

一生的美食计划



舌尖上的中国

中华美食炮制方法全攻略

陈志田 主编



中国华侨出版社

舌尖上的中国

——中华美食炮制方法全攻略

陈志田 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的中国：中华美食炮制方法全攻略 / 陈志田主编. —北京：中国华侨出版社，2014.9

ISBN 978-7-5113-4892-0

I. ①舌… II. ①陈… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 214245 号

舌尖上的中国：中华美食炮制方法全攻略

主 编：陈志田

出 版 人：方 鸣

责任编辑：茂 素

封面设计：韩立强

文字编辑：宋 媛

美术编辑：杨星月 盛小云

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：30 字数：480 千字

印 刷：北京市松源印刷有限公司

版 次：2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4892-0

定 价：39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

中华饮食文化源远流长，烹饪历史悠久，制作工艺精湛，菜系流派纷呈。一直以来，中国都以“美食大国”享誉世界，不仅各种美味佳肴遍布中国各地，中国菜品更是风行海外。在时间的积淀中，中华美食在选料、口味、制法和风格上形成了不同的区域差异和风格特色。正如林语堂先生所说：“吃在中国无所不在，无往不通。”中国人的吃，不仅是满足胃，而且要满足嘴，甚至还要使视觉、嗅觉皆获得满足。

丰富的美食让中国人大饱口福，但人们对饮食的追求远不止于此。中国人懂吃、爱吃、会吃，也会做。千百年来，他们心甘情愿地把大量的精力倾注于饮食之事中，菜中味、酒中趣、茶中情，无论贫富，不分贵贱，中国人都在饮食之中各得其所，各享其乐。擅长烹饪的中国人，从不曾把自己束缚在一张乏味的食单上，他们怀着对食物的理解，将无限的想象空间赋予各种食材，演绎出无数新的、各具特质的食物。

作为一个普通食客，懂吃固然重要，会做更为关键。如果能够掌握中华美食的制作方法，即便是在家里，也能够尝遍南北大菜、风味小吃。为此，我们精心编写了这本《舌尖上的中国——中华美食炮制方法全攻略》，为广大美食爱好者提供最周到细致的下厨房一站式炮制指南，帮助其在短时间内掌握中华经典美食的制作方法，迅速成为烹饪高手。书中精选1000余道最具中华特色和代表性的菜肴与风味小吃，分为“中华美食炮制方法入门”“腌泡的学问，酱卤的艺术”“拌菜，形色的融合”“烧烤，原始烹饪方法制作的美食”“豆类菜，转换的艺术”“煎·炒·烹·炸，最家常烹饪方法制作的佳肴”“蒸炖菜，美食中的‘中国功夫’”“火锅，舌尖上的味道舞蹈”“中华美食中的麻辣诱惑”“杂烩，杂乡土之材，烩传世美味”“养生养心中国汤”“粥，流传千载的中华养生美食”“主食，

花样百变的“中国饮食艺术”“中式糕点，吃出传统文化”“倾世名城倾世菜”“豆浆，中国人的牛奶”等16章，既有传统大菜，又有野味时蔬；既有饕餮大餐，也有故乡小吃；既有养生靓汤，还有食疗粥煲，几乎囊括中国各地最具代表的特色美食，将人们关于山珍海味、各式主食、豆制品、腌货腊味和五味调和的美好记忆与制作方法一一道来，让你足不出户也能品尽舌尖上的中国。此外，书中对各类菜品所使用的材料、调料、做法进行了详细介绍，烹饪步骤详略得当，图片精美清晰，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样、有滋有味。

小舌尖，大中国，尝酸甜苦辣咸，品中国色香味。不用绞尽脑汁，不必去餐厅，自己动手，就能炮制出穿越时空的中华传世美味，热爱美食的你还等什么呢？只要掌握了书中介绍的烹调基础和诀窍，以及分步详解的实例，就能轻松烹调出一道道看似平凡、却大有味道的美味佳肴，让你在家里就能尝尽中华美味。一碗汤喝尽一个时代的味道，一道菜品出半生浮沉的记忆。无论你身在何方，都希望你沿着这份美食攻略，找到熟悉的温暖与感动。



