



New

快乐

厨房

365



中国烹饪协会美食专家精心审定
享受《馋嘴美食》每一天

百吃不厌

主食面点

好学易做 简单实惠 营养保健

百姓餐桌
家庭版

龚坚 主编



延边人民出版社

中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

主 食
百 不厌
藏 书 章



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

主食面点

目录 CONTENTS



经典 主食面点

- 9 白菜面筋汤
- 9 朝鲜冷面
- 9 菠菜面
- 10 炒河粉
- 10 葱花饼
- 10 豉油皇炒面
- 11 脆皮炸鲜奶
- 11 葱油拌面
- 11 担担面
- 12 拱嘴拌荞面
- 12 干烧伊面
- 12 丁丁炒面
- 13 糊涂面
- 13 蝴蝶卷
- 13 黄糕
- 14 黄金大饼
- 14 黄桥烧饼
- 14 黄米面炸糕

- 15 金银馒头
- 15 胶东大虾面
- 16 老北京炸酱面
- 16 韭菜盒子
- 17 凉拌莜麦面
- 17 凉拌面筋
- 17 龙须面
- 18 萝卜丝酥饼
- 18 麻酱烧饼
- 19 麻团
- 19 面酱黄瓜
- 19 面筋烧丝瓜
- 20 奶香玉米饼
- 20 南瓜饼
- 20 木瓜酥
- 21 平壤冷面
- 21 苹果酥
- 21 荞面灌肠
- 22 荞面香肘
- 22 茄丁面
- 22 热干面
- 23 三丝凉面
- 23 日式炒乌冬面
- 24 三鲜烩面

- 24 什锦炒面
- 24 上海炒面
- 25 什锦寿司
- 25 手抓饼
- 25 手擀面
- 26 四川凉面
- 26 素臊子面
- 27 虾仁面
- 27 西红柿鸡蛋面
- 27 素蒸饺
- 28 香菇烧面筋
- 28 虾肉小笼包
- 28 鲜虾云吞面
- 29 雪菜肉丝面
- 29 香芋酥



29 香酥牛肉饼
30 油泼面
30 玉米面水饺
30 莜面猫耳朵
31 榨菜肉丝面
31 芝麻地瓜饼
31 丝瓜面筋汤
32 鸡丝凉面
32 萝卜丝煎饼
32 京东肉饼

水饺、馄饨

33 猪肉冬笋水饺
33 卷心菜馄饨
34 羊肉馄饨
34 花素馄饨
35 韭菜鱼肉馄饨
35 茴香猪肉馄饨
36 鸡蛋猪肉馄饨
36 过桥馄饨
37 猪肉馄饨
37 豆腐油菜馄饨
38 韭黄虾仁馄饨
38 羊肉枸杞馄饨
39 荠菜馄饨

39 牛肉胡萝卜馄饨
馒头、花卷
40 白面馒头
40 开花馒头
41 蛋花馒头
41 菠菜汁馒头
42 菠菜双色馒头
42 豆沙双色馒头
43 椰汁馒头
43 胡萝卜馒头
44 吉士馒头
44 鲜奶馒头
44 金银馒头
45 南瓜馒头
45 黑芝麻馒头
46 全麦馒头
46 玉米粉馒头
46 可可粉双色馒头
47 山药小馒头
47 五仁馒头
48 葱花火腿卷
48 牛油花卷
49 菠菜汁双色花卷
49 花生卷
50 老面花卷
50 麻花卷
51 盘头卷
51 老面糖油卷

52 白雪银丝卷
52 老面银丝卷
53 葱香花卷
53 豆沙花卷
54 椒盐花卷
54 枣泥花卷
55 莲蓉花卷
55 火腿花卷
56 草莓果酱花卷
56 老面百合卷
57 鸡蛋金丝卷
57 双色蝴蝶花卷
58 腊肠卷
58 菠菜香葱卷
59 五香牛肉卷
59 川味辣花卷
60 鲜奶椰汁花卷
60 蟹粉卷



