

祁瀚 主编

快餐美食

花色早点 500例



华文出版社

快餐美食

花色早点500例

主 编：祁 澜

编 委：张燕华

宫能荣 吴 江

张庆红 丛雪云

李子财 张季华

南贵先 吴天艳

祁 涛 张晓爽

贾书军

林静远

柳 岸

王晓燕



华 文 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

花色早点 500 例/祁澜主编. —北京: 华文出版社, 2001.1
(快餐美食)

ISBN 7-5075-1083-2

I. 花… II. 祁… III. 主食—烹饪—方法 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 85567 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话: (010) 83086853 (010) 83086663

各地新华书店

北京铭成印刷有限公司印刷

850×1168/32 开本 11.25 印张 233 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

共三册, 50.40 元 (本册 16.80 元)

前

言

现代社会竞争激烈、生活节奏加快，使人们没有时间为一日三餐耗费太多精力，在这种情况下，各种南北风味兼顾、经济实惠的小餐馆、大排档应运而生，为人们解决了生活中的难题。我们曾为这些餐饮业的经营者编写了一套《小餐馆大排档丛书》（共计 14 本），出版后受到广大读者的欢迎。在此基础上，应餐饮业和广大读者的要求，我们又编写了这套《快餐美食丛书》，包括《花色早点 500 例》、《便捷快餐 500 例》、《风味夜宵 500 例》三本书。

俗话说“早餐吃得好，午餐吃得饱，晚饭吃得少”是人体健康的保证。可见早餐是人们一天饮食很重要的一顿饭。早餐提供人体一天所需热量的三分之一，所需蛋白质的四分之一至三分之一。对人一天的体力状况、思维能力和记忆力有着十分密切的关系。据我国科学家对千余名吃营养早餐的学生和数百名不吃营养早餐的学生进行对比，结果发现吃早餐的孩子的智力状况明显优于不吃早餐的孩子。不仅如此，专家们还发现，长期不吃早餐者，其胆结

石、慢性胃炎及胃溃疡的发病率明显高于坚持吃早餐的人。所以，为了大家的身体健康，为了取得优异的成绩，也为了我们民族未来的素质，提供营养早餐是绝对必要的。现在，越来越多的人认识到了这一点，重视了营养早餐的吃与做。

《花色早点 500 例》我们不光收集了深受老百姓欢迎的传统风味早点，还特意精心编写了近几年开始流行的广式早茶。早茶作为一种饮食文化，已被越来越多的人所接受。早茶的形式也不仅局限于饮食，已成为人际交往、商务往来的一种社会方式。另外，我们还为年轻的朋友编写了西式早餐，增添了这本书的特色。

这套丛书通俗易懂，简单易学，不仅可以作为刚接触餐饮业人员的入门书，对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一套有实用价值的家庭生活用书。

希望大家喜欢并从中受益。

编 者

目 录

传统风味早点

粥、羹、汤汁

大米粥	(1)	大麦米粥	(5)
大米小米粥	(2)	红枣麦米粥	(6)
小米稀饭	(2)	豌豆粥	(6)
棒楂粥	(2)	茶粥	(6)
薏米粥	(2)	荷叶粥	(7)
绿豆粥	(3)	百合粥	(7)
绿豆小米粥	(3)	莲子粥	(7)
红小豆粥	(3)	栗子米粥	(8)
红豆米粥	(4)	栗子山姜枣粥	(8)
红豆二米粥	(4)	栗子桂圆粥	(8)
桂花赤豆粥	(4)	芋头糖粥	(9)
赤豆山药粥	(4)	山药粥	(9)
白扁豆米粥	(5)	南瓜莲子粥	(9)
白芸豆粥	(5)	核桃仁粥	(10)