目录

中华美食炮制方法入门

中华美食的烹饪方法

拌 /2	蒸 /4
腌 /2	烤 /5
卤 /3	煎 /5
炒 /3	炸 /5
熘 /3	炖 /6
烧 /4	煮 /6
焖 /4	煲 /7

烩 /7

常见烹饪术语

焯水 /8
走油 /9
过油 /9
挂糊 /10
改刀 /10



第一章 腌泡的学问，酱卤的艺术

腌菜的制作 /12	酸甜萝卜块 18	黄瓜胡萝卜泡菜 21
泡菜食材的洗涤和预处理 /13	辣泡双萝卜 18	泡黄瓜 21
泡菜盐水的配制及分类 /14	白萝卜莴笋泡菜 18	橙汁山药 22
泡菜的食用艺术 /15	麻辣泡菜 19	川味泡菜 22
卤菜制作的步骤与要领 /16	泡菜拼盘 19	泡青萝卜 22
双萝卜莴笋泡菜 17	爽脆心里美 20	牛肉泡菜 23
爽口萝卜 17	柠檬藕片 20	川味酱菜 23
云南泡菜 17	菠萝苦瓜 20	泡猪尾 23



酱香双肠	24	盐渍螃蟹	28	东北酱猪手	34
泡椒鸭肝	24	酱牡蛎	28	卤水粉肠	34
麻辣味泡鸡胗	24	潮式腌黄沙蚬	28	卤汁牛肉	34
泡椒泡鸡胗	25	香脆萝卜	29	卤水牛舌	35
泡椒脱骨凤爪	25	盐水毛豆	29	酱牛肉	35
泡椒凤爪	25	卤味花生米	29	风味卤羊肉	36
川府老坛子	26	卤水豆干	30	酱羊蹄	36
黄瓜鸡冠	26	茶香熏豆卷	30	香辣酱兔头	36
白洋淀双黄咸鸭蛋	27	香卤五花肉	30	卤水鸡胗	37
巴蜀老坛子	27	潮式卤腩肉	31	酱凤爪	37
盐渍鲑鱼	27	川式卤水拼	31	香辣卤鸭舌	37
		台式脆卤肉	31	扬州卤水鹅	38
		面饼酱肉拼盘	32	红酱乳鸽	38
		卤东坡肉	32	卤水花雕虾	38
		冷水猪肚	32	卤水冻鲜鱿	39
		水晶肘子	33	卤鸭肠	40
		卤蹄髈	33	卤水大鹅掌	40

第二章 拌菜，形色的融合

凉拌菜的常见制法与调味料 /42	拌桔梗	53	陈醋娃娃菜	57
美味凉拌菜怎样“拌” /44	尖椒拌口蘑	53	泡椒黄豆芽	58
不同蔬菜的凉拌方法与配料 /46	巧拌三丝	53	西北拌菜	58
拌凉菜的方法对营养的影响 /47	花生拌菠菜	54	拌笋丝	58
凉菜的 30 种调味汁的配制方法 /48	凉拌豆角	54	鲍汁扒笋尖	59
凉菜拼盘方法 /51	芥辣拌双豆	54	沪式小黄瓜	59
凉拌芦笋	葱白拌双耳	55	爽口瓜条	59
拌空心菜	核桃仁拌木耳	55	东北大拉皮	60
凉拌天目笋干	葱油西芹	56	酸辣蕨根粉	60
	炆拌茼蒿	56	菠菜粉丝	60
	拌五色时蔬	56	蒜泥白肉	61
	椒葱拌金针菇	57	拌里脊肉片	61
	拌水萝卜	57	猪肝拌豆芽	61

