



家庭 **食** 谱丛书

家庭

周月林 编著
上海科学技术出版社

面食谱

[第二版]

汽蒸品种
水煮品种
油炸品种
油炒品种
煎煮品种
烘焙品种
锅贴品种
烘烤品种

面食配菜(汤)谱



· 家庭食谱丛书 ·

家庭面食谱

〔 第二版 〕

周月林 编著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书针对三口之家的饮食特点,详尽介绍了汽蒸、水煮、油炸、油炒、油煎、烘焙、锅贴及烘烤等 170 余种面食制品的用料、制法及制作关键。还介绍了 68 种与面食配套的菜(汤)的制法,并列举了两周面食谱,以丰富家庭的饮食。

· 家庭食谱丛书 ·

家庭面食谱

(第二版)

周月林 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 浙江大学华家池印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 插页 4 字数 134 000

1992 年 8 月第 1 版

1998 年 11 月第 2 版 2001 年 9 月第 13 次印刷

印数 83 001—88 000

ISBN 7-5323-4762-1/TS · 404

定价:9.60 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

NP 178/08



肉丝两面黄

荤浇面



肉丝菜汤面





三丝眉毛酥

常州麻糕
甜咸蟹壳黄

百果、水晶、豆沙包







枣泥酥饼



锅贴



香菇菜包





火腿萝卜丝酥饼



虾子绉纱馄饨，菜肉馄饨



鲜肉包、鸭丁包、鸡肉包

香菜鲜肉冠顶饺





牛肉馅包、牛肉汤面





我国北方的广大居民大多以面粉为主食，南方的不少居民亦常以面食调剂口味。面食营养丰富，花式繁多，但如缺乏制作经验，则饮食显得过于单调。为了适应广大面食读者丰富膳食的需要，1992年，本人根据多年来的饮食烹饪实践，撰写了《家庭面食谱》一书。

本书针对三口之家的饮食特点，以制品的加热方法分类，详尽地介绍了汽蒸、水煮、油炸、油炒、油煎、烘焙、锅贴及烘烤等面点的用料、制法、特点及制作关键。这些面点制法简便，花时不多，味美可口，营养丰富。一般读者只要按书中的介绍实践，即可制作出各种理想的面点。此外，为了丰富面食家庭的菜肴，还对与面食配套的菜（汤）制法作了详尽的介绍，并例举了两周面食谱，以供读者举一反三，调制出更精美的家庭面食。

《家庭面食谱》自初版以来,深受广大读者欢迎,已多次重印。但随着时间的推移,面食制品原料和制法的不断翻新,为适应广大读者的需要,本书在初版的基础上,又重新进行补充和修订,还增加了 4 页 8 面彩色图照,故内容更为丰富。

本书对于广大家庭、工厂及企事业食堂均有参考价值。

编 者

1998 年 3 月



第一部分 各类面食制作

汽蒸品种	2	烤麸大包	18
刀切馒头	2	水晶大包	18
硬面馒头	3	叉烧大包	19
高桩馒头	5	肉丁大包	20
压面馒头	5	百果油包	20
黄花馒头	6	胡萝卜包	21
开花馒头	7	蟹粉中包	22
花卷	8	汤包	23
麻花卷	8	南翔小笼包	24
盘头卷	9	蟹粉灌汤饺	25
脑髓卷	10	烫面糖蒸饺	26
盘拢银丝卷	10	鲜肉蒸饺	26
切面银丝卷	11	煸馅蒸饺	27
抻面银丝卷	12	枣泥蛋糕	28
鲜肉大包	13	水晶蛋糕	29
豆沙大包	14	蜂糖糕	29
三丁大包	15	红豆糕	30
菜肉大包	16	鲜肉糯米烧卖	31
青菜大包	17	鲜肉烧卖	32
		翡翠烧卖	33
		庐江烧卖	34