主食面点

目录 CONTENTS



包子类

- 61 红豆沙包
- 61 猪肉包
- 62 三丁包
- 62 荠菜肉末包
- 63 豆干青菜包
- 63 水晶糖包
- 64 烤麸包
- 64 叉烧肉包
- 65 香菇肉末包
- 65 胡萝卜素包
- 66 猪肉蟹粉包
- 66 猪肉灌汤小包
- 67 猪肉蟹粉小笼包
- 67 水晶开花包
- 68 香煎素菜包
- 68 鸡尾包
- 68 雪菜肉丝包
- 69 牛肉煎包
- 69 生煎葱花包
- 70 香菇青菜包
- 70 鲜虾菜肉包
- 71 香滑芋蓉包
- 71 牛肉白菜包
- 71 鲜蘑鸡肉包
- 72 芝麻叉烧包
- 72 酱肉冬瓜包
- 72 奶皇南瓜包
- 72 猪肉白菜包
- 73 水煎包
- 73 桂花酱豆沙包
- 73 瓜子仁煎包
- 74 蛋黄莲蓉包
- 74 五香卤肉包
- 74 小笼汤包蒸粉排
- 74 京葱煲仔包
- 75 洋葱牛肉包
- 75 香芹猪肉包
- 76 四季豆猪肉包
- 76 糯米白糖包
- 77 杭州小笼包
- 77 烤鸡蛋羊肉包
- 77 鱼柳焗餐包
- 78 奶黄水晶包
- 78 珧柱肉馅小笼包
- 78 卷心菜肉包

- 79 三角糖包
- 79 榨菜肉丝包
- 80 麻蓉包
- 80 虾仁包

饼类

- 81 香煎枣泥糯米饼
- 81 芝麻锅盔饼
- 81 豆沙土豆饼
- 82 猪肉馅夹饼
- 82 胡萝卜鸡蛋煎饼
- 82 家常烙饼
- 82 葱香熏肉大饼



83 椒精盐旋饼
83 麻酱小烧饼
83 鸡蛋牡蛎煎饼
83 烤牛舌饼
84 鸡蛋五仁酥饼
84 豆沙果仁甜饼
84 牛肉芹菜馅饼
84 蛋奶醇香玉米饼
85 葱油饼
85 韭菜粉丝饼
85 金丝饼
85 豉椒香肉饼
86 虾米萝卜丝酥饼
86 金黄老婆饼
86 千层饼
86 茄香鸡蛋肉饼
87 脆酥烤糖饼
87 芝麻香饼
87 韭菜鸡蛋玉米面饼
88 蛋奶豆沙饼
88 肉丝豆芽卷煎饼
88 烫面黄金油香
89 家常油酥饼
89 熟地糯米饼
89 芝麻豆粉蒜香饼
89 豆腐鸡蛋锅仔饼
90 潮式牛肉煎饼
90 风味豆沙黏饼

90 鸡蛋蔬菜饼
90 韭黄肉丝焖饼
91 三原金线油塔
91 葱花香油饼
92 果脯芝麻饼
92 黄瓜虾仁烙
93 金橘冰糖车轮饼
93 潮式黄金饼
94 芝麻油酥饼
94 葱香羊肉饼
95 荷叶糖饼
95 莲蓉南瓜饼
95 三丝烩饼
95 韭菜鸡蛋银鱼饼
96 水果比萨饼
96 家常烙饼
96 芝麻肉馅火烧
96 韭菜鸡蛋贵饼
97 蛋奶玉米饼
97 双椒牛柳炒饼
97 五丝香酥饼
97 花生芝麻糖饼
98 韭菜煎饼合子
98 蒸蔬菜饼
98 春饼卷菜丝
99 桂花橘饼
99 特色炉贴饼
99 五味芝麻饼

100 蔬菜肉丝炒饼
100 蔬菜牛肉馅饼
101 千层面饼
101 五香葱花饼子
102 萝卜丝肉馅烧饼
102 酱肉粒香菜大饼
102 芝麻叉烧酥饼

糕、汤圆

103 玫瑰红枣糕
103 榄仁吉士粉糕
103 荸荠糕
104 黑糯米砂糖糕
104 五香芋头糕
104 红枣糯米糕
104 双色糯米糕
105 糖桂花豆沙糕
105 绿茶拼椰汁糕



