

家庭菜谱完全手册



# 粥粉面

# 3000例

2000道粥粉面+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  
附赠 DVD

家庭菜谱完全手册

# 面 粉 粥

## 8000例

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目(CIP)数据

粥、粉、面8000例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5341-4380-9

I. ①粥… II. ①犀… III. ①主食—食谱 IV.

①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000226号

书 名 粥、粉、面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  
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 978-7-5341-4380-9 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 刘 丹 赵新宇 李骁睿  
责任校对 宋 东 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷  
责任美编 孙 菁



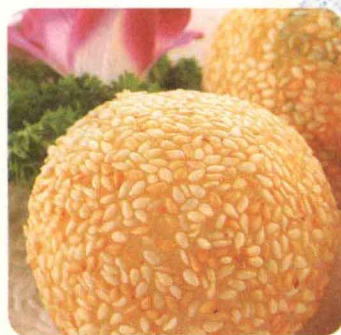
# Preface

## 前言



有人曾经戏称，中国的四大发明是“粥、粉、面、饭”。此话虽不可当真，但从细处深想，它却是老百姓生活智慧的提炼。农业文明是中国五千年文明的源泉，更是国家的根本，而粥、粉、面则是维系人们日常生活不可或缺的东西，它们是饮食文化的精髓，也是源源不断给人们提供幸福感的活水。

一碗热腾腾营养丰富的粥，或者一盆爽滑可口、美味无穷的粉面，即能轻松卸掉各种苦恼，各种郁闷，各种愁苦。很多人都有过生病时吃上家人特别为其熬煮的养生粥的经历，很多人都有过为至亲至爱的人煲上一锅爱心粥的故事，电视剧上更常演男女主角遇到挫折时，家人只是一句关心的询问：“饿不饿，要不要煮碗面给你吃？”可见，粥、粉、面不仅是大家填饱肚子的糊口之物，更传递了人间最真、最美的关爱之情。



不可否认，现代人的生活是匆忙的，因而成就了林立街边的诸多食肆，而人气最旺、最为热闹的大都是粥粉面店家。但尽管如此，它们仍然煮不出家的味道，做不到营养均衡。因此为了身体健康着想也好，为了只是增添生活的乐趣也罢，我们出版了《粥粉面8000例》食谱，为有志于改变生活方式的您提供一本“宝典”。

本书从南粥讲到北面，全面而充分地介绍了各种粥、粉、面的制作过程、营养搭配、饮食宜忌，用平常的材料，做出不一般的滋味，为读者朋友们提供一套最简单易做的粥粉面食谱，书后更附有多种烹饪技巧。但愿它能为享受厨艺的你助上一臂之力。



