

高级面点师 中国烹饪名师 何耀晚推荐



吃遍天下Ⅲ②

家常面点1001

JIACHANG MIANDIAN 1001

金版文化 / 主编

九大类别，百变做法，千道面点，万般滋味

特别挑选900道易学美味面点

贴心推荐101个实用面点窍门

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家常面点1001 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2007. 7

(吃遍天下III)

ISBN 978-7-5442-3636-2

I. 家… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032939号

CHIBIAN TIANXIA III②——JIACHANG MIANDIAN 1001

吃遍天下III②——家常面点1001

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 48

版 次 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3636-2

定 价 74.40元(共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

家常面点1001

Jiachang Miandian1001



面条
饺子
馄饨
馒头·花卷
糕
包子
饼·酥
小吃·点心
粉

TS972. 132
SJB

南海出版公司

前言



许多人都爱吃面食，但是又觉得麻烦，做起来费工夫，认为去餐厅里吃方便，又花不了多少钱。其实只要你掌握了基本的方法，做面食也很简单。本书介绍了面条、饺子、馄饨、包子、馒头、花卷、饼、酥、粉及小吃、点心等最具代表性且又好做的美食。

面条介绍了汤面、拌面、炒面、凉面以及各地风味面的做法，教您做出一份美味、营养的面。

馒头、包子、花卷、饺子、馄饨等，各式家常中式面点，闲时自己在家就能做。

饼的花样多了，素饼、肉饼，里面带馅的、外面沾料的，煎的、烤的、炸的，厚的、薄的……看着香，吃着美，做起来其实并不难。

本书每款菜式包括用料、制法、提示，简明扼要地解说科学原理，点明制作关键，且装帧精美，图文并茂，操作性和实用性并重，并附有面食小常识，教你如何选购面粉，如何发面及制作小窍门，让你也能成为面点高手！

目 录

小常识

和面的方法	11
包子的做法	12
饺子皮的做法	13
吃饺子的沾料	14
手擀面的做法	15
冷面的做法	16
馄饨皮的做法	17
汤圆和面的方法	18

面条

酸菜肉丝面	19
打卤面	19
鸡丝凉面	19
泡菜肉末面	20
粉蒸排骨面	20
爽脆肉丸面	20
西芹炒蛋面	20
真味荞麦凉面	21
素凉面	21
吉列猪扒面	21
虾爆鳝面	21
肥牛拉面	22
蚝仔意大利面	22
茯苓家常面	22
金城酿皮	22
香菇竹笋清汤面	23
三丝炒面	23
驰名牛杂捞面	23
肉丝炒面	23
朝鲜冷面	24
猪手幼面	24
猪手拉面	24
片儿余面	24
卤猪肝龙须面	25

真味炸酱拉面	25
凉拌面	25
红烧肉兰州拉面	25
真味凉卤面	26
荞麦面	26
真味荞麦面	26
京都炸酱拉面	26
真味臊子拉面	27
北京炸酱面	27
真味招牌拉面	27
咖喱杂菜拉面	27
香菇烧肉面	28
肉末黄瓜拌荞麦面	28
炖鸡面	28
金牌牛腩汤面	28
红烧排骨面	29
云吞水饺捞面	29
红烧牛肉面	29
陕西面皮	29
川味鸡杂面	30
大盘鸡面	30
川味肥肠面	30
牛肉炒面	30
担担面	31



魔女酸辣面	31
家常杂酱面	31
武汉热干面	31
豉油皇炒面	32
鲜虾云吞面	32

牛肉清汤面	32
鱼皮饺汤面	32
小炒拌面	33
和味牛杂面	33
牛肉烩面	33
南乳猪手捞面	33
酸汤浆水面	34
三丝炒蛋面	34
开洋葱油拌面	34



炸酱刀削面	34
热干面	35
牛肉凉面	35
金牌牛腩捞面	35
新疆拌面	35
芥末凉面	36
焗肉酱意粉	36
面筋面皮	36
辣鸡拉面	36
牛丸面	37
蒜香猪骨面	37
金牌油鸡面	37
大阪餐肉面	37
岐山臊子面	38
香葱腊肉面	38
金牌烧鹅面	38
黄面炒烤肉	38
肉片炒素面	39
油泼扯面	39
火腿丸子面	39

