

中国烹饪大师 高炳义 & 知名营养专家 顾奎琴 联合推荐

爱心家看
Aixin Jia Kan

56789

美食图书系列

家常主食

666



一本真正想您之所想的
“多功能”菜谱
超级好用的③种检索方式

面点品种
检索

面点知识
检索

五谷杂粮
原料检索

爱心家看美食文化工作室 组织编写
青岛出版社



- 15个大类600种主食任您挑选
 - 图文并茂讲解200条面点制作技巧帮您成为面点高手
 - 详细介绍100种五谷杂粮的性味功效、选购贮存
- 米饭/粥/面条/馒头/花卷/包子/水饺/馄饨
汤圆/烧卖/酥饼/火烧/西点/面包/蛋糕

图书在版编目(CIP)数据

家常主食666/爱心家肴美食文化工作室 组织编写.-青岛:青岛出版 2007.11

(爱心家肴“56789美食图书”系列)

ISBN 978-7-5436-4348-2

I.家... II.爱... III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第169251号

书 名 家常主食666

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

专家顾问 高炳义 顾奎琴

编写制作 邴吉和 陈秀英 王长华 赵 彬 李善娟 朱春雷

赵树桐 张东芸 陈爱滨 史 勇 王国华 高红莉

出版发行 青岛出版社

本社地址 青岛市徐州路77号(266071)

责任编辑 张化新 周鸿媛

责任校对 杨子涵

装帧设计 青岛本色设计有限公司

漫画插图 宋晓岩

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 2007年12月第1版, 2008年1月第2次印刷

开 本 16开(710毫米×1000毫米)

印 张 15

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-4348-2

定 价 26.60元(版权所有, 侵权必究)

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类、生活类



爱心家肴
Aixinjiayao

感恩5年 倾情奉献

《爱心家肴》美食系列丛书自从2003年推出以来，已经走过5年了。在这5年当中，我们以每年超过50本书的速度推出了近300个菜谱品种，受到广大读者的喜爱和认可。一路走来，在读者的关心和支持下，我们欣喜地看到《爱心家肴》的成长和进步。正是由于读者品味、要求的不断提高，才督促我们不断开拓创新，推出内容更精、质量更好的菜谱产品；反过来，由于菜谱产品质量的上升，也使得更多的读者乐于选购一本或一堆菜谱回家，在自己的亲亲小厨中享受一番活色生香的“美味”生活。

感谢您选择《爱心家肴》，无论您是第一次阅读《爱心家肴》，还是《爱心家肴》的忠实“粉丝”，您的每一次选择都是对我们辛勤努力的最好肯定。“每一本《爱心家肴》，都能带给您不一样的收获和惊喜”，这是我们对您的郑重承诺！

