

彩色特惠版

家常181点

Jia Chang
..... Mian Dian

爱心家肴美食文化工作室 组织编写

爱心家肴
Aixin Jiaoyao

只售26.80元

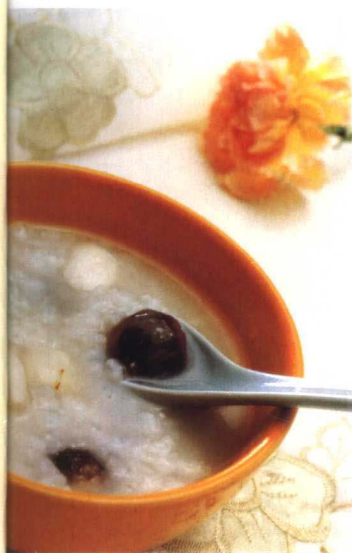


青岛出版社

家常面点

爱心家有美食文化工作室 组织编写

青岛出版社



粥
面条
饺子
馄饨
汤圆
馒头
花卷
包子

烧麦
火烧
酥饼
面包
蛋糕
点心
米饭

图书在版编目 (CIP) 数据

家常面点: 彩色特惠版 / 爱心家肴美食文化工作室 组织编写 — 青岛: 青岛出版社, 2006.6

(爱心家肴)

ISBN 7-5436-3696-4

I. 家… II. 爱… III. 面点—制作 IV. TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第058844号



书 名	家常面点
组织编写	爱心家肴美食文化工作室
编 者	陈秀英 王长华 赵 彬 李善娟 朱春雷 赵树桐 张东芸 陈爱滨 史 勇 王国华 青岛怡情楼巨无霸餐饮有限公司 青岛新尚餐饮有限公司
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话	(0532) 85814750 85814611-8666
责任编辑	张化新 周鸿媛
责任校对	杨子涵
摄 影	周学武 侯熙良
装帧设计	郇福生 姜尚源
制 版	青岛艺鑫制版有限责任公司
印 刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2006 年 6 月第 1 版, 2006 年 6 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (710 × 1000 毫米)
印 张	14.5
字 数	300 千字
定 价	26.80 元

前言

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编写了这本《家常面点》，内容包括粥、面条、饺子、馄饨、汤圆、馒头、花卷、包子、烧麦、火烧、酥饼、面包、蛋糕、点心、米饭等15类。所选面点，均注意营养，味美，美观。选材方便，制作简单，色香味俱佳，既享受美味，又增进健康。每道面点都讲述了用料、制作方法、特点，有的还介绍了功效和注意事项，使读者一看就懂，一学就会。

由于水平有限，时间仓促，书中定有不妥之处，敬请广大读者指正。

编者

2006年5月



目 录

粥

排骨芹菜粥	10
海鲜粥	12
红枣绿豆粥	13
羊肾大补粥	14
花生高粱米粥	15
鲜人参鸡粥	16



羊肉胡萝卜粥	17
三元及第粥	18
合式咸粥	18
枸杞虾仁粥	18
胡萝卜小排粥	19
三色鸡粥	19
山药羊排粥	19
百合鲜贝粥	20
猪肝菠菜粥	20
海米苦瓜粥	20



猪腰绿豆粥	21
花生肉米粥	21
牛肉虾球粥	21
双豆麦仁粥	22
甲鱼滋补粥	22
人参百合粥	22
乌发粥	23
养颜益寿粥	23
福圆粥	23
补虚正气粥	24
百合莲子绿豆粥	24
延年益寿粥	24
芝麻桃仁粥	25



黑米八宝粥	25
大枣枸杞粥	25
三白粥	26
木耳大枣粥	26
鲍鱼滑鸡粥	26
富贵粥	27
排骨皮蛋粥	27
参杞海参粥	27
鱼片黑豆粥	28
菠菜鸡粒粥	28
小米大枣粥	28
鲜橘麦仁粥	29
小豆大米粥	29
三米粥	29

猪肺薏米粥	30
甘薯玉米楂粥	30
苦瓜粥	30
薏米粥	31
双米南瓜粥	31
小米绿豆粥	31
鸽蛋银耳粥	32
菊花粥	32



腊八粥	32
百合桂圆粥	33
皮蛋胡萝卜粥	33
白米鸡粥	33
干菜粥	34
猪血鲫鱼粥	34
糯米鲜藕粥	34
猪肝绿豆粥	35
枸杞粥	35
黑米粥	35
虾米蟹肉粥	36
猪心粥	36
小豆冬瓜粥	36
番茄玉米粥	37
葡萄醪糟粥	37
芹菜豆干粥	37
黑芝麻粥	38
豇豆玉米楂粥	38
玉米面粥	38

