

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

李少林 李晓玲 主编

百姓 自制风味小吃

1000例

特色风味小吃烹饪技法全书

乡情小吃
地方名特优小吃
风味烧烤
吃遍东西南北
品味健康人生



科学出版社

www.sciencep.com

最新百姓餐桌全书系列

百姓自制 风味小吃 1000例

特色风味小吃烹饪技法全书

李少林 李晓玲◎主编



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书本着通俗、易懂、实用、可操作的原则,向读者介绍了1000种我国各地最受欢迎、驰名中外的特色风味小吃的传统配料及制作方法。包括蒸、煮、炸、烙、烧、煎、烤、炒等。原料易得,制作方便,人人会做,家家可制。不但倍受百姓家庭的青睐,更是烹饪爱好者的理想用书。

图书在版编目(CIP)数据

百姓自制风味小吃1000例/李少林 李晓玲主编. —北京:科学出版社,2005

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-015223-9

I. 百… II. 李… III. 李… IV. 食谱-中国 V. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第023612号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:鲁 素
责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年5月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005年5月第一次印刷 印张:14 3/4

印数:1—6 000 字数:456 000

定价:26.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<路通>)



第一章 乡情小吃

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 怪味鸡片 / (2) | 蒜香茄子 / (14) | 油炸糕 / (28) |
| 香辣萝卜干 / (2) | 冰汁豆花 / (15) | 酥皮糯米球 / (29) |
| 姜汁黄瓜 / (3) | 石磨豆花 / (15) | 炸馄饨 / (29) |
| 盐水仔鸭 / (3) | 冰糖绿豆羹 / (16) | 带馅麻花 / (30) |
| 凉拌墨斗鱼 / (4) | 橙汁冻糕 / (16) | 江米条 / (30) |
| 蒜蓉口条 / (4) | 棒棒鸡丝 / (17) | 炸酥饺 / (31) |
| 蒜泥白肉 / (4) | 凉拌北风菌 / (17) | 炸三角 / (31) |
| 糖醋藕片 / (5) | 麻辣兔丁 / (18) | 核桃酥 / (32) |
| 醉香银丝 / (5) | 夫妻肺片 / (18) | 鸡丝春卷 / (33) |
| 葱油海蜇 / (6) | 彭州胡子兔 / (19) | 百酥油糕 / (33) |
| 椒盐鲮鱼段 / (6) | 缠丝兔 / (20) | 炸萝卜丸子 / (34) |
| 五香花生米 / (7) | 张飞牛肉 / (20) | 炸鲜藕夹 / (34) |
| 红油猪肚 / (7) | 灯影牛肉 / (21) | 海南煎饼 / (35) |
| 糖酥排骨 / (8) | 麻辣牛肉 / (21) | 沔阳酥饼 / (36) |
| 水晶肉皮冻 / (8) | 香炸牛排 / (22) | 鲜肉锅饼 / (36) |
| 凉拌什锦丝 / (9) | 金银糕 / (22) | 太极饼 / (37) |
| 五香鸡胗 / (9) | 炸牛肉饼 / (23) | 香酥鸭饼 / (38) |
| 红油百叶 / (10) | 炸山药饼 / (23) | 油葱糖薄饼 / (38) |
| 芥末粉皮 / (10) | 炸麻团 / (24) | 荠菜锅饼 / (39) |
| 辣味黄瓜 / (11) | 炸芝麻蜜枣 / (25) | 汴梁炒饼 / (40) |
| 樟茶鸭 / (11) | 油布袋 / (25) | 肉丝炒饼 / (40) |
| 香熏鱼 / (12) | 油食子 / (26) | 炸虾饼 / (41) |
| 鸡丝凉面 / (12) | 炸大馓子 / (26) | 荞面煎饼 / (41) |
| 川北凉粉 / (13) | 鸡丝炒饼 / (27) | 炸南瓜饼 / (42) |
| 米凉粉 / (14) | 炒玉米饼 / (27) | 糖油馓子 / (43) |



