

李朝霞

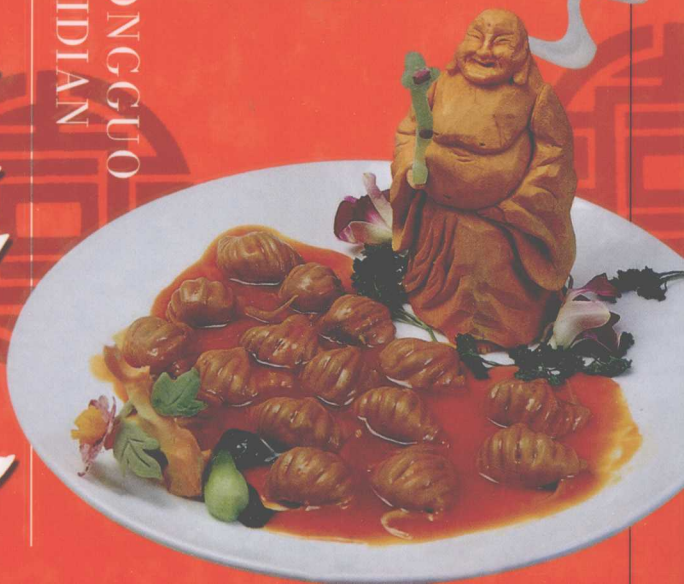
主编

中国



ZHONGGUO
MIANDIAN CIDIAN

面点辞典



山西出版集团

山西科学技术出版社

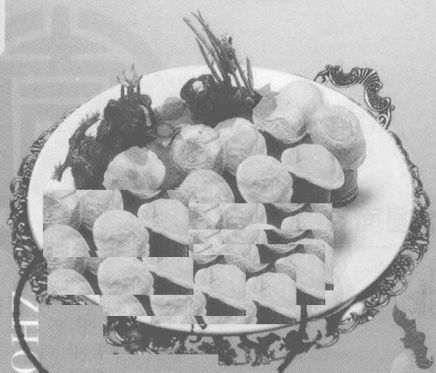
李朝霞 主编

中国



面点辞典

MIANDIAN CIDIAN



ZHONGGUO



山西出版集团 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国面点辞典 / 李朝霞主编. — 太原: 山西科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5377-3549-0

I. 中… II. 李… III. 面点 - 制作 - 中国 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 215201 号

中国面点辞典

主 编 李朝霞

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 15 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西出版集团·山西新华印业有限公司

邮 箱 sxkjs_gys@126.com

电 话 0351-4922063 (编辑室)

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 27.25

字 数 1092 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3549-0

定 价 60.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

凡 例

一、本辞典包括面条、面片类；蒸馍、饼子类；粥品、饭食类；包馅面点类；花糕、点心类；杂食面点类；古代面点类；药膳面点类；面点综合类；附录共 10 部分，约 3500 余条词目。读者可依照上述分类，查阅有关词目内容。

二、本辞典在介绍中国面点有关词目背景或特点后，多数词目详尽介绍了每种面点的原料、辅料及制作方法，对一些需要注释的术语，在左下脚用“注”作了说明。读者可参照介绍的原料、辅料及制法，学习制作有关面点。

三、本辞典大类中，有的又分成若干小类别，小类下设词目，每个词目按首字笔画，由少到多排序。读者既可按类别，又可按词目的笔画，查阅所需的面点词目。

四、词目中的数量词，一般以公制单位表示，质量单位有千克、克、毫克；长度单位有米、厘米、毫米等。古代面点仍沿用我国传统的计量方法。附录有公制、市制对照表，可供参照。

《中国面点辞典》编写人员

主 编 李朝霞

副主编 谢占杰 李 阳

编写人员 (以姓氏笔画为序)

丁文庆	丁志伟	王 荣	王 飞	王建平
王琼瑶	石静荣	石 磊	刘英华	刘英梅
刘宗梅	刘宗英	刘宗华	刘 刚	李 阳
李廷荃	李朝霞	李怡文	李怡斌	李承恩
李 伟	李立明	李泽鸿	张 涛	张 煜
张小妹	张儒伦	张 静	张丽亚	张 萍
武文益	武文惠	武太凤	孟丽芳	药 军
药红霞	赵桂香	阎吉荣	阎风云	晓 斌
晓 义	聂 震	谢占杰	谢占魁	谢学仁
谢 欣	董永丽	董永忠	董池卿	董 生

