



全国各地名厨教您做出好看又好吃的家常主食

曾 稻◎编著

最受欢迎的 家常主食

ZUI SHOU HUANYING DE JIACHANG ZHUSHI

84种面条、米粉 + 39种饺子、馄饨 + 42种馒头、包子
73种饼 + 59种米饭 + 38种粥 + 71种点心小吃



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

最受欢迎的 家常主食

 曾 韬◎编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的家常主食/曾韬编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5381-8827-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第203012号



最受欢迎的家常主食

ZUI SHOUHUANYING DE JIACHANG ZHUSHI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印张: 14

字数: 323千字

插图: 700幅

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 江之鸟

封面设计: 添翼设计室

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-8827-1

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



第一章 家常主食之基础

- 10 主食的营养
- 11 了解面粉
- 14 面粉与辅料
- 16 制作好面点
- 21 主食制作窍门集锦

- 34 劲辣牛肉面
- 34 美味荞麦面
- 34 泾县焖面
- 35 中原烩面
- 35 马兰排骨面
- 36 牛肉胡萝卜刀削面

- 36 荆州早汤面
- 37 奶油芝士炒面
- 38 酱香猪肉面
- 33 茄丁玉米面
- 39 酸辣粉

- 40 私房骨汤面
- 40 凉拌荞麦面
- 40 传统小炖肉面
- 41 牛肉拉面
- 42 意大利肉酱面
- 42 珧柱肉碎炒陈村粉
- 43 蚝皇乌冬面
- 43 鸡肉香菇面
- 43 日式汤素面

第二章 家常主食之面食类

面条、米粉类

- 26 塞北鸡丝莜面
- 27 牛肉刀削面
- 28 老母鸡面片
- 28 干炒牛河
- 28 肉丸粉
- 29 岐山臊子面
- 29 功夫甩面
- 30 牛腩汤河粉
- 30 牛肉海带菜心面
- 30 日梅紫苏素面
- 31 香辣酸菜肉丁面
- 32 醋椒鱼面汤
- 32 蘑菇虾仁乌冬面
- 33 猪肚米粉
- 33 猪软骨拉面





- 44 武汉热干面
- 45 酱香牛肉面
- 45 上海炒面
- 46 牛排面
- 46 酸菜肉丝面
- 46 坎上荞面
- 47 芹菜肉丝面
- 47 沙茶肥牛炒乌冬面
- 48 过桥米线
- 48 海鲜面
- 48 菜心扒面条
- 49 雪菜肉丝面
- 49 三丝炒面
- 49 牛三宝面
- 50 桂林米粉
- 50 青菜鸡汤面
- 51 羊肉烩面
- 51 清汤牛肉米线
- 52 拌荞面
- 52 大排面
- 52 猪手汤河粉
- 53 北京炸酱面
- 54 鲜汤米线
- 54 西红柿鸡蛋刀削面
- 55 家常刀削面
- 55 牛肉拌面
- 56 石锅牛肉面
- 56 五香牛腩乌冬面
- 56 朝鲜冷面
- 57 油泼拉条子
- 57 茄子手擀面
- 58 鸡丝凉面
- 58 什锦珍菌刀削面
- 59 河南烩面
- 59 清汤面

- 59 咖喱杂菜拉面
- 60 四川担担面
- 61 天宝莜面
- 61 吞拿鱼米粉
- 62 红烧牛肉面
- 62 家常贡面
- 62 三色蔬菜面
- 63 麻辣凉面
- 63 榨菜拌面
- 64 辣皮子滚肉拌面
- 65 卤蛋牛肉面
- 65 三丝炒莜面
- 66 雪菜面
- 66 蘑菇炒意面

饺子、馄饨类

- 67 翡翠蒸饺
- 68 虾仁水饺
- 69 玉米面水饺
- 69 鲜虾云吞
- 70 野菌鲜饺
- 70 牛肉煎饺
- 70 香菇猪肉水饺
- 71 紫菜馄饨
- 71 猪肉大葱水饺
- 72 冠顶蒸饺
- 73 金银水饺
- 73 上汤水饺
- 73 韭香煎饺
- 74 鲜肉馄饨
- 74 笋丝虾饺
- 75 牛肉水饺
- 76 五谷丰登蒸饺