猪肝拌黄瓜	62	核桃拌火腿	65	纯鲜墨鱼仔	68
红油猪肚丝	62	麻辣牛筋	65	麻辣鱼皮	68
酸菜拌肚丝	62	凉拌牛百叶	65	拌虾米	68
沙姜猪肚丝	63	拌牛肚	66	酸辣鱿鱼卷	69
凉拌爽肚	63	凉拌羊肉	66	拌田螺肉	69
香菜肺片	63	萝卜拌鸡丝	66	小米椒拌田螺	69
拌耳丝	64	凉拌鱼丝	67	娃娃菜拌海蜇	70
拌肥肠	64	三色鱼条	67	香醉银蚶	70
猪腰拌生菜	64	鱿鱼三丝	67	果丁酿彩椒	70

第三章 烧烤，原始烹饪方法制作的美食

可汗大排	72	盐烧平鱼	83	调味烤黄鱼	94
碳烧羊鞍	72	京都片皮鸭	83	烧生蚝	95
蒜蓉生蚝	73	岩烧多春鱼	84	串烧大虾	95
烧大虾	73	芥子汁烧羊腿	84	烤明太鱼	96
香烤银鳕鱼	73	烤牛小排	84	蒜片烤大虾	97
酱汁烧鸭	74	香辣奶参	85	照烧鲭鱼	97
孜然羊排	75	烤肉套餐	85	培根芦笋卷	97
椒盐烧牛仔骨	75	烤鲳鱼串	86	烤鱿鱼	98
孜然寸骨	76	五彩牛肉串	87	桂蜜烤羊肋	98
照烧牛扒	76	炭烧带子	87		
烤黑胡椒鲈鱼	77	烤鲑鱼	88		
孜香羊扒	78	鲜烤马鲛鱼	88		
羊头捣蒜	79	烤加文鱼	88		
风味羊棒骨	79	辣椒烤牛肉串	89		
豉油鸡	80	烤红酒五花肉	90		
香烤土豆	80	串烧牛肉	91		
烤香肠	80	串烧牛舌	91		
烤羊排	81	串烧鸡肉	91		
精品烤鸭	82	烤牛肠	92		
虾酱鸡翅	82	烤宫廷牛肉饼	92		
烧鱿鱼圈	83	盛装烤鸡	93		



第四章 豆类菜，转换的艺术

豆类菜的制作技巧 /100	锦珍豆腐煲 108	扬州煮干丝 116
豆制品怎么吃更好 /102	开胃煎豆腐 108	京味豆皮卷 116
红烧豆腐煲 103	剁椒腌肉豆腐干 108	芥末三丝卷 116
三菌烧豆腐 103	芥菜豆腐羹 109	飘香臭豆腐 117
秘制豆腐 103	洛南豆腐干 109	松仁豆渣 117
香葱豆腐 104	蒜薹红椒炒豆干 109	老北京豆酱 117
富贵豆腐 104	蟹粉豆腐 110	秘制卤豆腐卷 118
秘制铁板豆腐 104	西红柿炖豆腐 110	千张夹肉煲 118
煎炒豆腐干 105	海鲜豆腐煲 110	鱼香脆皮豆腐 119
奇味豆干 105	五香豆腐丝 111	辣汁豆腐 119
家常石磨豆腐 106	素炒豆腐丝 111	虾仁豆腐 119
老肉烧豆腐 106	辣椒炒香干 112	凉拌豆腐 120
葱油豆腐 106	芹菜炒香干 112	青芥烧豆腐 120
鱼香豆腐 107	农家香干煲 112	脆皮五仁豆腐 120
多宝豆腐 107	干烧腐竹 113	宫爆豆腐 121
松茸豆腐 107	一品腐竹烧肉 113	铁板香煎豆腐 121
	腐皮青菜 113	天府豆花 122
	鸡汁豆干丝 114	果香炖豆花 122
	烤干豆皮 114	肉末豆花 122
	三鲜豆皮 114	五彩什锦 123
	豆皮卷 115	虾仁肉末豆花 123
	极品豆腐 115	绿豆花 123
		豆乳碗蒸 124



