砂

75

蒜香茄子 | 炒牛奶
脆蛋散 | 番禺鱼烧卖
水晶虾饺 | 紫菜鱼卷

76

和味牛腩 | 虾仁烧麦
爽口马蹄糕 | 顺德龙耳
芝麻糊 | 花生杏仁露



77

花生核桃糊 | 罗汉果糖水
姜撞奶 | 窝蛋奶
客家茶果 | 赤豆冰

78

笑口枣 | 龟苓膏
双皮奶 | 葡挞
丝袜奶茶 | 蛋挞

79

糖醋猪蹄蛋 | 果仁猪油糕
芦根甘蔗粥 | 艇仔粥
状元及第粥 | 滑蛋牛肉粥

80

豉汁烤鲜贝 | 草鱼片香菜粥
皮蛋猪肝粥 | 广式月饼
鸡仔饼 | 蜜汁叉烧包

81

炭烧牡蛎 | 盐焗鸡爪
光酥饼 | 酸笋焗螺蛳
腊肠糯米卷 | 伦教糕

82

蜂巢芋角 | 大良膏煎
雷州田艾饼 | 粉果
海湾流沙包 | 皮蛋酥

83

酥皮莲蓉包 | 肠粉
沙河粉 | 荷叶饭
烤乳猪 | 鲜虾拉肠

84

胡椒饼 | 琉璃桃仁
姜糖 | 腰果酥



85

可爱猪仔包 | 冬糜榄仁包
香滑椰汁包 | 韭菜煎饺
菠菜蒸饺 | 酸豆角肉饺

86

顺德鱼包饺 | 凤凰排粿
麦丽香粗粮包 | 玉米蒸饺
水晶萝卜饺 | 甘笋椰丝粿

87

香酥炸虾饺 | 鹌鹑蛋水晶球
香麻花生包 | 水晶雪菜饺
富贵石榴球 | 豆沙软角

88

碧绿菊花羹 | 黄金玉米饺
香肠包 | 双色太极饺
洋葱鸡肉角 | 客家咸汤圆

89

薰衣草虾饺 | 玉液琼浆包
像生马蹄粿 | 脆皮猪肠粉
奶酪汤圆 | 水晶香辣粿

90

咖喱鸡柳包 | 千层咖啡糕
火鸭丝薄饼 | 斑叶兰薯糜粿
珍珠糯米烧卖 | 雪菜火鸭包

91

均安鱼糜糕 | 椰香金三角
黄金玉米球 | 孜然牛肉烧卖
香菇滑鸡包 | 黄金小米糕

92

豆糜菊花盏 | 咖啡吮吮球
鸡酱烧卖 | 网皮香煎包
清香花生卷 | 香芋米网

93

豆浆咸水粿 | 鱼线紫菜云吞
菠菜汁牛肉包 | 金网翠肉盏
乡村蚬肉饺 | 金丝凤凰球

94

清汤鱼蓉窝 | 斑叶兰椰香糕
豆蓉黄金盒 | 潮州韭菜粿
锦卤云吞 | 佛山盲公饼

95

山药薏米芡实粥 | 生滚花蟹粥
烧鸭粥 | 客家腐皮卷
猪血粥 | 参芪羊肉粥

96

鸡丸干贝粥 | 花生烤麸粥
生滚鲜贝粥 | 麻雀肉粥
胡萝卜南瓜粥 | 萝卜火腿粥

97

淡菜皮蛋粥 | 鹌鹑蛋薏米粥
冬瓜皮黑豆粥 | 德庆竹篙粉
鲜荷莲藕赤豆粥 | 蒸牛仔骨

98

双色花卷 | 南瓜大麦粥
咸蛋菜心粥 | 冬菜粥

99

菟丝子粥 | 心思鱼饼
碗仔翅 | 广式炒饭

100

银耳薤白粥 | 龙须糖
吴茱萸粥 | 冬黄粥

101

椰香糯米糍 | 扁豆猪蹄粥
腐乳饼 | 滋补羊肉粥

102

板栗牛腩粥 | 香葱鸡肉粥
潮州肠粉 | 葱白乌鸡糯米粥



河北小吃

104

食物营养介绍——黑糯米

105

南沙饼 | 任丘茄子饼
芝麻煎堆 | 肉丁馒头



106

碱面馒头 | 蜂蜜麻糖
