



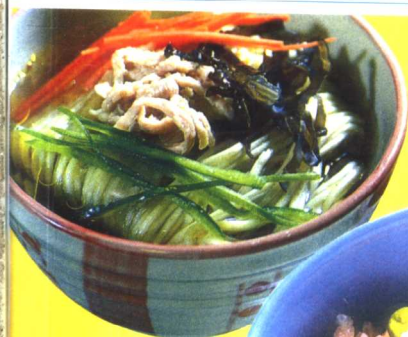
T I A N T I A N Y I N S H I

天天饮食

天天做主食 200例

《天天饮食》家常系列
中央电视台节目用书

《天天饮食》丛书编委会 编



吉林科学技术出版社



中央电视台节目用书

天天做主食

《天天饮食》丛书编委会 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

中央电视台节目用书

天天做主食

《天天饮食》丛书编委会 编

策 划:成与华

菜肴监制:张奔腾 图片摄影:杨跃祥

责任编辑:车 强 平面设计:康笑宇

版式设计:张 亮 孔庆欣

★

吉林科学技术出版社出版、发行

北京飞达印刷有限责任公司印刷

★

880 × 1230 毫米 32 开本 6 印张 90 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

ISBN 7 - 5384 - 2886 - 0 / Z · 321

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431 - 5677817 5635177

编辑部电话 0431 - 5629318

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431 - 5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助

(86 024 - 22818888)

本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供(86 0315 - 3286894)





