

现 代 时 尚 休 闲 保 健 生 活 丛 书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

风味小吃制作

汇聚五湖四海名吃 · 品味独具特色美食

元秀◎主编

一 书 在 手 品 遍 中 华 名 吃



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

风味小吃制作

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编: 元 秀

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 384

字 数: 4000 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000 册

书 号: ISBN7-204-08814-X/Z·493

定 价: 715.20 元(全24册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



风味小吃制作



FENGWEIXIAOCHIZHIZUO

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



风味小吃制作



FENGWEIXIAOCHIZHIZUO

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



风味小吃制作



FENGWEIXIAOCHIZHIZUO

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



风味小吃制作



FENGWEIXIAOCHIZHIZUO

前 言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解 and 认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对健康、生活质量、休闲娱乐方式等诸多方方面面有了更高的标准和要求。为了适应现代人更完美意义上的需求,引导科学健康及时尚生活层面的潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食等方面共二十四册涵盖生活各领域的经典丛书。

保健与休闲,提高生活质量是我们日常生活中不可或缺的表现主体。本丛书从新颖、实用角度入手,阐述了饮食文化与健康、女性医学与科学保健、家庭装饰与生活美化、中国象棋娱乐与休闲垂钓、提高生活质量方面等诸多层面。着力突出现代时尚家庭生活中的人文特色及和谐理念,迎合现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式,引

导人们正确追求时尚,体验更深更广的生活内涵。

人们常把日常生活比喻为万花筒,的确如此。生活的本身既是一个广义的载体,又是狭义中的具体某一细节或某一部分。从宏观上指导,自细节中介绍,正是本套丛书编撰的主旨。在饮食与女性保健角度,我们更注重生活中的细节指导,无论是相关知识,还是操作方法,本书都详尽到位。另外,在生活领域中的其它方面,我们也力求内容新颖、阐述时尚。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求实用,使你一书在手,洞悉生活真谛。

把握时尚,汲取更多的知识才能更好地生活。我们希望通过这种方式为广大读者提供生活方面的帮助,使人们在认知和生活能力方面都有所提高,从而真正提高生活质量。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006·12

目 录

风味包子类

淮安汤包	(1)	水煎肉包	(17)
文楼汤包	(2)	生煎肉包	(18)
蟹黄汤包	(3)	沟帮肉包	(18)
镇江汤包	(3)	会友发包	(19)
小笼汤包	(4)	三丁大包	(19)
馨香汤包	(5)	雪笋肉包	(20)
保定汤包	(5)	蚝油烧包	(21)
美味汤包	(6)	叉烧肉包	(21)
金华汤包	(6)	层酥包子	(22)
麻肉汤包	(7)	白菜肉包	(22)
灌汤肉包	(8)	银芽肉包	(23)
鸡汤包子	(8)	干菜肉包	(24)
狗不理包子	(9)	冬菜肉包	(24)
上海笼包	(10)	榨菜肉包	(25)
茯苓肉包	(10)	鲜肉大包	(26)
四川包子	(11)	酱汁肉包	(26)
山东包子	(11)	鸭油肉包	(27)
煎鸡肉包	(12)	火腿肉包	(27)
煎鲜肉包	(12)	金华腿包	(28)
油氽肉包	(13)	三鲜肉包	(29)
猪肉包子	(14)	中和轩包	(30)
小蚝包子	(14)	蒙古包子	(30)
龙眼小包	(15)	薄皮包子	(31)
风球包子	(16)	羊肉大包	(31)
咸蛋肉包	(16)	羊肉菜包	(32)