主食面点

目录 CONTENTS



- 105 叉烧萝卜糕
- 106 夹沙蛋糕
- 106 什锦水晶蛋糕
- 107 蜂糖糕
- 107 红豆糕
- 108 咖啡蛋糕
- 108 桂林马蹄糕
- 109 葡萄干蛋糕
- 109 榄仁千层糕
- 109 桂花蜂蜜糕
- 109 鱼胶西米糕
- 110 黑糖糕
- 110 芝麻果脯汤圆
- 111 核桃枣泥汤圆
- 111 什锦果仁汤圆
- 111 蛋黄莲蓉汤圆
- 112 奶香南瓜汤圆
- 112 香芋汤圆
- 113 果酱汤圆
- 113 绿豆沙汤圆
- 113 三鲜汤圆
- 113 鲜肉汤圆
- 114 赖汤圆
- 114 红豆沙馅汤圆

- 115 坚果碎汤圆
- 115 橘香芝麻核仁汤圆
- 116 板栗蜜饯汤圆
- 116 花生蜜饯汤圆
- 116 黑芝麻糯米汤圆

花样米类

- 117 蛋炒饭
- 117 果蔬香米饭
- 117 奶香枣杞糯米饭
- 118 青豆火腿炒饭
- 118 咖喱洋葱炒饭
- 119 野菜香菇炒饭
- 119 花生提子饭
- 120 番茄牛肉烩饭
- 120 南瓜百合蒸饭
- 121 海鲜烩饭
- 121 黄花鱼炒高粱米饭
- 122 生菜包饭
- 122 三椒牛肉饭
- 123 叉烧鸡蛋酱油饭

- 123 荷香排骨饭
- 123 胡萝卜鸡肉饭
- 124 荷香鸡腿蒸饭
- 124 蜜汁八宝饭
- 124 腊肉煲仔饭
- 125 辣白菜五花肉炒饭
- 125 雪菜肉末炒饭
- 125 坛肉米饭
- 125 咸鱼豆芽炒饭
- 126 香葱豆干肉馅饭
- 126 栗子鲜贝饭
- 126 果脯地瓜饭
- 126 鲜奶麦片米饭
- 127 芝香蟹柳饭
- 127 口蘑菜心蛋炒饭
- 127 泡椒鸡丁炒饭



127 鲜蔬烩饭
128 虾仁鸡蛋炒饭
128 菠萝腊肠虾仁饭
128 蛋黄糯米粽子
128 竹筒鲜虾饭
129 枣香糯米粽
129 五彩玉米饭
130 香菇胡萝卜蛋炒饭
130 芸豆银鱼蛋炒饭
130 荷香米豆蒸饭
131 鸡蛋鲜肉烤饭
131 双椒豆沙烤饭
132 海鲜鸡蛋烤饭
132 牛腩番茄烩饭
133 葱香菠菜烤饭
133 开胃酸菜饭
134 紫菜包饭
134 什锦炒饭
134 梅菜猪手沙锅饭
135 鲜豆浆米饭
135 家常石锅拌饭
135 素鸡毛豆炒饭
135 竹筒饭
136 葡萄干虾仁蛋炒饭
136 羊肉抓饭
137 扬州炒饭
137 鸡蛋鱼肉烤饭
138 果味奶香烤饭

138 虾仁豆豉五彩饭
138 烤果味米饭
139 豆芽肉丁蒸饭
139 鸡蛋胡萝卜豌豆饭
140 香烤三色米饭
140 芝麻胡桃糯米饭
141 荷香叉烧饭
141 八宝饭

小吃、点心

142 猪肉糯米烧卖
143 猪肉烧卖
143 翡翠烧卖
144 长寿桃
144 荷叶夹
145 素馅锅贴
145 蛋皮虾仁烧麦
146 香甜脆麻花
146 糯豆沙甜粽
147 欢喜糯米团
147 桂圆鸡蛋馍
148 枣泥核桃羹
148 果仁京糕
149 芝麻豆沙团子
149 肉丝银芽卷