- 窝子油糕 / (43)
方块油糕 / (44)
橘饼苕蛋 / (44)
三舍泥 / (45)
玉米饼 / (46)
酸辣炒面 / (46)
羊肉烩面 / (47)
肉丝炒饼 / (47)
虾仁炒面 / (48)
炒麻糖糕丝 / (48)
炒疙瘩 / (49)
扬州蛋炒饭 / (50)
咖喱牛肉饭 / (50)
回勺面 / (51)
炒肉冒面 / (51)
牛肉焦饼 / (52)
缠丝酥焦饼 / (53)
京东肉饼 / (53)
羊肉脆皮饼 / (54)
蒙古馅饼 / (55)
煎虾饼 / (55)
湘鄂茶油饼 / (56)
回族油香饼 / (56)
吴小酥油饼 / (57)
月牙馅饼 / (58)
台湾咸菜饼 / (58)
吉林矾泡馅饼 / (59)
肉和尚 / (60)
淮凤酥饼 / (60)
又一新馅饼 / (61)
狗肉酥饼 / (62)
小葱饼 / (62)
叉烧酥饼 / (63)
火腿饼 / (63)
三鲜酥饼 / (64)
芝麻方酥饼 / (65)
淄川肉烧饼 / (65)
浏阳酥面饼 / (66)
麻蓉酥饼 / (66)
果酱烧饼 / (67)
桂花饼 / (68)
松子枣泥宫饼 / (68)
椒盐姑嫂饼 / (69)
象州鸡仔饼 / (69)
太谷饼 / (70)
周村酥烧饼 / (70)
发面烧饼 / (71)
芝麻烧饼 / (71)
芝麻油酥饼 / (72)
瓢子烧饼 / (72)
蛋烷糕 / (73)
卤肉锅盔 / (73)
顺江薄饼 / (74)
三鲜锅贴 / (75)
水煎包 / (75)
煎鲜虾酥 / (76)
韭菜烙盒 / (77)
单饼 / (77)
褡裢火烧 / (78)
煎鸡仔饼 / (78)
马家锅烙 / (79)
东北肉饼 / (80)
黄米面饼 / (80)
肉火烧 / (81)
炸酥棍 / (81)
酥皮糯米球 / (82)
奶油马蹄酥 / (82)
金线一窝酥 / (83)
焦饼 / (83)
缸炉饼 / (84)
千层饼 / (84)
擦酥肉饼 / (85)
红脸烧饼 / (85)
肉馅糊塞饼 / (86)
小釜菜饼 / (86)
羊肉里抓 / (87)
鸡蛋油摊 / (88)
江米丸 / (88)
红枣切糕 / (89)
龙凤面 / (89)
红豆糕 / (90)
羊肉泡馍 / (90)
胡辣面筋汤 / (91)
金银花卷 / (91)
腊肉小米饭 / (92)
五香甜沫 / (92)
驴打滚 / (93)
马哈鱼肉面 / (94)
三鲜疙瘩汤 / (94)
吉林汤包 / (95)
天津包子 / (96)
腊味萝卜糕 / (96)
黏豆包 / (97)
玉面蒸饺 / (97)
熏馅饺子 / (98)
糯米烧麦 / (99)
黑香米窝头 / (99)
八宝甜饭 / (100)
鲫鱼汤煨面 / (101)





- | | | |
|---------------|-------------------|----------------|
| 豆腐面 / (101) | 鸡丝豆腐脑 / (111) | 小笼粉蒸牛肉 / (118) |
| 担担面 / (102) | 川味汤圆 / (111) | 糯米糍粑 / (119) |
| 甜水面 / (102) | 油茶 / (112) | 金钩包子 / (119) |
| 红油燃面 / (103) | 肥肠粉 / (112) | 红油蒸饺 / (120) |
| 豌豆扯面 / (104) | 翡翠烧麦 / (113) | 豆沙凉糍粑 / (120) |
| 香酥山药饼 / (104) | 醪糟小汤圆 / (114) | 八宝枣糕 / (121) |
| 火腿土豆饼 / (105) | 三大炮(红糖糍粑) / (114) | 豆沙水晶饼 / (121) |
| 刀削面 / (106) | 叶儿粑 / (115) | 盐城摊饼 / (122) |
| 三鲜猫耳朵 / (106) | 凉面 / (115) | 肉丝炒饼 / (122) |
| 栗子凉糕 / (107) | 凉蛋糕 / (116) | 蜜汁山药饼 / (123) |
| 枣泥苕梨 / (107) | 珍珠圆子 / (117) | 胡岗南瓜饼 / (123) |
| 沙罐煨面 / (108) | 核仁豌豆泥 / (117) | 肉丁蒸饼 / (124) |
| 银丝面 / (109) | 青城白果糕 / (118) | 千层肉饼 / (124) |
| 川味抄手 / (109) | | 泸州黄粑 / (125) |
| 红油水饺 / (110) | | |

第二章 地方名特优小吃

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 风味包子类 / (128) | 茯苓肉包 / (136) | 三丁大包 / (144) |
| 淮安汤包 / (128) | 四川包子 / (136) | 雪笋肉包 / (144) |
| 文楼汤包 / (128) | 山东包子 / (137) | 蚝油烧包 / (145) |
| 蟹黄汤包 / (129) | 煎鸡肉包 / (137) | 叉烧肉包 / (145) |
| 镇江汤包 / (130) | 煎鲜肉包 / (138) | 破酥包子 / (146) |
| 小笼汤包 / (130) | 油氽肉包 / (138) | 白菜肉包 / (146) |
| 馨香汤包 / (131) | 猪肉包子 / (139) | 银芽肉包 / (147) |
| 保定汤包 / (131) | 小蚝包子 / (139) | 干菜肉包 / (147) |
| 美味汤包 / (132) | 龙眼小包 / (140) | 冬菜肉包 / (148) |
| 金华汤包 / (132) | 凤球包子 / (141) | 榨菜肉包 / (148) |
| 麻肉汤包 / (133) | 咸蛋肉包 / (141) | 鲜肉大包 / (149) |
| 灌汤肉包 / (134) | 水煎肉包 / (142) | 酱汁肉包 / (150) |
| 鸡汤包子 / (134) | 生煎肉包 / (142) | 鸭油肉包 / (150) |
| 狗不理包 / (135) | 沟帮肉包 / (143) | 火腿肉包 / (151) |
| 上海笼包 / (135) | 会友发包 / (143) | 金华腿包 / (151) |





- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| 三鲜肉包 / (152) | 白菜大包 / (170) | 猪肉烧卖 / (185) |
| 中和轩包 / (153) | 黄菜大包 / (171) | 肉葱烧卖 / (186) |
| 蒙古包子 / (153) | 素肉大包 / (171) | 牛肉烧卖 / (187) |
| 薄皮包子 / (153) | 素蟹粉包 / (172) | 肉米烧卖 / (187) |
| 羊肉大包 / (154) | 秋叶包子 / (172) | 糯米烧卖 / (188) |
| 羊肉菜包 / (155) | 寿桃包子 / (173) | 油肉烧卖 / (188) |
| 羊眼包子 / (155) | 梅花包子 / (173) | 鸭油烧卖 / (189) |
| 羊肉煎包 / (156) | 金鱼包子 / (174) | 翠油烧卖 / (189) |
| 油酥焦包 / (156) | 蒸香甜包 / (174) | 翡翠烧卖 / (190) |
| 牛肉大包 / (157) | 果酱包子 / (175) | 玻璃烧卖 / (190) |
| 牛肉菜包 / (157) | 豆沙包子 / (175) | 鸡虾烧卖 / (191) |
| 鸡球肉包 / (158) | 红果包子 / (175) | 咸肉烧卖 / (191) |
| 鸡丁肉包 / (158) | 一品素包 / (176) | 肉虾烧卖 / (192) |
| 龙凤包子 / (159) | 小白菜包 / (176) | 蛋皮烧卖 / (193) |
| 鸭肉菜包 / (159) | 干咸菜包 / (177) | 菊花烧卖 / (193) |
| 玫瑰鸭包 / (160) | 豌豆包子 / (178) | 什锦烧卖 / (194) |
| 野鸭菜包 / (160) | 枣泥包子 / (178) | 金丝烧卖 / (194) |
| 鱼肉包子 / (161) | 水晶菜包 / (179) | 珍珠烧卖 / (194) |
| 石门素包 / (161) | 河南菜包 / (179) | 临清烧卖 / (195) |
| 时辰包子 / (162) | 什锦包子 / (180) | 鲜肉烧卖 / (195) |
| 豆腐包子 / (163) | 炸鸡子包 / (180) | 火腿烧卖 / (196) |
| 地耳包子 / (163) | 天津素包 / (181) | 羊肉烧卖 / (196) |
| 三丁素包 / (164) | 五仁包子 / (181) | 草菇烧卖 / (197) |
| 素菜包子 / (164) | 茯山包子 / (181) | 灌汤烧卖 / (197) |
| 素什锦包 / (165) | 茯苓枣包 / (182) | 切馅烧卖 / (198) |
| 水煎素包 / (165) | 猪脑菜包 / (182) | 干蒸烧卖 / (199) |
| 香菇素包 / (166) | 蒜苗包子 / (182) | 茼蒿烧卖 / (199) |
| 蒸葛粉包 / (167) | 莲蓉香包 / (183) | 萝卜烧卖 / (200) |
| 奶黄馅包 / (167) | 素馅包子 / (183) | 都一处烧卖 / (200) |
| 莲蓉蛋包 / (168) | 千张肉包 / (184) | 南翔馒头 / (201) |
| 九圆包子 / (168) | 烧卖馒头类 / (184) | 宁夏馒头 / (201) |
| 石柱米包 / (169) | 马家烧卖 / (184) | 小笼馒头 / (201) |
| 四味莽包 / (169) | 参肉烧卖 / (185) | 喉口馒头 / (202) |