- 76 荞麦面水饺
- 76 西红柿鸡蛋水饺
- 77 清汤龙抄手
- 77 鲍鱼饺子
- 78 驴肉蒸饺
- 78 蘸水蒸饺
- 78 钟水饺
- 79 酸汤水饺
- 79 香煎家常锅贴
- 80 紫菜汤饺
- 80 牛肉大葱蒸饺
- 80 莜面卷卷
- 81 广式菜肉煎饺
- 81 冬瓜猪肉蒸饺
- 82 京尊锅贴
- 82 韭香虾饺
- 83 胡萝卜汁蒸饺
- 83 煸肉芹菜饺
- 83 玉米面蒸饺



- 84 素三鲜水饺
- 84 铁板煎饺
- 84 莜面馄饨

包子、馒头类

- 85 奶白小馒头
- 86 菜团子
- 86 小麦包
- 86 羊肉包子
- 87 麦麸棒棒馍
- 88 麦穗芥菜包
- 88 冬笋猪肉包
- 89 贵妃香芋包
- 89 特色杂粮包

- 90 菜窝头
- 91 菠菜馒头
- 91 小笼汤包
- 92 玉米干燕麦
- 92 鸳鸯馒头
- 93 鸭松杂粮包
- 94 翡翠香煎包
- 94 虾酱八带杂粮包
- 95 花卷
- 95 宫廷窝窝头



- 95 秘制流沙包
- 96 珍菇烧麦
- 96 蟹粉小笼包
- 97 牛肉包子
- 98 山东肉丁大包
- 98 芝麻煎包
- 99 素馅包子
- 99 炸馒头
- 99 椰香奶皇包
- 100 豆包
- 101 双椒荞麦包
- 101 玉米窝头
- 102 糯米烧麦
- 102 蚝汁叉烧包
- 103 椰香芋蓉包
- 103 花港香煎包
- 104 生煎菜肉包
- 104 玉米面小笼包
- 105 福禄寿桃
- 105 小笼包
- 106 香葱煎包
- 106 紫米烧麦
- 106 紫米馒头

饼 类

- 107 泡菜饼
- 108 海鲜葱饼
- 108 老婆饼
- 109 黄桥小烧饼
- 109 锦绣南瓜饼
- 110 素饼夹肉
- 111 野菜煎饼
- 111 驴肉卷饼
- 112 翡翠卷
- 112 鸡肉饼
- 112 香煎玉米饼
- 113 三鲜豆皮
- 113 牛舌饼
- 113 绿茶卷饼
- 114 肉丁大葱饼
- 114 糊塌子
- 115 金牌糖酥饼
- 115 糖油饼
- 116 南瓜丝饼
- 116 荞面驴肉煎饼
- 117 特色肉饼
- 117 油饼
- 118 芝麻煎软饼
- 118 土豆饼
- 119 韭菜合子
- 120 草原酸奶饼
- 120 芝麻烧饼
- 121 豆沙锅饼
- 121 黄金大饼
- 121 烙馍



- 122 葱油饼
- 122 培根饼
- 123 海鲜饼



- 123 香煎火腿饼
- 124 紫薯饼
- 125 鸳鸯玉米粳粑
- 125 京东肉饼
- 125 奶香红薯饼
- 126 闻喜饼
- 126 香煎茴香饼
- 127 南瓜饼
- 127 麻酱糖饼
- 128 绿茶佛饼
- 128 武大郎馅饼
- 129 炸虾饼
- 129 家常葱花饼
- 129 虾仁薄饼
- 130 家常牛肉饼
- 130 手抓饼
- 131 紫薯南瓜饼
- 132 家乡小米手抓饼
- 132 绿茶紫薯饼
- 133 萝卜丝饼
- 133 芝麻红薯饼
- 134 肉火烧
- 134 瓜仁香芋饼
- 135 锅巴藕饼
- 135 香甜南瓜饼
- 136 风味卷饼
- 136 农家烙菜饼
- 137 豆沙饼
- 137 酥油饼
- 138 黑芝麻软煎饼
- 138 油塔子
- 139 香煎粟米饼
- 139 家乡玉米饼
- 140 香煎莲藕饼
- 140 五香芋丝饼