清蒸山药 | 腐皮肉卷

107

枸杞子银耳 | 芝麻酱蒜蓉粉皮拌蘑菇
五色健康米粉 | 牛肉丝拌面
蛋糜粉丝 | 雪花冬粉

108

苕粉炒腊肉 | 雪菜肉丝面
粉皮炒鱼嘴 | 软兜带粉
桂圆红枣糯米粥 | 双鲜卤面

109

拨御面 | 四味凉面
黑糯米甜麦粥 | 苔椒卤面

110

金毛狮子鱼 | 豆酥肉酱面
麻香三丝冷面 | 松茸面



山西小吃

112

食物营养介绍——荞麦

113

蒙城葱花烙 | 长子炒饼
大头麻叶 | 生炒面

114

饸饹面 | 晋中疤饼
羊肉焖饼 | 烤薄脆

115

莜面窝窝 | 绿豆凉粉
尧乡火锅 | 山西红脸烧饼

116

翡翠剔尖 | 油糟凉粉
壶冲油茶 | 甩饼
乡宁油糕 | 炒糊拔

117

拨鱼儿面 | 米脐饭
红枣米糕 | 山西玫瑰饼
临汾糯米糕 | 油糊角

118

太平臊子面 | 鲜辣鸭杂面
沁州干饼 | 应州牛腰
蜜汁红薯馅丸 | 雁北冷夜面

119

二煲肚肺汤 | 孟封饼
永济麻花 | 冷香豆腐脑
刀拔面 | 乳白羊汤

120

太谷饼 | 千层燕窝酥
麻子金蝉元宵 | 空心拉面

121

炸蛋包 | 刀削面
曲沃羊杂汤 | 甘饼皮月饼

122

油食子 | 荞面灌肠
搓碗子 | 猪血灌肠



江苏小吃

124

食物营养介绍——小麦

125

阳春面 | 小金鱼
藕粉圆子 | 莲子血糯米饭

126

中华海鲜烧面 | 八宝菜粥
山药糕 | 蟹黄汤包

127

虾仁伊府面 | 排骨粉
鱼丸清汤面 | 糯米藕

128

扬州炒饭 | 刀鱼卤面
无锡小笼 | 王兴记馄饨

129

三鲜馄饨 | 桂花栗饼
黄桥烧饼 | 葱油锅饼

130

常州重油酥饼 | 文蛤饼
定胜糕 | 解暑荷叶粥
苦瓜粥 | 江苏寿桃

131

豆瓣泥糕 | 糯米芝麻糕
淮阴小饺 | 火饺
开花馒头 | 江苏春卷

132

脆鳝面 | 淮安茶馓
富春三丁大包 | 翡翠烧卖
排骨牡蛎粥 | 虾蟹两面黄

133

玫瑰蜂糖糕 | 千层油糕
大猪油年糕 | 松子枣泥拉糕

134

干菜包子 | 金陵盐水鸭
文楼汤包 | 乌酥豆糖粥



135

细沙包子 | 双麻酥饼
莲花酥 | 兰花酥

136

水晶肴蹄 | 白兔酥
桂花小元宵 | 青蛙酥

137

茭白烫面饺 | 山药桃
蝴蝶饺 | 小白兔



浙江小吃

139

食物营养介绍——燕麦

140

蛋肉麦饼 | 虾肉小笼包
冰糖莲子汤 | 温州白蛇烧饼

141

藕粉饺 | 雪球鱼汤
干菜油酥饼 | 鲜肉馄饨

142

荷叶粉蒸肉 | 重阳栗糕
湖州大馄饨 | 沙锅鱼头豆腐
薄荷马蹄糕 | 鱼肉皮子馄饨

143

扁豆仁糕 | 绍兴喉口馒头
雪团 | 雪菜虾仁面
温州豆沙汤团 | 香菇炒面

144

嘉兴鲜肉粽子 | 片儿川面
松丝汤包 | 虾爆鳝面