寿桃

▲ 龙皇海鲜粥



▼ 五彩开口糕



▲ 羊腩苦瓜粥

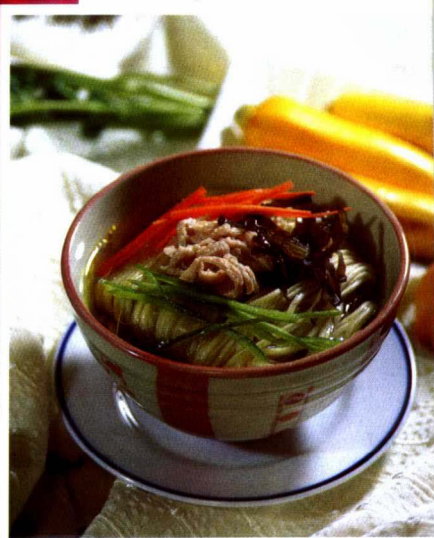
► 蜜枣发糕



▼ 阳姜豆豉炒饭



▼ 肉丝汤面





▲ 山东包子

▼ 笋尖猪肝粥



▼ 传统大肉面





▲ 脆麻花

▼ 五彩米粉面



▲ 椒盐旋饼



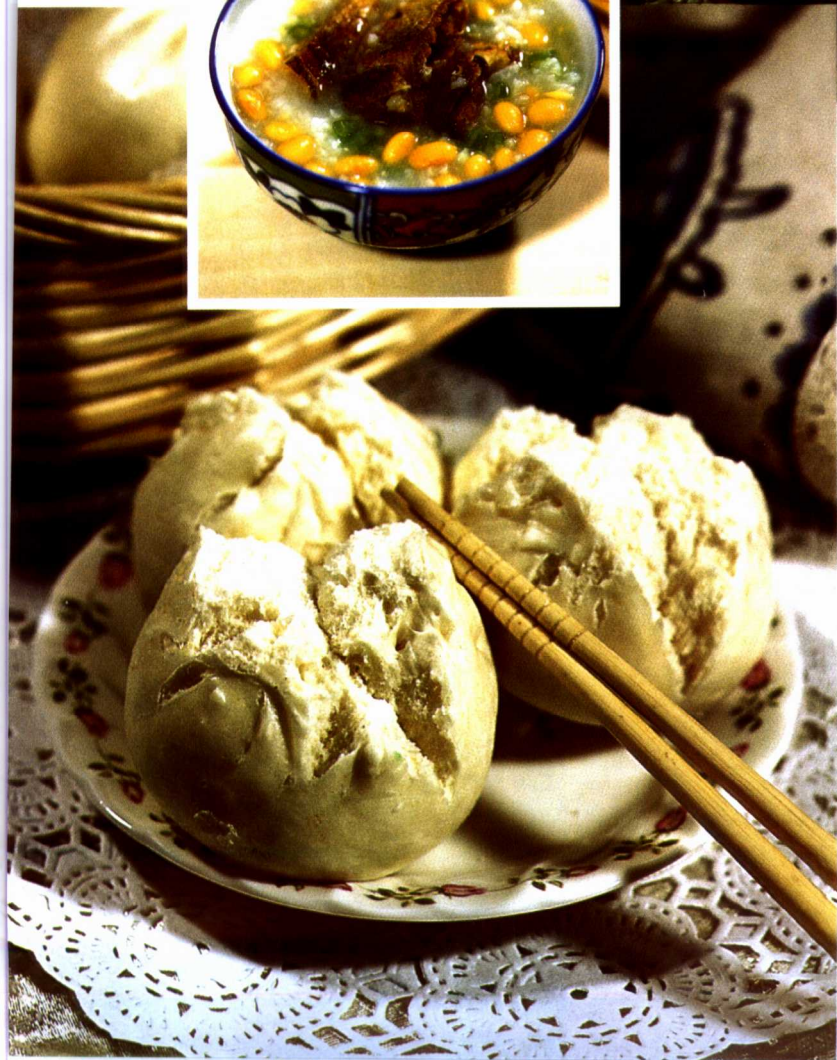
葱油饼 ▶



▼ 鲛鱼黄豆粥



◀ 开花馒头





▲ 鸡翅香菇面



◀ 什锦鸡蛋面

◀ 口蘑菜心炒饭

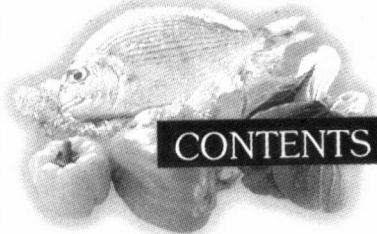


金银饭 ▶



▼ 三鲜水饺





CONTENTS 目录

粥 类

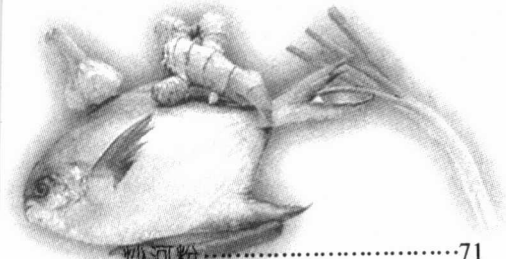
苧菜小鱼粥	2	白果冬瓜粥	15
油茶	3	黑芝麻甜奶粥	16
果子干	3	油条蔬菜粥	16
八宝莲子粥	4	龙皇海鲜粥	17
天下第一粥	5	羊腩苦瓜粥	18
大枣银耳粥	6	面茶	19
荷叶粥	6	大麦米粥	19
南瓜百合粥	7	人参雪蛤粥	20
什锦烤粥	8	奶香麦片粥	20
莲子木瓜粥	9	椒酱肉粒粥	21
鸡肝粥	9	鸡丝莼菜粥	22
陈子汤圆粥	10	菊花茶粥	23
竹荪玉笋粥	10	椰汁黑糯米粥	23
豌豆素鸡粥	11	猪腰薏米粥	24
雪菜肉末粥	12	烟肉白菜粥	25
雪梨青瓜粥	13	上汤鱼翅粥	26
家常鸡粥	13		
蟹柳豆腐粥	14		
冰糖五色粥	14		

面 类

刀削面	28
拨鱼面	29
担担面	29

猫耳面·····	30	全家福汤面·····	50
卤味凉拌面·····	31	鱼汤小刀面·····	51
炸酱面·····	32	翡翠辛辣面·····	52
酸辣三丝面·····	33	鱼丸清汤面·····	53
肉丝汤面·····	34	肥牛金菇面·····	54
三鲜汤面·····	34	五彩米粉面·····	55
鲍鱼鸡丝汤面·····	35	什锦鸡蛋面·····	56
怪味凉面·····	36	肉丝香菇面·····	57
野菜肉酱面·····	37	虾仁伊府面·····	58
榨菜肉丝面·····	38	奶香空心面·····	59
打卤面·····	39	意大利炒面·····	60
麻辣牛肉面·····	40	牛柳酸辣面·····	61
阳春面·····	41	玉米汤面·····	62
排骨面·····	42	茄汁牛肉面·····	63
红烧牛肉面·····	43	关东饺子面·····	64
清汤牛肉面·····	44	七彩鹿肉面·····	65
火腿牛肉面·····	45	长寿面·····	66
鲜虾云吞面·····	46	手擀面·····	67
雪菜肉丝面·····	47	珍珠面·····	68
文蛤海鲜面·····	48	家常肘花面·····	69
猪肝菠菜面·····	49	洋葱羊肉面·····	70