- 141 鲜橙紫薇饼
- 141 芽香土豆饼
- 142 生果甩耙
- 142 香豆子饼
- 142 香煎牛肉饼

第三章 家常主食之米饭类

- 144 八宝饭
- 144 咖喱鸡肉饭
- 144 什锦炒饭
- 145 锦绣炒饭
- 146 西班牙焗饭
- 146 烤鱿鱼饭
- 147 酸菜肉末炒饭
- 147 辣白菜炒饭
- 148 泡菜炒饭
- 148 紫菜包饭
- 148 黄瓜火腿炒饭
- 149 小碗蒸肉饭
- 149 黑三剁炒饭
- 150 酸豆角蛋炒饭
- 150 咖喱蚬肉炒饭
- 150 榄菜鱼肉炒饭
- 151 鱼翅捞饭
- 152 五花肉盖饭
- 152 双拼饭
- 153 加州卷
- 153 樱花寿司
- 154 马介休炒饭



- 154 杂粮南瓜饭
- 154 叉烧煲仔饭
- 155 扬州炒饭
- 155 酱油炒饭
- 156 牛肉炒饭
- 157 腊味炒饭
- 157 南瓜糯米饭
- 157 烤鸡排饭
- 158 木桶牛肉炒饭
- 158 羊肉抓饭



- 158 石锅肥牛拌饭
- 159 梅菜排骨煲仔饭
- 159 牛肉萝卜饭
- 160 潮洲海鲜盖饭
- 160 香菇卤肉盖饭
- 161 苹果鸡肉炒饭
- 162 豆豉鲑鱼煲仔饭
- 162 海鲜焗饭
- 162 金枪鱼寿司
- 163 养生五花饭
- 163 咖喱牛肉蛋包饭
- 164 鱼香肉丝盖饭
- 164 烧鸡煲仔饭
- 164 蛋炒饭
- 165 酱油芽菜炒饭
- 165 海苔三文鱼炒饭
- 165 茄子炒饭
- 166 红烧肉饭
- 167 海鲜烩饭
- 167 粤式腊味煲仔饭

- 168 八珍炒饭
- 168 渔家焗饭
- 169 口蘑菜心蛋炒饭
- 169 水晶八宝饭
- 170 缤纷水果饭团
- 170 黑米煲仔饭
- 170 虾仁菜丁炒饭



- 182 三米粥
- 183 香甜苹果粥
- 183 香菇牛肉粥
- 184 淡菜芹菜鸡蛋粥
- 184 花椒大米粥
- 185 茯苓芡实粥
- 186 韭菜葱白粥
- 186 山药芡实粥
- 186 芋头肉末粥
- 187 芝麻糙米粥
- 187 皮蛋淡菜粥
- 188 紫米粥
- 188 五仁粥
- 189 马蹄红豆大米粥
- 189 玉米燕麦粥
- 190 淮山桃仁粥
- 190 木瓜紫薯粥

第四章 家常主食之粥类

- 172 蔬菜面包粥
- 172 马蹄枸杞粥
- 173 香菇黑枣粥
- 174 参枣紫米粥
- 174 菊花大枣粥
- 174 青菜肥牛小米粥
- 175 蟹黄鸡肉粥
- 175 排骨芝麻粥
- 176 沙锅鲜蔬菌菇粥
- 176 黄豆核桃糯米粥
- 177 艇仔粥
- 178 腊味火腿粥
- 178 黄瓜松仁枸杞粥
- 179 淡菜西芹胡萝卜粥
- 179 核桃猪腰粥
- 179 人参茯苓二米粥
- 180 竹荪鲜菇肉片粥
- 180 海胆燕窝粥
- 180 鸡蛋猪腰粥
- 181 海参南瓜粥
- 181 南瓜小米粥