145

加味天门冬粥 | 燕麦南瓜粥
蟹柳豆腐粥 | 咸鱼肉片粥



安徽小吃

147

食物营养介绍——糙米

148

鱼皮蟹黄饺 | 葛粉圆子
三河米饺 | 徽州饼

149

粉子饼 | 安徽盘丝饼
霉干菜烧饼 | 淮凤酥饼

150

毛豆抓饼 | 鸡蛋锅贴
小茶糕 | 苕叶保

151

黄豆肉饅 | 火烧
示灯粑粑 | 三丁酥合
一闻香包子 | 如意卷

152

蟹锅贴 | 正福斋汤团
酥鸭面 | 包河藕粥
五香辣味牛肉干 | 乌饭团

153

小笼渣肉蒸饭 | 巢县干丝
脆炒面 | 庐江小红头

154

新麦汁 | 老鸭汤
罐子汤 | 深渡包袱

155

鲜虾干贝乌贼面 | 烫鸭肠
屯溪醉蟹 | 甘露饼





福建小吃

157

食物营养介绍——粟米

158

光饼 | 金包银

八果芝麻糍 | 闽南肉粽子

159

沙茶牛肉炉 | 花椒饼

酥糍丸 | 油糍

160

手抓面 | 水烫花螺

肉蛎饼 | 虾丸

161

牡蛎煎 | 香芋饼

土笋冻 | 海澄双糕嫩

炒米面 | 烤鸭

162

福建锅贴 | 糖枣包糍巴

锅边 | 牡蛎稀粥

沙茶烤肉 | 白糖碗糕

163

芋饅 | 炒面条

葛粉包汤 | 五香炸鱼条

藕筒糕 | 花生剂

164

鱼茸卷 | 包心鱼丸

汀州豆腐干 | 橘红糕

165

醉蚶瓣 | 茶叶蛋

糯米丸 | 炸枣

166

扁肉 | 炖盅当归鸭

芋包 | 包心豆腐丸



江西小吃

168

食物营养介绍——红米

169

九江桂花茶饼 | 鄱阳湖狮子头

弋阳醋鸡 | 鱼饼

170

油炸馄饨 | 安福火腿

万载卷饼 | 乡里口味鱼

171

宜春松花皮蛋 | 煨牛肉月饼

原笼船板肉 | 鱼松粥

汽糕 | 平遥熟牛肉

172

蜜茄 | 灯芯糕

豫章酥鸭 | 兴国牛皮糖薯干

麦糊烧 | 高粱猪肚粥

173

永新柚皮 | 炒碱水粿

滕王阁红酥肉 | 盐水方头

174

炒糯米 | 东安子鸡

鸡丝生菜粥 | 米粉肉



山东小吃

176

食物营养介绍——高粱

176

炸春卷 | 景芝三盖饼

白菜水晶饺 | 脆皮香蕉卷

178

花生米酥饼 | 临清烧卖

山东煎饼 | 长清大素包



179

九转大肠 | 胶东大虾面
芝麻单饼 | 千层发糕

180

德州扒鸡 | 火腿免煮燕麦粥
鹌鹑赤豆粥 | 猪蹄汁黑芝麻糊

181

香软芋头糕 | 葱油花卷
泰安油煎包 | 青岛对虾小笼包

182

黄米切糕 | 曲阜鹅脖银丝卷
黑米蔬菜粥 | 青岛大鸡包
牛尾粥 | 青椒瘦肉粥

183

韩式拌粉条 | 黄金玉米窝头
娃娃菜粉丝 | 黑木耳粥
豌豆豆腐粥 | 鸡丝伊府面

184

皮蛋苕燕燕麦粥 | 鸡丝馄饨
菜煎饼 | 平菇小米粥
春饼 | 山东蟹壳黄

185