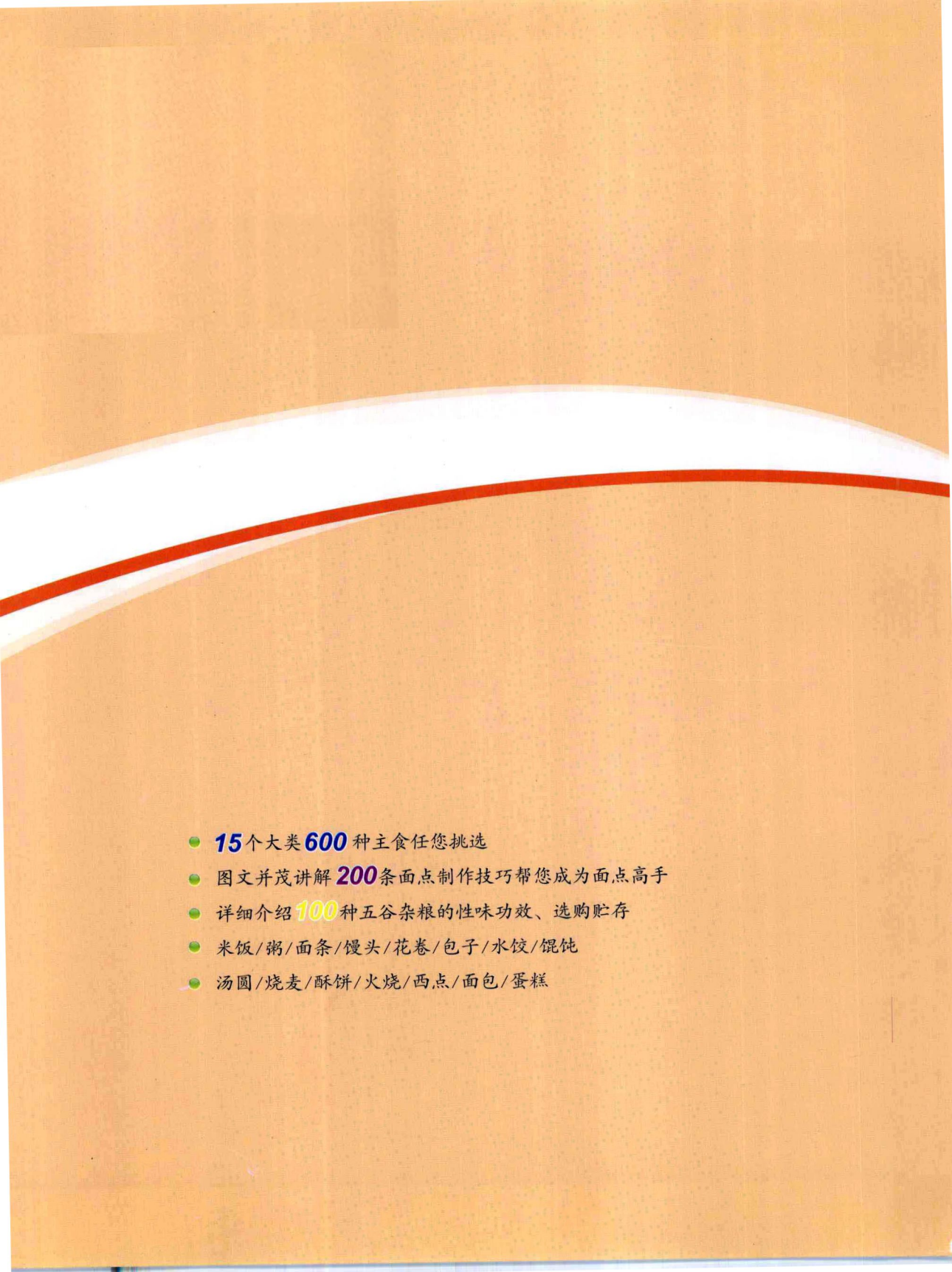
本书主编



郇吉和 中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，中式烹调高级技师，青岛市饮食文化研究会副会长，青岛市食研会、名厨专业委员会主任。现任青岛郇大厨酒店服务有限公司总经理。



高红莉 河南洛阳人，美食图书策划人，百年荣记饮食文化发展有限公司常务副总经理，曾参与策划出版了《下馆子常点的100道菜》《家宴高手》《民间创新菜》《美味家常菜》等几十种美食书籍。

- 
- **15**个大类**600**种主食任您挑选
 - 图文并茂讲解**200**条面点制作技巧帮您成为面点高手
 - 详细介绍**100**种五谷杂粮的性味功效、选购贮存
 - 米饭/粥/面条/馒头/花卷/包子/水饺/馄饨
 - 汤圆/烧麦/酥饼/火烧/西点/面包/蛋糕

拥有一本

789

美味营养健康 常伴您左右

家常主食 666

● 爱心家肴美食文化工作室 组织编写



青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介

EXPERT INTRODUCTION



中国烹饪大师 高炳义

国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项；刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



知名营养专家 顾奎琴

国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年创办了中国食疗网并亲任CEO，同时担任北京润泽堂食疗医学研究院院长。现任中华自然疗法基金会主席、顾氏（北京）私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

主编出版了《现代营养全书（1~4卷）》《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等多部营养食疗方面的专著，多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

两大专家坐阵

美味、营养两不误



如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

无论您是第一次翻阅此书，还是 **爱心家有** *Aixinjiayou* 的忠实读者，您都会发现这本书所带给您的与其他任何一本菜谱都不一样的阅读感受。对了，这是一本“非常好用的多功能菜谱”！下面让我们仔细地向您介绍一下本书的使用方法。本书的正文页面有如下一些标记：

主食名称

主食原材料

主食调料

主食的制作方法

荔枝粥

原料 干荔枝50克、梗米150克

调料 盐、料酒

做法

1. 干荔枝去壳，洗净。
2. 将大米放入清水锅中煮制45分钟成粥，放入料酒、盐和适量清水，置旺火上煮沸，改用小火熬煮成粥即可。

蟹蚌粥

原料 蟹肉、蚌肉各50克，大米250克

调料 盐、胡椒粉、鸡粉、姜丝、葱花

做法

1. 大米淘净，蟹肉、蚌肉切丁。
2. 锅内加水烧开，下入大米熬至黏稠，调入盐、胡椒粉、鸡粉，再放入蟹肉、蚌肉稍煮，撒入葱花、姜丝即可。

提示 海鲜不可飞水，以免鲜味流失。

猪心粥

原料 大米150克、猪心75克

调料 葱、姜、盐

做法

1. 大米洗净，猪心洗净，切小丁。葱、姜切末。
2. 锅内放水，加入大米、猪心同煮至粥黏稠猪心熟透，再加入姜葱末、盐搅匀即成。

提示 猪心要煮熟，调味宜清淡。

芹菜肉末粥

原料 芹菜200克、肉末150克、大米100克

调料 盐、鸡精、葱花、色拉油

做法

1. 大米用清水洗净后略泡，芹菜洗净切丁。
2. 将大米放入清水锅中煮制45分钟成粥，放入芹菜丁，加盐、鸡精调味，装入器皿中。
3. 炒锅置火上，放入肉末煸香，再放入葱花稍煸，加盐、鸡精调味，浇在煮好的粥上即可。

提示 大米刚煮好后放入芹菜，以免破坏芹菜中的维生素。

油条菜粥

原料 油条2根、海带结15克、小西红柿、葱花、胡萝卜各20克、梗米150克

调料 鲜汤、盐、味精、姜末

做法

1. 油条切段，小西红柿一切两半。葱花切末，胡萝卜切条，与海带结一起入沸水锅内烫透备用。梗米用清水浸泡30分钟，捞出沥水。
2. 锅中加入鲜汤，梗米煮熟，转小火煮至米粒粒粒黏稠。
3. 另起锅，放入鲜汤、姜末，上旺火煮沸，倒入粥、盐、味精和剩余原料搅匀，再煮滚即可。



巧煲姜味鸡粥

一般人煲鸡粥，常将鸡肉和粥分开煲煮，粥煲好后，倒入鸡汤，喝到白切，另盛盘里，蘸酱油吃；或者就是将鸡肉切碎，与粥同煲。这两种煮法做出的鸡粥都不大够味，最够味道的是将鸡内切丁炖水，待粥滚后，入粥内煮六七分钟，这样煲成的鸡粥鲜美无比，非常好吃。