前 言

面点,是一个组合名词。面指各种粮食作物加工而成的粉末,点即点心,最初指略吃一点东西,今指一类食物。人们组合成新名词,泛指以粮食面粉为主要原料而制作的许多种食物。

人类告别茹毛饮血的原始生活,懂得熟食,学会烹调,就学会用粮食做饭了。翻开我国的古代文献,便知道“饭”是中华民族最基本、最丰富的食物。由此可知,中国的面点文化,历史悠久,同中国烹饪文化中的菜肴文化、酒类文化、茶类文化等一样光辉灿烂,耀眼夺目。

把谷物做成饭,是古人的一种创造。《说文》载:“饭,食也;食,米也。”可见古人所说的“食”即是用米做成的饭,也有吃饭的意思。有学者指出,我国地广人多,食俗不同。南方同胞,多食米(粳)粒,以对付炎热和潮湿;北方同胞,多食面粉,以应对寒冷和干旱。由于食物结构的不同,形成了南北方同胞的许多特点,即相貌、性格、智力等诸方面的差异。所以,我国的面点文化,繁若星辰,浩似大海。需要认真研究总结,挖掘整理,发扬光大。

中国的面点文化,涉及到面点的起源、历史沿革、原料、辅料的选择应用、制作技艺,成品的色、香、味、形、营养价值、吃法等许多方面。并不是一两本小书就可以说得清楚的。应该有一部或多部面点大辞典来作为较权威、统一的规范诠释。如此艰巨的任务,也并非本书编者可以胜任和完成的。

本书所以称作《中国面点辞典》,只是表达了众多编者对规范中国面点文化的一点想法或建议而已,拿辞书的要求,对照本辞书可以说相距甚远。本辞书只是对南北公开流传的三千五百余种面点,按照全书的体例要求略作规范,稍加诠释,为广大烹饪爱好者提供一本实用的面点书籍。

本书按照面点的大体类别,归纳为面条、面片类;蒸馍、饼子类;粥品、饭食类;包馅面点类;花糕、点心类;杂式面点类;古代面点类;药膳面点类;面点综合类,有的类还按制作或性质的不同又分了若干小类。全书每条词目,按首字的笔画繁简,由少到多排列,以方便读者查阅。

繁若星辰,浩似大海的中国面点确实需要一部或多部辞典去诠释规范。本书只是个小的开头,或者说是尝试。其中书中疏漏定会不少,欢迎专家、学者不吝赐教。

编者

词 目 表

前言	1
凡例	

面条、面片类

刀削面	3	三鲜炒揪片	13
刀拨面	3	三味干拌面	13
刀鱼卤面	3	三鱼烩翅面	13
刀鱼汁面	3	三合面条	13
二面抵圪蚪	4	三合面圪条	14
七彩鹿肉面	4	三原疙瘩面	14
八仙拜寿面	4	三和羊肉面	14
八玲面	5	三丝炒面	15
人参长寿面	6	三丝焗面	15
山东蓬莱小面	6	三丝双味虾面	15
山东珍珠汤面	6	三丝翡翠面	15
山东金丝面	7	三丝翡翠面(2)	16
山东鲜汤面	7	上海三虾面	16
山西拉面	7	上海焖肉面	17
山西伊府面	8	上海阳春面	17
山西蛋黄面	9	小粉面饴饽	17
山西南炒面	9	小刀凉爽面	18
山西菠菜面	9	小煮面	18
山西大拉面	9	小豆粉面条	18
山西刀拨面	10	小锅米线	19
山西刀切面	10	川味鱼卤面	19
三鲜炒面	10	广式香炒面	19
三鲜汤面	10	土豆焖筱面鱼鱼	19
三鲜卤面	11	大肉汤面	20
三鲜鸭包面	11	大刀切面	20
三鲜伊府汤面	11	大柳面条	20
三鲜猫耳面	11	大酥牛肉面	21
三鲜鸡丝炒面	12	干炒牛肉河粉面	21
三鲜火腿面条	12	干炒搓鱼	21
三鲜煎面	12	干面饴饽	21