编者

2012年2月



# 目录 Contents



## 第一章 粥类

### 2 蔬菜粥

3

胡萝卜南瓜粥 | 萝卜火腿粥  
葱花皮蛋粥 | 鹌鹑蛋煲薏米粥

4

姜芝枸杞子粥 | 芹菜小米粥  
冬瓜皮黑豆粥 | 糯米莲子粥

5

南瓜大麦粥 | 荷叶粥  
咸蛋菜心粥 | 裙带菜粥

6

淡菜皮蛋粥 | 竹笋鲜粥  
冬菜粥 | 冬黄粥

7

加味天门冬粥 | 清热冬瓜粥  
麦冬门粥 | 陈皮香蕉粥

8

川乌当归粥 | 菟丝子粥  
山药萝卜粥 | 养生菇粥

9

山药粥 | 油条蔬菜粥  
山药花生粥 | 山药南瓜粥

10

蜜饯胡萝卜粥 | 荷兰豆腐粥  
薏米赤豆南瓜粥 | 豆腐薏米粥

11

益脑舒眠粥 | 皮蛋鸡糜燕麦粥  
豆芽燕麦粥 | 鲜菇小米粥

12

杏香二米粥 | 冬瓜赤豆粥  
木耳黑米粥 | 红薯萝卜粥

13

黑米蔬菜粥 | 洋葱玉米粥  
包河藕粥 | 丝瓜玉米粥

14

苦瓜粥 | 鲜荷莲藕赤豆粥  
赤豆红枣粥 | 赤豆南瓜粥

15

香菇玉米粥 | 南瓜红薯玉米粥  
空心菜粥 | 芝麻首乌粥



## 16

姜汁冬瓜粥 | 绿豆白菜粥  
红薯香芋粥 | 山药枸杞子粥

## 17

玉米胡萝卜粥 | 冬瓜粥  
大蒜粥 | 火腿冬瓜粥

## 18

鹌鹑蛋粥 | 地黄首乌粥  
贝母冰糖粥 | 紫薯银耳粥

## 19

山药芡实粥 | 党参粥  
丝瓜大肠粥 | 生菜皮蛋粥

## 20

润肤鲜藕粥 | 芹菜粥  
白果冬瓜粥 | 黑木耳粥

## 21

南瓜补血粥 | 山东荷叶粥  
蔬菜玉米麦片粥 | 南瓜百合粥

## 22

生姜红枣粥 | 虾米菠菜粥  
葱白香菇粥 | 吴茱萸粥

## 23

鸡蛋粥 | 土豆粥  
银耳粥 | 二瓜姜粥  
冰糖苦瓜粥 | 银耳薏白粥

## 24

马蹄胡萝卜粥 | 仿真燕窝粥  
口蘑香菇粥 | 蛋花麦片粥  
芋头粥 | 鱼腥草粥



## 25

西蓝花鹌鹑蛋粥 | 番茄绿豆粥  
青菜糯米粥 | 红枣茯苓糯米粥  
紫苏麻仁粥 | 腐竹栗子玉米粥

## 26

枸杞子鼓汁粥 | 红枣桂圆黑米粥  
青菜香菇粥 | 燕麦南瓜粥  
菠菜粥 | 枸杞子粥

## 27 肉粥

## 28

滑蛋牛肉粥 | 牛尾粥  
牛杂粥 | 生姜羊肉粥

## 29

母鸡墨鱼粥 | 小米黄鳝粥  
猪肝粥 | 瘦肉芥菜粥

## 30

叉烧皮蛋粥 | 排骨蚝豉粥  
猪肚小米粥 | 胡萝卜瘦肉粥

## 31

烟肉白菜粥 | 青椒瘦肉粥  
皮蛋瘦肉粥 | 猪肝绿豆粥

## 32

猪杂粥 | 猪血粥  
胡萝卜瘦肉粥 | 滑鸡粥

## 33

黄花菜瘦肉粥 | 鸭蛋瘦肉粥  
笋尖猪肝粥 | 小绍兴鸡粥

## 34

猪腱牛蒡粥 | 猪脾枣米粥  
冬瓜鸭粥 | 鸡肝蛋花粥

## 35

皮蛋烧鸭粥 | 陈肾菜干粥  
莲米猪肚粥 | 香葱鸡肉粥

## 36

扁豆猪蹄粥 | 猪蹄粥  
肉丸粥 | 滋补猪肺粥

37

鸡肉蛋清粥 | 火腿玉米粥  
