



馒头·面包·三明治



家庭营养食谱

馒头·面包·三明治

江苏工业学院图书馆
藏书章

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养食谱/吴景耀编. - 延吉:延边人民出版社,2000.10

ISBN 7-80648-470-1

I.家… II.吴… III.保健-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41907 号

家庭营养食谱
馒头·面包·三明治

主 编:吴景耀

责任编辑:桂镇教

版式设计:王 岩

责任校对:宋晓梅

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东新印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:250 千字

印 张:110

彩 页:120

版 次:2003 年 2 月第 2 次印刷

印 数:3051-5050 册

书 号:ISBN 7-80648-470-1 /Z·55

全套定价:180.00 元(每分册:12.00 元)



硬面馒头



丹麦面包

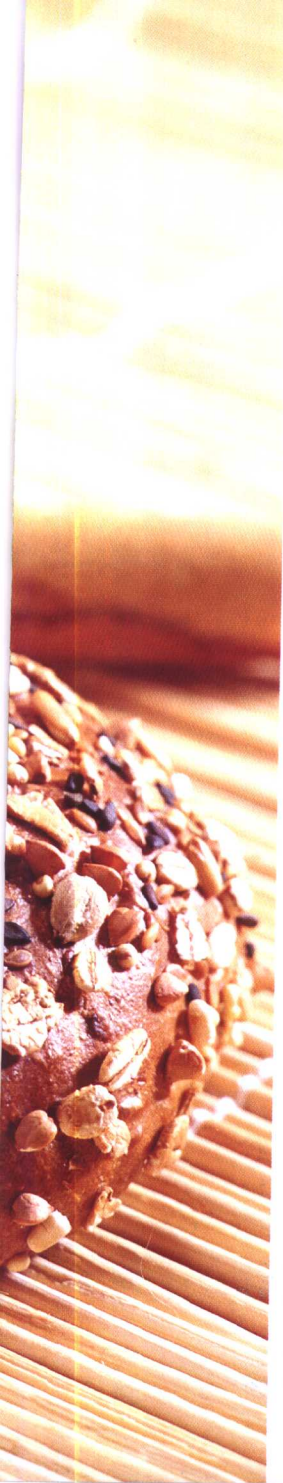


芙蓉糕





宝鸡茶酥



车轮面包



橙汁面包



大豆面包



比目鱼三明治



大麦面包



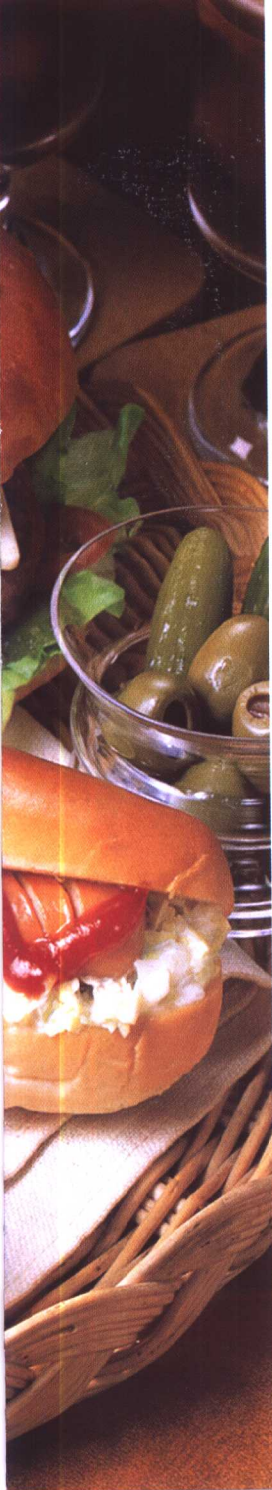
大众馒头



袋装咖喱夹心三明治



番茄汉堡



蛋丝卷



德国黑面包



点心型面包



果酱三明治



果味三明治



小麦面包



前 言

一个美满的家庭要创造幸福的生活,需要生活的智慧,生活的情趣,生活的技艺。良好的烹饪技艺,则是居家生活所必需的一项重要的实用技艺,它不仅能够为你的家庭成员带来实惠的享受,并且能够增加诸多的生活情趣和欢乐。