炒河粉.....71

菇茸龙须面.....72

鸡味拉面.....73

胡萝卜汁面.....74

鳝鱼丝汤面.....74

米饭类

五彩玉米饭.....76

小枣粽子.....77

麦片焖米饭.....77

咸鱼豆芽炒饭.....78

肉末雪菜炒饭.....79

口蘑菜心炒饭.....80

番茄虾仁炒饭.....81

扬州炒饭.....82

三椒牛肉饭.....83

家常石锅拌饭.....84

滑蛋蟹柳烩饭.....85

番茄牛肉烩饭.....86

菠萝炒饭.....87

素鸡毛豆炒饭.....88

坛肉米饭.....89

蛋卷糯米饭.....90

茄汁鱼柳饭.....91

八宝饭.....92

粉蒸排骨饭.....93

腊肉煲仔饭.....94

竹筒鲜虾蒸饭.....95

辣白菜炒饭.....96

金银饭.....97

果脯地瓜饭.....97

沙锅猪手饭.....98

阳姜豆豉炒饭.....99

荷香鸡粒饭.....100

泡椒鸡丁炒饭.....101

海鲜烩饭.....102

素四宝烩饭.....103

高粱米水饭.....104

饼类

蒸饼.....106

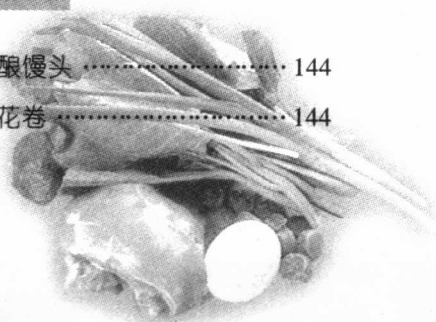
煎饼.....106

鸡蛋银鱼饼	107
苹果比萨饼	108
满族烧饼	109
特色糖饼	110
煎饼合子	111
千层蒸饼	111
萝卜丝酥饼	112
关东肉火勺	113
鲜肉茄饼	114
麻酱烧饼	115
熏肉大饼	116
春饼合菜	117
青瓜烙	118
三鲜回头	119
牡蛎煎饼	120
南瓜饼	120
三丝烩饼	121
海城馅饼	122
椒盐旋饼	123
脆酥烤饼	124
豆腐卷粉丝饼	125

中式比萨饼	126
金丝饼	127
风味小黏饼	128
香煎芝麻饼	129
潮式牛肉煎饼	130
上海五仁酥饼	131
香菜肉粒夹饼	132
京都肉饼	133
广式老婆饼	134
潮式黄金饼	135
眉毛酥饼	136
四川紫微饼	137
家常筋饼	138
叉烧酥饼	139
芙蓉香蕉饼	140
香葱羊肉饼	141
猪肉油酥饼	142

点心类

酒酿馒头	144
麻花卷	144





麻酱佛手卷	145	过桥“抄手”	163
枣卷	146	猪肉馄饨	164
枣龙	146	鸡汤馄饨	165
虎头花卷	147	大蜂糕	166
金丝卷	148	果料糖蜂糕	166
银丝卷	149	碗糕	167
肉皮馅包子	150	米面白蜂糕	167
枣糕	151	豌豆包	168
果仁糕	151	扒糕	168
白糖大发糕	152	奶油炸糕	169
莜面搓鱼子	152	豆沙包	169
猪肉馅包子	153	炸卷果	170
肉丝春卷	154	锅贴	171
羊肉包	155	爱窝窝	172
牛肉包	156	小窝头	172
淮扬汤包	157	小豆凉糕	173
四川包	158	枣切糕	173
素包	159	驴打滚	174
小笼蒸饺	160	芸豆糕	174
三鲜蒸饺	161	山药糕	175
馄饨	162	白年糕	175

·天天做主食·

粥 类

3	4	9	13	16	20	23
油茶	八宝莲子粥	鸡肝粥	家常鸡粥	黑芝麻甜奶粥	人参雪蛤粥	菊花茶粥