- | | | |
|----------------------|---------------|----------------------|
| 八宝馒头 / (202) | 蒸金丝卷 / (218) | 米饭春卷 / (233) |
| 阆中馒头 / (203) | 蒸鸡丝卷 / (218) | 豆沙春卷 / (234) |
| 酵面馒头 / (203) | 蒸肉馅卷 / (219) | 芦笋春卷 / (234) |
| 钹面馒头 / (204) | 蒸果酱卷 / (219) | 油皮春卷 / (235) |
| 高桩馒头 / (204) | 蒸蛋丝卷 / (220) | 鸡丝春卷 / (235) |
| 酒酿馒头 / (205) | 麻蓉糖卷 / (220) | 韭肉春卷 / (236) |
| 云层馒头 / (205) | 鸡腿丝卷 / (220) | 银芽春卷 / (236) |
| 蛋形馒头 / (206) | 煎肉饼卷 / (221) | 荠菜春卷 / (237) |
| 压花馒头 / (206) | 炸咸卷果 / (222) | 马蹄奶酥 / (238) |
| 黄花馒头 / (206) | 山楂鱼卷 / (222) | 炸三角酥 / (238) |
| 门钉馒头 / (207) | 肉蛋菜卷 / (223) | 炸螃蟹酥 / (239) |
| 果料馒头 / (207) | 拉皮筒卷 / (223) | 菊花蛋酥 / (239) |
| 千层馒头 / (208) | 油盐花卷 / (223) | 炸鸳鸯酥 / (240) |
| 刀切馒头 / (208) | 蒸葱花卷 / (224) | 玉叶酥炸 / (241) |
| 素菜馒头 / (209) | 脂油花卷 / (224) | 烤合味酥 / (241) |
| 开花馒头 / (209) | 椒盐花卷 / (225) | 拿酥蛋挞 / (242) |
| 奶香馒头 / (209) | 麻酱花卷 / (225) | 油炸酥角 / (242) |
| 豆蔻馒头 / (210) | 虎头花卷 / (226) | 炸酥腰子 / (243) |
| 油炸馒头 / (210) | 蒸佛手卷 / (226) | 炸太极酥 / (243) |
| 油氽馒头 / (211) | 蒸荷叶卷 / (227) | 炸兰花酥 / (244) |
| 生煎馒头 / (211) | 蒸棉桃卷 / (227) | 炸酥麻花 / (244) |
| 炸馒头片 / (212) | 马蹄花卷 / (228) | 夹沙酥球 / (245) |
| 烤香馒头 / (212) | 蒸鸳鸯卷 / (228) | 圆粽馄饨类 / (245) |
| 酥脆香卷类 / (213) | 蒸千层卷 / (229) | 桂花元宵 / (245) |
| 三鲜须卷 / (213) | 蒸银丝卷 / (229) | 麻心元宵 / (246) |
| 腊肠肝卷 / (213) | 盘香花卷 / (230) | 山楂元宵 / (246) |
| 奶油蛋卷 / (214) | 五色香卷 / (230) | 四馅元宵 / (247) |
| 炸佛手卷 / (214) | 红枣花卷 / (231) | 什锦元宵 / (247) |
| 蒸菊花卷 / (215) | 蒸麻花卷 / (231) | 鸽蛋汤圆 / (248) |
| 蒸蝴蝶卷 / (216) | 南式花卷 / (231) | 山城汤圆 / (248) |
| 蒸双桃卷 / (216) | 如意豆卷 / (232) | 鸡肉汤圆 / (249) |
| 双色香卷 / (217) | 葱油火腿卷 / (232) | 芝麻汤圆 / (249) |
| 蒸四喜卷 / (217) | 炸甜卷果 / (233) | 鸡油汤圆 / (250) |





- 红米汤圆 / (250)
人参汤圆 / (251)
参芪汤圆 / (251)
花生汤圆 / (251)
赖汤圆子 / (252)
汤水圆子 / (252)
刺毛圆子 / (253)
酒酿圆子 / (253)
核桃圆子 / (254)
菜心圆子 / (254)
鲜肉剪团 / (255)
姊妹团子 / (255)
汤粢团子 / (256)
炒肉团子 / (256)
黄金团子 / (257)
油煎团子 / (257)
虾肉汤团 / (258)
萝卜团子 / (259)
麻心汤团 / (259)
嘉兴肉粽 / (260)
枣米粽子 / (260)
叉烧肉粽 / (261)
咖喱肉粽 / (261)
赤豆粽子 / (262)
咸肉粽子 / (262)
清水粽子 / (263)
上海肉粽 / (263)
什锦莲粽 / (264)
八宝粽子 / (264)
豆沙粽子 / (265)
川味灰粽 / (265)
过桥馄饨 / (265)
红汤馄饨 / (266)
- 鱼肉馄饨 / (266)
原汤馄饨 / (267)
清汤馄饨 / (267)
淮园馄饨 / (268)
酸辣馄饨 / (268)
虾仁馄饨 / (269)
鲜肉馄饨 / (269)
肉仁馄饨 / (270)
菇丁馄饨 / (270)
三鲜馄饨 / (271)
翡翠馄饨 / (271)
海鲜馄饨 / (272)
鸡丝馄饨 / (272)
捶鸡馄饨 / (273)
羊肉馄饨 / (273)
荠菜馄饨 / (274)
油炸馄饨 / (274)
油煎馄饨 / (275)
- 其他小吃类 / (275)**
- 山西帽盒 / (275)
肉韭黄盒 / (276)
韭菜肉盒 / (277)
菜牛肉盒 / (277)
三鲜盒子 / (278)
翡翠肉盒 / (278)
鸳鸯肉盒 / (279)
蒸炸肉盒 / (280)
炸酥盒子 / (281)
香芋肉盒 / (281)
肉虾菜盒 / (282)
示灯粑粑 / (282)
灌肠血粑 / (283)
遵义黄粑 / (283)
- 酥油糍粑 / (284)
包谷粑粑 / (284)
粽叶粑粑 / (284)
艾窝窝头 / (285)
武汉面窝 / (285)
淮安茶馓 / (286)
椒盐馓子 / (286)
蝴蝶馓子 / (287)
家常油条 / (287)
焦杠油条 / (288)
过桥米线 / (288)
小锅米线 / (289)
炒虾米线 / (289)
肉炒面线 / (290)
锅卤饵块 / (291)
虾炒米粉 / (291)
牛肉米粉 / (292)
什锦米粉 / (292)
豆芽米粉 / (292)
虾沙河粉 / (293)
虾仁肠粉 / (293)
鸡丝河粉 / (294)
乾州锅盔 / (295)
红枣锅盔 / (295)
新疆烤馕 / (296)
新疆肉馕 / (296)
新疆油馕 / (297)
龙江煎堆 / (297)
圆墩饽饽 / (298)
油酥饽饽 / (298)
炒疙瘩子 / (299)
鸡鸭疙瘩 / (299)
红油疙瘩 / (300)