板栗牛腩粥 | 滋补羊肉粥

38

罗汉粥 | 芋头排骨粥  
玉米瘦肉粥 | 鸡肝玉米粥

39

烧鸭粥 | 猪肠米粥  
银耳苹果瘦肉粥 | 乌鸡糯米葱白粥

40

香菇肉粥 | 猪肚高粱粥  
芥菜肉末粥 | 党参鸡肉粥



41

冬虫夏草鸡粥 | 蚝豉皮蛋牛肉粥  
黄瓜瘦肉粥 | 胡萝卜鸡丝粥

42

皮蛋猪肝粥 | 人参鸡粥  
肉桂羊肉粥 | 兔肉粥

43

台式咸粥 | 兔肝粥  
香菇茸粥 | 排骨皮蛋粥

44

羊腩苦瓜粥 | 牛奶鸡肉粥  
椒酱肉粒粥 | 鸡丝生菜粥

45

火腿燕麦粥 | 胡萝卜牛肉小米粥  
鹌鹑赤豆粥 | 高粱猪肚粥

46

鸡肉皮蛋粥 | 羊肝胡萝卜粥  
白果猪肚粥 | 咸骨菜干粥

47

砂仁白粥 | 五圆乌鸡粥  
腊八粥 | 核桃猪腰粥

48

板栗猪腰粥 | 猪蹄汁黑芝麻糊  
牛肉粥 | 羊肉粥  
希腊雪花粥 | 芋头香菇瘦肉粥

49

猪蹄花生粥 | 扁豆猪蹄粥  
黄花菜瘦肉粥 | 胡萝卜香芹鸡丝粥  
猪腰胡萝卜粥 | 排骨薏米粥

## 50 海鲜、河鲜粥

51

海鲜粥 | 蛤蜊粥  
鱼片生菜粥 | 三文鱼片粥

52

苋菜银鱼粥 | 田螺芋头粥  
虾片粥 | 艇仔粥

53

味噌虾球鲜贝粥 | 玉米鱼肉粥  
蟹柳豆腐粥 | 咸鱼肉片粥

54

鱼丸粥 | 荷兰豆鳕鱼片粥  
虾皮紫菜粥 | 蟹肉粥

55

生菜鲮鱼球粥 | 牡蛎稀粥  
茵陈海藻粥 | 虾仁西兰花麦片粥

56

鲤鱼赤豆粥 | 柴鱼花生粥  
草菇鱼腩粥 | 玉米鱼肉粥

57

鲫鱼粥 | 海参粥  
泰式鲜虾粥 | 玉米鱼肉稀粥

## 58

海带粥 | 鱼片香菜粥  
鱼生粥 | 韭菜海参粥

## 59

皮蛋干贝粥 | 牛蛙粥  
浙贝粥 | 虾仁韭菜粥

## 60

鱼松粥 | 银鱼粥  
木耳虾米粥 | 鲑鱼黄豆粥

## 61

鲜虾冬瓜燕麦粥 | 肉末虾仁菜粥  
海带绿豆粥 | 鲫鱼糯米粥

## 62

丝瓜鱼头粥 | 章鱼糯米粥  
小米鱼肉粥 | 石斑鱼粥  
潮汕虾粥 | 鱼肉葱花粥

## 63 果粥

## 64

雪梨黄瓜粥 | 牛奶鸡蛋梨片粥  
小米桂圆粥 | 山楂粥

## 65

佛手米粥 | 陈皮粥  
桃仁山楂荷叶粥 | 杏仁粥

## 66

桂圆姜汁粥 | 草莓牛奶燕麦粥  
苹果麦片粥 | 橙子燕麦粥  
苹果杂粮粥 | 香蕉莲子枸杞子粥

## 67

核桃粥 | 美颜白果粥  
川贝雪梨粥 | 桂圆红枣糯米粥  
水果粥 | 陈皮花生粥

## 68

椰子糯米粥 | 白果莲子粥  
板栗核桃粥 | 桂圆芡实粥  
红枣核桃粥 | 莲子红枣粥

## 69

白果腐皮粥 | 牛奶红枣粥  
桂圆红枣粥 | 桂圆莲子粥  
苹果猪腰粥 | 白果芡实粥

## 70 花卉粥

## 71

疏肝梅花粥 | 百合赤豆粥  
百合红枣粥 | 桂花赤豆粥

## 72

美颜海带粥 | 灵芝桃花粥  
决明子粥 | 百合糯米粥

## 73

果味香米粥 | 菊花养生粥  
黑米桂花粥 | 樱桃玫瑰花粥