随着人们的生活水平的普遍提高,各类蔬菜、肉食等食品也日益丰富,家庭的厨房条件也大大改善了,但是,面对丰富多样的肉、菜、禽、蛋、鱼、虾等等,倘若没有良好的烹饪技术,也难以制出丰富多样、精美可口的菜肴来。所以要想让你的家人吃得更丰富、更精美、更科学,最好的办法,莫过于努力学习烹饪技艺,提高自己的烹饪水平。为此,我们编写了这套《家庭营养食谱》丛书。

这套丛书广征博采,涉及内容非常广泛。集全国各地米、面饭食和菜肴万余种,主要有粥、饭、羹、包子、饺子、面条、酥、饼、馒头等主食类,以及坐月子食谱、婴幼儿食谱等几十种食品的制作方法。每类各成一册,其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃。

这套丛书语言通俗,易于掌握;取材容易,操作简单,实用性强。适用于广大家庭主妇和饮食业人员参考查阅。相信这套丛书的面世,会对丰富和改善人们的饮食生活具有一定的指导作用。

由于我们的技术水平有限,书中的缺点错误在所难免,恳切希望广大家庭主妇及饮食业同行提出宝贵意见。

目 录

一、馒 头

- | | |
|------------|------------|
| 硬面馒头(1) | 油氽馒头(11) |
| 生煎馒头(1) | 喉口馒头(12) |
| 奶白小馒头(2) | 鲜肉剪团(12) |
| 南翔馒头(2) | 刀切馒头(13) |
| 馒头(3) | 酵面馒头(14) |
| 艾窝窝(4) | 开花馒头(14) |
| 桂花馒头(4) | 奶香菠萝馒头(15) |
| 豆茸馒头(5) | 麻将馒头(15) |
| 八宝馒头(5) | 小笼馒头(16) |
| 莲花馒头(6) | 水晶开花馒头(16) |
| 糖馒头(6) | 果料馒头(17) |
| 肉丁馒头(7) | 软糜子窝窝(17) |
| 小笼馒头(7) | 高桩馒头(18) |
| 果丁糖窝头(8) | 大枣馒头(18) |
| 雪团(8) | 荷花馒头(19) |
| 黄花馒头(9) | 空心馒头(19) |
| 小窝头(9) | 枕形馒头(20) |
| 油氽鲜肉馒头(10) | 夹肉馒头(20) |
| 酒酿馒头(11) | 云层馒头(21) |

脆炸夹心馒头(21)
鸭蛋馒头(22)
馒头糖糕(22)
喇嘛馒头(23)
白结子(23)
戗面馒头(24)
牛奶蜜饯馒头(24)
鲜酵母馒头(25)
枣糕馍(25)

高庄馒头(26)
蛋奶菠萝馒头(26)
千层馒头(27)
椽头馍(27)
鸡蛋桂花馒头(28)
大众馒头(28)
生煎鸡肉馒头(29)
白葱馒头(29)
艾草甜豆馒头(30)

二、花 卷

夹沙卷子(31)
菊花卷子(31)
套环花卷(32)
鸡丝卷子(32)
双喜卷子(33)
佛手卷(33)
橄榄卷(34)
麻花卷子(34)
柴把卷(35)
雀头卷子(35)
豆腐卷子(36)
虎头花卷(36)
银丝卷子(37)
蝴蝶卷子(37)
千层花卷(38)
脑字花卷(38)

鲰鱼卷子(39)
四喜卷子(39)
月亮卷子(40)
猪爪卷子(40)
寿字卷子(41)
猪脑卷子(41)
猪蹄卷子(42)
枣泥荷花卷(42)
金丝卷子(43)
鸳鸯卷子(43)
韭菜春卷(44)
金银花卷(44)
马蹄卷(45)
芸豆卷(45)
辣椒菊花卷(46)
湘潭脑髓卷(46)

甜酱香肠卷(47)
黑麻卷(48)
鲜肉扭卷(48)
双味卷(49)
玫瑰马蹄卷(49)
香肠糯米卷(50)
双色太极卷(51)
湖南银丝卷(51)
五香盐花卷(52)
香辣卷(53)
蛋油龙头卷(53)
麻酱花卷(54)
蛋丝卷(55)
玫瑰枣卷(55)
如意豆沙卷(56)
脂油卷(56)
白花卷(57)
金银腊肠卷(57)