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 云南饵丝 | 22 | 五丝炒线面 | 33 |
| 云南过桥米线 | 22 | 五彩米粉面 | 34 |
| 云南三丝炒面 | 23 | 长寿面 | 34 |
| 云南什锦凉面 | 23 | 长溜尖 | 34 |
| 云梦鱼面 | 23 | 长豆面 | 34 |
| 云梦银丝鱼面 | 24 | 日式大虾汤面 | 35 |
| 什锦品锅面 | 24 | 日式冷面 | 35 |
| 什锦荷南粉 | 24 | 日式炒面 | 35 |
| 什锦伊府面 | 25 | 火腿冬笋拌面 | 35 |
| 什锦烩面 | 25 | 火腿蛋丝凉拌面 | 36 |
| 什锦烤面 | 26 | 文蛤海鲜面 | 36 |
| 什锦奶油烤面 | 26 | 开封羊肉烩面 | 36 |
| 什锦鸡蛋面 | 26 | 五色臊子面 | 36 |
| 什锦凉面 | 27 | 中江挂面 | 37 |
| 什锦蔬菜凉面 | 27 | 手擀虾皮面 | 37 |
| 什锦色拉凉面 | 27 | 风味凉面 | 37 |
| 什锦炒面 | 27 | 切板条 | 37 |
| 什锦炒猫耳朵 | 28 | 切鱼鱼 | 37 |
| 什锦龙须面 | 28 | 北京炸酱面 | 38 |
| 什锦凉米线 | 28 | 北京羊肉杂面 | 38 |
| 太原拨鱼 | 28 | 北京打卤面 | 38 |
| 太原刀削面 | 29 | 北京凉拌面 | 38 |
| 太平羊肉面 | 29 | 北方包馅抻面 | 39 |
| 太师细面 | 29 | 白汤大面 | 39 |
| 天津银丝奶汤面 | 29 | 白切羊肉面 | 40 |
| 天津鸭舌面 | 30 | 白肉打卤面 | 40 |
| 开洋葱油烩面 | 30 | 白面窟垒 | 40 |
| 开元寿面 | 30 | 白面碗饺子 | 40 |
| 牛肉米粉 | 30 | 四川担担面 | 41 |
| 牛肉汤面 | 31 | 四川简阳牌坊面 | 41 |
| 牛肉炒河粉 | 31 | 四川砂锅烩面 | 41 |
| 牛柳酸辣面 | 31 | 四味凉面 | 42 |
| 牛肉莽面条 | 32 | 冬菇炒面 | 42 |
| 牛肉奶油烤面 | 32 | 冬菇凉拌面 | 42 |
| 牛肉炒面 | 32 | 对汤饸饹 | 43 |
| 牛肉软炒面 | 32 | 对虾面 | 43 |
| 牛肉番茄汤面 | 33 | 邛崃奶汤面 | 43 |
| 牛茸拌面 | 33 | 汉中梆梆面 | 43 |
| 内江牛肉毛面 | 33 | 生炒面 | 44 |

东台鱼汤面	44	成都素面条	55
东北大拉皮	45	成都铜井巷素面条	56
东北三丝面	45	成都奶汤面	56
龙须线面	45	红面擦圪蚪	56
龙凤面	45	红面剔尖	56
龙须面	46	红面圪搓	57
奶油八宝伊府面	46	红烧羊肉面	57
奶香空心面	46	红烧鲤鱼面	57
奶味龙须面	47	红烧牛肉汤面	57
辽宁三鲜伊府面	47	红糖蛋油面	58
甘肃凉皮	47	红油拌面	58
兰州清汤牛肉面	47	红烧牛肉面	58
包皮面	48	羊肉炒面片	58
玉米面丝条	48	羊肉臊子饸饹	59
玉米面丝条(2)	49	羊肉杂面条	59
玉米饸饹	49	羊肉汤面	60
玉米面沙	49	羊肉鲫鱼汤面	60
玉米漏疙瘩	49	羊排烤面	60
玉米汤面	50	羊肉焖搓鱼	60
肉丝油面	50	压面条	61
肉丝两面黄	50	伊府面	61
肉丝片儿汤	51	阳春汤面	61
肉丝炒河粉面	51	阳春面	61
肉丝三片汤	51	曲周杂面	61
肉丝炒面	51	杂面锅出溜	61
肉丝汤粉	52	合阳页面	62
肉丝香菇面	52	米粉	62
肉丝焦炒面	52	米粉面条	63
肉丝扁条面	52	芝麻酱拌面	63
肉丝炒鱼茸面	53	芝麻面	63
肉丝炒刀削面	53	芝麻酱三丝面	63
肉丝南炒面	53	全家福汤面	64
肉丝焖面	54	全家福大面	64
肉丝香油拌面	54	西北干拌面	64
肉丝黄瓜拌面	54	西宁清真小吃抓面	65
肉丁鱼子炸酱面	54	西安猴耳面	65
肉片拨鱼	55	早堂面	65
成都桔面	55	圪坨	66
成都酸辣面	55	吉林朝鲜冷面	66