精美的成品图片展示

制作本道主食
需要注意的问题

分类讲解各种
实用的厨房小
窍门

厨房小窍门分步
图，让您一看就
懂，一学就会

本部分主食
所属的分类

本书由中国烹饪大师高炳义和知名营养专家顾奎琴担当顾问，两位专家对每道主食的主辅料搭配、成品色香味及食用功效进行了严格的把关。总之，作者和编辑都为此书费尽了心思，就是希望读者在使用这套书时能觉得更方便、更顺手、更贴心。

虽然是一次创新，但一定有欠缺和不妥之处，望广大读者不吝赐教，以敦促我们不断改进，取得新的进步。谢谢！

爱心家有
Aixinjiayou

美食文化工作室

2007年11月

超级好用的3大检索功能

帮您轻松找到自己想做的主食!

● 功能1：按分类查找主食

在外面采购的成品吃腻了，今天想自己动手做些面点尝尝鲜。老公想吃饺子，儿子却想吃烧卖，这时用“主食分类检索”一查，依照选好的口味，去采购原料吧，回来照葫芦画瓢，轻松搞定！

米饭/粥/面条	8
馒头/花卷/包子/水饺	9
馄饨/汤圆/烧卖/酥饼/火烧	10
点心/面包/蛋糕	11



目录 CONTENTS

1. 米饭

- [131] 京肉盖浇饭
- [141] 咖喱牛肉盖浇饭/牛肉盖饭/鸡丁栗子盖浇饭
- [151] 茄汁鱼片盖浇饭/家常盖浇饭
- [161] 木耳鲜蘑牛肉盖浇饭/火腿虾仁盖浇饭
- [171] 肉松蟹黄饭/盐焗鸡饭
- [181] 牛肉煲仔饭/腊味煲仔饭/烧鸭煲仔饭
- [191] 爱心蛋炒饭/黄金炒饭
- [201] 石锅拌饭(一)/石锅拌饭(二)
- [211] 石锅拌饭(三)/石锅拌饭(四)
- [221] 竹筒饭/翡翠荷叶饭/腊香黄金饭
- [231] 南瓜海鲜饭/水果炒饭
- [241] 南瓜虾仁饭/姜葱牡蛎饭/姜葱饭
- [251] 五彩菠萝饭/山药八宝饭
- [261] 香芹饭/南瓜饭/地瓜饭
- [271] 牛肉饭/菠萝炒饭
- [281] 玉米饭团/糯米饭团/五香糯米卷



2. 粥

- [291] 红枣绿豆粥
- [301] 玉米南瓜粥/花生高粱米粥/甘薯玉米糊
- [311] 双米南瓜粥/番茄玉米粥
- [321] 肉排粥/雪梨豆腐粥/芹菜粥
- [331] 杂粮粥/双豆麦仁粥
- [341] 冰糖燕窝粥/红参当归粥/黑芝麻粥
- [351] 瓜菜杏仁红枣粥/糖香灵芝粥
- [361] 党参红枣粥/荔枝花生山药粥
- [371] 核桃枣泥粥/核桃木耳大枣粥
- [381] 花生杏仁粥/姜葱粥/糯米粥
- [391] 胡萝卜羹/核桃仁红枣粥
- [401] 麦片粥/山楂银耳粥/三花甘笋粥
- [411] 松仁粥/绿豆杏仁枣米粥
- [421] 五色甜粥/椰香木瓜粥/牛蒡粥
- [431] 红薯粥/葡萄干椰粥
- [441] 红枣糯米粥/冬瓜粥/冬瓜鲫鱼粥
- [451] 绿豆水果粥/玉米粥
- [461] 什锦水果粥/竹荪玉米粥/白果冬瓜粥
- [471] 什锦鸡粥/皮蛋瘦肉粥
- [481] 豌豆鸡粥/排骨瘦肉粥/玉米粥
- [491] 萝卜牛肉粥/鸡肉白菜粥

3. 面条

- [501] 沙排排骨粥/笋尖猪肝粥/猪肝粥
- [511] 猪腰粥/板栗牛腩粥
- [521] 当归羊肉粥/口蘑香菌粥/家常鸡粥
- [531] 鸡丝蔬菜粥/冬菇鸡粥
- [541] 蟹柳豆腐粥/枸杞羊骨粥/生滚鱼片粥
- [551] 草鱼片粥/鲢鱼双豆粥
- [561] 草鱼粥/鲫鱼粥/肉桂粥一品粥
- [571] 五色米粥/荠菜咸鸡粥
- [581] 地鱼鸡粥/海鲜羹粥/上汤鱼粥
- [591] 野菜粥/鱼片粥
- [601] 荔枝粥/蟹粉粥/蟹肉粥
- [611] 芹菜粥/白菜粥/油豆腐粥
- [621] 萝卜火腿粥/南瓜百合粥/茯苓黄米饭