沙锅羊肉面	39
酱水面	40
香辣鱿鱼拉面	40
卤肉面	40
酱拌面	40
姜葱捞面	41
雪菜烧鹅丝拉面	41
青蔬油豆腐汤面	41
鲍汁捞面	41
砂锅鱼头面	42
当归面线	42
排骨汤面	42
雪菜肉丝面	42
珧柱金菇焖伊面	43
兰州拉面	43
鸡肉打卤面	43
三鲜面	43
牛肉拉面	44
西安拌面	44
素什锦炒手擀面	44
鱼香肉丝面	44
蛋炒面	45
一番炒面	45
酸汤面	45
辣鸡肉面	45
炸酱捞粗面	46
麻辣过桥面	46
二味面	46



刀削面	46
日式冷茶面	47
秦川凉皮	47
乌冬多春鱼肉丸面	47
炸酱面	47
笋尖拉面	48
韩式冷面	48
油泼扯面皮	48

炸酱凉面	48
肉炒面	49
猪手捞面	49
酸菜牛肉凉面	49
菠菜牛肉面线	49
臊子面	50
XO酱捞面	50
东京肉酱面	50
雪菜肉面	50
牛腩幼面	51
小丸子拉面	51



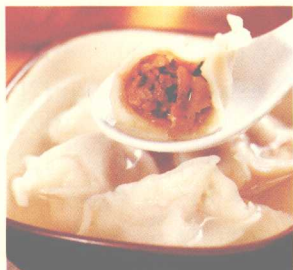
榨菜肉丝面	51
榨菜肉丝拉面	51
牛腩捞粗面	52
日式冷荞麦面	52
鱼片肥牛拉面	52
一番拉面	52
鳗鱼拉面	53
咖喱牛肉面	53
猪软骨拉面	53
味噌拉面	53
鲜笋面	54
山野菜拉面	54
九州牛肉面	54
补气人参茄红面	54
泡菜拉面	55
咖喱烩面	55
西红柿意大利青蔬面	55
红凤菜当归素面线	55
肥牛咖喱乌冬面	56
清炖牛肉面	56
日式乌冬面	56
强身青蚬意大利面	56
金菇肥牛面	57
排骨面	57
炒酸枣仁面	57

西红柿肉酱面	57
排毒鲜蔬炒面	58
山药三色冷面	58
蔬菜面	58
鲑鱼面线	58
鸡肉花椰菜面线	59
九层塔面线	59
小鱼丝瓜面线	59
上汤鸡丝冷面	59
卤猪肚冷面	60
虾仁通心面	60
白切鸡冷面	60
肉羹面线	60
鲑鱼意大利面	61
凉拌通心面	61
卤鸭掌冷面	61
什锦拌面	61
上汤鸡丝蛋面	62
烤鸭蛋面	62
香菇竹笋清汤面	62
卤鸭翼蛋面	62
卤水素鸡炒菠菜汁面	63
叉烧韭黄蛋面	63
豆芽冬菇炒蛋面	63
西红柿蛋面	63
姜葱捞鸡蛋面	64
尖椒牛肉面	64
鸡肉手擀面	64
猪扒拌菠菜汁面	64
猪手烩手擀面	65
牛扒炒鸡蛋面	65
猪大肠炒手擀面	65
鸡丝菠菜汁面	65
卤猪蹄龙须面	66
香葱牛肚龙须面	66
凉拌擀面	66
茗荷荞麦凉面	66
红烧牛腩面	67
老乡炒莜面	67
蛤蜊意大利面	67
巴盟面筋	67
什锦菠菜面	68
凉面	68
生菜鸡丝面	68