第五章 家常主食之点心小吃类

- 192 黑糯米糕
- 192 四季潮洲玉米酪
- 192 猪扒包
- 193 小碗糕
- 194 果酱派
- 194 韩式煎面包
- 195 雪映榴莲
- 195 紫薯南瓜糕
- 196 猪仔包
- 196 凉瓜汤圆
- 196 萝卜酥



- 197 凤尾酥
- 198 墩饽饽
- 198 椰蓉卷
- 198 芸豆饼
- 199 榴莲酥
- 199 沙琪玛
- 200 炸羊尾
- 200 大桃酥
- 201 南瓜酥
- 201 紫薯蛋挞
- 202 金柚蓝莓山药卷
- 203 双麻叉烧酥
- 203 鲜果雪媚娘
- 204 南瓜糕
- 204 奶油炸糕
- 204 混酥排
- 205 小豆凉糕
- 205 一品黑芝麻
- 206 开口笑
- 206 美味小餐包
- 206 鲜百合绿茶糕
- 207 豌豆黄
- 208 佛手酥
- 208 葡式蛋挞
- 209 艾窝窝
- 209 桂花红豆糕
- 209 椰丝糯米糍
- 210 驴打滚
- 211 脆麻花
- 211 脆皮炸鲜奶
- 212 菠萝香芋酥

- 212 蛋挞
- 213 枣荷叶
- 214 绿豆沙
- 214 苹果酥
- 215 二吃卷果
- 215 苹果派
- 216 姜汁排叉
- 216 芋泥瓜仁饼
- 216 油炸冰淇淋
- 217 玉米黄金糕
- 217 芝麻糖火烧
- 217 叉烧包
- 218 麻团
- 219 枣花酥
- 219 螺丝转
- 219 意大利鳕鱼派
- 220 干糖麻花
- 220 蜜汁叉烧酥
- 221 脆皮奶黄包
- 221 凤梨酥
- 222 甜咸酥
- 222 江米炸糕
- 222 玉米面金松糕



- 223 芸豆卷
- 223 枣泥拉糕
- 223 中式餐包仔
- 224 香甜米糕
- 224 大油酥
- 224 汤圆

最受欢迎的 家常主食

 曾 韬◎编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

最受欢迎的家常主食/曾韬编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5381-8827-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第203012号



最受欢迎的家常主食

ZUI SHOUHUANYING DE JIACHANG ZHUSHI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印张: 14

字数: 323千字

插图: 700幅

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 江之鸟

封面设计: 添翼设计室

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-8827-1

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



第一章 常主食之基础

- 10 主食的营养
- 11 了解面粉
- 14 面粉与辅料
- 16 制作好面点
- 21 主食制作窍门集锦

- 34 劲辣牛肉面
- 34 美味荞麦面
- 34 泾县焖面
- 35 中原烩面
- 35 马兰排骨面
- 36 牛肉胡萝卜刀削面

- 36 荆州早汤面
- 37 奶油芝士炒面
- 38 酱香猪肉面
- 33 茄丁玉米面
- 39 酸辣粉

- 40 私房骨汤面
- 40 凉拌荞麦面
- 40 传统小炖肉面
- 41 牛肉拉面
- 42 意大利肉酱面
- 42 珧柱肉碎炒陈村粉
- 43 蚝皇乌冬面
- 43 鸡肉香菇面
- 43 日式汤素面

第二章 常主食之面食类

面条、米粉类

- 26 塞北鸡丝莜面
- 27 牛肉刀削面
- 28 老母鸡面片
- 28 干炒牛河
- 28 肉丸粉
- 29 岐山臊子面
- 29 功夫甩面
- 30 牛腩汤河粉
- 30 牛肉海带菜心面
- 30 日梅紫苏素面
- 31 香辣酸菜肉丁面
- 32 醋椒鱼面汤
- 32 蘑菇虾仁乌冬面
- 33 猪肚米粉
- 33 猪软骨拉面