糯米桂花粥	39
绿豆银耳京糕粥	39
片片汤	39

面 条

翡翠面	40
蒸拌莜面	42
炆炒面	43
榨菜肚丝面	44
蹄花枸杞面	45
猪肝面	46
茄汁牛肉面	47
芸豆肉丁打卤面	48
家常炸酱面	48
担担面	48
鸡丝炒面	49
炒通心粉	49
肉丝焖面	49
酸甜鱼面	50
三鲜汤面	50
叉烧热干面	50
猫耳面	51
炒河粉	51
牛腩面	51
猪肉炸酱面	52
臊子面	52
番茄虾仁面	52
珍珠面	53
拌素面	53
咖喱鸡丝炒面	53



香波面	54
长寿面	54
打卤面	54
燃面	55
羊肉面	55
疙瘩汤	55

水 饺

四喜饺	56
姜汁水饺	58
冠顶饺	59



俄罗斯水饺	60
鸡肉水饺	61
虾仁冬瓜水饺	62
白菜饺	63
羊肉水饺	64
牛肉水饺	64
鱼汤水饺	64
白菜元宝水饺	65
状元水饺	65
芸豆猪肉水饺	65
胡萝卜花素水饺	66
茭瓜猪肉水饺	66
猪肉韭菜水饺	66
菠菜素水饺	67
小龙虾饺	67
茄子猪肉水饺	67
南瓜海米水饺	68
西红柿鸳鸯水饺	68
鲑鱼水饺	68

银耳水饺	69
蛤蜊水饺	69
黄瓜素水饺	69



虾仁黄瓜水饺	70
素三鲜水饺	70
紫色素水饺	70
水晶状元饺	71
虾仁蒸饺	71
茼蒿牛肉蒸饺	71
梅花饺	72
大头菜素蒸饺	72
草帽饺	72
眉毛饺	73
鸳鸯饺	73
金鱼饺	73
薄皮鲜虾饺	74
蝙蝠饺	74
大蒜饺	74
白萝卜羊肉蒸饺	75
金山饺	75
水晶三花饺	75

馄 饨

羊肉馄饨	76
虾仁馄饨	78
牛肉馄饨	79
鸡丝馄饨	80
海参猪肉馄饨	81
车前子猪肉馄饨	82
绿豆芽猪肉馄饨	82

鸡蓉虾仁馄饨	82
萝卜叶猪肉馄饨	83
香椿鸡蛋海米馄饨	83
青椒猪肉馄饨	83

汤圆

玫瑰汤圆	84
鸽蛋圆子	86
酒酿汤圆	87
鲜肉汤圆	88
擂沙汤圆	89
黄米花生汤圆	90
果仁汤圆	91
西式汤圆	92
五彩圆子	93
无糖花生汤圆	94
巧克力汤圆	94
芋头汤圆	94
脆皮圆子	95
黑芝麻瓜子仁汤圆	95



桂花汤圆	95
腰果汤圆	96
炸汤圆	96
凉瓜汤圆	96
芝麻汤圆	97
豆沙汤圆	97
八宝汤圆	97

馒头



刀切馒头	98
香米馒头	100
金银馒头	101
香麻馒头	102
刺猬馒头	103
糯米馒头	104
寿桃馒头	105
胡萝卜馒头	106
地瓜面馒头	106
荞麦面馒头	106
花生馒头	107
枣馒头	107
佛手馒头	107
鱼磕子	108
开花馒头	108
如意糕	108
菊花馒头	109
银丝卷	109
玉米面馒头	109

花卷

葱油花卷	110
金银花卷	112
蝴蝶花卷	113
腊肠卷	114
胡萝卜花卷	115
葱香糯米卷	116

糯米紫菜卷	116
豆腐卷	116
荷叶卷	117
菊花卷	117
豆沙卷	117
金丝花卷	118
果味金银花卷	118
糯米豆沙卷	118
西瓜卷	119
三丝炸春卷	119
椰香莲蓉卷	119
蚝油腐皮卷	120
香麻糯米卷	120
香鲜糯米卷	120
蟹柳卷	121
紫菜卷	121
南乳卷	121