- [721] 过桥面/榨菜担担面/猪肝面
- [731] 家常什锦面/蹄花枸杞面
- [741] 蒜排骨面/西红柿汤面/萝卜牛腩面
- [751] 酸辣牛肉面/清汤牛肉面
- [761] 红烧牛肉面/麻辣牛肉面
- [771] 洋葱牛肉面/香菇鸡蓉拉面
- [781] 鸡翅香菇面/翡翠面/三鲜汤面
- [791] 珍珠面/长寿面
- [801] 香菇鱼面/银鱼面/鸡内面
- [811] 三鲜伊府面/海鲜拉面
- [821] 银丝金针面/海鲜鸡丝汤面/猫耳面
- [831] 三鲜鱼面/刀削面
- [841] 鸡蓉面/天冬饺子面/鲜虾云吞面
- [851] 猪肉云吞面/鸡丝面
- [861] 鸡丝炒面/脆皮鱼面/咖喱鸡丝炒面
- [871] 香菇虾仁面/意大利炒面
- [881] 炒通心粉/炒河粉/炒疙瘩
- [891] 土豆不烂子/奶香空心面
- [901] 蒿苣拌面/拌菜面/甜水面
- [911] 香波面/泡菜凉拌面
- [921] 担担面/羊肉拌面/葱油凉面
- [931] 麻婆凉面/四川凉面
- [941] 卤味凉拌面/怪味凉面/黄瓜鸡凉面
- [951] 葱油/酸辣凉面
- [961] 朝鲜冷面/泡馍拉面/意大利肉酱面条
- [971] 肉丝拌面/扁豆焖面
- [981] 羊肉烩面/热干面
- [991] 胡萝卜肉丝焖面/腊味乌冬面
- [1001] 牛肉炒粉/海鲜炒米粉/酸辣粉

4. 馒头



5. 花卷

- [1011] 刀切馒头
- [1021] 肉松馒头/花生馒头/金银馒头
- [1031] 丝瓜菜馒头/小窝窝头
- [1041] 艾蒿菜/南瓜小馒头/荠菜面
- [1051] 豆沙小馒头/菜团子
- [1061] 香米馒头/胡萝卜馒头/萝卜馒头
- [1071] 荞麦馒头/开花馒头
- [1081] 枣馒头/佛手馒头/鱼翅子

6. 包子

- [1151] 流沙奶黄包
- [1161] 三花奶黄包/茶叶包/黑米包
- [1171] 豆沙包/红糖三角包
- [1181] 黄米包/玉米包/糯米包
- [1191] 佛手枣泥包/奶酥香芋包
- [1201] 奶黄包/胡萝卜汤包/地瓜烧卖包
- [1211] 红薯包/香菇素菜包
- [1221] 麦穗包/香菇包/翡翠汤包
- [1231] 三鲜大包/水晶包
- [1241] 三丁包/排骨包/三鲜灌汤包
- [1251] 蟹子灌汤包/猪肉小笼包
- [1261] 开封灌汤包/水煎包
- [1271] 葱油包/牛肉小笼包
- [1281] 龙眼包/虾仁大包/龙眼汤包

7. 水饺

- [1291] 黄瓜水饺
- [1301] 胡萝卜素水饺/西红柿水饺
- [1311] 南瓜水饺/三鲜水饺
- [1321] 大头菜素水饺/荠菜水饺/草帽水饺
- [1331] 荠菜水饺/白菜水饺
- [1341] 芸豆猪肉水饺/黄瓜猪肉水饺/俄罗斯水饺
- [1351] 茄子猪肉水饺/猪肉韭菜水饺
- [1361] 白菜猪肉水饺/羊肉水饺
- [1371] 猪肉水饺/鲑鱼水饺
- [1381] 荠菜猪肉水饺/虾仁冬瓜水饺
- [1391] 四喜饺/元宝饺

目录

CONTENTS

1. 米饭

- [13] 卤肉盖浇饭
- [14] 咖喱牛肉盖浇饭/牛肉盖饭/
鸡丁豌豆盖浇饭
- [15] 茄汁鱼片盖浇饭/家常盖浇饭
- [16] 木耳猪肝盖浇饭/叉烧煲仔饭/
草菇猪心肉片饭
- [17] 肉松窝蛋饭/盐猪肚饭
- [18] 牛肉煲仔饭/腊味煲仔饭/
烧鹅煲仔饭
- [19] 爱心蛋炒饭/黄金炒饭
- [20] 石锅拌饭(一)/石锅拌饭(二)
- [21] 石锅拌饭(三)/石锅拌饭(四)
- [22] 竹筒蒸饭/清香荷叶饭/腊香
黄金饭
- [23] 渔民海鲜饭/水果炒饭
- [24] 南瓜苡仁米饭/麦冬牡蛎烩
饭/参枣米饭
- [25] 五彩菠萝饭/山药八宝饭
- [26] 青柠饭/南瓜饭/地瓜蒸饭
- [27] 牛肉饭/菠萝鸡饭
- [28] 玉米饭团/糯米蒸干果/五香
糯米卷



2. 粥

- [29] 红枣绿豆粥
- [30] 玉米面豆粥/花生高粱米粥/
甘薯玉米楂粥
- [31] 双米南瓜粥/番茄玉米粥
- [32] 润肺粥/雪梨京糕粥/芹菜粥
- [33] 杂豆陈皮粥/双豆麦仁粥
- [34] 冰糖燕窝粥/红参当归粥/黑
芝麻奶粥
- [35] 瓜蒌杏仁红枣粥/檀香灵芝粥
- [36] 党参红枣粥/落花生淮山粥/
金银花莲子粥
- [37] 核桃枣泥粥/核桃木耳大枣粥
- [38] 花生杏仁粥/素燕窝粥/椰汁
黑米粥
- [39] 胡萝卜蜜饯粥/核桃仁红枣粥
- [40] 麦片奶粥/山楂银耳粥/三花
甘草粥
- [41] 松仁粥/绿豆杏仁薏米粥
- [42] 五色甜粥/郁李苦瓜粥/牛蒡粥
- [43] 红薯粥/葡萄干醪糟粥
- [44] 红枣糯米粥/冬瓜粥/冬瓜
鲤鱼头粥
- [45] 绿豆水果粥/玉米粥
- [46] 什锦水果粥/竹荪玉笋奶粥/
白果冬瓜粥
- [47] 什锦烤麸粥/皮蛋瘦肉粥
- [48] 柿蒂瘦肉粥/豌豆素鸡粥/玉米
瘦肉粥
- [49] 萝卜干肉粒粥/烟肉白菜粥