- 44 武汉热干面
- 45 酱香牛肉面
- 45 上海炒面
- 46 牛排面
- 46 酸菜肉丝面
- 46 坎上荞面
- 47 芹菜肉丝面
- 47 沙茶肥牛炒乌冬面
- 48 过桥米线
- 48 海鲜面
- 48 菜心扒面条
- 49 雪菜肉丝面
- 49 三丝炒面
- 49 牛三宝面
- 50 桂林米粉
- 50 青菜鸡汤面
- 51 羊肉烩面
- 51 清汤牛肉米线
- 52 拌荞面
- 52 大排面
- 52 猪手汤河粉
- 53 北京炸酱面
- 54 鲜汤米线
- 54 西红柿鸡蛋刀削面
- 55 家常刀削面
- 55 牛肉拌面
- 56 石锅牛肉面
- 56 五香牛腩乌冬面
- 56 朝鲜冷面
- 57 油泼拉条子
- 57 茄子手擀面
- 58 鸡丝凉面
- 58 什锦珍菌刀削面
- 59 河南烩面
- 59 清汤面

- 59 咖喱杂菜拉面
- 60 四川担担面
- 61 天宝莜面
- 61 吞拿鱼米粉
- 62 红烧牛肉面
- 62 家常贡面
- 62 三色蔬菜面
- 63 麻辣凉面
- 63 榨菜拌面
- 64 辣皮子滚肉拌面
- 65 卤蛋牛肉面
- 65 三丝炒莜面
- 66 雪菜面
- 66 蘑菇炒意面

饺子、馄饨类

- 67 翡翠蒸饺
- 68 虾仁水饺
- 69 玉米面水饺
- 69 鲜虾云吞
- 70 野菌鲜饺
- 70 牛肉煎饺
- 70 香菇猪肉水饺
- 71 紫菜馄饨
- 71 猪肉大葱水饺
- 72 冠顶蒸饺
- 73 金银水饺
- 73 上汤水饺
- 73 韭香煎饺
- 74 鲜肉馄饨
- 74 笋丝虾饺
- 75 牛肉水饺
- 76 五谷丰登蒸饺



- 76 荞麦面水饺
- 76 西红柿鸡蛋水饺
- 77 清汤龙抄手
- 77 鲍鱼饺子
- 78 驴肉蒸饺
- 78 蘸水蒸饺
- 78 钟水饺
- 79 酸汤水饺
- 79 香煎家常锅贴
- 80 紫菜汤饺
- 80 牛肉大葱蒸饺
- 80 莜面卷卷
- 81 广式菜肉煎饺
- 81 冬瓜猪肉蒸饺
- 82 京尊锅贴
- 82 韭香虾饺
- 83 胡萝卜汁蒸饺
- 83 煸肉芹菜饺
- 83 玉米面蒸饺



- 84 素三鲜水饺
- 84 铁板煎饺
- 84 莜面馄饨

包子、馒头类

- 85 奶白小馒头
- 86 菜团子
- 86 小麦包
- 86 羊肉包子
- 87 麦麸棒棒馍
- 88 麦穗芥菜包
- 88 冬笋猪肉包
- 89 贵妃香芋包
- 89 特色杂粮包

- 90 菜窝头
- 91 菠菜馒头
- 91 小笼汤包
- 92 玉米干燕麦
- 92 鸳鸯馒头
- 93 鸭松杂粮包
- 94 翡翠香煎包
- 94 虾酱八带杂粮包
- 95 花卷
- 95 宫廷窝窝头



- 95 秘制流沙包
- 96 珍菇烧麦
- 96 蟹粉小笼包
- 97 牛肉包子
- 98 山东肉丁大包
- 98 芝麻煎包
- 99 素馅包子
- 99 炸馒头
- 99 椰香奶皇包
- 100 豆包
- 101 双椒荞麦包
- 101 玉米窝头
- 102 糯米烧麦
- 102 蚝汁叉烧包
- 103 椰香芋蓉包
- 103 花港香煎包
- 104 生煎菜肉包
- 104 玉米面小笼包
- 105 福禄寿桃
- 105 小笼包
- 106 香葱煎包
- 106 紫米烧麦
- 106 紫米馒头