150 油炸糕
150 蜜枣发糕
151 三鲜锅烙
151 牛肉烧麦
152 腰果糯米麻球
152 山西肉夹馍
153 果脯糯米糍
153 豆沙糯米卷
154 麻香开口笑
154 玉米蜜枣糕
155 鸳鸯酥
155 果仁月饼
156 枣香火烧
156 佛手如意馍
157 鸡蛋糯米球
157 炸蒜香薯丸
157 驴打滚
158 绿豆蜂蜜糕
158 果料夹馅麻花
159 炸山药卷果
159 山药枣泥土豆糕
159 五仁咸鲜粽
160 练功鸡腿
160 鸡蛋韭菜合子
160 甜蜜开口糕



中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

主食面点

百吃不厌



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

主食面点

目录 CONTENTS



经典 主食面点

- 9 白菜面筋汤
- 9 朝鲜冷面
- 9 菠菜面
- 10 炒河粉
- 10 葱花饼
- 10 豉油皇炒面
- 11 脆皮炸鲜奶
- 11 葱油拌面
- 11 担担面
- 12 拱嘴拌荞面
- 12 干烧伊面
- 12 丁丁炒面
- 13 糊涂面
- 13 蝴蝶卷
- 13 黄糕
- 14 黄金大饼
- 14 黄桥烧饼
- 14 黄米面炸糕

- 15 金银馒头
- 15 胶东大虾面
- 16 老北京炸酱面
- 16 韭菜盒子
- 17 凉拌莜麦面
- 17 凉拌面筋
- 17 龙须面
- 18 萝卜丝酥饼
- 18 麻酱烧饼
- 19 麻团
- 19 面酱黄瓜
- 19 面筋烧丝瓜
- 20 奶香玉米饼
- 20 南瓜饼
- 20 木瓜酥
- 21 平壤冷面
- 21 苹果酥
- 21 荞面灌肠
- 22 荞面香肘
- 22 茄丁面
- 22 热干面
- 23 三丝凉面
- 23 日式炒乌冬面
- 24 三鲜烩面

- 24 什锦炒面
- 24 上海炒面
- 25 什锦寿司
- 25 手抓饼
- 25 手擀面
- 26 四川凉面
- 26 素臊子面
- 27 虾仁面
- 27 西红柿鸡蛋面
- 27 素蒸饺
- 28 香菇烧面筋
- 28 虾肉小笼包
- 28 鲜虾云吞面
- 29 雪菜肉丝面
- 29 香芋酥



29 香酥牛肉饼
30 油泼面
30 玉米面水饺
30 莜面猫耳朵
31 榨菜肉丝面
31 芝麻地瓜饼
31 丝瓜面筋汤
32 鸡丝凉面
32 萝卜丝煎饼
32 京东肉饼

水饺、馄饨

33 猪肉冬笋水饺
33 卷心菜馄饨
34 羊肉馄饨
34 花素馄饨
35 韭菜鱼肉馄饨
35 茴香猪肉馄饨
36 鸡蛋猪肉馄饨
36 过桥馄饨
37 猪肉馄饨
37 豆腐油菜馄饨
38 韭黄虾仁馄饨
38 羊肉枸杞馄饨
39 荠菜馄饨

39 牛肉胡萝卜馄饨
馒头、花卷
40 白面馒头
40 开花馒头
41 蛋花馒头
41 菠菜汁馒头
42 菠菜双色馒头
42 豆沙双色馒头
43 椰汁馒头
43 胡萝卜馒头
44 吉士馒头
44 鲜奶馒头
44 金银馒头
45 南瓜馒头
45 黑芝麻馒头
46 全麦馒头
46 玉米粉馒头
46 可可粉双色馒头
47 山药小馒头
47 五仁馒头
48 葱花火腿卷
48 牛油花卷
49 菠菜汁双色花卷
49 花生卷
50 老面花卷
50 麻花卷
51 盘头卷
51 老面糖油卷

52 白雪银丝卷
52 老面银丝卷
53 葱香花卷
53 豆沙花卷
54 椒盐花卷
54 枣泥花卷
55 莲蓉花卷
55 火腿花卷
56 草莓果酱花卷
56 老面百合卷
57 鸡蛋金丝卷
57 双色蝴蝶花卷
58 腊肠卷
58 菠菜香葱卷
59 五香牛肉卷
59 川味辣花卷
60 鲜奶椰汁花卷
60 蟹粉卷