茯苓粉粥·····	(10)	豆汁粥·····	(25)
黄豆荞麦粥·····	(10)	豆沫·····	(25)
荞麦龙眼粥·····	(10)	五香甜沫·····	(26)
八宝粥·····	(11)	豆浆粉·····	(26)
腊八粥·····	(11)	油茶·····	(27)
精制腊八粥·····	(12)	牛骨髓油茶·····	(27)
黑米八宝粥·····	(12)	五香牛骨髓油茶·····	(28)
八珍仙粥·····	(13)	羊油面茶·····	(29)
芋头香粥·····	(13)	川味羊油茶·····	(29)
羊肉荞麦粥·····	(13)	回族羊油茶·····	(29)
白豆浆·····	(14)	闽南面茶·····	(30)
咸豆浆·····	(15)	水面茶·····	(30)
加料咸豆浆·····	(15)	杏仁茶·····	(31)
马蹄豆浆·····	(16)	小米面茶·····	(31)
奶味豆羹·····	(16)	小米芝麻面茶·····	(32)
青豆浆·····	(16)	茶汤·····	(32)
豆汁·····	(17)	八宝茶汤·····	(32)
咸味豆腐脑·····	(17)	裸子面茶·····	(33)
甜味豆腐脑·····	(18)	莜面茶·····	(34)
桂花糖豆腐脑·····	(18)	糜子面茶汤·····	(34)
羊肉口蘑豆腐脑·····	(19)	糜子面茶·····	(34)
三鲜豆腐脑·····	(20)	三合面糊·····	(35)
麻辣鸡丝豆腐脑·····	(20)	玉米面茶·····	(35)
粉皮鸡丁豆腐脑·····	(21)	秫面茶汤·····	(36)
什锦米浆豆腐脑·····	(22)	合面枣茶·····	(36)
菜豆花·····	(22)	米粉油茶·····	(36)
高豆花·····	(23)	川味油茶·····	(37)
老豆腐·····	(24)	担担油茶·····	(38)
茶卤豆腐·····	(24)	米疙瘩·····	(38)

绿豆糊涂·····	(39)	绿豆圆子·····	(42)
荞麦面糊·····	(39)	绿豆丸子汤·····	(43)
土豆山药糊·····	(39)	绿豆汤·····	(43)
米豆面稠粥·····	(40)	八宝绿豆汤·····	(44)
糜糊捏玉饼·····	(40)	白扁豆汤·····	(44)
小米糝·····	(40)	扁豆红枣汤·····	(44)
小米疙瘩汤·····	(41)	三豆饮·····	(45)
鸡蛋杂面汤·····	(41)	花生乳·····	(45)
羊肉杂面汤·····	(42)	花生汤·····	(45)

糕、饼、包子、火烧

发糕·····	(46)	白结子·····	(55)
蜂糕·····	(46)	金丝卷·····	(55)
大蜂糕·····	(47)	肉懒龙·····	(56)
碗糕·····	(47)	葱油千层饼·····	(56)
榆钱发糕·····	(48)	重样饼·····	(57)
米面白蜂糕·····	(48)	三鲜塔丝饼·····	(57)
白蜂糕·····	(48)	窝丝油花·····	(58)
杯子发糕·····	(49)	豆沙包·····	(59)
碗碗糕·····	(49)	猪油豆沙包·····	(59)
小笼茶糕·····	(50)	豆馅团子·····	(60)
夹心发糕·····	(50)	莲蓉包·····	(60)
夹糖方糕·····	(51)	芝麻糖包·····	(60)
松糕·····	(52)	五仁包·····	(61)
小米面蜂糕·····	(52)	肉菜包·····	(62)
金银丝糕·····	(52)	干菜包·····	(62)
提丝发糕·····	(53)	天津狗不理包子·····	(63)
千层糕·····	(53)	冬菜包子·····	(63)
开花馒头·····	(54)	雪笋肉末包子·····	(64)