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 番茄疙瘩 / (300) | 椰黄西米 / (312) | 油炸元宝 / (324) |
| 鲜蘑疙瘩 / (301) | 娥姐粉果 / (312) | 油炸回头 / (324) |
| 关中辣团 / (301) | 荔浦香芋 / (313) | 炸酥油饼 / (325) |
| 酸味疙瘩 / (302) | 涪陵醪糟 / (313) | 油炸排叉 / (325) |
| 甜豌豆黄 / (302) | 蒸叶儿把 / (314) | 油炸松塔 / (326) |
| 杏仁豆腐 / (303) | 香甜奶酪 / (314) | 油炸薯片 / (326) |
| 烤一捆柴 / (303) | 糊汤米酒 / (315) | 炸红薯条 / (327) |
| 西安栲栳 / (303) | 炸甜奶炼 / (315) | 泡泡油糕 / (327) |
| 蒸一捧雪 / (304) | 安徽笼糊 / (316) | 炸豌豆饼 / (327) |
| 煮猫耳朵 / (304) | 臊子马舌 / (317) | 炸糖排叉 / (328) |
| 黄州烧梅 / (305) | 鸡汤面蛋 / (317) | 耳朵炸糕 / (328) |
| 三鲜豆皮 / (305) | 水晶门钉 / (318) | 炸面鲫鱼 / (329) |
| 虾肉云吞 / (306) | 蜜糖麻花 / (318) | 脆糯麻球 / (329) |
| 大良膏煎 / (307) | 油炸焦圈 / (319) | 酥香薄脆 / (330) |
| 安虾水饺 / (307) | 八批果子 / (320) | 炸白牡丹 / (330) |
| 西藏布鲁 / (308) | 山西茶食 / (320) | 驴子打滚 / (331) |
| 新疆那仁 / (308) | 炸狮子头 / (321) | 蒸糯米丸 / (331) |
| 炒肉豆丝 / (309) | 炸大救驾 / (321) | 松塔麻花 / (331) |
| 玉林肉蛋 / (309) | 鸡蛋布袋 / (322) | 山药豆泥 / (332) |
| 蜂巢蛋角 / (310) | 炸欢喜坨 / (322) | 烧面片汤 / (332) |
| 象生雪梨 / (311) | 怀化侗果 / (323) | 猫耳面汤 / (333) |
| 凤凰椰球 / (311) | 油炸三角 / (323) | 牛肉面汤 / (333) |

第三章 风味烧烤

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 畜肉类 / (336) | 烤川味香肠 / (339) | 法式烤羊腿 / (342) |
| 北京烤肉 / (336) | 烤广东香肠 / (340) | 英式烤羊腿 / (342) |
| 烤小猪 / (336) | 啤酒香肠 / (340) | 叙利亚式烤羊腿 / (343) |
| 沙茶烤肉 / (338) | 乌克兰式烤肠 / (341) | 叙利亚式 |
| 新疆烤羊肉串 / (338) | 南斯拉夫式 | 烤羊肉片 / (343) |
| 烤肉 / (338) | 烤猪肉 / (341) | 叙利亚式 |
| 新疆炒烤羊肉 / (339) | 德式烤猪腿 / (342) | 烤羊肉串 / (344) |