蒜片辣椒罗勒面	68
西红柿猪肝菠菜面	69
煎鳗鱼伴天使幼面	69
豌豆肥肠面	69
手工臊子揪面片	69
三文鱼千层面	70
什锦面	70
鳝鱼意面	70
猪脚面线	70
什锦汤面	71
担仔面	71
什锦炒面	71
锅烧面	71
麻辣面	72
鲜虾奶油意大利面	72
红烧牛筋面	72
台式炒面	72
干拌面	73
意大利肉酱面	73
火腿鸡丝面	73
大卤面	73
叉烧面	74
广东炒面	74
锅烧面	74
生菜蟹肉炒面	74
三鲜烩面	75
香菇西红柿面	75
蚝仔大肠面线	75
三色凉面	75

饺子

北方煎饺	76
韭菜猪肉饺	76



冬笋水饺	76
薄皮鲜虾饺	77

翠玉蒸饺	77
煎饺	77
小榄粉果	77
鱼肉水饺	78
萝卜牛肉饺	78
鲜虾韭黄饺	78
芹菜猪肉饺	78
玉米水饺	79
金针菇饺	79
韭黄水饺	79
西红柿饺	79
鲜肉水饺	80
铁板山芋饺	80
钟水饺	80
蛤蜊饺	80
菠菜水饺	81
西红柿蛋馅饺子	81
白菜猪肉饺	81
牛肉水饺	81
茄子饺	82
鲜虾水饺	82
牛肉冬菜饺	82
澳门煎饺	82
三鲜水饺	83
顺德鱼皮饺	83
鸡肉饺	83
油条饺	83
羊肉玉米饺	84
茼蒿饺	84
猪肉韭菜饺	84
酸辣汤饺	84
萝卜鲜肉饺	85
三鲜凤尾饺	85
冬菜鸡蛋饺	85
冬菜猪肉煎饺	85
酸汤水饺	86
墨鱼蒸饺	86
茴香水饺	86
虾仁韭黄饺	86
上汤水饺	87
牛肉大葱饺	87
鸡肉芹菜饺	87
菠菜鲜肉饺	87
鱼肉大葱饺	88

猪肉雪菜饺	88
鸡肉大白菜饺	88
胡萝卜猪肉煎饺	88
鲜肉韭菜煎饺	89
孜然牛肉大葱煎饺	89
包菜饺	89
雪菜鲜肉煎饺	89
云南小瓜饺	90
芹菜香菜牛肉煎饺	90
翠绿水饺	90
荞麦蒸饺	90
北京锅贴	91
榨菜鲜肉煎饺	91
芹菜肉馅蒸饺	91
冬笋鲜肉煎饺	91
哈尔滨蒸饺	92
虾饺皇	92
锅贴饺	92
鱼翅灌汤饺	92
青椒牛肉饺	93
特色螺肉饺	93
杭州煎饺	93
野菌鲜饺	93

馄饨

鸡蛋猪肉馄饨	94
菜肉馄饨汤	94
鱼馄饨	94
鸡蛋馄饨	95
酸辣馄饨	95
花素馄饨	95
蘑菇馄饨	95
卷心菜馄饨	96
羊肉馄饨	96
淮园馄饨	96



鱿鱼馄饨	96
上海小馄饨	97
珧柱馄饨	97
虾米馄饨	97
清汤馄饨	97
鲜虾馄饨	98
师傅馄饨	98
猪肉馄饨	98
过桥馄饨	98
鸡肉馄饨	99
枸杞馄饨	99
牛肉馄饨	99
蒜薹馄饨	99
孜然牛肉馄饨	100
荠菜馄饨	100
萝卜馄饨	100
红油馄饨	100
玉米馄饨	101
韭黄鸡蛋馄饨	101
三鲜小馄饨	101
梅菜猪肉馄饨	101
芹菜牛肉馄饨	102
鱼肉雪菜馄饨	102
冬瓜馄饨	102
韭菜猪肉馄饨	102