饼 类

- 107 泡菜饼
- 108 海鲜葱饼
- 108 老婆饼
- 109 黄桥小烧饼
- 109 锦绣南瓜饼
- 110 素饼夹肉
- 111 野菜煎饼
- 111 驴肉卷饼
- 112 翡翠卷
- 112 鸡肉饼
- 112 香煎玉米饼
- 113 三鲜豆皮
- 113 牛舌饼
- 113 绿茶卷饼
- 114 肉丁大葱饼
- 114 糊塌子
- 115 金牌糖酥饼
- 115 糖油饼
- 116 南瓜丝饼
- 116 荞面驴肉煎饼
- 117 特色肉饼
- 117 油饼
- 118 芝麻煎软饼
- 118 土豆饼
- 119 韭菜合子
- 120 草原酸奶饼
- 120 芝麻烧饼
- 121 豆沙锅饼
- 121 黄金大饼
- 121 烙馍



- 122 葱油饼
- 122 培根饼
- 123 海鲜饼



- 123 香煎火腿饼
- 124 紫薯饼
- 125 鸳鸯玉米粳粑
- 125 京东肉饼
- 125 奶香红薯饼
- 126 闻喜饼
- 126 香煎茴香饼
- 127 南瓜饼
- 127 麻酱糖饼
- 128 绿茶佛饼
- 128 武大郎馅饼
- 129 炸虾饼
- 129 家常葱花饼
- 129 虾仁薄饼
- 130 家常牛肉饼
- 130 手抓饼
- 131 紫薯南瓜饼
- 132 家乡小米手抓饼
- 132 绿茶紫薯饼
- 133 萝卜丝饼
- 133 芝麻红薯饼
- 134 肉火烧
- 134 瓜仁香芋饼
- 135 锅巴藕饼
- 135 香甜南瓜饼
- 136 风味卷饼
- 136 农家烙菜饼
- 137 豆沙饼
- 137 酥油饼
- 138 黑芝麻软煎饼
- 138 油塔子
- 139 香煎粟米饼
- 139 家乡玉米饼
- 140 香煎莲藕饼
- 140 五香芋丝饼

- 141 鲜橙紫薇饼
- 141 芽香土豆饼
- 142 生果甩耙
- 142 香豆子饼
- 142 香煎牛肉饼

第三章 家常主食之米饭类

- 144 八宝饭
- 144 咖喱鸡肉饭
- 144 什锦炒饭
- 145 锦绣炒饭
- 146 西班牙焗饭
- 146 烤鱿鱼饭
- 147 酸菜肉末炒饭
- 147 辣白菜炒饭
- 148 泡菜炒饭
- 148 紫菜包饭
- 148 黄瓜火腿炒饭
- 149 小碗蒸肉饭
- 149 黑三剁炒饭
- 150 酸豆角蛋炒饭
- 150 咖喱蚬肉炒饭
- 150 榄菜鱼肉炒饭
- 151 鱼翅捞饭
- 152 五花肉盖饭
- 152 双拼饭
- 153 加州卷
- 153 樱花寿司
- 154 马介休炒饭



- 154 杂粮南瓜饭
- 154 叉烧煲仔饭
- 155 扬州炒饭
- 155 酱油炒饭
- 156 牛肉炒饭
- 157 腊味炒饭
- 157 南瓜糯米饭
- 157 烤鸡排饭
- 158 木桶牛肉炒饭
- 158 羊肉抓饭



- 158 石锅肥牛拌饭
- 159 梅菜排骨煲仔饭
- 159 牛肉萝卜饭
- 160 潮洲海鲜盖饭
- 160 香菇卤肉盖饭
- 161 苹果鸡肉炒饭
- 162 豆豉鲑鱼煲仔饭
- 162 海鲜焗饭
- 162 金枪鱼寿司
- 163 养生五花饭
- 163 咖喱牛肉蛋包饭
- 164 鱼香肉丝盖饭
- 164 烧鸡煲仔饭
- 164 蛋炒饭
- 165 酱油芽菜炒饭
- 165 海苔三文鱼炒饭
- 165 茄子炒饭
- 166 红烧肉饭
- 167 海鲜烩饭
- 167 粤式腊味煲仔饭

