



JujiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



最新面食制作

如今，制作“汤包”的地方逐渐多起来了。但是，仍有相当多的人对“汤包”的制作过程不是十分了解，甚至流传有这样一则笑话：一些顾客竟以为汤包中鲜美的卤汁是用注射器打进去的。

宋建华○主编

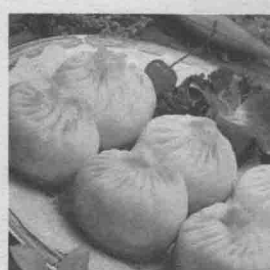
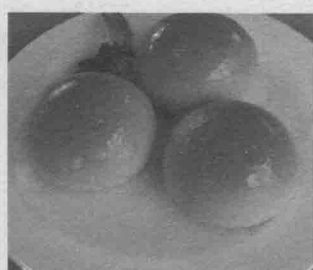


中国戏剧出版社

—— 风靡全国居家生活百科 ——

最新面食制作

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 面食制作 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

最新面食制作

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2008 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

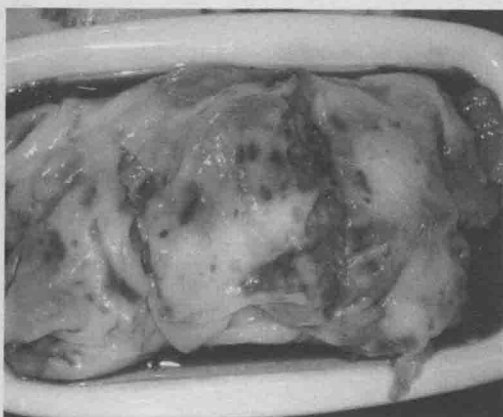
书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

目 录

贵妃奶皇包	1
榴莲水晶包	1
山珍面疙瘩	1



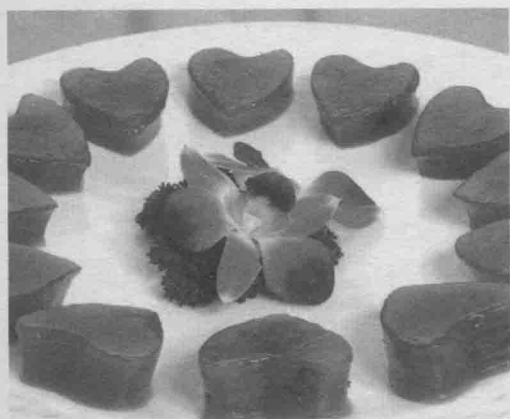
蜜汁叉烧包	1
蚝皇叉烧包	2
蟹粉小笼包	2
法式牛扒三明治	2
上海生煎包	2
翠玉蒸饺	3
小笼汤包蒸粉排	3
锅贴饺	3
油塔子	4
烤包子	4
肉火烧	4
草帽饼	4
大油馕	5
牛肉煎包	5
杭州煎饺	5
生煎包子	6

肉夹馍	6
芹菜肉馅蒸饺	6
吴山酥油饼	6
萝卜丝酥饼	7
玉米面饼	7
东北春饼	7
哈尔滨蒸饺	8
菠萝包	8
生煎葱花包	8
糖火烧	9
茴香水饺	9
窝窝头	9
龙抄手	9
碧绿蔬菜饺	10
野菌鲜饺	10
钟水饺	10
鸳鸯馒头	10
春城凤尾饺	11



牛油薄饼	11
------------	----

松子粟米饺	11
一品虾饺皇	11



潮州蒸粉果	12
黄金窝窝头	12
金银丝卷	12
蟹壳黄	13
蛋黄包	13
香麻饼	13
叉烧焗餐包	13
云南小瓜饺	14
蜜汁叉烧酥	14
椰香奶皇包	14
白雪银丝卷	15
金银馒头	15
透明水晶包	15
家乡炸油条	15
鱼柳焗餐包	15
羊肉馅饼	16
椰香芋蓉包	16
清香流沙包	16
酱肉馅饼	16
榄仁马拉糕	17
香煎葱油饼	17
红豆饼	17
水晶叉烧包	17
槟城金梅娘	18
面包吐司	18

什锦猫耳朵	18
三鲜凤尾饺	19
煎 饺	19
西红柿蛋馅饺子	19
玉米面大饼子	19
尖椒蛋夹馍	20
包菜饺	20
千层饼	20
黄金大饼	20
香菇素菜包	21
蟹黄小笼包	21
京葱生煎包	21
榴莲珍珠包	22
鸡尾包	22
生油菠萝包	22
蜜汁叉烧包	22
蒜蓉多士	23
黄桥烧饼	23
草莓果占蛋糕	23
朱古力蛋糕	23
心形蛋糕	24
黑森林蛋糕	24
雀巢柠檬蛋糕	24
水果忌廉蛋糕	25
丛林蛋糕	25
冰雪叉烧包	25