水馅包子·····	(65)	片丝火烧·····	(81)
五丁包子·····	(65)	明顺斋咖喱牛肉烧饼·····	(82)
灌汤包·····	(66)	椒盐姑嫂饼·····	(83)
金华汤包·····	(66)	葱油火烧·····	(83)
鸡汁蒸饺·····	(67)	丝饼·····	(84)
鸭油蒸饺·····	(68)	瓢子烧饼·····	(85)
皮冻蒸饺·····	(68)	豆沙大饼·····	(85)
汤冻蒸饺·····	(69)	绍兴椒盐酥烧饼·····	(86)
玉米面蒸饺·····	(69)	九黄饼·····	(87)
发面烧饼·····	(70)	宜昌锤饼·····	(87)
咸酥烧饼·····	(70)	麻蓉酥饼·····	(88)
糖饼·····	(71)	果酱烧饼·····	(88)
香油酥饼·····	(71)	猪油芝葱饼·····	(89)
螺蛳转·····	(72)	糖火烧·····	(90)
糖火烧·····	(73)	桂花饼·····	(90)
墩饽饽·····	(74)	鸡蛋酥饼·····	(91)
油酥火烧·····	(74)	吧啦饼·····	(91)
西安白剂馍·····	(75)	蟹壳黄·····	(92)
糖鼓子·····	(75)	台湾咸菜饼·····	(92)
混糖锅饼·····	(76)	西山软饼·····	(93)
油旋芝麻饼·····	(76)	鸡油豆沙龙须饼·····	(93)
寿阳珍珠烙饼·····	(77)	太极饼·····	(94)
水晶火烧·····	(77)	回族油香饼·····	(94)
万发园清糖饼·····	(78)	椒盐饼·····	(95)
徽州饼·····	(78)	酥层饼·····	(95)
五香小油饼·····	(79)	上海咸煎饼·····	(96)
夹酥饼·····	(80)	黄丝酥饼·····	(96)
混酥干饼·····	(80)	鲜花饼·····	(97)
叉子火食·····	(81)	细沙锅饼·····	(98)

奶味清糖锅盔·····	(98)	葱油酥·····	(102)
清糖鲜奶饼·····	(99)	腰子酥·····	(103)
五香鲜奶饼·····	(100)	橘子酥·····	(104)
牛奶面衣饼·····	(100)	鸽蛋酥·····	(105)
炸葱香奶味饼·····	(101)	单丝油旋·····	(105)
奶香葱花脂油饼·····	(101)	台湾豆沙锅饼·····	(106)
盐城摊饼·····	(102)	贴玉米面饼子·····	(107)
洛阳甜饼·····	(102)	天津两面焦·····	(107)

油饼、炸糕、糕团

油饼·····	(108)	麻叶·····	(120)
糖油饼·····	(108)	炸三角·····	(121)
油条·····	(109)	饅头盒·····	(122)
小焦杠油条·····	(109)	脆皮春卷·····	(122)
四批油条·····	(110)	葱包桧儿·····	(123)
八批馓子·····	(110)	炸鸡子包·····	(124)
焦圈·····	(111)	油炸饺子·····	(125)
薄脆·····	(112)	三角酥·····	(125)
脆麻花·····	(113)	穿眼葱油饼·····	(126)
发面麻花·····	(114)	炸江米烧饼·····	(127)
糖麻花·····	(115)	油炸糖麻饼·····	(127)
蜜麻花·····	(115)	油炸扁子·····	(128)
细馓子·····	(116)	炸欢喜坨·····	(128)
烫面炸糕·····	(116)	炸米窝·····	(128)
奶油炸糕·····	(117)	信阳勺子馍·····	(129)
黄米面炸糕·····	(117)	米丝油钱·····	(129)
耳朵眼炸糕·····	(118)	蚕豆糕·····	(130)
炸年糕坨·····	(119)	炸绿豆荞麦饼·····	(131)
姜酥排叉·····	(119)	红薯米窝·····	(131)