- 168 八珍炒饭
- 168 渔家焗饭
- 169 口蘑菜心蛋炒饭
- 169 水晶八宝饭
- 170 缤纷水果饭团
- 170 黑米煲仔饭
- 170 虾仁菜丁炒饭



第四章 家常主食之粥类

- 172 蔬菜面包粥
- 172 马蹄枸杞粥
- 173 香菇黑枣粥
- 174 参枣紫米粥
- 174 菊花大枣粥
- 174 青菜肥牛小米粥
- 175 蟹黄鸡肉粥
- 175 排骨芝麻粥
- 176 沙锅鲜蔬菌菇粥
- 176 黄豆核桃糯米粥
- 177 艇仔粥
- 178 腊味火腿粥
- 178 黄瓜松仁枸杞粥
- 179 淡菜西芹胡萝卜粥
- 179 核桃猪腰粥
- 179 人参茯苓二米粥
- 180 竹荪鲜菇肉片粥
- 180 海胆燕窝粥
- 180 鸡蛋猪腰粥
- 181 海参南瓜粥
- 181 南瓜小米粥

- 182 三米粥
- 183 香甜苹果粥
- 183 香菇牛肉粥
- 184 淡菜芹菜鸡蛋粥
- 184 花椒大米粥
- 185 茯苓芡实粥
- 186 韭菜葱白粥
- 186 山药芡实粥
- 186 芋头肉末粥
- 187 芝麻糙米粥
- 187 皮蛋淡菜粥
- 188 紫米粥
- 188 五仁粥
- 189 马蹄红豆大米粥
- 189 玉米燕麦粥
- 190 淮山桃仁粥
- 190 木瓜紫薯粥

第五章 家常主食之点心小吃类

- 192 黑糯米糕
- 192 四季潮州玉米酪
- 192 猪扒包
- 193 小碗糕
- 194 果酱派
- 194 韩式煎面包
- 195 雪映榴莲
- 195 紫薯南瓜糕
- 196 猪仔包
- 196 凉瓜汤圆
- 196 萝卜酥





- 197 凤尾酥
- 198 墩饽饽
- 198 椰蓉卷
- 198 芸豆饼
- 199 榴莲酥
- 199 沙琪玛
- 200 炸羊尾
- 200 大桃酥
- 201 南瓜酥
- 201 紫薯蛋挞
- 202 金柚蓝莓山药卷
- 203 双麻叉烧酥
- 203 鲜果雪媚娘
- 204 南瓜糕
- 204 奶油炸糕
- 204 混酥排
- 205 小豆凉糕
- 205 一品黑芝麻
- 206 开口笑
- 206 美味小餐包
- 206 鲜百合绿茶糕
- 207 豌豆黄
- 208 佛手酥
- 208 葡式蛋挞
- 209 艾窝窝
- 209 桂花红豆糕
- 209 椰丝糯米糍
- 210 驴打滚
- 211 脆麻花
- 211 脆皮炸鲜奶
- 212 菠萝香芋酥

- 212 蛋挞
- 213 枣荷叶
- 214 绿豆沙
- 214 苹果酥
- 215 二吃卷果
- 215 苹果派
- 216 姜汁排叉
- 216 芋泥瓜仁饼
- 216 油炸冰淇淋
- 217 玉米黄金糕
- 217 芝麻糖火烧
- 217 叉烧包
- 218 麻团
- 219 枣花酥
- 219 螺丝转
- 219 意大利鳕鱼派
- 220 干糖麻花
- 220 蜜汁叉烧酥
- 221 脆皮奶黄包
- 221 凤梨酥
- 222 甜咸酥
- 222 江米炸糕
- 222 玉米面金松糕



- 223 芸豆卷
- 223 枣泥拉糕
- 223 中式餐包仔
- 224 香甜米糕
- 224 大油酥
- 224 汤圆