## 74

玫瑰花粥 | 银耳菊花粥  
菊花双米粥 | 金银花赤豆粥

## 75

莲子百合粥 | 薏米百莲粥  
木棉花粥 | 桃花粥

## 76

桂花红薯粥 | 茉莉花粥  
红枣菊花粥 | 荷叶粥

## 77 杂粮粥

## 78

茯苓粥 | 香附芡实粥  
红枣粥 | 山药芡实粥

## 79

红枣板栗粥 | 椰汁黑米粥  
椰子山药糯米粥 | 芦根竹蔗粥

## 80

大麦豇豆粥 | 花生粟米粥  
桂花八宝粥 | 鸡蛋牛奶燕麦粥

## 81

莲子黑米粥 | 红薯甜粥  
高粱米粥 | 薏米麦片粥

## 82

燕麦片粥 | 美颜红枣粥  
黑糯米粥 | 冰糖五色粥

## 83

花生玉米粥 | 板栗粥  
补血益颜粥 | 黄金小米粥

## 84

红枣银耳粥 | 花生小米粥  
姜汁薏米粥 | 豆汁小米粥

## 85

核桃仁粥 | 大米蛋黄粥  
黄芪人参粥 | 蚕豆粥

## 86

红枣糙米粥 | 山楂黑枣粥  
生地黄粥 | 首乌粥

## 87

松仁大米粥 | 黄芪粥  
油盐白粥 | 清心粥

## 88

养生枸杞子粥 | 芸豆粥  
薏米绿豆粥 | 薏米美白粥

## 89

荷香绿豆薏米粥 | 芡实薏米山药粥  
薏米赤豆粥 | 豆渣燕麦粥

## 90

燕麦早餐粥 | 燕麦荷兰豆营养粥  
芝麻燕麦粥 | 杂米八宝粥

## 91

小米红薯粥 | 莲子小米粥  
绿豆小米粥 | 牛奶小米粥

## 92

小米山药粥 | 蜜汁红枣花生粥  
小米枣仁粥 | 杂米粥

## 93

糯米粥 | 莲子糯米粥  
银耳莲子羹 | 燕麦仁糯米粥

## 94

健胃麦芽粥 | 糯米绿豆粥  
黑豆糯米粥 | 神仙粥

## 95

明目桑葚粥 | 益寿板栗粥  
腐竹白果粥 | 芝麻粥

## 96

黑芝麻赤豆粥 | 干果银耳高粱米粥  
甘蔗高粱粥 | 黑米红枣粥

## 97

黑米黄豆粥 | 紫薯山药糙米粥  
花生黑米赤豆粥 | 牛奶玉米粥

## 98

荞麦粥 | 山药黑米粥  
银耳水晶绿豆爽 | 山药赤豆粥

## 99

赤豆红枣红糖粥 | 皮蛋杂米粥  
玉米粥 | 紫米粥



## 100

黄豆鱼蓉稠粥 | 银耳鸡蛋玉米粥  
红薯绿豆粥 | 豆浆粥

## 101

红枣糯米粥 | 桃仁松子玉米粥  
玉米山药粥 | 绿豆西米粥

## 102

赤豆山楂粥 | 花生减肥粥  
红薯粥 | 豇豆粥

## 103

花生冰糖粥 | 黑芝麻粥  
银耳八宝粥 | 四色粥

## 104

十宝粥 | 黑豆粥  
赤豆梗米粥 | 四宝莲子粥

## 105

奶香麦片粥 | 黑芝麻甜奶粥  
八宝黑米粥 | 桑叶粥

## 106

小米粥 | 荷兰豆粥  
黑芝麻糙米粥 | 鹌鹑蛋薏米粥

## 107

绿豆莲子荷叶粥 | 枸杞子黑芝麻粥  
芝麻糖糊粥 | 小米荷兰豆粥

## 108

红糖小米粥 | 小米红枣粥  
黑豆赤豆粥 | 红枣黑豆粥

## 109

天冬黑豆粥 | 糙米乌鸡粥  
香浓赤豆粥 | 花生赤豆粥