第五章 煎·炒·烹·炸，最家常烹饪方法制作的佳肴

煎的种类 /126	干椒炒花菜 131	甜蜜四宝 133
怎样炒蔬菜营养损失少 /127	土豆丝炒芹菜 131	西兰花炒面筋 133
炒肉的调料、配菜与技巧 /128	红椒萝卜丝 132	彩椒木耳山药 133
水产怎样炒才好吃 /129	胡萝卜烩木耳 132	雪里蕻炒蚕豆 134
炒蔬菜的若干个小窍门 /130	芥菜炒冬笋 132	酸辣藕丁 134



炆炒蕨菜	134
蒜香茄子	135
小葱黑木耳	135
南瓜炒百合	135
清炒娃娃菜	136
白果烩三珍	136
芽菜炒四季豆	137
拔丝香蕉	137
香菇蚝油菜心	137
白果炒五鲜	138
什锦小炒	138
冬笋腊肉	139
咕噜肉	139
酸豆角肉末	140
回锅肉	140
金牌小炒肉	140
酸白菜炒肉丝	141
尖椒炒削骨肉	141
京味排骨	142
蒜香汁爆爽肚	142
小炒顺风耳	142
土豆烧肥牛	143
尖椒炒牛肠	143
豌豆牛肉粒	143
辣炒卤牛肉	144
香芹炒羊肉	144

叫花羊排	145	七彩炒鱼丝	155
风味羊腿	145	水豆豉爆鲜鱼	155
爆炒羊肚丝	146	荷兰豆炒鱼片	156
辣椒炒兔丝	146	草菇烩鱼丸	156
腰果鸡脯肉	147	椒丝河鱼干	156
腐乳鸡	147	双椒炒鲜鱿	157
碧螺春鸡柳	147	南瓜墨鱼丝	157
香辣鸡翅	148	飘香鱿鱼花	157
菠萝鸡丁	148	韭菜薹焖泥鳅	158
蒜薹炒鸭片	148	蒜皇咖喱炒海虾	158
玉米粒炒鸭肉	149	双味大虾	159
核桃鸭胗球	149	甜粟蜜豆炒虾腰	159
茭白炒鸭肫	149	韭菜炒虾仁	159
蛋白炒海鲜	150	青红椒炒虾仁	160
蛋丝银芽	150	姜葱炒花蟹	160
草菇虾仁	151	煎豆腐	161
茶树菇烧肉	151	中式煎银鳕鱼	162
香菇豆腐丝	151	香煎带鱼	162
黄花菜炒金针菇	152	九寨香酥牛肉	163
野山菌炒鲜贝	152	风味羊排	163
玉米炒豌豆	152	辣椒炸仔鸡	163
荷兰豆炒金针菇	153	干炸小黄鱼	164
徽式双冬	153	炸河虾	164
蚝汁扒群菇	153	东坡脆皮鱼	164
韭菜炒香干	154	煎乳酪鲑鱼	165
烧虎皮豆腐	154	豆角煎蛋	166
豆豉香干毛豆	154	香煎牛蹄筋	166



第六章 蒸炖菜，美食中的“中国功夫”