鲜苕油糕	(131)	黏面墩	(146)
炒玉米面窝头	(132)	豆面黏面墩	(146)
炸窝头片	(132)	黏高粱米夹沙糕	(147)
炸玉米球	(133)	秫米面切糕	(147)
烤红薯	(133)	黍粉黄糕	(147)
蜜烤红薯	(133)	三色切糕	(148)
小米面摊黄	(134)	豆豉糕	(148)
煎饼	(134)	黄米切糕	(149)
玉珠煎饼	(135)	黄米年糕	(149)
绿豆煎饼	(135)	猪油赤豆糕	(150)
煎饼馃子	(135)	芸豆卷	(150)
鸡蛋煎饼馃子	(136)	白扁豆糕	(152)
煎小米饼	(136)	山药扁豆糕	(152)
山东煎饼	(137)	小米芸豆糕	(153)
糖酥煎饼	(137)	整米切糕	(153)
菜煎饼	(138)	水晶凉糕	(154)
海南煎饼	(138)	冰汁水晶凉糕	(154)
连江夏饼	(139)	糯米年糕	(155)
荞面煎饼	(139)	藕米糕	(155)
鸡蛋饼包油条	(140)	椰子糕	(155)
山西鸡蛋饼	(140)	太白拉糕	(156)
不落叶饼	(141)	双嫩糕	(156)
米饭饼	(142)	萝卜糕	(157)
白糖烧馍	(142)	双酿团	(157)
荷叶蒸饼	(143)	软米团子	(158)
玉米果糕	(143)	小枣粽子	(158)
艾窝窝	(144)	红小豆粽子	(159)
驴打滚	(144)	猪油豆沙粽	(160)
豆面糕	(145)		

广式早茶

粥、羹、汤汁

荔湾艇仔粥	(162)	煲膏蟹粥	(175)
香芋石螺粥	(163)	河蚌粥	(175)
雪菜牛松粥	(164)	煲海参粥	(175)
潮式碎肉粥	(164)	煲猪肝粥	(176)
窝蛋滑牛粥	(165)	猪蹄香菇粥	(176)
鲩鱼片香菜粥	(165)	煲羊腩粥	(176)
陈皮肉丸粥	(166)	阳江鸡粥	(177)
鸡粥	(166)	二嫂粥	(177)
皮蛋粥	(167)	鲍鱼滑鸡粥	(177)
芋头肉粥	(167)	蚝豉粥	(178)
肉末豆腐粥	(168)	煲菜肉粥	(178)
肉骨头粥	(168)	黄花鱼蓉粥	(178)
羊肉粥	(169)	生滚鲩鱼肠粥	(179)
海鲜生片粥	(170)	鲜肉大馄饨	(179)
生鱼粥	(170)	麻辣汁馄饨	(180)
生滚鱼片粥	(170)	芥菜鲜肉馄饨	(180)
鲜海蛎肉粥	(171)	五彩鸡丝馄饨	(181)
三白粥	(171)	鸡汤馄饨	(181)
三宝素粥	(172)	虾肉馄饨	(182)
银杏香芋粥	(172)	鲜蟹肉馄饨	(182)
蔬菜八宝粥	(173)	芝麻汤团	(183)
桂花糖粥	(173)	宁波猪油汤团	(183)
潮州酸菜粥	(174)	鸽蛋圆子	(184)
章鱼花生粥	(174)	酒酿圆子	(185)

鲜肉汤团	(186)	苹果豆奶	(190)
核桃酪	(186)	橙汁豆奶	(190)
赤豆蓉冻	(187)	绿色豆汁	(190)
八宝绿豆汁	(187)	豆乳冻	(190)
脱壳绿豆汤	(188)	黄豆羹	(191)
大米花生乳	(189)	果汁豆乳	(191)
芝麻豆奶	(189)	冰冻豆乳块	(191)
咖啡豆浆	(189)	西米银耳羹	(192)
可可豆浆	(189)		