- 尼泊尔式咖喱
羊肉串 / (344)
哈萨克式
烤羊肉卷 / (345)
土耳其
羊肉丸子 / (345)
吉利羊排 / (346)
麻辣羊方 / (346)
瑞士烤牛扒 / (346)
英式烤牛扒 / (347)
法式烤牛扒 / (347)
哥斯达黎加式
牛扒 / (348)
朝鲜式烤牛肉 / (348)
苏丹式牛肉卷 / (349)
烤牛肉串 / (349)
烤蔬菜牛肉串 / (350)
烤酸菜肉杂拌 / (350)
奶油烤肉杂拌 / (350)
烤六味牛肉脯 / (351)
烤牛肉 / (351)
烤小牛肉 / (352)
烤牛排 / (352)
烤小牛排 / (353)
烤牛里脊 / (353)
牛肉干 / (354)
五香牛肉干 / (354)
麻辣牛肉 / (355)
奶汁烤牛脑 / (355)
烤金银卷 / (356)
烤羊腿 / (356)
烤羊腿肉 / (357)
- 烤羊肉 / (357)
玫瑰花烤羊心 / (358)
烤猪肝 / (358)
烤火腿 / (358)
烤猪排 / (359)
熏血肠 / (359)
串烤羊肉 / (360)
烤肉串 / (360)
烧烤排骨 / (361)
豉汁叉烧肉 / (361)
蜜味叉烧肉 / (361)
钩吊香肉 / (362)
明炉串肉片 / (362)
串烤猪通脊块 / (363)
生烤金银卷 / (363)
钩吊香腰 / (363)
叉烤腰子 / (364)
烤肠 / (364)
煎猪肠子
酸白菜 / (365)
生烤乳猪肉 / (365)
烤小牛肉
和猪肉 / (366)
烤牛柳 / (366)
烤咖喱猪肝 / (367)
五香辣驴肉干 / (367)
烤猪肝串 / (368)
烤牛肉 / (368)
五香辣味
牛肉干 / (369)
鲜香牛肉条 / (369)
烤牛排 / (370)
- 烤羊肉卷 / (370)
烤牛肉扒 / (371)
烤羊肉串(一) / (371)
烤羊肉串(二) / (372)
烤里脊 / (372)
烤酥肉 / (373)
烤白菜肉卷 / (373)
烤肉饺 / (373)
烤猪肉脯 / (374)
炒羊肉 / (374)
烤羊肉串 / (375)
串烤牛肉 / (375)
姜汁肉排 / (376)
苹果烤猪肉 / (376)
蒜蓉烤肉排 / (377)
酒香排骨 / (377)
菠萝烤火腿 / (377)
麻辣猪腿 / (378)
网油猪蹄 / (378)
串烤猪肉 / (379)
烤菠萝瓤羊腿 / (379)
鲜薄荷烤
羊肉串 / (380)
酒香羊肉串 / (380)
串烤加味羊肉 / (380)
串烤糖醋羊肉 / (381)
炸烤羊舌 / (381)
烤羊肉灌肠 / (382)
糖酥肥羊尾 / (382)
酒香羊肉丁 / (382)
五香羊柳 / (383)
干酪小牛排 / (383)





- 烤牛腿 / (384)
 五香牛肉干 / (384)
 蛋禽类 / (385)
 北京烤鸭(一) / (385)
 北京烤鸭(二) / (385)
 洪湖烤鸭 / (386)
 广式烤鸭 / (387)
 八珍烤鸭 / (387)
 奶油烤鸡排 / (388)
 烤鸡肝 / (388)
 叉烧肥鸭 / (388)
 沙茶酱烤鸭 / (389)
 烤鸭丝盖菜 / (389)
 叫化童鸡 / (390)
 烤油鸡 / (391)
 烤苹果鸡 / (391)
 明烤竹节鸡 / (392)
 奶油烤鸡脯 / (392)
 烤鸭(一) / (393)
 浇汁烤鸭 / (393)
 烤野鸭 / (394)
 家常烤鸭 / (394)
 香熏鹌鹑蛋 / (395)
 烤烧鸡肝 / (395)
 熏鸡 / (395)
 熏茶香鸡 / (396)
 太爷鸡 / (396)
 美味烟香鸡 / (397)
 烟熏鸭子 / (397)
 烤油鸡 / (398)
 烤笋鸡 / (398)
 十香醉烤鸡 / (398)
 火烧泥抱鸡 / (399)
 叫化子鸡 / (399)
 仿叫化子鸡 / (400)
 叉烧全鸡 / (400)
 纸包鸡 / (401)
 胡椒烤鸡 / (402)
 鸡肉火腿 / (402)
 烤鸭肝鸡肉饼 / (403)
 烤鸡肉饼 / (403)
 熏鸡 / (404)
 烤石歧乳鸽 / (404)
 香葱辣子
 烤野鸭 / (405)
 金银鸡卷 / (405)
 凤还巢 / (406)
 烤香茶鸭 / (406)
 烤鸡翅 / (407)
 虾茸乳鸽 / (407)
 烤荷包竹鸡 / (408)
 八珍烤鸡 / (408)
 烤鸡翅 / (409)
 蚝油禾花雀 / (409)
 烤鸡腿 / (410)
 烤鸡块 / (410)
 鸡酥 / (411)
 菠萝烤鸭片 / (411)
 烤鹅 / (412)
 烤乳鸽 / (412)
 烤酿馅火鸡 / (412)
 烤鸭(二) / (413)
 水产类 / (417)
 酱汁烤鱼 / (417)
 蜜汁鱿鱼 / (417)
 印式鱼肉
 蘑菇串 / (418)
 法式烤鱼 / (418)
 意大利式烤鱼 / (419)
 伊拉克式烤鱼 / (419)
 奶油通心粉
 烤鱼 / (419)
 五香鱼柳 / (420)
 铁板鳝筒 / (420)
 铁板大虾 / (421)
 丁香鲈鱼 / (422)
 太子烤鳗片 / (422)
 微波鳗片 / (423)
 熏墨鱼 / (423)
 烟熏鱼 / (424)
 熏五香虾 / (424)
 烟熏基围虾 / (425)
 熏对虾 / (425)
 烤鲑鱼(一) / (426)
 烤鳝段 / (426)
 烤鲱鱼 / (427)
 烤明虾 / (427)
 生烤龙虾 / (428)
 烤大虾 / (428)
 熏鱼(一) / (429)
 五香熏鱼 / (429)
 烤鲑鱼(二) / (430)
 熏鱼(二) / (430)
 烤鱼排 / (430)
 干烘甜酱鱿鱼 / (431)
 烤石鱼干 / (431)