- [50] 沙锅排骨粥/笋尖猪肝粥/猪肺粥
- [51] 猪腰薏米粥/板栗牛腩粥
- [52] 当归羊肉粥/口蘑香菇粥/家常
鸡粥
- [53] 鸡丝莼菜粥/冬菇鸡粒粥
- [54] 蟹柳豆腐粥/枸杞羊骨粥/
生菜鱼片粥
- [55] 草菇鱼片粥/鲑鱼双豆粥
- [56] 苋菜银鱼粥/墨鱼肉丝粥/一品粥
- [57] 五色海米粥/荠菜咸蛋鸡粥
- [58] 鲍鱼鸡丝粥/海鲜菜心粥/上汤
鱼翅粥
- [59] 野菜粥/鱼片粥
- [60] 荔枝粥/蟹蚌粥/猪心粥
- [61] 芹菜肉末粥/油条菜粥
- [62] 萝卜火腿粥/南瓜百合粥/茯苓
黄芪粥

3. 面条

- [63] 全家福汤面
- [64] 炸酱面/家常炸酱面/臊子面
- [65] 叉烧热干面/打卤面
- [66] 什锦肉丝面/羊肉面/手擀面
- [67] 韭黄阳春面/山珍龙须面
- [68] 番茄蛋面/胡萝卜面/山药鸡蛋面
- [69] 大麦片汤面/茄汁牛肉面
- [70] 红烧肉面/香菇酱肉面/雪菜
肉丝面
- [71] 酸辣三丝面/野菜肉酱面

- [72] 过桥面/榨菜肚丝面/猪肝面
- [73] 家常肘花面/蹄花枸杞面
- [74] 酱排骨面/肘花汤面/萝卜牛腩面
- [75] 酸辣牛肉面/清汤牛肉宽面
- [76] 红烧牛肉面/麻辣牛肉面
- [77] 洋葱羊肉面/香菇鸡蓉拉面
- [78] 鸡翅香菇面/翡翠面/三鲜汤面
- [79] 珍珠面/长寿面
- [80] 香菇鱼面/银鱼面/蚬肉
菠菜面
- [81] 三鲜伊府面/海鲜拉面
- [82] 蚬子金针面/海鲜鸡丝汤面/
猫耳面
- [83] 三鲜鱼面/刀削面
- [84] 鸿章面/关东饺子面/鲜虾云吞面
- [85] 酱肉云吞面/焦炒面
- [86] 鸡丝炒面/酸甜鱼面/咖喱
鸡丝炒面
- [87] 番茄虾仁面/意大利炒面
- [88] 炒通心粉/炒河粉/炒疙瘩
- [89] 土豆不烂子/奶香空心面
- [90] 蒸拌莜面/拌素面/甜水面
- [91] 香波面/泡菜凉拌面
- [92] 担担面/羊肉拌面/葱油凉面
- [93] 麻酱凉面/四味凉面
- [94] 卤味凉拌面/怪味凉面/黄瓜
鸡丝凉面
- [95] 燃面/酸辣凉面
- [96] 朝鲜冷面/油泼扯面/意大利
肉酱面条
- [97] 肉丝焖面/扁豆焖面
- [98] 羊肉烩面/热干面
- [99] 胡萝卜肉丝焖莜面/腊味乌冬面
- [100] 牛肉炒河粉/海鲜炒米粉/
酸辣粉

4. 馒头

- [101] 刀切馒头
- [102] 寿桃馒头/花生馒头/金银馒头
- [103] 双瓜菜窝头/小窝窝头
- [104] 艾窝窝/南瓜小馒头/荞麦面
小馒头
- [105] 豆沙小馒头/菜团子
- [106] 香米馒头/刺猬馒头/胡萝卜馒头
- [107] 荞麦面馒头/开花馒头
- [108] 枣馒头/佛手馒头/鱼磕子



5. 花卷

- [109] 葱油花卷
- [110] 银丝卷/果味金银花卷/金银花卷
- [111] 南乳卷/豆腐卷
- [112] 血糯米花卷/荞麦菜卷/
白糯米花卷
- [113] 葱香糯米卷/菊花卷
- [114] 腊肠卷/紫菜卷/火腿卷

6. 包子

- [115] 流沙奶黄包
- [116] 三花奶黄包/茶叶包/黑米包
- [117] 豆沙包/红糖三角包
- [118] 黄米包/玉米面包/酸菜包
- [119] 佛手枣泥包/奶酪香芋包
- [120] 奶黄包/胡萝卜汤包/地瓜烫
面包
- [121] 红薯面包子/香菇素菜包
- [122] 麦穗包/香米包/翡翠汤包
- [123] 三鲜大包/水晶包
- [124] 三丁包/排骨包/三鲜灌汤包
- [125] 蟹子龙眼包/猪肉小笼包
- [126] 开封灌汤包子/水煎包
- [127] 葱煎包/牛肉小笼包
- [128] 龙眼包/虾仁大包/龙眼汤包