糯粉小白猪·····	34	焖肉面·····	57
枣泥小白兔·····	35	红烧羊肉面·····	58
水煮品种·····	37	白切羊肉面·····	59
荠菜大馄饨·····	37	雪菜煨面·····	60
素菜馄饨·····	38	开洋煨面·····	60
虾仁中馄饨·····	39	鸡肉煨面·····	61
广式肉馄饨·····	39	鲫鱼汁煨面·····	62
绉纱小馄饨·····	40	伊府面·····	62
麻酱拌馄饨·····	41	油炸品种·····	64
鲜肉木鱼饺·····	42	油炸包子·····	64
韭菜水饺·····	43	鲜肉猫耳朵·····	65
煊馅水饺·····	43	豆沙猫耳朵·····	66
三鲜水饺·····	44	豆沙炸糕·····	66
刀削面·····	45	炸奶油糕·····	67
什锦片儿面·····	46	炸蛋糕·····	68
三鲜猫耳面·····	47	肉丝白菜春卷·····	68
珍珠面·····	48	银芽肉丝春卷·····	69
脆肉鸡蛋面·····	48	鱿鱼春卷·····	70
翡翠面·····	49	豆沙春卷·····	71
肉丝汤面·····	50	三丝春卷·····	71
炸酱面·····	51	虾仁春卷·····	72
大卤面·····	52	鱼肉春卷·····	73
担担面·····	52	油炸三鲜盒·····	74
热干面·····	53	烫面炸饺·····	75
开洋葱油面·····	54	红心饺·····	75
麻酱拌面·····	54	油炸面饼·····	76
油爆虾冷面·····	55	酥层饼·····	77
清冷面·····	56	油香饼·····	78
银芽蒸拌面·····	56	葱酥肉油饼·····	78

糖桂花饼·····	79	煎肉饼·····	101
糖油条饼·····	80	糖酥煎饼·····	102
油炸椒盐饼·····	81	葱花家常饼·····	103
红薯饼·····	81	平锅烘焙品种·····	104
薯丁锅饼·····	82	春饼·····	104
萝卜丝酥饼·····	83	合饼·····	105
荠菜萝卜丝油墩子·····	84	空心饽饽·····	105
炒面两面黄·····	85	家常饼·····	106
家常排岔·····	85	烙馅饼·····	107
酥油球·····	86	通州饼·····	107
鸡蛋球·····	87	兰饼·····	108
开口笑·····	88	翡翠面饼·····	109
糖纳子·····	88	酥皮家常饼·····	109
炸油条·····	89	酒酿饼·····	110
合子酥·····	90	椒盐油饼·····	111
夹沙甜香蕉·····	91	搅面馅饼·····	112
蜜钱豆沙球·····	92	窝瓢饼·····	112
杏仁豆腐·····	92	果糖饼·····	113
油炒品种·····	94	混糖饼·····	114
肉丝炒面·····	94	葱末滋油饼·····	115
菠菜炒面·····	95	白糖酥饼·····	115
虾仁炒面·····	95	鲜肉酥烧饼·····	116
炒豆丝·····	96	红糖酥烧饼·····	117
炒麻糖糕丝·····	97	油酥火烧·····	118
炒饼·····	98	旋饼·····	119
油煎品种·····	99	锅贴品种·····	121
麻油煎馄饨·····	99	鲜肉锅贴·····	121
麻酱煎面·····	100	牛肉锅贴·····	122
鸡子渡饼·····	101	生煎牛肉包·····	122

生煎馒头	123
水煎包	124
烤箱烘烤品种	126
鲜肉月饼	126
糖鼓子烧饼	127
白糖小烧饼	128
椒盐烧饼	128
双麻香饼	129
糖酥饼	130
开洋葱卜丝饼	131
豆沙饼	131
麻果饼	132
核桃酥	133
咖喱牛肉饺	134
薄脆	135
铁板烘烤品种	136
面衣包油条	136
葱油大饼	137
白糖甜大饼	138
烧饼	138
油酥咸长饼	139

第二部分 面食配套菜 (汤)谱

配套菜(汤)谱制法 ...	142
咖喱牛百页汤	142
红油拌肚丝	143
榨菜肉丝汤	144
洋葱炒鳝糊	144

酸辣汤	145
姜汁甜牛奶	145
鱼香炒蛋	146
咖喱牛肉汤	147
挂炉烤鸭(两吃)	147
紫菜炖蛋脑	148
叉烧肉	149
家常蛋汤	150
栗子黄焖鸡	150
鱼蓉熘面包	151
红豆糊	152
油炸排骨	152
开洋葱菜蛋汤	153
一鱼两吃	154
燕麦粥	155
干炸板鱼	155
乡下浓汤	156
荠菜炒肉丝	157
乌鸡肉烩虾仁	158
核桃酪	159
五香油虾	159
肉蓉玉米羹	160
杏栗炒鸡丁	160
芋艿炖鸡块	161
西湖藕粉	162
糖醋瓦块鱼	162
西瓜酪	163
荷叶粉蒸肉	163
鲫鱼汆白玉	164
桂花糖芋艿	165