做好蒸菜的诀窍 /168	剁椒蒸乳鸭178	炖牛肚186
炖菜的种类与技巧 /169	梅菜扣鸭178	牛肉米豆腐186
蒜蓉粉丝娃娃菜170	豆豉蒸鲳鱼179	尖椒炖豆角186
佛手芽白170	芋头大白菜179	翠塘豆腐187
鲜贝素冬瓜170	奶汤蒸芋头179	砂锅豆腐187
花生蒸猪蹄171	浇汁豆腐180	东北浓汤大豆皮187
蜂蜜蒸老南瓜171	百花酿香菇180	野菌煲188
葡萄干土豆泥172	豆腐蒸鱼干180	青菜豆花188
米椒蒸娃娃菜172	蛋皮豆腐181	黄豆炖猪蹄188
白菜卷173	太极鸳鸯蛋181	腊八豆猪蹄189
高汤海味奶白菜173	火腿乳鸽181	茶树菇土鸡煲189
糯米蒸排骨174	圣女鱼丸182	醋椒农家鸡189
豉汁排骨蒸菜心174	雪峻号子鱼182	酸菜莴笋炖牛肉190
味菜蒸大肠174	豆花剁椒蒸鱼头182	侉炖墨鱼仔190
开胃猪蹄175	蒜蓉墨鱼仔183	百味一锅香190
京华卤猪蹄175	一品大白菜183	爽口牛肉191
豆花腊肉176	蒜蓉开边虾183	水盆羊肉191
金针菇烟肉卷176	鲜虾芙蓉蛋184	酸汤嫩兔肉191
咸肉冬笋蒸百叶176	清蒸大闸蟹184	野山椒炖鸡192
花椒鸡177	蒜蓉蒸蛭子184	鲍汁鹅掌扣刺参192
招牌羊肉丸177	双蛋浸芥菜185	碧波酸菜鱼192
菜干蒸羊肉177	农家大炖菜185	
馋嘴鸡178	丰收一锅出185	

第七章 火锅，舌尖上的味道舞蹈

基础火锅味碟的制作 /194	鱼头火锅204
火锅常用器皿 /195	麻辣火锅206
六种基础火锅锅底的制作 /196	毛肚火锅208
北京涮羊肉火锅202	红汤酸菜鱼火锅210





红汤牛肉火锅	212	重庆烧鸡公火锅	226
毛血旺火锅	214	狗肉火锅	228
酸汤鱼火锅	216	武汉啤酒鸭火锅	230
珍菌火锅	218	贵州酸汤火锅	232
鲜香海虾火锅	220	扬州三鲜火锅	234
海味鲜菌火锅	222	豆腐锅	236
海鲜什锦火锅	224		

第八章 中华美食中的麻辣诱惑

川菜常用调味料介绍 /238	红椒酿肉	252	红油牛百叶	262
川菜常见味型的调制 /240	湘蒸腊肉	252	酸辣鸡丁	262
川菜的烹调特点 /241	宫保鸡丁	253	蛤蜊蒸水蛋	263
湘菜的几种制作方法 /242	双椒鸡爪	253	双味鱼头	263
湘菜的特色 /244	香锅蟹	254	剁椒鱼头	264
剁椒腰花	小炒鸭肠	254	小葱黄鱼	264
四川熏肉	炅炒包菜	255	泡椒墨鱼仔	265
飘香水煮肉	麻婆豆腐	255	蒜蓉开片虾	266
泼辣酥肉	油焖笋干	255	爆螺肉	266
赤笋炒腊肉	辣子福寿螺	256	油炸臭豆腐	267
大盘肉	沸腾水煮鱼	256	红椒核桃仁	268
霸王肥肠	泡椒牛蛙	256	芙蓉鸡片	268
蒜汁血肠	天府多味虾	257		
麻辣沸腾蹄	一品毛血旺	257		
夫妻肺片	莲花糯米骨	258		
川式风味排骨	农家小炒肉	258		
麻辣猪肝	毛家红烧肉	258		
水煮牛肉片	梅菜扣肉	259		
红油肚花	双椒鸭舌	260		
重庆口水鸡	剁椒蒸牛蛙	260		
红油芝麻鸡	干锅腊肉茶树菇	261		
芋儿鸡翅	剁椒小排	261		
香味口蘑	爆炒牛柳	261		