鸡鸭饸饹 | 豆汁粥
糖酥煎饼 | 味噌海苔面
鲜虾馄饨面 | 卤汁荤汤银丝面

186

果酱烧饼 | 炸鸡蛋包
泰山四粉窝头 | 济南鬻肉
周村酥烧饼 | 细馓子

187

山东荷叶粥 | 黄家烤肉
锅饼 | 五香甜沫

188

潍县杠子头火烧 | 猪肉灌馅包
坛子肉 | 枣酿糕

189

炸鸡丝春卷 | 香酥煎饼卷
鸡肉糝 | 油爆双脆

190

平阴梨丸子 | 泰山豆腐丸子
河岔口咸鸭蛋 | 水河无铅松花蛋

191

口蘑脱骨扒鸡 | 油旋
济南馄饨 | 罐儿蹄



河南小吃

193

食物营养介绍——玉米

194

鸡蛋灌饼 | 小笼灌汤包
绿豆糊涂 | 武陟油茶

195

蜜汁糯米藕 | 僧帽双瓢烧饼
炸菜角 | 蒸西瓜鸡

196

炒红薯泥 | 菊花火锅
切馅烧卖 | 凉拌汝州粉皮

197

鸡丝卷 | 枣锅盔
腐皮肉卷 | 道口烧鸡
牛骨髓油茶 | 什锦蛋炒饭

198

壮馍 | 双批油条
连汤肉片 | 豆沫
糯米烧卖 | 红薯丸

199

浆面条 | 元妙观扒素鸡
三鲜豆腐脑 | 鲜酵母馒头
粘面墩 | 烩面

200

香菇荞麦粥 | 锦泰燎花
浆粥 | 朱仙镇五香豆腐干

201

蜜枣黄米粽子 | 烩饼
桂花皮丝 | 鱼排面

202

凤球包子 | 牛(羊)肉烩馍
海带金菇拌粉皮 | 清汤绣球皮丝



湖北小吃

204

食物营养介绍——黑豆

205

东坡饼 | 秭归粽子
金丝馓子 | 松果麻蓉包

206

肉丝枯炒面 | 桂花红薯饼
千层芝麻饼 | 炸姜米粿

207

猪油面排 | 瓜蓉葡萄包
什锦桂花糊 | 全料糊汤米酒

208

虾宰 | 刺猬包
田恒启糊汤米粉 | 烤麻酱饼

209



金钱马蹄饺 | 小桃园猪油酥饼
明糖烧饼 | 湖北油糍
蛋黄菊花酥 | 鸡冠饺

210

小桃园瓦罐鸡汤 | 干层糕
黄州烧卖 | 水晶白玉兔
发面汤圆 | 八卦汤

211

青山棉花糕 | 鲜肉汤圆
银耳蜜橘汤 | 湖北水晶蛋糕

212

面窝 | 清蒸武昌鱼
炸桂花年糕 | 老同兴油香

213

一品香大包 | 蝴蝶面
五香炖藕 | 桂花糖炒年糕

214

油墩 | 佛手豆沙包
腰花面 | 党参鸡肉粥



湖南小吃

216

食物营养介绍——黄豆

217

雪花团子 | 菠菜肉丝汤面
西杏饼干 | 春卷皮卷乌龙面

218

醋溜牛肉羹面 | 咖喱牛肉面
珍珠面 | 蘑菇窝窝面

219

农家粉煎肉 | 米切糕
柴鱼花生粥 | 肉丸粥

220

山楂荷叶粥 | 油炸臭豆腐

甜酒冲蛋 | 冰糖湘莲

221

口蘑红汤面 | 肉松芝麻酥
桂花粑粑 | 珍珠烧卖

222

松子饼 | 虾饼
虾爆鳝面 | 花生芝麻糖
茶络花生米 | 卤汁豆腐干

223

腊味萝卜糕 | 桃酥
葵花粢粑 | 爽口鸡丝凉面
蚝豉皮蛋瘦肉粥 | 洪江鸭血粩

224