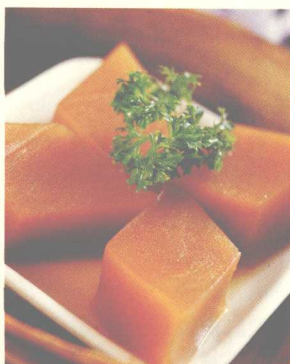
馒头·花卷

菠汁馒头	103
葱花火腿卷	103
葱花卷	103
牛油花卷	104
双色馒头	104
圆花卷	104
双色花卷	104
白雪银丝卷	105
豆沙双色馒头	105
油塔子	105
一帆风顺	105
椰汁蒸馒头	106
花生卷	106
甘笋馒头	106
腊肠卷	106
吉士馒头	107

菠菜香葱卷	107
刀切馒头	107
五香牛肉卷	107
金银馒头	108
川味花卷	108
火腿卷	108
鲜奶馒头	108

糕

双色糯米糕	109
榄仁千层糕	109
家乡萝卜糕	109
迷你桂花条头糕	110
桂林马蹄糕	110
绿茶糕拼椰汁糕	110
椰汁西米糕	110
黑糖糕	111
叉烧萝卜糕	111
咖啡蛋糕	111
杯子蛋糕	111
蜂巢糕	112
清香绿茶糕	112
香煎芋头糕	112
芝麻糯米糕	112
香芋西米糕	113
蜂蜜桂花糕	113
鸡蛋年糕	113
黑糯米糕	113
五香芋头糕	114
鱼翅黄金糕	114
红枣糕	114
榄仁马拉糕	114



包子

香煎素菜包	115
香葱煎包	115
秋叶包	115
鸡尾包	116
牛肉煎包	116
瓜仁煎包	116
灌汤小笼包	116
素斋包	117
雪菜肉丝包	117
雪山包	117
生煎葱花包	117
香菇菜包	118
蚝汁叉烧包	118
莲蓉包	118
鲜虾菜肉包	118
冬菜鲜肉煎包	119
刈包	119
白菜包	119
香滑芋蓉包	119



叉烧餐包	120
鲜肉大包	120
金沙奶皇包	120
芝麻煎包	120
灌汤包	121
相思红豆包	121
五香卤肉包	121
蛋黄莲蓉包	121
小笼汤包蒸粉排	122
京葱煲仔包	122
洋葱牛肉包	122
青椒猪肉包	122
豌豆包	123
冬蓉包	123

菠萝包	123
虾仁包	123
贵妃奶皇包	124
孜然牛肉包	124
鸡肉包	124
芹菜小笼包	124
韭菜肉包	125
麻蓉包	125
翡翠小笼包	125
榨菜肉丝包	125
三角糖包	126
香葱肉包	126
家常三丁包	126
香芹猪肉包	126
南翔小笼包	127
卷心菜肉包	127
鱼柳焗餐包	127
四季豆猪肉包	127
杭州小笼包	128
糯米包	128
烤包子	128
风车莲蓉包	128
透明水晶包	129
生煎包子	129
椰香芋蓉包	129
清香流沙包	129
雪山餐包	130
香滑猪油包	130
叉烧焗餐包	130
珧柱小笼包	130
香菇素菜包	131
蟹粉小笼包	131
蟹黄小笼包	131
京葱生煎包	131

饼·酥

甜玉米饼	132
咸蛋莲蓉酥	132
蜜糖烙饼	132
润饼卷	133
蛋饼	133
萝卜丝饼	133
香蕉薄饼	133

香芋饼	134
南瓜煎饼	134
木瓜饼	134
烙葱花饼	134
乡间西瓜烙	135
牛角酥	135
牛肉烙饼	135
红姜莲蓉酥	135
烙麻酱面	136
玉米面饼	136
萝卜饼	136
蛋黄酥	136
火腿玉米饼	137
冬蓉酥	137