- | | | | |
|---------------|----|----------------|----|
| 台湾凉拌面 | 67 | 鸡蛋汤面 | 80 |
| 关东饺子面 | 67 | 鸡蛋炒面 | 80 |
| 冰城三丝面 | 68 | 鸡蛋炒拨鱼 | 80 |
| 观音伊府面 | 68 | 鸡肉焖面 | 81 |
| 安康窝窝面 | 68 | 鸡块汤粉面 | 81 |
| 血豆腐汤面 | 69 | 鸡蛋打卤面 | 81 |
| 过桥米线 | 69 | 鸡火汤面 | 81 |
| 过手米线 | 70 | 汤饼 | 82 |
| 达县烩面 | 70 | 汤面 | 82 |
| 豆面揪片 | 70 | 宋嫂面 | 82 |
| 豆角焖面 | 71 | 纸包八珍面 | 82 |
| 豆角焖面(2) | 71 | 苏州枫镇大面 | 83 |
| 豆面溜尖 | 71 | 卤肉拌粉 | 83 |
| 豆面切面条 | 72 | 卤味凉拌面 | 84 |
| 豆面抿蚰 | 72 | 卤蛋汤面 | 84 |
| 豆面拖叶 | 72 | 卤味凉油面 | 84 |
| 豆面条 | 73 | 卤汁荤汤肉线细面 | 84 |
| 豆芽凉面 | 73 | 陇东臊子面 | 85 |
| 豆粉紫苏拌粉 | 73 | 芥末肚丝面 | 85 |
| 豆花米线 | 74 | 芥味荞麦凉面 | 85 |
| 豆角面 | 74 | 炒疙瘩 | 86 |
| 岐山臊子面 | 74 | 炒莜面窝子 | 86 |
| 沙茶猪肉面 | 75 | 炒莜面搓鱼 | 86 |
| 沙河粉 | 75 | 炒莜面片子 | 86 |
| 扬州锅面 | 76 | 炒米面条 | 87 |
| 扬州伊府面 | 76 | 炒面 | 87 |
| 扬州窝面 | 77 | 炒伊府面条 | 87 |
| 鸡鸭饸饹 | 77 | 炒叉烧七彩粉 | 88 |
| 鸡丝伊府面 | 77 | 炒咖喱鸡粉 | 88 |
| 鸡丝香酥面 | 78 | 炒鸡丝粉 | 88 |
| 鸡卤香汤面 | 78 | 炒猪肝粉 | 88 |
| 鸡味拉面 | 78 | 炒面线 | 89 |
| 鸡丝汤面 | 78 | 炒意大利面 | 89 |
| 鸡丝榨菜凉面 | 79 | 炒肉帽面 | 89 |
| 鸡丝凉面 | 79 | 炒鱼面 | 90 |
| 鸡丝汤魁面 | 79 | 鱼汤面 | 90 |
| 鸡肉蝴蝶面色拉 | 79 | 鱼汁面 | 90 |
| 鸡脯肉凉面 | 79 | 鱼汁焙面 | 91 |
| 鸡汤肘花拌面 | 80 | 鱼肉臊子面 | 91 |