羊眼包子·····	(32)	素蟹粉包·····	(51)
羊肉煎包·····	(33)	秋叶包子·····	(52)
油酥焦包·····	(33)	寿桃包子·····	(53)
牛肉大包·····	(34)	梅花包子·····	(53)
牛肉菜包·····	(35)	金鱼包子·····	(54)
鸡球肉包·····	(35)	蒸香甜包·····	(54)
鸡丁肉包·····	(36)	果酱包子·····	(55)
龙凤包子·····	(37)	豆沙包子·····	(55)
鸭肉菜包·····	(37)	红果包子·····	(56)
玫瑰鸭包·····	(38)	一品素包·····	(56)
野鸭菜包·····	(39)	小白菜包·····	(57)
鱼肉包子·····	(39)	干咸菜包·····	(57)
石门素包·····	(40)	豌豆包子·····	(58)
僧帽包子·····	(41)	枣泥包子·····	(59)
豆腐包子·····	(41)	水晶菜包·····	(59)
地耳包子·····	(42)	河南菜包·····	(60)
三丁素包·····	(43)	什锦包子·····	(60)
素菜包子·····	(43)	炸鸡子包·····	(61)
素什锦包·····	(44)	天津素包·····	(62)
水煎素包·····	(44)	五仁包子·····	(62)
香菇素包·····	(45)	茯山包子·····	(63)
蒸葛粉包·····	(46)	茯苓枣包·····	(63)
奶黄馅包·····	(46)	猪脑菜包·····	(63)
莲蓉蛋包·····	(47)	蒜苗包子·····	(64)
九圆包子·····	(47)	莲蓉香包·····	(64)
石柱米包·····	(48)	素馅包子·····	(65)
四味菜包·····	(49)	千张肉包·····	(65)
白菜大包·····	(49)	白菜肉包·····	(66)
黄菜大包·····	(50)	银芽肉包·····	(66)
素肉大包·····	(51)	干菜肉包·····	(67)

冬菜肉包·····	(68)	淮安汤包·····	(68)
-----------	------	-----------	------

烧卖馒头类

马家烧卖·····	(70)	干蒸烧卖·····	(86)
参肉烧卖·····	(70)	茼蒿烧卖·····	(86)
猪肉烧卖·····	(71)	萝卜烧卖·····	(87)
肉葱烧卖·····	(72)	都一处烧卖·····	(87)
牛肉烧卖·····	(72)	南翔馒头·····	(88)
肉米烧卖·····	(73)	宁夏馒头·····	(89)
糯米烧卖·····	(73)	小笼馒头·····	(89)
油肉烧卖·····	(74)	喉口馒头·····	(90)
鸭油烧卖·····	(75)	八宝馒头·····	(90)
翠油烧卖·····	(75)	阆中馒头·····	(91)
翡翠烧卖·····	(76)	酵面馒头·····	(91)
玻璃烧卖·····	(76)	饅面馒头·····	(92)
鸡虾烧卖·····	(77)	高桩馒头·····	(92)
咸肉烧卖·····	(78)	酒酿馒头·····	(93)
肉虾烧卖·····	(79)	云层馒头·····	(93)
蛋皮烧卖·····	(79)	蛋形馒头·····	(94)
菊花烧卖·····	(80)	压花馒头·····	(94)
什锦烧卖·····	(80)	黄花馒头·····	(95)
金丝烧卖·····	(81)	门钉馒头·····	(95)
珍珠烧卖·····	(81)	果料馒头·····	(96)
临清烧卖·····	(82)	千层馒头·····	(96)
鲜肉烧卖·····	(82)	素菜馒头·····	(97)
火腿烧卖·····	(83)	开花馒头·····	(97)
羊肉烧卖·····	(83)	奶香馒头·····	(98)
草菇烧卖·····	(84)	豆蔻馒头·····	(98)
灌汤烧卖·····	(84)	油炸馒头·····	(99)
切馅烧卖·····	(85)	油余馒头·····	(99)