鲜肉韭菜饼	137
芝麻酱糖饼	137
金牌叉烧酥	138
草帽饼	138
玉米煎饼	138
黄金油饭饼	138
红枣饼	139
春饼	139
鲜肉葱花煎馅饼	139
老婆饼	139
黄金酥饼	140
豆沙扭酥	140
咸薄饼	140
火腿蛋丝饼	140
葱油大饼	141
火腿太阳馍	141
绿瓜饼	141
韭菜煎饼	141
绿豆酥饼	142
鸡仔饼	142
牛油叉烧饼	142
鸡肉饼	142

紫薇煎饼	143
香蕉饼	143
胡萝卜饼	143



核桃酥	143
鸽蛋煎饼	144
栗子饼	144
孜然牛肉窝饼	144
葱油饼	144
花生白糖饼	145
牛舌酥饼	145
芝麻肉酱饼	145
葱香饼	145
猪肉雪菜饼	146
双麻酥	146
富贵黄金饼	146
黄金玉米饼	146
家乡冬菜饼	147
明火大饼	147
水晶椰香饼	147
核桃酥	147
牛肉大葱饼	148
红薯饼	148
莲蓉酥饼	148
葱油酥	148
奶黄酥饼	149
豆沙酥饼	149
锦绣南瓜饼	149
花生酥	149
菠萝飞饼	150
牛肉飞饼	150
芝麻饼	150
鸡蛋葱花飞饼	150
鲜肉韭菜窝饼	151
黄金牛肉夹饼	151
牛肉饼	151
京都肉饼	151

红绿豆海带窝饼	152
炭烤牛肉饼	152
泰式榴莲酥	152
竹香茄饼	152
牛油火腿窝饼	153
东北春饼	153



芝麻火烧	153
鸡肉大葱窝饼	153
萝卜干煎蛋饼	154
香豆子饼	154
竹香豆沙饼	154
羊肉馅饼	154
薄饼羊肉	155
潮式炸虾饼	155
萝卜丝酥饼	155
芝麻面夹	155
豆沙锅饼	156
锅巴藕饼	156
金牌南瓜饼	156
玉米摊花	156
芝麻煎饼	157
茄饼	157
河套蒸饼	157
蚝仔酥	157
堂煎玉米饼	158
香煎鱼饼	158
水晶榴莲饼	158
苔香豆板酥	158
水晶豆沙饼	159
巧手炸煎堆	159
水晶玉米饼	159
莲蓉饼	159
西北煎饼卷菜	160
富贵黄金大饼	160
玉米面大饼子	160
香酥饼	160

香煎莲藕饼	161
黄桥烧饼	161
鸡肉珊瑚饼	161
羊肉馅饼	161
咸鱼蒸肉饼	162
特色萝卜酥	162
薯仔饼	162
迎春牡丹酥	162
玉米煎饼	163
燕麦蔬菜饼	163
客家煎艾饼	163
橙香蛋奶酥	163
司康饼	164
桃柱香芋饼	164
菠萝酥	164
枫糖鲜奶松饼	164
蜜汁叉烧酥	165
火腿萝卜丝酥饼	165
千层萝卜酥	165
土豆可乐饼	165
红豆酥饼	166
千味布袋酥	166
果酱松饼	166