第九章 杂烩，杂乡土之材，烩传世美味

猪肉脏的清洗及烹饪 /270	干拌金钱肚281	野山椒烹鸭胗289
最常见的麦穗腰花的切配与烹饪 /272	干锅风味肚281	香卤鸭胗289
牛百叶的选购 /273	水豆豉拌黄喉281	脆炒鸭肚289
羊肚的营养功效及清洗 /274	拌牛舌282	砂钵鸭宝290
鹅肠的选购与烹饪 /274	红烧牛尾282	豆豉煸鸭舌290
醉腰花275	吊锅牛杂282	水晶鸭舌290
蒜薹炒腰丝275	小炒牛筋283	绝味鸭脖291
红椒脆肚275	红烧牛蹄283	芥末鸭肠291
如意肚丝276	干煸羊肚283	葱爆鸭心291
茶树菇炒猪肚276	香菇焖羊脑284	小炒鸭肝292
熘肝尖276	水晶羊杂284	黄金鸭血292
红袍猪肝277	双椒炒羊杂284	风味鸭头292
山药猪胰汤277	干锅羊杂285	秘制去骨鸭掌293
玉米炒猪心277	辣子羊血285	双白鸭掌293
丰收戏肥片肠278	香辣爆鸡胗285	风味鹅肠煲293
焦熘肥肠278	板栗烧鸡杂286	豌豆凉粉鹅肠294
马板肠278	碧绿鲍汁鸡肾286	清酒鹅肝294
九转腊肠279	风味鸡心286	白切鹅肝294
关东扒猪脸279	串烤鸡皮287	双椒鹅胗295
农家腊耳尖279	鸡鸭血豆腐287	风味鱼杂295
剁椒口条280	喜庆年糕凤冠287	鱼子烧豆腐295
酱汁猪尾280	凉拌鸡筋288	干锅鱼杂296
耳目一新280	藕丁鸡脆骨288	芥味鱼皮296
	盐焗鸡爪288	小炒鱼皮296

第十章 养生养心中国汤

家庭煲汤必备器具 /298	煲汤小窍门 /303	酸笋菜心汤307
烧制靓汤的关键 /299	什锦蔬菜汤307	白菜豆腐汤308
高汤的制作 /301	菠菜忌廉汤307	莲子白萝卜汤308

西红柿豆腐汤	308	雪豆蹄花汤	319		
百合绿豆凉薯汤	309	豌豆猪肝汤	320		
银白芽丝汤	309	无花果木耳猪肠汤	320		
黄瓜玉米羹	310	霸王花猪肺汤	320		
浓汤竹笋	310	莲藕红豆牛腩汤	321		
薏仁南瓜浓汤	310	冬瓜牛肉汤	321		
蘑菇鲜素汤	311	牛排骨汤	321		
什锦汤	311	清肺甘蔗鸡骨汤	322		
草菇竹荪汤	311	扁豆莲子鸡汤	322		
干贝瘦肉汤	312	鸡肉冬笋汤	322		
土豆麦片汤	313	猴头菇鸡块汤	323		
养颜茯苓核桃瘦肉汤	313	姜片海参炖鸡汤	323		
粉丝紫菜肉丝汤	314	山药胡萝卜炖鸡汤	323		
莴笋丸子汤	314	三鲜烩鸡片	324		
黄花菜肉片汤	314	鸡肉丸子汤	324		
海带海藻瘦肉汤	315	枣鸡汤	324		
佛手瓜煲猪腰	315	百合乌鸡汤	325		
草菇瘦肉汤	316	当归田七炖鸡	325		
扁豆瘦肉汤	316	清炖鸡汤	326		
干贝冬笋瘦肉羹	317	参片鸡汤	326		
苦瓜瘦肉汤	317	人参雪梨乌鸡汤	327		
蘑菇肉片汤	317	荔枝桂圆鸡心汤	327		
西红柿豆芽排骨汤	318	花生香菇煲鸡爪	327		
党参豆芽氽骨汤	318	北杏党参老鸭汤	328		
百合红枣排骨汤	318	金银花水鸭汤	328		
萝卜炖大骨汤	319	浓汤八宝鸭	329		
花生米煲猪蹄	319	谭府老鸭汤	329		
		鸭子炖黄豆	329		
		芦荟西红柿蛋汤	330		
		紫菜蛋花汤	330		
		皮蛋瘦肉羹	330		
		枸杞党参鱼头汤	331		
		草菇大鱼头汤	331		
		鱼肚冬菇汤	332		
		豆皮鳕鱼丸汤	332		
		鱼丸烩馄饨	332		
		山楂山药鲫鱼汤	333		
		菠萝煲鲤鱼	333		
		双耳鲤鱼汤	333		
		酸笋菜心虾仁汤	334		
		龙皇太子羹	334		
		冬瓜蛤蜊汤	334		
		桂圆山药红枣汤	335		
		雪梨银耳百合汤	335		
		山药五宝甜汤	336		
		杨桃紫苏梅甜汤	336		
		银耳马蹄糖水	336		