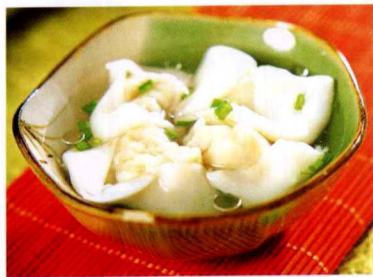
7. 水饺

- [129] 黄瓜素水饺
- [130] 胡萝卜花素水饺/西红柿鸳鸯
水饺/银耳水饺
- [131] 南瓜海米水饺/素三鲜水饺
- [132] 大头菜素蒸饺/鸳鸯饺/草帽饺
- [133] 姜汁水饺/白菜元宝水饺
- [134] 芸豆猪肉水饺/茭瓜猪肉水饺/
俄罗斯水饺
- [135] 茄子猪肉水饺/猪肉韭菜水饺
- [136] 乌龙虾饺/牛肉水饺/羊肉水饺
- [137] 鸡肉水饺/鲑鱼水饺
- [138] 荞麦黑鱼饺/虾仁冬瓜水饺
- [139] 四喜饺/冠顶饺

- [140] 茼蒿牛肉蒸饺/白菜饺/白萝卜
羊肉蒸饺
- [141] 水晶三花饺/虾仁蒸饺
- [142] 薄皮鲜虾饺/金鱼饺

8. 馄饨

- [143] 香椿鸡蛋海米馄饨
- [144] 海参猪肉馄饨/绿豆芽猪肉
馄饨
- [145] 青椒猪肉馄饨/元宝馄饨
- [146] 龙抄手/牛肉馄饨
- [147] 羊肉馄饨/鸡丝馄饨
- [148] 鸡蓉虾仁馄饨/虾仁馄饨



9. 汤圆

- [149] 花蜜钱汤圆
- [150] 腰果汤圆/巧克力汤圆/
黑芝麻瓜子仁汤圆
- [151] 豆沙汤圆/西式汤圆
- [152] 玫瑰汤圆/鸡蛋圆子/酒酿汤圆
- [153] 擂沙汤圆/黄米花生汤圆
- [154] 果仁汤圆/五彩圆子/脆皮圆子
- [155] 桂花汤圆/炸汤圆
- [156] 芝麻汤圆/双色米酒汤圆/
八宝汤圆

10. 烧卖

- [157] 江米烧卖
- [158] 白云豆腐烧卖/翡翠烧卖/
蟹黄烧卖
- [159] 牛肉烧卖/大虾烧卖
- [160] 虾凤凰烧卖/三鲜烧卖/
胡萝卜烧卖

11. 酥饼

- [161] 古钱大饼
- [162] 特色吊炉饼/发面饼/叉烧酥饼
- [163] 四川紫微饼/上海五仁酥饼
- [164] 内蒙古饼/特色糖饼/香煎芝麻饼
- [165] 奶香玉米饼/吉利饼
- [166] 老婆饼/香炸土豆饼/糯米
豆沙饼
- [167] 南瓜糯米饼/风味小黏饼
- [168] 民间玉米饼/黄桥烧饼/
葡萄干蒸红苕饼
- [169] 苹果土豆饼/雪影南瓜饼
- [170] 煎西瓜豆沙饼/南瓜饼/苹果
蛋饼
- [171] 葱油酥/萝卜丝酥饼
- [172] 韭菜鸡蛋灌饼/煎饼合子/
筋饼肉丝
- [173] 葱油饼/玉米糊饼
- [174] 火腿夹蛋饼/苹果比萨饼/
香煎鸡蛋饼
- [175] 时蔬饼/什锦蔬菜饼
- [176] 牡蛎煎饼/山药饼/手抓饼
- [177] 牛舌饼/金丝饼

- [178] 烧饼/鸡蛋煎饼/炸面窝
- [179] 黑木耳豆面饼/洋葱鸡蛋圆饼
- [180] 燕麦五香饼/西红柿虾饼/
虾皮卷心菜馅饼
- [181] 黄花菜蒸肉饼/杞芒蒸肉饼
- [182] 红薯鱼饼/春饼/单饼
- [183] 筋饼土豆丝/锅子饼
- [184] 野菜春卷/春饼卷三丝
- [185] 猪肉油酥饼/燕麦蒸肉饼
- [186] 鲜肉茄饼/香酥茭笋盒/芋泥
猪肉饼
- [187] 风味夹肉饼/脆皮黄金大饼
- [188] 荷叶饼/香菜肉粒夹饼/玉米
火腿饼
- [189] 牛肉馅饼/京东肉饼
- [190] 潮式牛肉煎饼/香葱羊肉饼

12. 火烧

- [191] 四枣火烧
- [192] 油酥火烧/黄米火烧/豆沙
火烧
- [193] 黑米火烧/糯米火烧
- [194] 硬面火烧/豆沙油酥火烧/
麻酱糖火烧
- [195] 五香火烧/豆角火烧
- [196] 肉火烧/牛肉火烧/驴肉火烧



13. 点

- [197] 三楚月饼
- [198] 凤梨月饼/苏式月饼/潮式月饼
- [199] 广式月饼/无糖高粱桃酥
- [200] 无糖豌豆桃酥/薄脆饼/核桃酪
- [201] 笑口常开/炸翻花
- [202] 南瓜饼/小麻花/铜锣酥
- [203] 苹果酥派/草莓酥
- [204] 像生雪梨果/萝卜酥/蛋黄莲蓉酥