血糯米花卷	122
猪蹄花卷	122
白糯米花卷	122
西瓜花卷	150
莲花卷	123
火腿卷	123
猪脑花卷	123

包子

豆沙包	124
红糖三角包	126
三鲜大包	127
三花奶黄包	128
三丁包	129

香米包	130
翡翠汤包	131
三鲜提花灌汤包	132
麦穗包	132
龙眼包	132
西米球	133
奶酪香芋包	133
流沙奶黄包	133



香菇素菜包	134
蟹子龙眼包	134
水晶包	134
黄米包	135
红薯面包	135
茶叶包	135
地瓜面烫包	136
排骨包	136
黑米包	136
玉米面包	137
虾仁大包	137
猪肉小笼包	137
牛肉小笼包	138
胡萝卜汤包	138
胡萝卜素包	138
龙眼汤包	139
奶黄包	139
豆沙包	139

烧麦

虾凤凰烧麦	140
江米烧麦	142

蟹黄烧麦	143
翡翠烧麦	144
胡萝卜烧麦	144
大虾烧麦	144
白云豆腐烧麦	145
牛肉烧麦	145
香菇蟹黄烧麦	145

火烧

黄米火烧	146
豆沙火烧	148



油酥火烧	149
肉火烧	150
五香火烧	151
黑米火烧	152
葱油酥	152
芝麻油酥火烧	152
糯米火烧	153
黄米烧饼	153
黑米烧饼	153
豆沙咸火烧	154
花生油酥火烧	154
豆沙油酥火烧	154
豆角火烧	155
硬面火烧	155
牛肉火烧	155

酥饼

笑口常开	156
筋饼莴苣丝	158
菊花酥饼	159
炸翻花	160
褡裢饼	161
南瓜饼	162
铜锣酥	163
蟹壳黄	164
老婆饼	164
椰蓉酥	164
佛手酥	165
千层饼	165
苹果酥派	165
筋饼土豆丝	166
春饼	166
玉米火腿饼	166
时蔬饼	167
煎红薯饼	167
海带饼	167
单饼	168
芋泥猪肉饼	168
香酥菱笋盒	168
萝卜丝饼	169
糯米豆沙饼	169
酥皮豆沙饼	169
孜然夹蛋饼	170
山药饼	170
吉利饼	170
脆皮黄金大饼	171



红虾筒	171
手抓饼	171
南瓜糯米饼	172
带馅葱油饼	172
胶东合饼	172
荷叶饼	173
筋饼胡萝卜丝	173
筋饼肉丝	173



凤梨月饼	174
苏式月饼	174
潮式月饼	174
酥皮月饼	175
广式月饼	175
黄油饼	175
无糖高粱桃酥	176
无糖荞麦面饼	176
芝麻酥	176
无糖豌豆桃酥	177
甘露酥	177
筋饼海带丝	177
眉毛酥饺	178
青蛙酥	178



小鸡酥	178
海棠酥	179
兰花酥	179
炸酥盒	179
香焗西红柿	180
葫芦酥	180
草莓酥	180
萝卜酥	181
玉兰酥	181
荷花酥	181
飘香榴莲酥	182
像生雪梨果	182
奶黄酥	182
蛋黄莲蓉酥	183
小麻花	183
感味酥	183



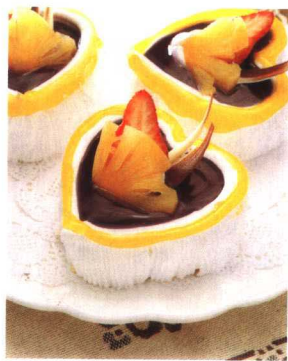
面包

奶黄牛角面包	184
绿茶面包	186
肉松面包	187
全麦包	188
雪山餐包	189
甜甜圈	190
四股辫花面包	190
杂粮面包	190
沙拉肉松面包	191
牛肉葱花卷	191
小餐包	191
栗蓉千层	192

双色小面包	192
蓝莓墨西哥面包	192
牛角包	193
麻花辫包	193
奶酥粒面包	193

蛋糕

大理石蛋糕	194
香槟葡萄卷	196
心形蛋糕	197
香蕉蛋糕	198
三角形果酱蛋糕	199
巧克力三角蛋糕	200
香麻蛋糕夹	201
黑芝麻蛋糕卷	202
草莓蛋糕卷	202
瑞士卷	202
虎皮蛋糕卷	203
戚风毛巾卷	203
彩虹蛋糕卷	203
海绵蛋糕	204
黄油蛋糕	204
双色发糕	204
黄油小蛋塔	205
水果小蛋糕	205



水果鲜奶蛋糕	205
巧克力核桃糕	206
巧克力小圆蛋糕	206
鲜奶蛋糕	206
牡丹巧克力鲜奶蛋糕	207

鲜奶葡萄蛋糕·····	207
巧克力鲜奶蛋糕·····	207

点 心

花篮泡芙·····	208
竹叶西米果·····	210
迷你比萨·····	211



榴莲杏香枣·····	212
柳橙小慕思·····	213
德式苹果派·····	214
葡式蛋挞·····	215
卡布基诺小慕思·····	216
巧克力慕思·····	216
草莓小慕思·····	216
巧克力奶油慕思·····	217
蓝莓慕思·····	217
青苹果小慕思·····	217