第十一章 粥，流传千载的中华养生美食

怎样煲粥、喝粥更营养 /338	菠菜山楂粥342	冬瓜银杏姜粥344
白菜玉米粥342	芹菜红枣粥343	南瓜山药粥345
小白菜萝卜粥342	香葱冬瓜粥343	豆豉枸杞叶粥345

木耳枣杞粥	345	鲳鱼豆腐粥	351
芋头红枣蜂蜜粥	346	五色大米粥	352
哈密瓜玉米粥	346	八宝银耳粥	352
桂圆莲芡粥	346	三豆山药粥	352
肉末紫菜豌豆粥	347	玉米核桃粥	353
萝卜橄榄粥	347	花生粥	353
枸杞山药瘦肉粥	347	核桃健脑粥	353
玉米火腿粥	348	松仁核桃粥	354
猪肝青豆粥	348	陈皮花生大米粥	354
羊肉生姜粥	348	双豆双米粥	354
鸡肉香菇干贝粥	349	山药黑豆粥	355
鸭肉菇杞粥	349	豌豆大米咸粥	355
胡萝卜蛋黄粥	349	牛奶红枣豌豆粥	355
鲫鱼玉米粥	350	桂圆腰豆粥	356
鳊鱼糯米粥	350	黑米黑豆莲子粥	356
蘑菇墨鱼粥	350	板栗桂圆粥	356
鸡肉鲍鱼粥	351	白菜薏米粥	357
香葱虾米粥	351	蔬菜蛋白粥	357



包菜芦荟粥	357
双瓜糯米粥	358
冬瓜白果姜粥	358
南瓜百合杂粮粥	358
枸杞南瓜粥	359
豆腐杏仁花生粥	359
萝卜绿豆天冬粥	359
人参枸杞粥	360
银耳玉米沙参粥	360
首乌红枣粥	360

第十二章 主食，花样百变的中国饮食艺术

家常主食巧入门 /362

家常主食的基础做法 /365

燕麦馒头 369 |

金银馒头 370 |



豆沙双色馒头 371 |

牛油花卷 372 |

燕麦杏仁卷 372 |

葱花火腿卷 373 |

菠菜香葱卷 373 |

花生卷 374 |

火腿卷 374 |

双色花卷 374 |

五香牛肉卷 375 |

螺旋葱花卷 375 |

海鲜炒饭 376 |

广州炒饭 376 |

牛肉汤饭 376 |

金瓜八宝饭 377 |

水果糯米饭 377 |

鳗鱼拌饭 377 |

燕麦豆沙包 378 |

香芋包 378 |

秋叶包 379 |

灌汤小笼包 380 |

麻蓉包 380 |

翡翠小笼包 380 |

家乡咸水饺 381 |

家乡蒸饺 381 |

脆皮豆沙饺	382	韭黄鸡蛋馄饨	386	酸菜肉丝面	390
大白菜水饺	382	鸡蛋猪肉馄饨	386	酸汤面	391
菠菜水饺	382	炸莲蓉芝麻饼	387	鲜虾云吞面	391
玉米水饺	383	家常饼	388	黄豆芽炒面	392
薄皮鲜虾饺	383	芋头饼	388	牛肉烩面	392
胡萝卜猪肉煎饺	383	相思饼	388	火腿肉丝炒面	392
猪肉馄饨	384	韭菜饼	389	咖喱皇拌面	393
鸡蛋馄饨	384	奶黄饼	389	午餐肉炒面	393
鸡肉馄饨	384	南瓜饼	389	西北炒面	393
鲜虾馄饨	385	鳝丝面	390	白菜粉条牛肉拌面	394
红油馄饨	385	酸菜面片	390	鸡丝凉面	394