鱼片煎粉	92	泽州黑圪条	103
鱼丸清汤面	92	驻马店芝麻叶豆面条	103
鱼汤小刀面	92	味味牛肉碗面	104
鱼焙面	92	茄汁牛肉面	104
鱼丝面	93	拨御面	104
鱼丝面与鱼包	93	郑州羊肉烩面	105
鱼子荞麦凉面	93	怪味凉面	105
杭州虾爆鳝面	93	肥牛金菇面	105
杭州素丝面	94	炖鱼汤面	106
河南吊卤面	94	咖喱汤面	106
河南洛阳浆面条	95	陕西油泼扯面	106
油丝豆面掐疙瘩	95	美式烤面条	106
油丝掐疙瘩	95	英式通心面	107
油煎香脆面	96	法式通心面	107
油燃面	96	荞面条	107
油豆皮拌面	96	荞面刀拨面	107
金丝杂面	96	荞面叶面	108
金钱油塔面	97	荞面冷面	108
金珠疙瘩汤	97	荞面饸饹	108
苦荞面饸饹	97	荞面刀削面	109
苦荞面切条	98	荞面酸菜面	109
抻面	98	荞面棋棋	109
转面	98	荞面圪坨	109
转盘剔尖	98	荞面扒糕	110
抿蛆	99	虾仁鸡蛋面	110
河漏	99	虾仁炒面	110
抿蝌蚪	99	虾仁火腿拌面	110
担担面	99	虾仁五丝炒面	111
虎掌金丝面	99	虾仁番茄炒面	111
怪味凉拌面	100	虾仁什锦炸面	111
肠旺米线	100	虾仁炒河粉	111
炆锅面	100	虾籽面	111
炆锅肉丝面	100	虾籽饺面	112
空心奎面	101	虾仁猫耳朵	112
空心拉面	101	虾仁伊府面	113
狗肉面	101	砂锅狗肉面	113
首蓿肉炒面	101	砂锅什锦面	113
岭南云吞面	102	砂锅卤味面	113
武汉热干面	102	砂锅鱼头面	114

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 砂锅米线····· | 114 | 莜面窟垒····· | 125 |
| 济南馓子面····· | 114 | 莜面饸饹····· | 125 |
| 济南烂锅面····· | 114 | 脆肴鸡蛋面····· | 125 |
| 重油炒面····· | 115 | 脆炒面····· | 125 |
| 重庆经济凉面····· | 115 | 脆馅拌面····· | 126 |
| 面条····· | 115 | 脆鳞卤面····· | 126 |
| 拨鱼····· | 116 | 晋东南浇肉面····· | 126 |
| 转盘流尖····· | 116 | 晋南大刀铡面····· | 126 |
| 珍珠面汤····· | 116 | 晋东南漏面····· | 127 |
| 珍珠鸡蛋面····· | 116 | 素炒面····· | 127 |
| 胡萝卜汁面条····· | 116 | 素丝面····· | 127 |
| 贵州肠旺面····· | 117 | 素炒米粉····· | 127 |
| 饶阳细杂面条····· | 117 | 素拌凉面····· | 127 |
| 浇卤饸饹····· | 118 | 素卤面····· | 128 |
| 南炒面····· | 118 | 素汤面····· | 128 |
| 南昌炒米粉····· | 118 | 素焖面····· | 128 |
| 南瓜奶油香拌面····· | 118 | 家常牛肉面····· | 128 |
| 南瓜焖搓鱼····· | 119 | 家常肘花面····· | 129 |
| 香松拉面····· | 119 | 家常面····· | 129 |
| 香椿凉面····· | 119 | 家常小刀抻面····· | 129 |
| 香肠炒面····· | 119 | 家常炸酱面····· | 129 |
| 香菇酱肉面····· | 120 | 家常肉丝汤面····· | 129 |
| 度小月担仔面····· | 120 | 鸳鸯面····· | 130 |
| 浓鱼汁拌粉····· | 120 | 鸳鸯面条····· | 130 |
| 郟县酸浆面····· | 120 | 绥阳空心面····· | 130 |
| 笃烂面····· | 121 | 热干面····· | 130 |
| 韭黄银芽河粉面····· | 121 | 饸饹····· | 130 |
| 柳叶面····· | 121 | 海鲜汤面····· | 130 |
| 炸酱面····· | 121 | 海米葱油面····· | 131 |
| 洋葱羊肉面····· | 122 | 烩麻什面····· | 131 |
| 响铃搓碗面····· | 122 | 根粉凉面····· | 131 |
| 饺掺面····· | 122 | 桃花面····· | 132 |
| 面叶····· | 123 | 泰山豆腐素面····· | 132 |
| 挠片片····· | 123 | 浆水面····· | 132 |
| 莜面切条····· | 123 | 剔拨股····· | 133 |
| 莜面搓鱼····· | 123 | 捏钵钵····· | 133 |
| 莜面搓条····· | 124 | 鸭腿汤面····· | 133 |
| 莜面棋棋····· | 124 | 笋丝炒面····· | 134 |
| 莜面窝子····· | 124 | 雪菜虾仁锅面····· | 134 |