生煎馒头	(100)	烤香馒头	(101)
------------	-------	------------	-------

酥脆香卷类

三鲜须卷	(101)	蒸佛手卷	(117)
腊肠肝卷	(102)	蒸荷叶卷	(117)
奶油蛋卷	(102)	蒸棉桃卷	(118)
炸佛手卷	(103)	马蹄花卷	(118)
蒸菊花卷	(104)	蒸鸳鸯卷	(119)
蒸蝴蝶卷	(104)	蒸千层卷	(119)
蒸双桃卷	(105)	蒸银丝卷	(120)
双色香卷	(106)	盘香花卷	(120)
蒸四喜卷	(106)	五色香卷	(121)
蒸金丝卷	(107)	红枣花卷	(121)
蒸鸡丝卷	(107)	蒸麻花卷	(122)
蒸肉馅卷	(108)	南式花卷	(122)
蒸果酱卷	(108)	如意豆卷	(123)
蒸蛋丝卷	(109)	葱油火腿卷	(123)
麻蓉糖卷	(109)	炸甜卷果	(124)
鸡腿丝卷	(110)	米饭春卷	(125)
煎肉饼卷	(111)	豆沙春卷	(125)
炸咸卷果	(111)	芦笋春卷	(126)
山楂鱼卷	(112)	油皮春卷	(126)
肉蛋菜卷	(112)	鸡丝春卷	(127)
拉皮筒卷	(113)	韭肉春卷	(128)
油盐花卷	(113)	银芽春卷	(128)
蒸葱花卷	(114)	荠菜春卷	(129)
脂油花卷	(114)	马蹄奶酥	(130)
椒盐花卷	(115)	炸三角酥	(130)
麻酱花卷	(115)	炸螃蟹酥	(131)
虎头花卷	(116)	菊花蛋酥	(132)

炸鸳鸯酥	(132)	炸酥腰子	(136)
玉叶酥炸	(133)	炸太极酥	(136)
烤合味酥	(134)	炸兰花酥	(137)
拿酥蛋挞	(135)	炸酥麻花	(137)
油炸酥角	(135)	夹沙酥球	(138)

圆粽馄饨类

桂花元宵	(138)	炒肉团子	(151)
麻心元宵	(139)	黄金团子	(152)
山楂元宵	(139)	油煎团子	(153)
四馅元宵	(140)	虾肉汤团	(153)
针锦元宵	(141)	萝卜团子	(154)
鸽蛋汤圆	(141)	麻心汤团	(155)
山城汤圆	(142)	嘉兴肉粽	(155)
鸡肉汤圆	(143)	枣米粽子	(156)
芝麻汤圆	(143)	叉烧肉丝	(157)
鸡油汤圆	(144)	咖喱肉粽	(157)
红米汤圆	(144)	赤豆粽子	(158)
人参汤圆	(145)	咸肉粽子	(158)
参芪汤圆	(145)	清水粽子	(159)
花生汤圆	(146)	上海肉粽	(160)
赖汤圆子	(146)	什锦莲粽	(160)
汤水圆子	(146)	八宝粽子	(161)
刺毛圆子	(147)	豆沙粽子	(161)
酒酿圆子	(147)	川味灰粽	(162)
核桃圆子	(148)	过桥馄饨	(162)
菜心圆子	(149)	红汤馄饨	(163)
鲜肉剪团	(150)	鱼肉馄饨	(163)
姊妹团子	(150)	原汤馄饨	(164)
汤糰团子	(151)	清汤馄饨	(165)

淮园馄饨	(165)	海鲜馄饨	(170)
酸辣馄饨	(166)	鸡丝馄饨	(170)
虾仁馄饨	(166)	捶鸡馄饨	(171)
鲜肉馄饨	(167)	羊肉馄饨	(172)
肉仁馄饨	(168)	荠菜馄饨	(172)
菇丁馄饨	(168)	油炸馄饨	(173)
三鲜馄饨	(169)	油煎馄饨	(173)
翡翠馄饨	(169)		

其他小吃类

山西帽盒	(174)	椒盐馓子	(186)
肉韭黄盒	(175)	蝴蝶馓子	(187)
韭菜肉盒	(175)	家常油条	(188)
菜牛肉盒	(176)	焦杠油条	(188)
三鲜盒子	(177)	过桥米线	(189)
翡翠肉盒	(178)	小锅米线	(190)
鸳鸯肉盒	(178)	炒虾米线	(190)
蒸炸肉盒	(179)	肉炒面线	(191)
炸酥盒子	(180)	锅卤饵块	(191)
香芋肉盒	(181)	虾炒米线	(192)
肉虾菜盒	(181)	牛肉米粉	(192)
示灯粑粑	(182)	什锦米粉	(193)
灌肠血粑	(182)	豆芽米粉	(193)
遵义黄粑	(183)	虾沙河粉	(194)
酥油糍粑	(183)	虾仁肠粉	(194)
包谷粑粑	(184)	鸡丝河粉	(195)
粽叶粑粑	(184)	乾州锅盔	(196)
艾窝窝头	(185)	红枣锅盔	(196)
武汉面窝	(185)	新疆烤馕	(197)
淮安茶馓	(186)	新疆肉馕	(198)