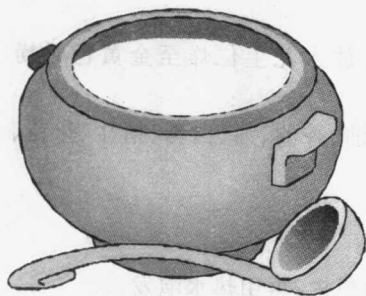


- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| 烤黄鱼 / (432) | 奥地利式羊肉 | 烤酸辣黄豆 / (451) |
| 烤带鱼 / (432) | 靛青椒 / (442) | 烤拌元椒 / (452) |
| 鲜辣海米 / (433) | 熏豆腐 / (442) | 熏蛋(二) / (452) |
| 瓦堡红鲤 / (433) | 熏豆腐泥 / (443) | 干烘甜酱鲑鱼 / (453) |
| 红油干焗鱼 / (433) | 熏豆腐皮 / (443) | 烤苹果鸡 / (453) |
| 奶粉黄鱼 / (434) | 熏松子腐皮卷 / (444) | 鸡蛋烤糕 / (453) |
| 烤明虾 / (434) | 烤西葫芦鸡蛋 / (444) | 蔬菜生烤面 / (454) |
| 烤鱼 / (435) | 菠菜排 / (445) | 烤苹果片 / (454) |
| 鱼松 / (435) | 小葱排 / (445) | 土豆香葱蛋 / (455) |
| 烤鲭鱼 / (436) | 鸡蛋通心粉排 / (445) | 烤土豆泥 / (455) |
| 蛋黄烤墨鱼 / (436) | 熏蛋(一) / (446) | 椒盐花生仁 / (456) |
| 糖醋熏鱼 / (437) | 五香熏蛋 / (446) | 烤西葫芦 / (456) |
| 烤马哈鱼 / (437) | 烤蛋 / (447) | 油烤土豆 / (456) |
| 瓢烤鲈鱼 / (438) | 烤模子鸡蛋 / (447) | 泥烤芋头 / (457) |
| 醉烤鲤鱼条 / (438) | 烤果酱鸡蛋包 / (447) | 芝麻甜薯片 / (457) |
| 杏仁烤鳕鱼 / (438) | 果酱菊花蛋 / (448) | 烤油笋 / (458) |
| 醉烤虾段 / (439) | 烤馅鸡蛋 / (448) | 油烤蘑菇 / (458) |
| 菊花螃蟹 / (439) | 芹菜馅鸡蛋 / (449) | 烤鲜藕饼 / (459) |
| 油酥蟹腿 / (440) | 烤菠菜鸡蛋 / (449) | 板肉土豆排 / (459) |
| 麻辣河蚌 / (440) | 菠菜鸡蛋排 / (449) | 瓢馅红椒 / (460) |
| 蔬菜水果类 / (441) | 蜜烤豌豆 / (450) | 烤羊肉青椒串 / (460) |
| 烤大虾豆腐 / (441) | 烤芸豆 / (450) | |
| 烤计司豆腐 / (441) | 烤黄豆 / (451) | |



第一章

乡情小吃





怪味鸡片

【原料】

鸡肉 300 克,酱油 10 克,香油 10 克,辣椒油 5 克,香醋 5 克,白糖 5 克,味精 2 克,精盐 2 克,葱花 4 克,姜末 2 克,蒜泥 2 克,花椒油 1 克,香菜 10 克。

【制作】

1. 将鸡肉洗净,煮熟,用刀背剁松;香菜择去老叶,洗净,切成段。
2. 将酱油、香油、辣椒油、香醋、白糖、味精、精盐、葱花、姜末、蒜泥、花椒油放入菜盆中调均匀,再放入鸡片搅拌。
3. 将搅拌均匀的鸡片盛入盘中,放入香菜即可。