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 雪菜肉丝煨面····· | 134 | 搓条面····· | 145 |
| 雪菜肉丝面····· | 134 | 铲面片····· | 145 |
| 雪菜肴肉面····· | 135 | 排骨面····· | 145 |
| 雪花龙须面····· | 135 | 排骨鲜汤面····· | 145 |
| 银丝面····· | 136 | 菇蕈龙须面····· | 146 |
| 银丝杂面····· | 136 | 鹿茸鸡丝汤面····· | 146 |
| 银丝贡面····· | 136 | 锅盖面····· | 146 |
| 银芽姜丝冷面····· | 136 | 番茄牛肉臊子面····· | 146 |
| 绿豆面抵蚰····· | 136 | 番茄炒面····· | 146 |
| 绿豆芽蒸拌冷面····· | 137 | 揪片面····· | 147 |
| 蛋酥炒面····· | 137 | 厦门炒线面····· | 147 |
| 蛋黄面····· | 137 | 淮扬八仙面····· | 147 |
| 清汤面····· | 138 | 猫耳朵····· | 148 |
| 清汤银丝面····· | 138 | 鸿章面····· | 148 |
| 清汤牛肉面····· | 138 | 酥羊大面····· | 148 |
| 清汤鱼面····· | 138 | 酥鸭面····· | 149 |
| 猪肉片儿汤····· | 139 | 墨西哥凉面····· | 149 |
| 猪肉臊子面····· | 139 | 短流尖····· | 149 |
| 猪肝菠菜面····· | 139 | 棋子面····· | 149 |
| 猪蹄面条····· | 139 | 煮鱼鱼····· | 150 |
| 猪肉脆炒面····· | 140 | 握片片····· | 150 |
| 猪肉蒜苗炒面····· | 140 | 朝鲜族冷面····· | 150 |
| 猫肉黄瓜卤面····· | 140 | 蒸卤面····· | 150 |
| 猪肉什锦卤面····· | 140 | 蒸拌冷面条····· | 151 |
| 猪肉鲜蘑卤面····· | 141 | 窝子面····· | 151 |
| 猪肉蛋花拌面····· | 141 | 焦炒面····· | 151 |
| 猪肠豌豆抻面····· | 141 | 猴头面及猴耳面····· | 152 |
| 猪杂汤面····· | 141 | 韩城大刀面····· | 152 |
| 猪蹄菜心汤面····· | 142 | 韩式牛肉冷汤面····· | 153 |
| 甜水面····· | 142 | 韩式烤肉冷面····· | 153 |
| 甜水红油面····· | 142 | 韩式泡菜拌面····· | 153 |
| 崇庆牛肉莽面····· | 142 | 捶鸡面····· | 154 |
| 麻辣牛肉面····· | 143 | 鲍鱼鸡丝汤面····· | 154 |
| 麻辣鱼鱼面····· | 143 | 葱油凉面····· | 154 |
| 麻酱凉面····· | 143 | 葱头笋丝炒米线····· | 154 |
| 乾州鸡面····· | 144 | 葱头肉丝炒面····· | 155 |
| 搓鱼····· | 144 | 搓碗子····· | 155 |
| 搓鱼儿····· | 144 | 蛤蟆骨朵面····· | 155 |
| 搓碗面····· | 144 | 富贵鱼面····· | 155 |