小笼包、烧卖、蒸饺、糕、饼

广东小笼包	(192)	咖喱牛肉包	(204)
广州水晶包	(193)	小蚝包	(204)
广东鸡包	(193)	淮扬蟹黄包子	(205)
鸡粒熟馅包	(194)	鲛鱼包子	(205)
蟹粉小笼	(195)	虾仁肉丁小包	(206)
鲜肉小笼	(195)	鸭肉冬菜包	(206)
汤包	(196)	奶味三鲜包	(207)
火腿汤包	(197)	一品包子	(207)
海味灌汤包	(197)	台湾什锦水晶包子	(208)
上海灌汤包	(198)	上海干菜包	(208)
文楼汤包	(198)	南翔馒头	(209)
奶味灌汤包	(199)	上海素菜包	(210)
天津狗不理鲜蟹黄包子	(200)	淮扬五仁包子	(210)
三丁包	(200)	酒曲包子	(211)
叉烧包子	(201)	广式奶油开花包	(212)
鲜奶叉烧包	(202)	广州麻蓉包	(212)
火腿鲜肉包	(202)	广州奶黄包	(212)
火腿酥包	(203)	广州椰黄奶皮包	(213)

南京五仁馒头	(213)	油氽鲜肉馒头	(233)
蜜味多层包	(214)	鲜肉锅饼	(233)
糯米烧卖	(214)	萝卜丝油墩子	(234)
南味糯米烧卖	(215)	鲜肉油墩子	(235)
翡翠烧卖	(216)	肉丝春卷	(236)
虾肉烧卖	(216)	猫耳朵	(237)
蟹黄水晶饺	(217)	咖喱饺	(237)
鲜肉澄粉饺	(218)	糯米糖饺	(238)
薄皮鲜虾饺	(218)	咖喱鸡薯丸	(239)
鸡丝卷	(219)	汤泡虾蓉角	(240)
千层油糕	(219)	厦门芋包	(241)
碗仔鱼蓉萝卜糕	(220)	油氽排骨年糕	(242)
鲜鱼莲藕饼	(221)	炸咸煎饼	(243)
凤凰珍珠饼	(222)	炸羊尾	(243)
豆沙晶饼	(223)	新素肠粉	(244)
水晶饼	(223)	麻奶甜肠粉	(244)
麻糠软糯糍	(224)	青豆千层酥	(245)
肉包谷粿	(224)	椰蓉酥粒包	(247)
粢毛团	(225)	墨西哥餐包	(247)
冷麻团	(225)	奶油鸡尾包	(248)
炒肉团	(226)	鸡粒角	(248)
厦门油葱糖薄饼	(227)	牛肉角	(249)
厦门薄饼	(227)	香蕉白煎堆	(250)
腊味慈姑饼	(229)	榄仁椰子堆	(251)
冬蓉榄沙饼	(230)	焗麒麟布丁	(251)
回族烧饼	(230)	计司奶布丁	(252)
台湾鲜奶饼	(231)	鲜椰汁布丁	(253)
九江茶饼	(231)	鲜椰奶软糕	(254)
黄石港饼	(232)	柠檬鲜奶冻	(254)

茶菜、茶食

茶香排骨	(255)	煎炸蟹卷	(269)
红糟排骨	(255)	虾米干	(269)
颗颗香肉干	(256)	红油豆干	(270)
凤眼猪肝	(256)	辣酱豆筋	(270)
果汁牛肉	(257)	烟熏豆腐	(271)
醪糟牛肉	(258)	塘心醉蛋	(272)
白斩鸡	(258)	腰果胗肝	(272)
米粉荷叶鸡	(258)	花生炒江鱼仔	(273)
鱼香鸡翼	(259)	凉拌野苋菜	(273)
沙爹鸡翅	(259)	麻辣酸瓜	(273)
鱼香凤爪	(260)	糟醉银杏	(274)
白油鸡爪	(261)	家常渍蚕豆	(274)
醉鸡腰肝	(261)	鱼香蚕豆	(275)
蚝香煮鸡肝	(262)	糖醋香酥蚕豆	(276)
卤鸭翅	(262)	炸开花豆	(276)
五香鸭掌	(263)	糖沙板栗	(276)
白油鸭掌	(263)	糟醉板栗	(277)
卤胗肝	(263)	五香花生仁	(277)
盐水肫肝	(264)	奶油可可花生	(278)
水晶鸭舌	(264)	怪味花生豆	(278)
酱糟酥鱼	(265)	挂霜花生仁	(279)
鱼鲈	(265)	椒麻桃仁	(279)
五香杂鱼干	(266)	糖瓜条	(280)
烤鱼片	(266)	松花红薯蛋	(280)
鱼松	(267)	香酥薯片	(281)
花椒泥鳅	(268)	红薯丝糖	(281)
椒盐香虾	(268)		