绿豆煎饼	166
红薯豆沙煎饼	167
山药煎饼	167
梅子可乐饼	167
吴山酥油饼	167

小吃·点心

花仁曲奇	168
吉利苹果圈	168
香芋吐司卷	168
炒疙瘩	169
锅贴干贝	169

火腿蛋卷	169
桃仁喇叭糕	169
法式牛奶吐司	170
薄脆蔬菜披萨	170
迷你鲑鱼三明治	170
风味南瓜烙	170
金城酿皮	171
莲蓉角	171
蝴蝶薄撑	171
芋蓉芝麻枣	171
脆皮香蕉	172
奶皇角	172
蛋挞	172
金丝炸蜜枣	172
豆沙角	173
香芋吐司夹	173
雀巢蛋黄角	173
空心金堆	173
三丝春卷	174
川酥月饼	174
笑口常开	174
腊肠卷	174
炸三角片	175
巧克力曲奇	175
葱香油母筋	175
炸排叉	175
腊味薄撑	176
洋葱鸡粒酥盒	176
田野南瓜	176
巧克力水果盏	176
心心相印	177
糯米糍	177
荷叶绿茶果	177
杏仁曲奇	177
葱花鸡蛋面糊卷	178
绿茶薄撑	178
糯米包	178
椰蓉薄撑	178
香炸苹果丸	179
黄金窝窝头	179
鲜奶糍粑	179
炸虾仁韭黄球	179
糯米卷	180
甜薄撑	180

叉烧汤圆	180
蛋煎糍粑	180
糯米鸡	181
咸薄撑	181
玉米烙	181



播沙圆子	181
窝窝头	182
蛋煎糍粑	182
艾窝窝	182
雪衣豆沙	182
烧肉粽	183
生果甩粑	183
宁波汤圆	183
荞粑粑	183
如意蛋黄卷	184
帅子迎宾	184
鸳鸯玉米粑粑	184
灌汤藕丝丸	184
红糖汤圆	185
陕西面皮	185
翡翠卷	185
荷花羊肉盏	185
啤酒苹果圈	186
干炸响铃	186
油茶面	186
肉火烧	186
黑糯米芝麻汤圆	187
吉利香蕉排	187
鲜肉汤圆	187
蛋黄南瓜	187
韭菜合子	188
潮州蒸粉果	188
松子南瓜烙	188
白糖汤圆	188
芝麻汤圆	189
莲蓉汤圆	189

葡萄干牛奶米布丁	189
豆沙汤圆	189
空心煎堆仔	190
花生汤圆	190
力康鸡蛋挞	190
鲜竹牛肉球	190
羊肉泡馍	191
小窝头	191
竹排夹沙	191
三丝炸春卷	191
油炸红薯面窝	192
叶儿粑	192
白雪公主皇	192
生煎锅贴	192
堂煎虾米肠	193
炸茨球	193
肉夹馍	193
脆皮苦瓜汤圆	193
鲍鱼粒烧卖皇	194
珍珠咸水角	194
炭火糍粑	194
尖椒蛋夹馍	194
碧绿鲜虾肠	195
三鲜豆皮	195
韭菜合	195
韭黄鲜虾肠	195
美点双辉	196
干菜肉夹饼	196
香煎墨鱼包	196
大油馕	196
雪花酥仁	197
如意麻花	197
小榄粉果	197
焦糖布丁	197
糖蜜魔芋凉粉	198
槟城金梅娘	198
鲜奶酪	198
什锦猫耳朵	198
葡萄小饼干	199
苹果蛋糕	199
起士吐司卷	199
咖啡蛋糕	199
柠檬小蛋糕	200
鲜虾多士	200

奶油布丁馅	200
羊肉夹馍	200
特色咸蛋卷	201
雪蛤焗蛋	201
胡萝卜蛋糕	201
花生豆花	201
草莓慕斯蛋糕	202
玫瑰洋葱圈	202
黄金窝窝头	202
起酥苹果派	202
沙律海鲜卷	203
火腿青蔬比萨	203
巧克力戚风蛋糕	203
橙片全麦三明治	203
抹茶红豆卷	204
雪映榴莲	204
铜锣烧	204
奶油小泡芙	204
绿茶布丁	205
波士顿派	205
洋葱圈	205
甜甜圈球	205
公司三文治	206
法式吐司	206
水果塔	206
醉炸芝麻汤圆	206
皇室布丁	207
面包条	207
起司贝果	207
香辣鸡中翼	207
绣球丸子	208
杏仁奶酪	208
手指饼干	208
高粱粳	208
蛋煎黄花鱼	209
仙草什锦冻	209
综合水果冻	209
抹茶冻	209
红龟(米果)	210
肉圆	210
扁食汤	210
炸红薯	210
红豆汤圆	211
碗(米果)	211