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 湖北宽刀面····· | 156 | 翡翠面条····· | 166 |
| 新疆炮竹面····· | 156 | 翡翠虾仁汤面····· | 166 |
| 新疆回手面····· | 156 | 翡翠辛辣面····· | 167 |
| 新疆拉条子····· | 157 | 翡翠凉面····· | 167 |
| 新都青菠面····· | 157 | 翡翠剔尖····· | 167 |
| 新都银丝面····· | 157 | 嫩鸡煨面····· | 167 |
| 新繁面鱼····· | 157 | 捶鸡汤面····· | 168 |
| 滇味炒面····· | 158 | 鲜片伊府面····· | 168 |
| 福建炒米面····· | 158 | 鲜虾云吞面····· | 169 |
| 福建炒鱼面····· | 158 | 鲜虾什锦拌面····· | 169 |
| 福山拉面····· | 158 | 鲜虾菠菜汤面····· | 169 |
| 福山大面····· | 159 | 鲜虾鸡蛋面····· | 169 |
| 福州线面····· | 159 | 鲜虾馄饨汤面····· | 170 |
| 牌坊面····· | 159 | 鲜贝四味凉面····· | 170 |
| 意式牛排面····· | 159 | 鲜鲑鱼凉面····· | 170 |
| 意式三丝面····· | 159 | 潢川贡面····· | 170 |
| 意式炒面····· | 160 | 酿肉末烤面····· | 170 |
| 意大利面条····· | 160 | 漏面····· | 171 |
| 棒棒鸡面····· | 160 | 熏鱼拌面····· | 171 |
| 煎面····· | 160 | 镇江锅盖面····· | 171 |
| 煨面····· | 161 | 镇江刀鱼卤面····· | 172 |
| 滚子面····· | 161 | 糊面····· | 172 |
| 筷头饽面····· | 161 | 糊油面····· | 172 |
| 薄圪炒面····· | 161 | 樊城薄刀面····· | 172 |
| 榛蘑面····· | 162 | 鲫鱼羊肉汤面····· | 173 |
| 腰花汤面····· | 162 | 豌豆扯面····· | 173 |
| 握溜溜····· | 162 | 蝴蝶面····· | 173 |
| 筷夹流尖····· | 163 | 糖醋玉米面条····· | 174 |
| 漂抿蚰蚰····· | 163 | 蕻城官面····· | 174 |
| 蒜薹炒面····· | 163 | 螺肉竹笋拌面····· | 174 |
| 蒜醋烹炒面····· | 163 | 徽州蝴蝶面····· | 174 |
| 酸菜长豆面····· | 164 | 擦面····· | 175 |
| 酸浆面····· | 164 | 擦尖····· | 175 |
| 酸辣疙瘩汤····· | 164 | 擦圪蚪····· | 175 |
| 酸辣三丝面····· | 165 | 蟹翅拨鱼····· | 175 |
| 酸辣凉面····· | 165 | 蟹翅剔尖面····· | 176 |
| 酸辣面····· | 165 | 蘑菇炒面····· | 176 |
| 酸辣鸡丝汤面····· | 166 | 蘸面片····· | 176 |
| 漳州手抓面····· | 166 | 蘸片····· | 177 |