## 110

毛豆养麦粥 | 香菇养麦粥  
蜂蜜菊花糯米粥 | 红薯西米粥



## 111

花生石螺芋头粥 | 西瓜绿豆粥  
清淡梗米粥 | 香滑健脑粥  
赤豆糯米粥 | 山药糯米粥

## 112

赤豆麦片粥 | 黑糯米甜麦粥  
白米芋头粥 | 板栗稀粥

## 113

杏仁嫩肤粥 | 金银花粥  
百合薏米粥 | 芝麻花生猪肝山楂粥

## 114 粥的小常识

煮好粥的标准是什么

## 115

怎样喝粥才健康

## 116

喝粥的益处

## 117

早春10款养颜粥

第二章  
粉类

## 120 汤粉

## 121

原汤桂林米粉 | 田螺鸡米粉  
地道酸辣粉 | 鸡丝米粉

## 122

榨菜肉丝粉 | 南京鸭血粉丝汤  
咖喱牛肉细粉 | 红烧牛腩粉

## 123

鱼蛋米粉 | 重庆酸辣粉  
冬瓜粉丝丸子汤 | 娃娃菜番茄肉末粉丝锅

## 124

鱼香丝瓜粉丝煲 | 潮州鱼蛋粉  
蔬菜通心粉汤 | 粉丝虾米节瓜煲

125

沙爹牛肉汤意粉 | 粉皮竹荪  
火腿虾米香菇韭黄银针粉 | 肉丸粉丝汤

126

豉椒排骨河粉 | 山寨牛肉粉丝  
沙锅红薯粉 | 牡蛎萝卜粉丝汤



127

羊肉丸子萝卜粉丝汤 | 鱼头粉皮  
娃娃菜鲜虾粉丝汤 | 猪舌冬粉汤

128

黄鳝排骨粉丝汤 | 猪肠冬粉条  
芸豆汤煮通心粉 | 蒜薹乌鱼桂林米粉

129

黄鳝粉丝煲 | 狮城鱼头米粉  
大肠猪肝米粉 | 虾皮粉丝菠菜汤

130

牛杂粉丝汤 | 大虾米粉汤  
芋头米粉汤 | 明虾烧粉丝

131

蚵仔汤米粉 | 红薯粉煮熏鱼  
香花肉丸汤米粉 | 风味煮粉条

132

鸭骨白米米粉汤 | 婆婆山蕨粉  
油豆腐粉丝牛腩汤 | 虾葫芦瓜宽粉煲

133

双虾丝瓜水晶粉 | 蚕豆酸菜丝粉汤  
叉鹅汤濑粉 | 薄荷肉丸汤米粉

134

鱼香米粉 | 黑胡椒牛肉冬粉  
旗鱼米粉汤 | 煲仔猪肠粉

135

椰汁香茅冬粉 | 海鲜蚌米粉  
酸辣牛柳细粉 | 榨菜蛋包青丝冬粉

136

粉丝鲫鱼汤 | 冬菜鱼片粉  
粉皮鱼头豆腐汤 | 南瓜蛇汤粉

137

葛根瘦肉汤粉 | 苹果玉米豆粉羹  
蟹粉水饺 | 酸辣牛肉汤米粉

138

马蹄紫菜豆腐粉丝汤 | 雪菜鲜笋粉丝汤  
葛根鲫鱼猪骨汤粉 | 泰式酸辣牛仔粉

139

冬瓜虾米粉汤 | 羊排粉丝汤  
时菜牛腩粉 | 南宁老友粉

## 140 炒粉

141

干炒牛河 | 鸡丝炒银针粉  
洋葱炒米粉 | 香菇肉丝炒米粉

142

南瓜炒粉 | 桂花虾皮炒粉丝  
家常炒河粉 | 泰国式炒米粉

143

星洲炒米粉 | 韩式粉丝  
虾炒意大利通心粉 | 蘑菇烩粉丝





144

干炒火腿鸡丝米粉 | 鱼露海鲜炒米粉  
菲律宾风味炒米粉 | 家常炒冬粉  
三鲜炒粉丝 | 芙蓉炒蟹粉

145

雪菜烤鸭丝炒米粉 | 炒银针粉  
台式酱烧金瓜米粉 | 炒斋粉  
雪花冬粉 | 渔家炒米粉

146

苕粉炒腊肉 | 小炒渍菜粉  