绿豆沙 | 蛋黄笔尖面
皮蛋瘦肉粥 | 核桃仁粥
红枣枸杞粥 | 姊妹团子

225

枣子糕 | 肠旺面
凉拌面 | 龙脂猪血
社饭 | 红薯饼

226

三角绿豆饼 | 冻羊糕
糯米鸡 | 珍珠罗饺
虾仁香草意面 | 碧玉裙边

227

麻圆团 | 虾米菠菜粥
萝卜鸡丝粥 | 家常凉面
绉纱馄饨 | 白粒丸

228

米雪花泡 | 排楼汤圆
玫瑰汤圆 | 五香油虾

229

珍珠肉卷 | 油炸鸡腿
薯丁粑粑 | 红煨地羊肉

230

八宝龟羊汤 | 猪血团子
三角豆腐 | 龙头酥

231

鸡蛋球 | 葱酥肉油饼

豌豆饼 | 尖椒蒸红鱼

232

钵钵糕 | 荷叶夹
烫面糖蒸饺 | 炒码河蚌



海南小吃

234

食物营养介绍——芝麻

235

椰汁板兰糕 | 双麻火烧
煎菜粽 | 抱罗粉

236

海南椰子盅 | 西米椰汁糕
陵水酸粉 | 后安粉汤

237

椰子凉糕 | 红薯西米粥
豉油生炒面 | 鸭肉咖喱面
味噌蘸酱面 | 爆鱼面

238

双笋东山羊 | 滋补猪肺粥
沙茶牛肉炒面 | 藤桥排骨
滋养牛心面 | 韭菜海参粥

239

海鲜炒面 | 绿豆小米粥
清蒸加积鸭 | 文昌鸡

240

黄流老鸭 | 海鲜拌面
茄子面 | 板栗稀粥





东北小吃

242

食物营养介绍——花生

243

豆腐干柿椒炒面 | 冻土豆黄豆面条
韩式锅烧面 | 鸡蛋饼

244

韩式荞麦面 | 韩式辣酱凉面
韩式泡菜炒面 | 日式素面

245

日式豚骨拉面 | 日式冷素面
日式萝卜泥凉面 | 日式海鲜炒面

246

哈尔滨风干口条 | 水煎饼
坛肉 | 缸炉椒盐饼
百乐熏鸡 | 双酥月饼

247

吊炉饼鸡蛋羹 | 辽宁锅贴
伊斯兰烧饼 | 海城馅饼
马家烧卖 | 奶油马蹄酥

248

老边饺子 | 沟帮子熏鸡
三杖饼 | 老鼎丰川酥月饼
豆馅烧饼 | 玫瑰酥饼

249

李连贵熏肉大饼 | 哈尔滨熏鸡
松仁小肚 | 糖皮粽子

250

香油粽子 | 哈尔滨羊干肠
韭菜烙盒 | 哈尔滨五香牛肉干

251

朝鲜冷面 | 大列巴
狗肉汤 | 米肠



云贵小吃

253

食物营养介绍——红薯

254

奶油回饼 | 丽江火腿粑粑
过手米线 | 大理三道茶

255

炸椒叶粑粑 | 干巴月饼
鸡豌豆凉粉 | 麻籽茶

256

喜洲粑粑 | 蒙自过桥米线
云南油茶 | 腾冲大救驾

257

桃花米线 | 火腿蛋皮凉面
气焖玉米粑粑 | 炸牛衣
羊血米线 | 都督烧卖

258

小锅卤饵块 | 小鸡煮稀饭
乳扇贝萨其马 | 四味养包
香竹烤饭 | 油炸麻脆

259

大酥牛肉面 | 云南春卷
饺渗面 | 烤饵块夹卤牛肉

260

小锅杂肉米线 | 巍山耙肉饵丝
玫瑰肉糕 | 吴家汤圆

261

太师面 | 鸡片肠旺
贵州豆花粉 | 八宝黑米粥