红豆羊羹	211
鸡蛋布丁	211
咖啡冻	212
茉莉茶冻	212
烧卖	212



赖汤圆	212
杭州猫耳朵	213
糖耳朵	213
糖火烧	213
北京炒疙瘩	213
北京灌肠	214
小鸡锅贴	214
黄山一线天	214
苔条面拖海参	214
酒酿小圆子	215
朶老汉饅包肉	215
棺材板	215
丽江藕夹	215
锅贴火腿	216
筒仔糕	216
椰汁西米布丁	216
锦绣炒鲜奶	216
金银丝卷	217
芝麻花生汤圆	217
西芹百合炒腰果	217
面疙瘩	217
牛油菠萝包	218
蜜汁叉烧包	218
蒜蓉多士	218
椰汁蜂巢蛋糕	218
薄牛扒三文治	219
日式烤鳗鱼三文治	219
草莓吐司	219
草莓果占蛋糕	219
朱古力蛋糕	220
心形蛋糕	220

黑森林蛋糕	220
雀巢柠檬蛋糕	220
水果忌廉蛋糕	221
松子派	221
核桃枸杞蒸糕	221
香菇疙瘩汤	221

粉

豉汁排骨粉	222
东莞烧鸭濠粉	222
焗肉酱意粉	222
排骨米线	223
雪菜肉丝米线	223
凉米线	223
芋头米粉	223
过桥米线套餐	224
鸡枞凉米线	224
三鲜米线	224
炸酱米线	224
三丝炒意粉	225
美味牛杂粉	225
潮州双丸粉	225
金牌猪手粉	225
秘制猪大肠粉	226
川北凉粉	226
牛腩粉	226
排骨陈村粉	226
新疆凉粉	227
芥蓝牛肉粉	227
客家蒸米粉	227
三丝炒米粉	227
酸辣粉	228
鸡丝意粉	228
泰式炒河粉	228
泰式炒金边粉	228



海鲜焗意粉	229
鲑鱼陈村粉	229
牛肉桂林米粉	229
四川酸辣粉	229
海鲜米线	230
原汁牛腩蒸陈村粉	230
黑椒牛柳丝炒意粉	230
大虾拌意大利粉	230
法国鹅肝拌意大利粉	231
豆豉鲑鱼焖米粉	231
蒜香腌肉螺丝粉	231
香煎带子拌菠菜粉	231
黄花鲜菇河粉	232
南瓜炒米粉	232
排骨汤煮通心粉	232
麻辣川北凉粉	232
珧柱马介休炒陈林粉	233
牛肉河粉	233
油豆腐细粉	233
干炒河粉	233
八宝冬粉	234
炒冬粉	234
烟肉意大利粉	234
鳗鱼菠菜意大利粉	234
螺丝粉大蒜汁	235
肉酱焗通心粉	235
芹菜炒粉条	235
猪肉炖粉条	235

面点知识集锦

面食知识	236
面条制作小窍门	239
水饺制作小窍门	241
面包小知识	242
饼类知识	244
油炸食品小诀窍	245
小吃及其文化	248
科学对待家常主食	254