风味小吃制作

新疆油馕	(198)	娥姐粉果	(216)
龙江煎堆	(199)	荔浦香芋	(217)
圆墩饽饽	(199)	涪陵醪糟	(217)
油酥饽饽	(200)	蒸叶儿把	(218)
炒疙瘩	(201)	香味奶酪	(219)
鸡鸭疙瘩	(201)	糊汤米酒	(219)
红油疙瘩	(202)	炸甜奶炼	(220)
番茄疙瘩	(202)	安徽笼糊	(220)
鲜蘑疙瘩	(203)	臊子马舌	(221)
关中辣团	(203)	鸡汤面条	(222)
酸味疙瘩	(204)	水晶门钉	(222)
甜豌豆黄	(204)	蜜糖麻花	(223)
杏仁豆腐	(205)	油炸焦圈	(224)
烤一捆柴	(205)	八批果子	(225)
西安栲栳	(206)	山西茶食	(225)
蒸一捧雪	(206)	炸狮子头	(226)
煮猫耳朵	(207)	炸大救驾	(226)
黄州烧梅	(207)	鸡蛋布袋	(227)
三鲜豆皮	(208)	炸欢喜蛇	(228)
虾肉云吞	(209)	怀化侗果	(228)
大良膏煎	(210)	油炸三角	(229)
安虾水饺	(210)	油炸元宝	(229)
西藏布鲁	(211)	油炸回头	(230)
新疆那仁	(212)	炸酥油饼	(231)
炒肉豆丝	(212)	油炸排叉	(231)
玉林肉蛋	(213)	油炸松塔	(232)
蜂巢蛋角	(214)	油炸薯片	(232)
象生雪梨	(214)	炸红薯条	(232)
凤凰椰球	(215)	泡泡油糕	(233)
椰黄西米	(215)	炸豌豆饼	(233)

炸糖排叉	(234)	蒸糯米丸	(238)
耳朵炸糕	(234)	松塔麻花	(238)
炸面鲫鱼	(235)	山药豆泥	(239)
脆糯麻球	(236)	烧面片汤	(239)
酥白牡丹	(236)	猫耳面汤	(240)
炸白牡丹	(237)	牛肉面汤	(240)
驴子打滚	(237)		

乡村风味小吃

叶儿粑	(241)	水晶肉皮冻	(253)
凉面	(241)	凉拌什锦丝	(254)
凉蛋糕	(242)	五香鸡胗	(255)
珍珠圆子	(243)	红油百叶	(255)
核仁豌豆泥	(243)	芥末粉皮	(256)
青城白果糕	(244)	辣味黄瓜	(256)
小笼粉蒸牛肉	(244)	樟茶鸭	(257)
糯米糍粑	(245)	香熏鱼	(258)
金钩包子	(246)	酸辣炒面	(258)
红油蒸饺	(246)	羊肉烩面	(259)
豆沙凉糍粑	(247)	肉丝炒饼	(259)
八宝枣糕	(248)	虾仁炒面	(260)
豆沙水晶饼	(248)	炒麻糖糕丝	(261)
盐城摊饼	(249)	炒疙瘩	(261)
肉丝炒饼	(249)	扬州蛋炒饭	(262)
蜜汁山药饼	(250)	咖喱牛肉饭	(263)
胡岗南瓜饼	(250)	回勺面	(264)
肉丁蒸饼	(251)	炒肉冒面	(264)
千层肉饼	(252)	牛肉焦饼	(265)
泸州黄耙	(252)	缠丝酥焦饼	(266)
糖酥排骨	(253)	京东肉饼	(267)