西式早餐

果汁、咖啡、蛋奶茶饮料

鲜橘汁	(284)	柑橘果茶	(290)
鲜橙汁	(284)	杏热茶	(290)
冰镇柠檬汁	(284)	水果冰红茶	(291)
绿茶	(285)	清咖啡	(291)
热红茶	(285)	牛奶咖啡	(291)
冷红茶	(285)	蛋黄咖啡	(292)
蜂蜜红茶	(285)	香草咖啡	(292)
英国红茶	(286)	橙汁咖啡	(292)
柠檬红茶	(286)	柠檬凉咖啡	(292)
薄荷凉茶	(286)	草莓凉咖啡	(293)
柠檬薄荷茶	(286)	椰子冰咖啡	(293)
杏仁茶	(287)	可可茶	(293)
杏仁奶茶	(287)	牛奶可可	(293)
牛奶绿茶	(287)	冻牛奶可可	(294)
奶茶	(288)	巧克力牛奶	(294)
咖啡凉茶	(288)	柠檬奶	(294)
新疆奶茶	(288)	甜橙奶	(295)
皇家奶茶	(288)	越橘奶	(295)
皇家热红茶	(289)	草莓奶	(295)
莫斯科热红茶	(289)	香蕉牛奶	(296)
多味红茶	(289)	鸡蛋香蕉奶	(296)
热奶油红茶	(289)	赤豆奶	(296)
苹果红茶	(290)	苹果牛奶	(296)
糖浆果茶	(290)	胡萝卜苹果牛奶	(297)

椰子巧克力奶	(297)	赤豆酸牛奶饮	(301)
果汁蛋奶	(297)	酸牛奶茶汁	(301)
热甜橙巧克力奶	(298)	奶味玉米片	(301)
太妃奶	(298)	提子麦片	(301)
草莓酸牛奶饮	(299)	杂果麦片	(302)
可可甜橙酸牛奶饮	(299)	牛奶麦片粥	(302)
咖啡酸牛奶饮	(299)	红枣麦片粥	(302)
水果酸牛奶饮	(299)	百合麦片粥	(302)
猕猴桃酸牛奶饮	(300)	南瓜燕麦粥	(303)
豆浆酸牛奶	(300)	果脯麦片粥	(303)
水果豆浆酸牛奶饮	(300)	水果麦片粥	(303)

面包、三明治、汉堡、小点心

甜圆面包	(304)	总会三明治	(311)
威方面包	(304)	公司三明治	(312)
煎面包片	(305)	鸡蛋火腿三明治	(312)
蛋奶煎饼坯	(305)	奶酪三明治	(312)
糖浆蛋奶煎饼	(306)	猪肉三明治	(313)
酒味蛋奶甜饼	(306)	牛肉三明治	(313)
果酱馅煎饼	(307)	红肠蛋三明治	(313)
葡萄干煎饼	(307)	茶肠三明治	(314)
果酱蛋奶煎饼	(307)	番茄鸡肉三明治	(314)
奶油水果馅饼	(308)	红鱼子三明治	(314)
果料酒汁煎饼	(308)	什锦三明治	(314)
黄油橘子煎饼	(309)	汉堡包	(315)
黄油蛋奶煎饼	(309)	奶酪汉堡包	(316)
酸奶薄饼	(310)	鸡肉汉堡	(316)
酸奶果酱煎饼	(310)	鱼肉汉堡	(316)
糖油煎饼	(310)	热狗	(317)