小常识

和面的方法



1. 500克低筋面粉加入5克依士粉；



2. 再加入5克泡打粉拌匀；



3. 取50克白糖加冷水溶化至饱和状态，倒入盆中；



4. 用手从四周向中间抄拌均匀；



5. 至面成麦穗形的条状；



6. 继续揉至成光滑面团，盖上湿布，醒发15分钟；

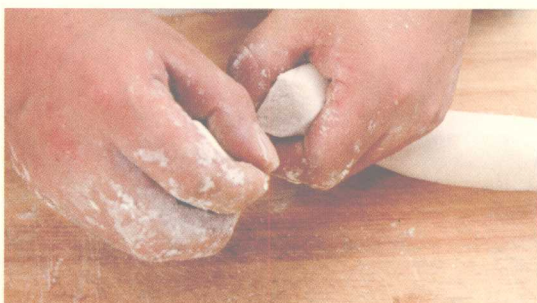


7. 砧板上撒一层干面粉，取出醒发好的面团再次推揉均匀即可。

包子的做法



1. 面团揉匀，搓成长条；



2. 下成大小均匀的剂子；



3. 均匀撒上一层面粉，按扁；



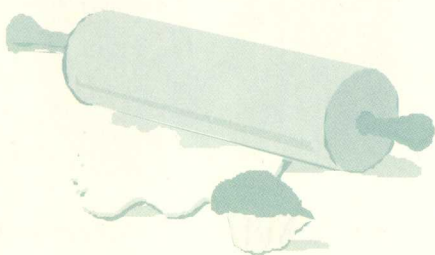
4. 右手拿擀面杖，左手捏住皮边缘旋转，擀成面皮；



5. 将馅料放入擀好的皮中央；



6. 捏住面皮边缘，折成花边，旋转一周捏紧，即成生坯。



◆ 特别提示
擀面皮的时候，一定要擀成中间厚边缘薄。

饺子皮的做法



1. 面粉开窝;



2. 在面窝中加入盐;



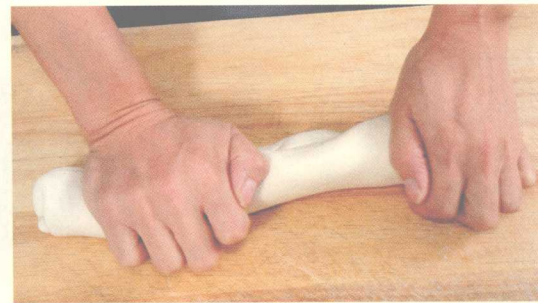
3. 加入开水;



4. 和匀;



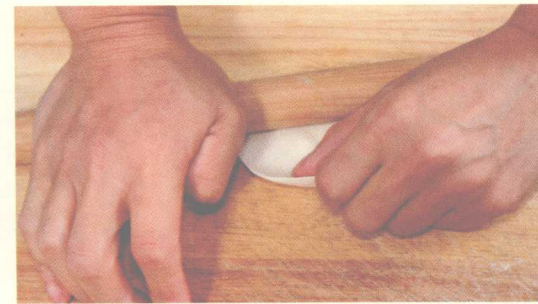
5. 揉成面团;



6. 反复搓成光滑的面团;



7. 摘成20克一个的小剂子;



8. 用擀面杖将小剂子擀成饺子皮;

吃饺子的沾料



陈醋



葱花



剁辣椒



红油



胡椒粉



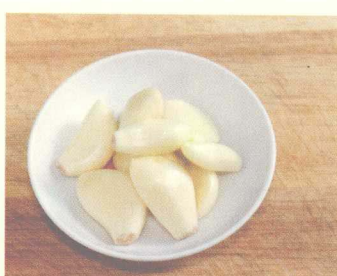
花椒油



姜末



酱油



蒜瓣



蒜泥



香菜末



香油

手擀面的做法



原材料：面粉500克、盐25克、鸡蛋1个



1. 将面粉放在案板上，开窝；



2. 将盐放在窝中间；



3. 加入1个鸡蛋；



4. 加入175毫升冷水；



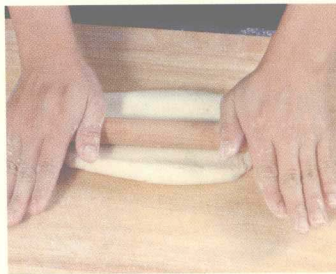
5. 先用手将蛋液、盐、水拌匀；



6. 再将面粉拌匀；



7. 揉成光滑的面团；



8. 用擀面杖将面团擀薄；



9. 将面皮卷在擀面杖上，擀成4厘米厚的面片，叠起；



10. 切成0.5厘米宽的面条；



11. 撒上少许面粉，用手将切好的面条扯散即可。