- [205] 飘香榴莲酥/葡式蛋挞
- [206] 竹叶西米果/水果蛋挞/奶油泡芙
- [207] 花篮泡芙/栗蓉千层
- [208] 金豆糕/山药糕/绿豆糕
- [209] 松化马拉盏/五彩开口糕
- [210] 果仁糕/驴打滚/桂花馍
- [211] 瓜子酥点圈/桂花赤豆糕
- [212] 牛奶杨梅糕/荞麦面扒糕/藕米糕

14. 面包

- [213] 甜甜圈
- [214] 全麦面包/小餐包/奶黄牛角面包
- [215] 双色小面包/绿茶面包
- [216] 肉松面包/雪山餐包/4股辫花面包
- [217] 杂粮面包/沙拉肉松面包

15. 蛋糕

- [221] 三角形果酱蛋糕
- [222] 彩虹蛋糕卷/巧克力三角蛋糕/大理石蛋糕
- [223] 酸奶蛋糕/海绵蛋糕
- [224] 草莓蛋糕卷/香橙小蛋糕/心形蛋糕
- [225] 香蕉蛋糕/黑芝麻蛋糕卷
- [226] 香麻蛋糕夹/水果小蛋糕/虎皮蛋糕卷
- [227] 瑞士卷/戚风毛巾卷
- [228] 香槟葡萄卷/卡布基诺小慕思/青苹果小慕思
- [229] 吉士布丁/时尚巧克力蛋糕

面点知识检索



Shicai Duangou

- [15] 如何选购大米?
- [35] 糯米与大米的选购、存储
- [37] 五谷杂粮的选购与存储(一)
小米/薏米
- [39] 五谷杂粮的选购与存储(二)
黑米/大麦
- [41] 五谷杂粮的选购与存储(三)
燕麦/玉米

- [43] 五谷杂粮的选购与存储(四)
黄豆/绿豆
- [45] 五谷杂粮的选购与存储(五)
红豆/黑豆
- [47] 五谷杂粮的选购与存储(六)
花生/芝麻
- [49] 核桃的选购与存储
- [51] 桂圆的选购与存储
- [55] 什么是“标准米”和“强化米”?
- [99] 巧选绿豆凉粉

- [113] 怎样选购小磨香油?
- [199] 月饼的选购
- [205] 植物奶油和动物奶油
- [211] 怎样选购葡萄干?
- [213] 面包的选择及食用时的
注意事项
- [219] 怎样选购优质面包?



Yuanliao Jia Gong

- [19] 淘米也要讲究方法
- [175] 芝麻去皮的窍门
- [179] 去核桃皮的窍门
- [181] 如何泡发莲子和去莲子皮?
- [183] 巧剥栗子皮
- [185] 去除枣核的窍门
- [187] 发银耳和木耳的窍门



Shiwu Cunchu

- [17] 存储大米时如何防止生虫?
- [53] 贮存板栗的窍门
- [93] 方便面不宜久放
- [95] 怎样存放小磨香油?
- [97] 储存猪大油的小窍门
- [111] 防止面食变硬的窍门/花生油巧贮存
- [189] 存放鲜酵母的窍门
- [201] 中秋月饼的贮存
- [207] 奶油怎样保存最好?
- [209] 蜂蜜装贮容器巧选择



Shiwu Cunchu

- [63] 四时吃面各不同
- [69] 五大名面之一——北京炸酱面
- [71] 五大名面之二——山东伊府面
- [73] 五大名面之三——武汉热干面
- [75] 五大名面之四——山西刀削面
- [77] 五大名面之五——四川担担面
- [79] 陕西臊子面
- [81] 说说打卤面
- [83] 山西拉面
- [85] 说说龙须面



Pengtiao Fangfa

- [101] 馒头的由来
- [115] 包子的由来
- [129] 饺子的历史及分类
- [143] 馄饨的起源及各地的不同叫法
- [157] 烧卖的起源
- [193] 烧饼与火烧
- [195] 驴肉火烧
- [197] 月饼的历史
- [221] 为什么过生日要吃蛋糕?
- [13] 米饭的3种美味吃法
- [21] 如何煮出喷香米饭?
- [23] 教你炒出美味米饭/巧炒蛋炒饭
- [25] 米饭夹生、烧焦巧补救
- [27] 巧煮陈米/怎样煮饭不易馊?
- [29] 粥的种类及制作方法
- [31] 如何熬出一锅好粥?
- [33] 怎样煮粥不溢锅?
- [57] 巧煮黑米八宝粥/巧做腊八粥
- [59] 巧煲猪骨粥
- [61] 巧煲美味鸡粥
- [65] 面条、饺子皮、馄饨皮的和面方法
- [67] 巧煮面条
- [87] 怎样煮手擀面好吃?
- [89] 巧炒河粉不易碎
- [91] 怎样炒面条不粘连?
- [103] 如何蒸馒头更暄软?(一)
- [105] 如何蒸馒头更暄软?(二)
- [107] 如何判断面团发酵程度?
- [109] 如何蒸出美味、漂亮的花卷?
- [117] 家庭做包子巧和面
- [119] 调馅有诀窍