蘸尖尖·····	177	鳝丝浇面·····	178
蘸面疙瘩·····	177	鳝鱼凉米线·····	178
鳝鱼大面·····	177		

蒸馍、饼子类

馍·卷·馒头类

二面馒头·····	181	五仁馒头·····	187
二面压花馍·····	181	牛肉花卷·····	187
二面荷叶卷·····	181	生煎馒头·····	188
二面蝴蝶卷·····	181	石子馍·····	188
二面千层卷·····	182	龙须卷·····	188
小笼馒头·····	182	白菜花卷·····	188
小枣二面花卷·····	182	四喜卷·····	188
小燕花卷·····	183	右玉到口酥·····	188
万字花卷·····	183	肉丁馒头·····	188
千层卷·····	183	肉末酵面蒸龙·····	189
千层馒头·····	183	肉丝银芽春卷·····	189
三莲花卷·····	183	肉丝春卷·····	189
三丝春卷·····	183	米面馒头·····	190
山药小馒头·····	183	米面牛蹄卷·····	190
广式腊肠卷·····	184	红面馒头·····	190
开花馒头·····	184	红薯面馒头·····	190
开花小馒头·····	184	压花馒头·····	191
开花糖馒头·····	184	乒乓干馍·····	191
双色鸡蛋花卷·····	185	困花卷·····	191
双色豆沙花卷·····	185	芝麻花卷·····	191
双色花卷·····	185	如意花卷·····	191
长花卷·····	185	鸡蛋蒸馍·····	191
长子高桩馍馍·····	185	鸡丝卷·····	192
元宝花卷·····	186	鸡丝春卷·····	192
无锡小笼馒头·····	186	鸡蛋金丝卷·····	192
无碱馒头·····	186	花卷·····	192
芸豆卷·····	186	牡丹花卷·····	192
云梦春卷·····	186	豆面卷子·····	193
五色金香卷·····	187	豆沙卷·····	193
		豆衣春卷·····	193
		豆腐花卷·····	193
		佛手卷·····	193

- | | | | |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 佛手如意馍····· | 194 | 高桩杂面馍····· | 203 |
| 花样麦馍····· | 194 | 高桩馍馍····· | 203 |
| 沈丘顾家贡馍····· | 194 | 高桩点心····· | 203 |
| 沁州干馍····· | 194 | 酒酿馒头····· | 203 |
| 花生馒头····· | 194 | 酒酿小馒头····· | 204 |
| 油炸肉馒头····· | 195 | 莲花馒头····· | 204 |
| 油炸馒头片····· | 195 | 莲花卷····· | 204 |
| 油炸肉丝春卷····· | 195 | 荷叶卷····· | 204 |
| 金银花卷····· | 195 | 桃花卷····· | 204 |
| 金钱花卷····· | 196 | 桂花馍····· | 204 |
| 金银卷····· | 196 | 桂花窝头····· | 205 |
| 金银丝卷····· | 196 | 核桃肉卷····· | 205 |
| 金花馒头····· | 196 | 扇面花卷····· | 205 |
| 金丝卷····· | 196 | 套环卷····· | 205 |
| 顶花卷····· | 197 | 烤干馍····· | 205 |
| 枣卷····· | 197 | 脂油葱花二面卷····· | 205 |
| 枣花卷····· | 197 | 鸳鸯卷····· | 206 |
| 枣香石榴····· | 197 | 鸳鸯馅卷····· | 206 |
| 枣泥饽饽····· | 197 | 鸳鸯花式卷····· | 206 |
| 枣泥三角包····· | 198 | 麻酱花卷····· | 206 |
| 枣龙····· | 198 | 麻花卷····· | 207 |
| 枣山馍····· | 198 | 猪蹄卷····· | 207 |
| 果料馒头····· | 198 | 菊花卷····· | 207 |
| 饊二面馍····· | 199 | 梅花花卷····· | 207 |
| 饊面馒头····· | 199 | 蛋形馒头····· | 207 |
| 饊面大馒头····· | 199 | 黄馍馍····· | 207 |
| 信阳勺子馍····· | 199 | 黑面馒头····· | 208 |
| 柿子添仓馍····· | 200 | 雪花馒头····· | 208 |
| 洋县枣糕馍····· | 200 | 雪花铺层馍····· | 208 |
| 香丝盘卷····· | 200 | 银丝卷····· | 208 |
| 香瓜花卷····· | 200 | 银丝白糖卷····· | 209 |
| 香葱花卷····· | 200 | 添仓····· | 209 |
| 香麻糯米卷····· | 201 | 葱花咸卷····· | 209 |
| 秋梅卷····· | 201 | 葱花脂油卷····· | 209 |
| 炸肉末米饭卷····· | 201 | 葱香双色花卷····· | 210 |
| 荠菜肉丝春卷····· | 201 | 硬面方馍····· | 210 |
| 临汾卷卷····· | 202 | 铺层馍馍····· | 210 |
| 狮子馍····· | 202 | 椒盐花卷····· | 210 |
| 虾酱窝头····· | 202 | 蒸馍····· | 211 |