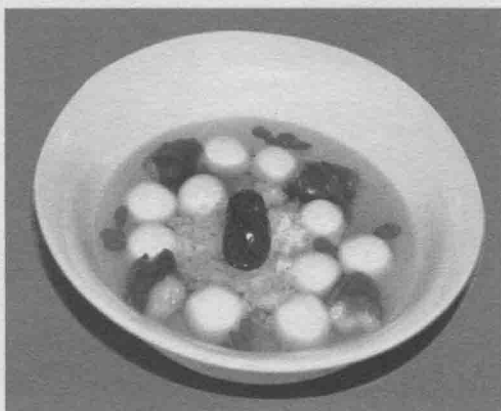


澳门猪仔包	26
-------------	----

蔬菜面疙瘩	26
酒糟汤圆	26
桂花醪糟汤圆	27



牛肉大葱饼	27	寿桃	34
猪肉雪菜饼	27	秋叶包	34
芝麻肉酱饼	28	甜风车	35
老婆饼	28	麻蓉包	35
绿豆酥饼	28	甘笋馒头	35
花生酥	29	吉士馒头	35
生油叉烧饼	29	腊肠卷	36
菠萝飞饼	29	菠菜香葱卷	36
牛肉飞饼	30	五香牛肉卷	36
黄金大饼	30	双色花卷	37
黄金牛肉夹饼	30	翡翠小笼包	37
富贵黄金饼	30	大白菜水饺	37
甜玉米饼	31	青椒牛肉饺	38
鲜肉葱花煎馅饼	31	三鲜水饺	38
芝麻煎包	31	冬菜鸡蛋饺	38
冬菜鲜肉煎包	32	羊肉玉米饺	39
火腿太阳馍	32	墨鱼蒸饺	39
韭菜煎饼	32	鱼肉大葱饺	39
黄金酥饼	32	猪肉雪菜饺	40
开心肉夹馍	33	鸡肉大白菜饺	40
荷叶鸡肉馍	33	菠菜鲜肉饺	40
韭菜鸡蛋盒	33	红白萝卜鲜肉饺	40
豌豆包	33	红萝卜猪肉煎饺	41
冬蓉包	34	孜然牛肉大葱煎饺	41
		雪菜鲜肉煎饺	41



芹菜香菜牛肉煎饺	42
花生卷	42

川味花卷	42
糯米卷	43
五香卤肉包	43



三角糖包	43
江米包	43
鲜肉汤圆	44
宁波汤圆	44
豆沙蘑菇酥	44
黄金薯枣	45
金笋炸面团	45
豆沙锅饼	45
鸡肉珊瑚饼	45
香麻软枣	46
红豆三角饺	46
黄金火腿卷	46
鸡粒成水饺	46
广式炸馄饨	47
牛角酥	47
冬蓉酥	47
双麻酥	48
刺猬酥	48
风车莲蓉包	48
美味牛杂粉	48
潮州双丸粉	49
秘制猪大肠粉	49
豉汁排骨粉	49
牛腩粉	49

芥蓝牛肉粉	50
金牌猪手粉	50
肉丝炒面	50
炖鸡面	50
红烧排骨面	50
红烧牛肉面	51
川味鸡杂面	51
粉蒸排骨面	51
担担面	52
家常杂酱面	52
豉油皇炒面	52
东莞烧鸭濠粉	53
鲜虾云吞面	53
鱼皮饺汤面	53
和味牛杂面	53
三丝炒意粉	53
南乳猪手捞面	54
驰名牛杂捞面	54
三丝炒蛋面	54
炸酱刀削面	54
牛肉凉面	55
新疆拌面	55
煊肉酱意粉	55
蒜香猪骨面	55
岐山臊子面	56



黄面炒烤肉	56
陕西面皮	56

素凉面	56
金城酿皮	57
红烧肉兰州拉面	57



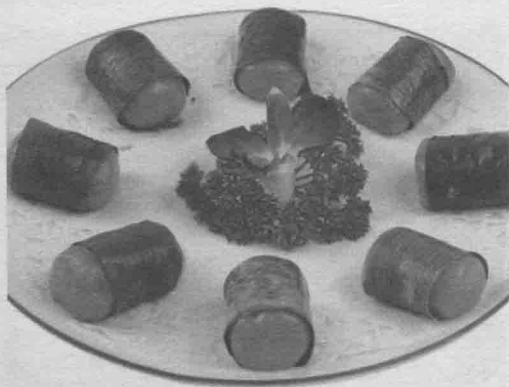
朝鲜冷面	57
三丝炒面	58
北京炸酱面	58
打卤面	58
酸辣粉	59
川北凉粉	59
排骨陈村粉	59
三丝炒米粉	59
鸡丝意粉	60
泰式炒河粉	60
泰式炒金边粉	60
海鲜烩意粉	61
虾爆鳝面	61
北极贝肥牛过桥米线	61
酸菜肉丝面	62
川味肥肠面	62
鸡丝凉面	62
片儿馕面	62
云耳生鱼片过桥米线	63
京都炸酱拉面	63
西芹炒蛋面	63
云吞水饺捞面	63
开洋葱油拌面	64
荞麦凉面	64