葱花卷(58)
猪肉懒龙(58)
椒盐花卷(59)
桂花小枣蒸卷(59)
鸡火油丝卷(60)
豆沙懒龙(60)
如意花卷(61)
梅花花卷(62)
簪叶芝麻卷(62)
玫瑰花卷(63)
柳桃卷(63)
红枣油花卷(64)
海棠花卷(64)
白菜卷(65)
燕窝粿(65)
花篮花卷(66)
香茵酥春卷(66)
串心卷(67)

三、面 包

简易香蕉面包(68)
酥脆披萨(69)
核桃小松糕(69)
草莓咖啡面包(70)
硬壳面包(71)
酥底罗宋面包(71)
巧克力道纳司(72)

胡萝卜小松糕(73)
披索(73)
小白脱周力克(74)
桂皮卷筒面包(75)
炸虾肉土司(75)
法式短棍(76)
咸方面包(76)

油氽可可面包(77)
芝麻小红肠面包(78)
印度式烧饼与恰派蒂(80)
英式烤饼(80)
苏打饼干(81)
基本面包的制作(82)
椰丝核桃面包(83)
日本奶油土司(84)
吐司(85)
英式松饼(86)
奶油卷(86)
罂粟风味面包(87)
日本式主食面包(88)
德式小面包(89)
澳式小面包(89)
犹太式面包(90)
培根面包棒(90)
桧木面包(91)
面包小饼干(91)
面包篮的奶油烤菜(92)
法国面包小炖锅(92)
点心型的吐司(93)
花结面包(93)
普罗旺斯风味的油炸面包(94)
芝麻面包圈(95)
法式面包(96)
法式餐包(97)
不倒翁面包(97)
法式乡村面包(98)

芝麻餐包(99)
日产小麦吐司(100)
面包棒(100)
车轮面包(101)
点心型的牛角面包(102)
四股辫子面包(102)
咖喱面包(103)
果酱土司(104)
维也纳肉排面包(105)
热狗面包(106)
沙拉米起司面包(107)
罗宋面包(107)
蘑菇鲜虾面包(108)
肉堡面包(109)
黑白土司(110)
玉米面包(111)
月见菠菜面包(112)
饭团式面包(112)
薯泥堡面包(113)
披萨(114)
咸牛肉堡面包(115)
浮华士(116)
动物面包(117)
肉桂面包(118)
咖啡面包(118)
普利斯莱(119)
栗子面包(120)
丹麦派(121)
丹麦式面团(121)

- 红豆面包(122)
巴内德内(123)
格基贺福(123)
哥隆巴(124)
叙德雷(125)
编织型鲑鱼面包(126)
苹果面包(127)
宴会型面包(127)
字母面包(128)
美式黑麦面包(129)
欧式黑麦面包(129)
兰帝布罗特(130)
意大利番茄面包(131)
核仁面包(131)
蔬菜面包(132)
酸乳酪面包(133)
大豆面包(133)
全麦面包(134)
玉蜀黍面包(135)
麦片面包(135)
天然酵母面包(136)
披特(137)
马铃薯面包(138)
葡萄干面包(138)
果仁奶酥面包(139)
奶油椰蓉面包(140)
凯撒罗尔(140)
蛋奶哈斯(141)
麸皮面包(141)
汉堡面包(142)
菠萝结淋面包(142)
芝麻豆沙面包(143)
花生面包(143)
咖喱牛肉面包(144)
酸菜炸包(144)
香葱蛋卷面包(145)
裸麦面包(145)
丹麦面包(146)
月牙面包(146)
酥皮面包(147)
牛奶面包(148)
甜面包(148)
奶油面包(149)
咸面包(149)
葡萄干小面包(150)
椒盐面包(150)
法式奶油圆球面包(151)
法式农夫面包(151)
菲律宾奶油面包(152)
土豆火腿包(153)
全麦吐司面包(154)
德国黑面包(154)
弥月面包(155)
鲜奶吐司面包(156)
油炸道纳司(156)
丹麦风车包(157)
多种杂粮粗麦面包(157)
豆沙卷面包(158)