主食面点

目录 CONTENTS



包子类

- 61 红豆沙包
- 61 猪肉包
- 62 三丁包
- 62 荠菜肉末包
- 63 豆干青菜包
- 63 水晶糖包
- 64 烤麸包
- 64 叉烧肉包
- 65 香菇肉末包
- 65 胡萝卜素包
- 66 猪肉蟹粉包
- 66 猪肉灌汤小包
- 67 猪肉蟹粉小笼包
- 67 水晶开花包
- 68 香煎素菜包
- 68 鸡尾包
- 68 雪菜肉丝包
- 69 牛肉煎包
- 69 生煎葱花包
- 70 香菇青菜包
- 70 鲜虾菜肉包
- 71 香滑芋蓉包
- 71 牛肉白菜包
- 71 鲜蘑鸡肉包
- 72 芝麻叉烧包
- 72 酱肉冬瓜包
- 72 奶皇南瓜包
- 72 猪肉白菜包
- 73 水煎包
- 73 桂花酱豆沙包
- 73 瓜子仁煎包
- 74 蛋黄莲蓉包
- 74 五香卤肉包
- 74 小笼汤包蒸粉排
- 74 京葱煲仔包
- 75 洋葱牛肉包
- 75 香芹猪肉包
- 76 四季豆猪肉包
- 76 糯米白糖包
- 77 杭州小笼包
- 77 烤鸡蛋羊肉包
- 77 鱼柳焗餐包
- 78 奶黄水晶包
- 78 珧柱肉馅小笼包
- 78 卷心菜肉包

- 79 三角糖包
- 79 榨菜肉丝包
- 80 麻蓉包
- 80 虾仁包

饼类

- 81 香煎枣泥糯米饼
- 81 芝麻锅盔饼
- 81 豆沙土豆饼
- 82 猪肉馅夹饼
- 82 胡萝卜鸡蛋煎饼
- 82 家常烙饼
- 82 葱香熏肉大饼



83 椒精盐旋饼
83 麻酱小烧饼
83 鸡蛋牡蛎煎饼
83 烤牛舌饼
84 鸡蛋五仁酥饼
84 豆沙果仁甜饼
84 牛肉芹菜馅饼
84 蛋奶醇香玉米饼
85 葱油饼
85 韭菜粉丝饼
85 金丝饼
85 豉椒香肉饼
86 虾米萝卜丝酥饼
86 金黄老婆饼
86 千层饼
86 茄香鸡蛋肉饼
87 脆酥烤糖饼
87 芝麻香饼
87 韭菜鸡蛋玉米面饼
88 蛋奶豆沙饼
88 肉丝豆芽卷煎饼
88 烫面黄金油香
89 家常油酥饼
89 熟地糯米饼
89 芝麻豆粉蒜香饼
89 豆腐鸡蛋锅仔饼
90 潮式牛肉煎饼
90 风味豆沙黏饼

90 鸡蛋蔬菜饼
90 韭黄肉丝焖饼
91 三原金线油塔
91 葱花香油饼
92 果脯芝麻饼
92 黄瓜虾仁烙
93 金橘冰糖车轮饼
93 潮式黄金饼
94 芝麻油酥饼
94 葱香羊肉饼
95 荷叶糖饼
95 莲蓉南瓜饼
95 三丝烩饼
95 韭菜鸡蛋银鱼饼
96 水果比萨饼
96 家常烙饼
96 芝麻肉馅火烧
96 韭菜鸡蛋贯饼
97 蛋奶玉米饼
97 双椒牛柳炒饼
97 五丝香酥饼
97 花生芝麻糖饼
98 韭菜煎饼合子
98 蒸蔬菜饼
98 春饼卷菜丝
99 桂花橘饼
99 特色炉贴饼
99 五味芝麻饼