匈牙利牛肉鸡蛋粉 | 蟹粉烩翅  
鸡虾美托粉 | 鸡肉白菜粉丝包

147

粉皮炒鱼头 | 软兜带粉  
鸭淋炸粉 | 麻粉猪肘  
沙茶金菇牛肉粉 | 鸡肉炒粉皮

## 148 炖粉

149

海带粉皮炖肉 | 滑蛋牛肉粉丝煲  
沙茶蟹子粉丝煲 | 咖喱粉丝什锦煲  
清炖牛肉河粉 | 咸鱼干炖粉条

150

花蟹粉丝煲 | 鲜虾粉丝炖娃娃菜  
白菜粉丝炖驴肉 | 泰式风味鸡肉米粉  
豆角炖圆粉 | 越南风味素米粉

151

粉丝菠菜 | 椰粉咖喱鸡  
粉皮靠肉 | 鹅肉炖宽粉  
虎皮肘子炖菜粉 | 宽粉炖鲤鱼

## 152 凉粉

153

牛奶凉粉 | 四川凉粉  
酸辣凉粉 | 皮蛋拌凉粉

154

水果捞河粉 | 河粉凉卷  
拌荞麦凉粉 | 芥末凉粉鱼

155

凉粉兔肉 | 凉粉拌松花蛋  
青柚凉粉 | 五彩凉粉  
桂花凉粉 | 凉粉鲢鱼

156

永和园什锦凉粉 | 橙汁川北凉粉  
蒜香豆豉凉粉 | 椰汁黑凉粉

## 157 肠粉

158

卷鸡蛋肠 | 潮州肠粉  
港式猪肠粉 | 椰香木瓜肠粉  
咖喱猪肠粉 | 槟城虾膏猪肠粉

159

栗子排骨猪肠粉 | 泰式甜辣肠粉  
香菇海鲜火腿猪肠粉 | 芒果肠粉  
韭黄猪肝肠粉 | 猪肠粉拌酱

160

牛肉滑肠粉 | 鲜虾拉肠  
猪肝拉肠 | 叉烧拉肠

## 161 拌粉

162

凉拌酸辣蕨根粉 | 蕨菜萝卜苗拌粉丝  
番茄意式通心粉 | 韩式拌粉条  
烟肉蘑菇通心粉 | 口蘑培根炒意粉

163

贝壳通心粉沙拉 | 泰式凉拌粉丝  
黄瓜粉皮拌鸡丝 | 泰式凉拌牛肉冬粉  
希腊风味通心粉沙拉 | 芝麻酱粉皮拌蘑菇

164

五色健康米粉 | 凉拌汝州粉皮  
辣酱鸡丝粉皮 | 粉皮白肉  
娃娃菜粉丝 | 白汁海鲜意粉

165

凉拌粉条 | 番茄鱼肠仔拌意粉  
奶油虾仁意粉 | 什锦蔬菜螺丝粉  
蒜蓉菠菜粉丝 | 越式凉拌河粉

166

干捞桂林米粉 | 蝴蝶意粉沙拉  
越式米粉沙拉 | 厚皮菜意大利粉  
海鲜意大利粉 | 五彩拌粉丝

167

黄瓜三文鱼蕨粉 | 蛋糜粉丝  
东北大拉皮 | 奶油栗子粉  
藕粉鸽蛋羹 | 海带金菇拌粉皮

168

羊头肉拌粉 | 拌荞麦凉粉  
粉皮拌莴笋 | 中式鱼酱通心粉

## 169 蒸粉

170

金针菇蒸粉丝 | 蒜蓉粉丝蒸扇贝  
剁椒粉丝蒸茄子 | 豉汁排骨蒸陈村粉  
粉丝蒸大虾 | 油豆腐粉丝

171

荷香米粉肉 | 泰式牛肉河粉捲  
桐叶米粉肉 | 虾肠蒸粉卷  
蒜蓉粉丝蒸蛰子 | 粉丝蒸鲍鱼



172

蒜蓉粉丝蒸丝瓜 | 咸肉粉丝娃娃菜  
剁椒鳊鱼蒸粉丝 | 红薯米粉蒸排骨  
南瓜火腿起司意粉 | 粉蒸鲶鱼

173

灵芝粉蒸肉饼 | 圆笼粉蒸鹅  
粉蒸红芋 | 粉蒸白鳢  
瓜盅粉蒸鸡 | 小笼粉蒸牛肉片

174

粉蒸韭菜包鸡蛋 | 粉蒸竹筒鱼  
荷叶粉蒸鸡 | 粉蒸凤凰鱼  
粉蒸鸡藕片 | 玫瑰腐乳粉蒸肉

## 175 粉的小常识

教你挑选粉条

176

为什么有的粉条久煮不烂?