第十三章 中式糕点，吃出传统文化

制作中点的常用工具 /396	菊花酥	407	脆皮萝卜糕	412
中式面点的分类和制作特点 /397	月亮酥	408	脆皮马蹄糕	413
面点成型法 /398	莲藕酥	408	莲子糯米糕	413
详解八大发面技巧 /400	一品酥	408	果脯煎软糕	413
蛋黄莲蓉酥	富贵蛋酥	409	芋头西米糕	414
豆沙扭酥	核桃酥	409	清香绿茶糕	414
甘笋豆沙晶饼	飘香橄榄酥	409	蜂巢糕	414
天天向上酥	皮蛋酥	410	芸豆卷	415
菠菜奶黄晶饼	蜜制蜂糕	411	蛋皮什锦卷	415
榴莲酥	大枣发糕	411	金穗芋泥卷	415
麻花酥	黑糯米糕	411	秘制香酥卷	416
玫瑰酥	玉米金糕	412	香酥芋泥卷	416
贝壳酥	川式芋头糕	412	麦香糍粑	416

第十四章 倾世名城倾世菜

北京爆肚	418	湘味火焙鱼	419	井冈山豆皮	419
山城辣子鸡	418	徽式双冬	419	哈尔滨红肠	420

福建炒笋片	420	川东乡村蹄	424	新化三合汤	429
同安封肉	421	周庄酥排	425	汀洲豆腐干	429
枸杞汽锅鸡	421	眉州东坡肘子	426	烤方	430
酱羊肉	422	湘西风吹肝	426	炮虎尾	430
京扒茄子	423	潮式腌扇沙蚬	427	天下第一鲜	430
避风塘炒茄盒	423	潮式盐水虾	427	长沙麻仁香酥鸭	431
台湾小炒	423	陕北酱骨头	427	太白拌肘	432
醴陵小炒肉	424	孔府一品锅	428	东安子鸡	432
眉州香肠	424	西湖莼菜汤	429	镇江肴肉	432

第十五章 豆浆，中国人的牛奶

解读豆浆中的八大营养 素 /434	小米红豆浆444	麦米豆浆453
挑选适合自己的豆浆机 /436	香草豆浆444	豌豆小米豆浆453
豆浆的制作方法 /437	龙井豆浆444	松花黑米豆浆454
制作豆浆应注意的细节 /438	高粱红枣豆浆445	牛奶花生豆浆454
红豆豆浆440	五谷酸奶豆浆446	果仁豆浆454
青豆豆浆440	高粱豆浆446	菊花枸杞豆浆455
绿豆豆浆441	薄荷大米二豆浆447	茉莉绿茶豆浆455
黑豆豆浆442	红绿二豆浆447	杂花豆浆456
黄豆豆浆443	百合莲子二豆浆448	金银花豆浆456
豌豆豆浆443	黄豆红枣糯米豆浆448	百合豆浆456
	燕麦核桃豆浆448	绿茶百合豆浆457
	黑豆银耳浆449	绿茶豆浆457
	大米豆浆449	菊花绿豆浆457
	绿红豆百合豆浆450	黑豆雪梨大米豆浆458
	莲子花生豆浆450	西芹芦笋豆浆458
	荞麦薏米豆浆451	玉米葡萄豆浆458
	黑红绿豆浆451	木瓜豆浆459
	杏仁榛子豆浆451	菠萝豆浆459
	五豆红枣浆452	芦笋山药黄豆浆460
	栗子燕麦豆浆452	百合红豆豆浆460
	五谷豆浆452	香橙豆浆460