100 蔬菜肉丝炒饼
100 蔬菜牛肉馅饼
101 千层面饼
101 五香葱花饼子
102 萝卜丝肉馅烧饼
102 酱肉粒香菜大饼
102 芝麻叉烧酥饼

糕、汤圆

103 玫瑰红枣糕
103 榄仁吉士粉糕
103 荸荠糕
104 黑糯米砂糖糕
104 五香芋头糕
104 红枣糯米糕
104 双色糯米糕
105 糖桂花豆沙糕
105 绿茶拼椰汁糕



主食面点

目录 CONTENTS



- 105 叉烧萝卜糕
- 106 夹沙蛋糕
- 106 什锦水晶蛋糕
- 107 蜂糖糕
- 107 红豆糕
- 108 咖啡蛋糕
- 108 桂林马蹄糕
- 109 葡萄干蛋糕
- 109 榄仁千层糕
- 109 桂花蜂蜜糕
- 109 鱼胶西米糕
- 110 黑糖糕
- 110 芝麻果脯汤圆
- 111 核桃枣泥汤圆
- 111 什锦果仁汤圆
- 111 蛋黄莲蓉汤圆
- 112 奶香南瓜汤圆
- 112 香芋汤圆
- 113 果酱汤圆
- 113 绿豆沙汤圆
- 113 三鲜汤圆
- 113 鲜肉汤圆
- 114 赖汤圆
- 114 红豆沙馅汤圆

- 115 坚果碎汤圆
- 115 橘香芝麻核仁汤圆
- 116 板栗蜜饯汤圆
- 116 花生蜜饯汤圆
- 116 黑芝麻糯米汤圆

花样米类

- 117 蛋炒饭
- 117 果蔬香米饭
- 117 奶香枣杞糯米饭
- 118 青豆火腿炒饭
- 118 咖喱洋葱炒饭
- 119 野菜香菇炒饭
- 119 花生提子饭
- 120 番茄牛肉烩饭
- 120 南瓜百合蒸饭
- 121 海鲜烩饭
- 121 黄花鱼炒高粱米饭
- 122 生菜包饭
- 122 三椒牛肉饭
- 123 叉烧鸡蛋酱油饭

- 123 荷香排骨饭
- 123 胡萝卜鸡肉饭
- 124 荷香鸡腿蒸饭
- 124 蜜汁八宝饭
- 124 腊肉煲仔饭
- 125 辣白菜五花肉炒饭
- 125 雪菜肉末炒饭
- 125 坛肉米饭
- 125 咸鱼豆芽炒饭
- 126 香葱豆干肉馅饭
- 126 栗子鲜贝饭
- 126 果脯地瓜饭
- 126 鲜奶麦片米饭
- 127 芝香蟹柳饭
- 127 口蘑菜心蛋炒饭
- 127 泡椒鸡丁炒饭



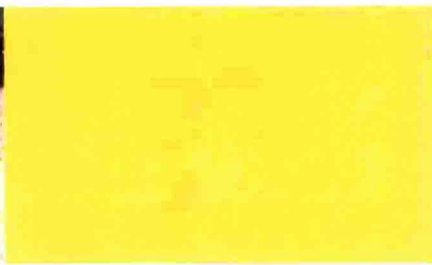
127 鲜蔬烩饭
128 虾仁鸡蛋炒饭
128 菠萝腊肠虾仁饭
128 蛋黄糯米粽子
128 竹筒鲜虾饭
129 枣香糯米粽
129 五彩玉米饭
130 香菇胡萝卜蛋炒饭
130 芸豆银鱼蛋炒饭
130 荷香米豆蒸饭
131 鸡蛋鲜肉烤饭
131 双椒豆沙烤饭
132 海鲜鸡蛋烤饭
132 牛腩番茄烩饭
133 葱香菠菜烤饭
133 开胃酸菜饭
134 紫菜包饭
134 什锦炒饭
134 梅菜猪手沙锅饭
135 鲜豆浆米饭
135 家常石锅拌饭
135 素鸡毛豆炒饭
135 竹筒饭
136 葡萄干虾仁蛋炒饭
136 羊肉抓饭
137 扬州炒饭
137 鸡蛋鱼肉烤饭
138 果味奶香烤饭