## 第三章 面类

## 178 汤面

179

虾仁伊府面 | 蟹肉伊面  
鲜虾云吞面 | 牛肉菜面

180

海鲜龙须面 | 什锦鸡蛋面  
香葱油面 | 野菜肉酱面

181

风味阳春面 | 烧鹅面  
排骨面 | 潮州双丸面

182

云吞面 | 清汤牛肉面  
牛筋丸面 | 全家福汤面

183

传统大肉面 | 肠旺面  
酸辣三丝面 | 鱿鱼羹面



## 184

鸡翅香菇面 | 鱼丸清汤面  
陕西臊子面 | 潮州四宝面  
菠菜肉丝汤面 | 鸡汤面条

## 185

醋溜牛肉羹面 | 红烧牛腩面  
咖喱牛肉面 | 沙茶猪肉面  
日式素面 | 牛肉乌冬面

## 186

意式蔬菜牛肉汤面 | 日式豚骨拉面  
日式锅烧面 | 山药乌冬面  
豆浆拉面 | 芹菜红萝卜汤面

## 187

咖喱乌冬面 | 珍珠面  
芽甘蓝火腿面 | 岐山臊子面

## 188

杨凌蘸水面 | 松茸面  
韩国荞麦面 | 酸菜豆花罐罐面  
鲜辣鸭杂面 | 腊八面

## 189

疙瘩面 | 蘑菇窝窝面  
汉中梆梆面 | 菠菜肉丝汤面  
饺渗面 | 刀鱼卤面

## 190

酥鸭面 | 铜井巷素面  
鸡汤面条 | 奶汤海参面  
口蘑红汤面 | 牛肉麻绳面

## 191

宋嫂面 | 虾爆鳝面  
腰花面 | 蝴蝶面  
脆鳝面 | 羊肉杂面

## 192

苔椒卤面 | 蘑菇鸡肉面  
回手面 | 日式素面  
甜水面 | 福山拉面

## 193

安康窝窝面 | 平阳稍子面  
空心拉面 | 刀拔面  
饸饹面 | 苏格兰打卤面

## 194

鱼排面 | 六鲜面疙瘩  
大骨海带汤面 | 老友面  
滋补牛尾面 | 大碗烩面鱼鱼

## 195

大肠壮蛎面 | 鲍鱼虾捞面  
糊涂面 | 春卷皮裹乌冬面  
窝蛋霉菜肉酱面 | 滋养牛心面

## 196 拌面

## 197

茄子面 | 麻酱面  
黄酱肉面 | 怪味凉拌面

## 198

上海虾米葱油面 | 肉酱铺盖面  
炸酱捞面 | 京味打卤面

## 199

韩式炸酱面 | 姜葱鸡丝捞面  
手擀肉酱面 | 肉臊面

## 200

虾米菠菜面 | 豆酥肉酱面  
雪菜肉丝面 | 牛肉丝拌面

## 201

双鲜卤面 | 胶东大虾面  
番茄打卤面 | 猪肉臊子面

## 202

虾米葱油面 | 素焖面

番茄鸡肉酱意大利面 | 山药番茄意大利面

## 203

柱候猪耳面 | 什锦菇奶油意大利面

牛肝菌酱炒面 | 虾仁香草意面

## 204

奶油荷兰豆意面 | 番茄酸豆墨鱼面

浪漫鱼子面 | 清心蔬菜面

## 205

蛤蜊芹菜叶意大利面 | 麻酱面

蒜味吻鱼天使面 | 蛋黄笔尖面

## 206

软滑猪肠面 | 茄子面

芦笋鲜虾干贝面 | 鲜虾干贝墨鱼面

葱花牛展面 | 港式海鲜汤面

## 207

牛肝菌香料宽面 | 青酱羊肉意大利宽面

荷兰豆蘑菇螺旋面 | 柠檬酸奶凉面

鲜奶油罗勒凉面 | 芸豆面菜

## 208

五彩团圆打卤面 | 鸡肉慕斯水管面

照烧鲑鱼拌面 | 铁板面

## 209

土豆咖喱酱面 | 笋丁肉酱面

春川拌面 | 腐香拌面

## 210

天妇罗大虾面 | 鸭肉咖喱面

味噌蘸酱面 | 流水素面

葱香中华面 | 芒果奶油意大利面



## 211

果香碗面 | 担担面

油泼箸头面 | 爆鱼面

粉豆面饅饅 | 九层塔鸡肉细面

## 212 炒面

## 213

蟹炒乌冬面 | 照烧鸡球面

奶油荷兰豆意面 | 沙茶牛肉炒面

## 214

五彩米粉面 | 鸡蛋肉丝炒面

炸酱炒面 | 西洋风味面

## 215

素炒面 | 咖喱牛肉炒面

鸡肉虾仁炒面 | 青菜丝炒面

## 216

豉油生炒面 | 匈牙利牛肉面