【技巧】

此菜宜用公鸡肉,不可久煮,久则质老;用刀背剁松肉时不宜将肉剁烂。

【风味】

此菜系四川风味小吃。麻辣酸甜,脆嫩爽口。

香辣萝卜干

【原料】

花生仁 200 克,胡萝卜干 200 克,辣椒油 5 克,香油 10 克,酱油 10 克,白糖 5 克,精盐 2 克,味精 2 克,花椒油 1 克,蒜苗 10 克,精炼油 10 克。

【制作】

1. 选用新鲜的花生仁,洗净,晾干;胡萝卜干用温热水泡发后,洗净,挤干水分,切成小块;蒜苗洗净,切成末。
2. 旺火置锅,放入精炼油烧至五成热时,放入花生仁炸至金黄色时捞出,控油,晾凉,剁碎。
3. 将胡萝卜干、蒜苗置于盘中,放入辣椒油、香油、油、白糖、精盐、味精、花椒油搅拌均匀,放入花生碎块,拌均匀即可。

【技巧】

1. 花生仁不可炸糊,糊则味苦。
2. 胡萝卜晒干后外皮呈现黑色,可先去掉黑皮,再用热水泡发。

【风味】

此菜系四川风味小吃。香辣酥脆,清爽可口。



姜汁黄瓜

【原料】

黄瓜 300 克, 生姜 20 克, 精盐 2 克, 味精 2 克, 香油 10 克, 白糖 5 克, 大葱 5 克, 香醋 5 克。

【制作】

1. 将黄瓜洗净, 去皮, 去两头, 剖成两半, 去除内瓤, 置于碗中, 放入精盐稍腌片刻。

2. 将生姜去皮, 洗净, 剁成泥状, 加少许凉开水浸泡成姜汁; 大葱洗净, 切成段。

3. 将腌渍入味的黄瓜用凉开水冲洗, 控干水分后置于盘中, 放入姜汁、精盐、味精、香油、白糖、葱段、香醋搅拌均匀, 入味即可。

【技巧】

选用新鲜黄瓜才能作出生脆口感。

【风味】

此菜系北方风味小吃。菜色翠绿, 微辣脆爽。

盐水仔鸭

【原料】

仔鸭 1 只, 精盐 10 克, 料酒 10 克, 花椒 3 克, 生姜 5 克, 大葱 5 克。

【制作】

1. 将仔鸭洗净, 去除内脏, 晾干; 生姜去皮, 洗净, 切成片; 大葱洗净, 切成段。

2. 将精盐、花椒撒在仔鸭上, 里外抹匀, 腌渍入味。

3. 将腌渍入味的仔鸭置于蒸盆内, 再放入料酒、姜片、葱段, 蒸熟。蒸仔鸭时先用大火蒸 10 分钟左右, 改用微火蒸半小时即可。

4. 将蒸熟的仔鸭取出, 晾凉, 顺着头尾切成块, 置于盘中, 淋入卤汁即可食用。

【技巧】

1. 选用的仔鸭尽量小, 小则肉质软嫩。

2. 蒸前仔鸭须腌渍入味, 腌渍时间以 2~3 小时为宜。

【风味】

此菜系江西风味小吃。肉质鲜嫩, 清淡爽口。



凉拌墨斗鱼

【原料】

鲜墨斗鱼 400 克, 黄瓜 50 克, 酱油 10 克, 香醋 5 克, 香油 10 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 白酒 1 克。

【制作】

1. 将鲜墨斗鱼洗净, 去除黑皮、内脏, 用沸水氽烫片刻, 捞出, 晾凉。
2. 将黄瓜洗净, 去皮, 去瓤, 切成丝。
3. 将晾凉的墨斗鱼切成细丝, 置于盘中, 放入黄瓜丝、酱油、香醋、香油、精盐、味精、白酒, 搅拌均匀即可。

【技巧】

用沸水氽烫墨斗鱼的时间不宜过久, 久则质老。

【风味】

此菜系江苏风味。色泽浅淡, 清香口味。

蒜蓉口条

【原料】

口条肉 300 克, 蒜头 20 克, 酱油 10 克, 香油 10 克, 辣椒油 5 克, 精盐 2 克, 味精 2 克, 大葱 5 克。

【制作】

1. 将口条肉洗净, 去除软骨, 入沸水中煮熟, 捞出, 晾凉。
2. 蒜头去皮, 剁蓉; 大葱洗净, 切成碎末。
3. 将晾凉的口条切成薄片, 置于盘中, 放入蒜蓉、酱油、香油、辣椒油、精盐、味精、葱末, 搅拌均匀即可。

【技巧】

掌握煮口条的火候, 久则质老。

【风味】

此菜系江西风味小吃。辣味浓香, 软嫩适口。

蒜泥白肉

【原料】

猪肉 300 克, 蒜头 50 克, 白糖 10 克, 香油 10 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 辣