138 虾仁豆豉五彩饭
138 烤果味米饭
139 豆芽肉丁蒸饭
139 鸡蛋胡萝卜豌豆饭
140 香烤三色米饭
140 芝麻胡桃糯米饭
141 荷香叉烧饭
141 八宝饭

小吃、点心

142 猪肉糯米烧卖
143 猪肉烧卖
143 翡翠烧卖
144 长寿桃
144 荷叶夹
145 素馅锅贴
145 蛋皮虾仁烧麦
146 香甜脆麻花
146 糯豆沙甜粽
147 欢喜糯米团
147 桂圆鸡蛋馍
148 枣泥核桃羹
148 果仁京糕
149 芝麻豆沙团子
149 肉丝银芽卷

150 油炸糕
150 蜜枣发糕
151 三鲜锅烙
151 牛肉烧麦
152 腰果糯米麻球
152 山西肉夹馍
153 果脯糯米糍
153 豆沙糯米卷
154 麻香开口笑
154 玉米蜜枣糕
155 鸳鸯酥
155 果仁月饼
156 枣香火烧
156 佛手如意馍
157 鸡蛋糯米球
157 炸蒜香薯丸
157 驴打滚
158 绿豆蜂蜜糕
158 果料夹馅麻花
159 炸山药卷果
159 山药枣泥土豆糕
159 五仁咸鲜粽
160 练功鸡腿
160 鸡蛋韭菜合子
160 甜蜜开口糕



白菜面筋汤

●● 用料

大白菜约 400 克、香菇 3 朵、比目鱼 3 片、油泡面筋约 20 粒、盐 1/2 茶匙。

●● 做法

①大白菜洗净后切成小片，或以手摘成小段；香菇以水泡软切丝；比目鱼以热油炸酥；油泡面筋以热水烫过后，捞起，再以冷水冲凉后捏干水分。②锅中热油 2 大匙，放入香菇炒香，再加入白菜拌炒后，加入比目鱼，再加入 5 杯水，加盖焖煮约 15 分钟，再加入油泡面筋，拌匀后，继续焖煮约 15 分钟，最后以盐调味即可。



朝鲜冷面

●● 用料

荞面约四成许、淀粉约六成许，牛肉、时令蔬菜、苹果、葱、胡萝卜等各适量。辣椒面、香油、芝麻、蒜泥、精盐、味精、食碱、醋、酱油等各适量。

●● 做法

①将牛肉切大块浸凉水洗净，放进凉水锅里以旺火煮开后，撇去表面飘浮血沫，然后放入酱油及精盐，此时可改微火炖之。②另将葱、胡萝卜装一特制小布袋里放入锅中，待牛肉完全炖熟时，捞出放置案板上，等其晾凉时切成薄片。③将牛肉汤稍过滤后放入容器内待用。④将荞面、淀粉按一定比例混倒在和面盆里，以开水烫成稍硬的面，加适量碱后，揉和好，搓成圆条，放入特制的挤筒内，快速压制成面条后随即入开水锅里煮。面条熟后再放入凉水中过凉，也有以电风扇将面条吹凉的，妥后装碗上桌。⑤面条上放辣白菜等时令蔬菜及四、五片熟牛肉，浇上蒜辣酱（以蒜泥、干辣椒面、水搅成糊状的酱），然后再放水果片、鸡蛋丝，最后浇上牛肉汤，撒上熟芝麻、淋上香油即成。



菠菜面

●● 用料

猪肝 100 克、葱少许、菠菜 2 棵、姜末少许、家常切面 200 克、高汤 3 杯、熟松仁少许。
(A) 绍酒 1 大匙，湿淀粉 1 小匙，(B) 精盐 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，胡椒粉少许。

●● 做法

①猪肝洗净，切薄片，拌入调味料(A)腌渍 15 分钟；菠菜洗净，切段。②铝锅上火，加入 2/3 清水，烧沸后下入面条，煮 8 分钟至熟，捞出装碗。③另起锅，加入高汤，见汤沸加入调味料(B)，转小火保持微开，放入猪肝、菠菜等，再见汤沸即刻离火，倒入面碗中。食用时淋少许香油，放上松仁更佳。