- [121] 如何调制甜味包子馅(粟米奶油包)?
- [123] 如何调制素包子馅?
- [125] 如何调肉包子馅?
- [127] 如何调制三鲜包子馅?
- [131] 巧做饺子皮
- [133] 巧做五彩饺子皮
- [135] 巧包饺子省时省力
- [137] 巧拌多汁饺子馅
- [139] 巧拌干饺子馅不出水
- [141] 巧煮饺子
- [145] 巧做馄饨
- [147] 巧用馄饨皮做香酥千层派
- [149] 蒸制、食用汤圆的注意事项
- [151] 巧煮元宵
- [153] 怎样煮元宵不粘连?
- [155] 元宵的多种吃法
- [159] 巧做烧卖
- [161] 家常饼的做法
- [163] 怎样和制油水面?
- [165] 怎样和制干油面?
- [167] 怎样和制蛋和面?
- [169] 啤酒做饼味道香/巧用高压锅烙饼
- [171] 巧做春卷
- [173] 如何做豆沙馅?
- [177] 巧做芝麻馅心和芝麻酱
- [191] 火烧的分类及基本做法
- [203] 巧做麻花
- [215] 巧用高压锅做面包
- [217] 面包巧回软
- [223] 如何使用微波炉做蛋糕?(一)
- [225] 如何使用微波炉做蛋糕?(二)
- [227] 巧用电饭煲做蛋糕(一)
- [229] 巧用电饭煲做蛋糕(二)

1. 米饭

米饭的3种美味吃法

● **盖浇饭**：在饭和菜分别制熟后将菜浇在饭面上，充分展现菜的分量，食用时将饭和菜拌匀。盖浇饭中的菜应该是多汁的，带有鲜亮的色泽，常见的有褐色的酱汁、金黄的咖喱汁、红彤彤的番茄汁，诱人食欲。

● **煲仔饭**：用米饭垫底，肉料铺面，一煲出炉，米香肉香交融，加上青菜、鸡蛋等配菜，使营养与美味兼备。好吃的煲仔饭有两个特征：一是跟煲上桌的调味汁，看上去又黑又亮，揭盖浇在饭上，会发出滋滋的响声；二是光滑的煲底烧出的一层金黄的锅巴，脆香而滋味深长，实为一煲之精华。

● **石锅拌饭**：是韩国特有的米饭料理，有两种不同的做法。一种是将所有的食材统统放入石锅内摆出漂亮的造型，再将石锅拿到炉具上烘烤，烤到锅底有薄薄的一层锅巴即成；另一种则是事先将石锅烧烤至滚烫之后，再放入米饭及菜肴。石锅上桌后，可依个人的口味酌量添加辣椒酱。

卤肉盖浇饭

原料 米饭400克、小洋葱30克、五花肉150克、青菜心20克、鸡蛋1个

调料 酱油、八角、酒、冰糖、五香粉、胡椒粉、老姜末、蒜末、淀粉、花生油

做法

1. 小洋葱切去两头，剥去外皮，切成圈，拍匀淀粉，入五成热油中，半炸半炒至小洋葱圈逐渐浮起、呈微黄色，迅速捞起沥净油，平摊在棉纸上吸去油分并晾凉成油葱酥，放入保鲜袋中，用擀面杖压碎。
2. 五花肉洗净，擦干，连皮切成1.5厘米见方的小块。
3. 锅内放少许油，中火烧热，放入姜蒜末爆香，下入五花肉丁煸炒至微微上色，加入酱油、八角、酒、冰糖、五香粉、胡椒粉、油葱酥和适量温水（水量以没过五花肉丁1~2厘米为宜），大火翻炒均匀，倒入沙锅中卤制2小时（卤肉时可加入剥去外皮的煮鸡蛋一起卤制），即成卤肉。
4. 米饭盛入盘中，浇卤肉汁，配上卤蛋、青菜心等食用。





咖喱牛肉盖浇饭

原料 | 牛肉 100 克，土豆、胡萝卜各 25 克，米饭 400 克

调料 | 咖喱粉、蒜块、姜片、葱花、盐、味精、淀粉、料酒、油

做法

1. 牛肉切小块，入沸水锅中煮熟，漂净。土豆、胡萝卜切块。
2. 锅内加油，烧至八成热，放入蒜、姜爆香，倒入煮好的牛肉翻炒，加料酒，待酒味挥发后倒入土豆块和胡萝卜块翻炒均匀，加入咖喱粉和盐炒匀，加清水（至刚淹没原料）煮开，转中火，不加锅盖炖至汤汁变稠，加味精调味，勾芡，撒葱花。
3. 米饭盛碗中，压平，倒扣在盘中，周围淋咖喱牛肉即成。



牛肉盖饭

原料 | 米饭 400 克，嫩牛肉片 200 克，洋葱、甜蜜豆各 15 克

调料 | 料酒、酱油、白糖、高汤、花生油

做法

1. 牛肉片中拌入料酒、酱油、白糖，腌 10 分钟使其入味。
2. 洋葱切丝，甜蜜豆撕去筋络。
3. 锅内放少许油烧热，炒香洋葱，加入高汤烧开，放入牛肉片拌炒至汤汁将干，盛入装有米饭的碗内。甜蜜豆余烫熟，摆入碗中即可。



鸡丁豌豆盖浇饭

原料 | 米饭 400 克，鸡肉 150 克，胡萝卜、水发香菇各 25 克，豌豆粒 10 克

调料 | 料酒、葱末、姜末、盐、味精、胡椒粉、花生油

做法

1. 鸡肉洗净，切小丁，加料酒、盐、姜末入味。胡萝卜去皮洗净，切小丁。香菇去蒂洗净，切小丁。豌豆洗净，备用。
2. 锅置火上，放油烧热，将葱末煸香，下胡萝卜丁、豌豆粒炒至变软，加盐，翻炒至八成熟盛出。
3. 另起锅，放油烧至八成热，放入香菇丁、鸡肉丁快炒几下，再放入豌豆粒、胡萝卜丁，加味精翻炒均匀，撒胡椒粉，浇在米饭上即可。