干贝意大利面 | 日式海鲜炒面

## 217

猪肉炒乌冬面 | 锦绣炒面

韩式泡菜炒面 | 五目中华炒面

## 218

鱼香意大利面 | 蛋包炒面

辣椒腰果炒面 | 五香卤肉炒方便面

## 219

炒螺丝面 | 脆炒面

炒筱面窝窝 | 花生姜辣面

## 220

福建虾炒面 | 泰式海鲜炒面

酸辣鸡肉面 | 印尼沙嗲炒面

## 221

南瓜牛肉炒面 | 豆腐干柿椒炒面

翡翠海鲜炒面 | 牛肉炒乌冬面

## 222

上海粗炒面 | 罗汉斋炒面

时蔬酱汁豆腐炒面 | 云南炒面

223

和风炒面 | 香茅牛肉炒面  
海鲜炒面 | 缤纷炒面

224

沙茶羊肉炒面 | 酱爆蟹脚肉面  
姜葱牛心面 | 蛋包炒面

225 凉面

226

川味凉面 | 三色凉面  
延吉凉面 | 元式凉面

227

日式冷素面 | 中华冷面  
凉炒米面 | 老坛泡菜拌凉面



228

日式萝卜泥凉面 | 泡菜油醋凉面  
韩式辣酱凉面 | 翡翠凉面

229

麻香三丝冷面 | 爽口鸡丝凉面  
雁北冷筱面 | 柴鱼荞麦凉面

230

家常凉面 | 四味凉面  
新疆凉面 | 阆中热凉面

231

蔬菜酱汁意大利凉面 | 墨西哥凉面  
番茄鸡蛋炒面 | 台湾凉面

232

京派炸酱冷面 | 素汤凉面  
芥末油膏凉面 | 火腿蛋皮凉面

233 热干面

234

油泼面 | 鲜虾担仔面  
武汉热干面 | 中华海鲜烧面

235

味噌海苔面 | 寿喜烧拉面  
年糕荞麦面 | 牛肉盖浇面

236 蒸面

237

苏式焖肉面 | 豇豆焖面  
黄豆汤浇面条 | 肉丝豆角蒸面条

238 面条的小常识

中国面条种类



242

煮面条的12个小窍门



## 第四章 面点类

244 包、饺

245

虾肉小笼包 | 羊眼儿包子  
凤球包子 | 渭南时晨包子

246

石门坎素包 | 水晶包  
一闻香包子 | 鲜肉中包

## 247

金钩包子 | 痣胡子鸡汁包子  
情果锅贴包子 | 韩包子

## 248

芋虾包 | 松丝汤包  
富春三丁大包 | 蟹黄汤包

## 249

文楼汤包 | 细沙包子  
烤羊肉包子 | 泰安油煎包

## 250

口蘑小包 | 炸蛋包  
刺猬包 | 青岛对虾小笼包  
猪肉灌馅包 | 小笼灌汤包

## 251

火锅白肉水饺 | 藕粉饺  
糯米糖饺 | 银芽米饺  
四喜蒸饺 | 金钱马蹄饺

## 252

鸡冠饺 | 白菜水晶饺  
火饺 | 生煎馒头  
千层馒头 | 鲜酵母馒头

## 253

开花馒头 | 饅面馒头  
无锡小笼馒头 | 肉丁馒头  
白记牛肉水饺 | 火锅白肉水饺

## 254 饼

## 255

香煎鸡丝饼 | 手抓饼  
奶油龙须饼 | 一品烧饼

## 256

玫瑰饼 | 肉沫烧饼  
茯苓夹饼 | 僧帽双瓢烧饼

## 257

蛋肉麦饼 | 温州白蛇烧饼  
三杖饼 | 徽州饼

## 258

火腿萝卜丝酥饼 | 粉子饼  
枣泥酥饼 | 奶油回饼

## 259

葱油饼 | 油煎南瓜饼  
淮凤酥饼 | 老鼎丰川酥月饼

## 260

咸煎饼 | 豆馅烧饼  
干菜油酥饼 | 甘露饼

## 261

光饼 | 慈姑枣泥饼  
三义园牛肉煎饼 | 花椒饼

## 262

肉蛎饼 | 香芋饼  
哈达饼 | 李连贵熏肉大饼  
玫瑰酥饼 | 玫瑰活油饼

## 263

九江桂花茶饼 | 任丘茄子饼  
胡麻饼 | 石头饼  
羊肉焖饼 | 甩饼

## 264

山西玫瑰饼 | 沁州干饼  
孟封饼 | 太谷饼  
甘肅皮月饼 | 桂花栗饼

## 265

黄桥烧饼 | 万载卷饼  
黄桂柿子饼 | 千层芝麻橘饼  
小桃园猪油酥饼 | 烤麻酱饼