吉士布丁·····	218
XO酱炒萝卜糕·····	218
戈渣炒卷·····	218
椰丝糯米糍·····	219
椰蓉软糯糍·····	219
水果挞·····	219
晶皮蛋挞·····	220
松化马拉盏·····	220
蛋挞·····	220
鲜虾比萨·····	221
火腿比萨·····	221
蛋黄绣球·····	221
萝卜酥·····	222



鲜虾鹅肝酥·····	222
榴莲酥·····	222
木瓜酥·····	223
奶油泡芙·····	223
香酥开口笑·····	223

米 饭

火腿炒饭·····	224
番茄虾仁炒饭·····	226
烧鹅煲仔饭·····	227
腰果糍粑·····	228
八宝饭·····	229
龙凤炒饭·····	230
椿芽炒饭·····	230
菠萝鱿鱼炒饭·····	230
香菇炒饭·····	231
扬州炒饭·····	231
什锦炒饭·····	231
叉烧煲仔饭·····	232
夹心糍粑·····	232
双色糍粑·····	232



排骨芹菜粥

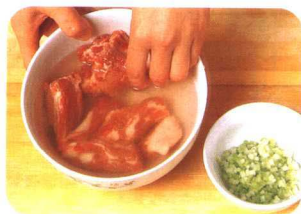
用料

大米300克，排骨250克，芹菜200克，火腿50克，精盐、香葱末各适量。



制法

1 大米、排骨分别洗净，火腿、芹菜分别切丁。



2 将排骨放入清水中，小火煮熟。



3 放入大米煮成粥，加入芹菜丁、火腿丁稍煮，调入精盐，再撒香葱末即成。



味道咸香，色泽美观。



海鲜粥



用料

大米250克，鱿鱼50克，水发海参50克，鲜虾仁50克，鱼肉丸50克，鲜贝20克，蟹肉25克，蛤蜊肉25克，韭菜末、精盐各适量。

制法

1 大米洗净，控干水分。将所有海鲜治净，切成小丁，先用开水余烫，再用冷水冲凉，用精盐略腌。



2 锅内加适量水烧开，放入洗净的大米煮开，转中火煮30分钟成粥。



3 将所有海鲜放入米粥中，加精盐调味，煮7~10分钟，放入韭菜末拌匀即可。



鲜味浓郁，清香可口，补肾壮阳，益精填髓，健脾和胃，行气活血。



● 制 法

1 将所有原料淘洗干净。



2 锅内加适量清水，放入绿豆煮软，加入大米煮成粥。



3 加入小枣煮至黏稠即成。

● 用 料

大米200克，绿豆150克，金丝小枣200克。

滑润，枣香浓郁。



红枣绿豆粥

羊肾大补粥

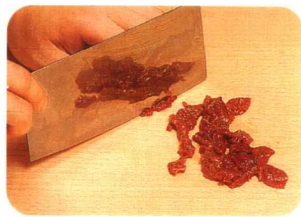


● 用料

羊肾两副，大米250克，枸杞、精盐、味精、胡椒粉各适量。

● 制法

1 大米用清水洗净，控干水分。羊肾去膜和臊腺，洗净切丁，用开水余烫后捞出沥水。



2 锅内加适量水烧开，加入大米煮开，转中火煮30分钟。



3 放入羊肾、枸杞，加入精盐、味精、胡椒粉调味，煮熟即可。



补肾，壮阳，填精。



● 制 法

1 将花生米入烤箱烤熟，取出碾碎。高粱米洗净。



2 锅内放清水，加入高粱米煮至熟透黏稠。



3 放入花生米推匀即成。

● 用 料

去皮高粱米300克，花生米100克。

味道香浓，口感黏糯。



花生高粱米粥

鲜人参鸡粥



● 用料

鲜人参2棵，鸡肉100克，大米200克，大葱1棵，胡萝卜1根，精盐、味精、胡椒粉各适量。

● 制法

1 大米用清水淘净，控干水分。



2 人参洗净切小片，鸡肉洗净切细丝，大葱、胡萝卜洗净切末。



3 锅内加适量水烧开，先加入人参煮片刻，再下入大米煮20分钟，最后加入鸡肉丝、葱末、胡萝卜末，以精盐、味精、胡椒粉调味，煮10分钟至肉熟粥烂即可。



口味甘醇，具有补气壮体的作用，还可预防哮喘、咳嗽等症。