鲢鱼陈村粉	64
新疆凉粉	64
凉拌面	65
热干面	65
牛肉桂林米粉	65
四川酸辣粉	65
猪手幼面	66
咖喱杂菜拉面	66
大盘鸡面	66
牛肉炒面	67
牛肉烩面	67
酱拌面	67
油泼扯面	68
鲍汁捞面	68
爽脆肉丸面	68
金牌牛腩汤面	68
金牌牛腩捞面	69
金牌烧鹅面	69
金牌油鸡面	69
荞麦钐铬面	69
芥末凉面	70
酸汤浆水面	70
牛丸面	70
姜葱捞面	70
雪菜肉丝面	71



沙锅鱼头面	71
沙锅羊肉面	71

兰州拉面	71
鱼香肉丝面	72



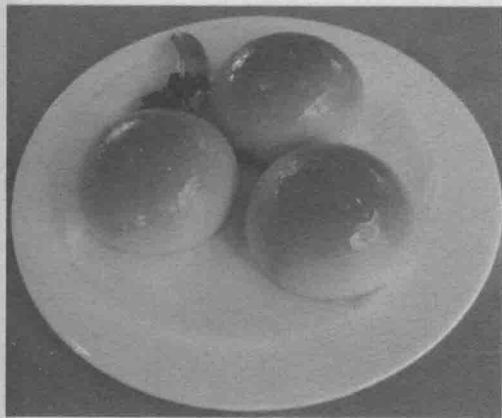
三鲜面	72
西安拌面	72
酱水面	73
泡菜肉末面	73
手工臊子揪面片	73
酸汤面	73
肥肠面	74
小炒拌面	74
麻辣过桥面	74
鸡肉打卤面	74
西红柿蛋面	75
榨菜肉丝面	75
刀削面	75
排骨汤面	75
秦川凉皮	76
炸酱面	76
蛋炒面	76
牛肉拉面	77
酸菜牛肉凉面	77
二味面	77
炸酱凉面	77
辣鸡肉面	78
牛腩幼面	78
多春鱼肉丸面	78
牛腩捞粗面	78

鱼片肥牛拉面	79
猪手捞面	79
香辣鱿鱼拉面	79
笋尖拉面	79
炸酱捞粗面	80
XO 酱捞面	80
客家蒸米粉	80
米 皮	80
珧柱金菇焖伊面	81
原汁牛腩蒸陈村粉	81
黑椒牛柳丝炒意粉	81
什锦炒面	81
素什锦炒手擀面	82
虾干粉丝椰菜煲	82
大虾伴意大利粉	82
法国鹅肝伴意大利粉	83
日式冷茶面	83
日式冷荞麦面	83
凉米线	83
粉丝什菜煲	84
豆豉鲮鱼焖米粉	84
韩式冷面	84
雪菜肉丝米线	84
榨菜肉丝拉面	84
膏蟹粉丝煲	85



海鲜米线	85
雪菜烧鹅丝拉面	85

什锦拉面	85
东京肉酱面	86
魔女酸辣面	86



小丸子拉面	86
咖喱牛肉面	86
猪软骨拉面	87
山野菜拉面	87
辣鸡拉面	87
九州牛肉面	87
香葱腊肉面	88
吉列猪扒面	88
泡菜拉面	88
肥牛拉面	89
鳗鱼拉面	89
肥牛咖喱乌冬面	89
日式乌冬面	90
味噌拉面	90
金菇肥牛面	91
蒜香腌肉螺丝粉	91
香煎带子伴菠菜粉	91
卤肉面	91
大阪餐肉面	92
火腿丸子面	92
猪肚肉丸米线	92
补气人参茄红面	92
补脑益智家常面	93
木耳牛蒡番薯面	93

番茄青蔬意大利面	93
红凤菜当归素面线	94
山药三色冷面	94
绿金针鲜菇河粉	94
炒酸枣仁面	94
当归面线	95
南瓜炒米粉	95
蚝仔意大利面	95
排毒鲜蔬炒面	95
咖喱烩面	96
清炖牛肉面	96
番茄肉酱面	96
蔬菜面	97
煎鳗鱼伴天使幼面	97
豌豆肥肠面	97
芹菜炒粉丝	97
菠菜牛肉面线	97
鸡肉花椰菜面线	98
鲑鱼面线	98
银鱼丝瓜面线	98
什锦豆浆拉面	98
炒乌龙面	98
鲑鱼意大利面	99
虾仁通心面	99



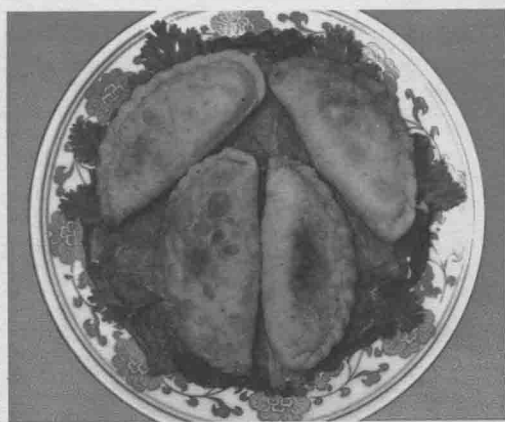
九层塔面线	99
什锦拌面	100
凉拌通心面	100

上汤鸡丝冷面	100
鸡肉手擀面	100



猪手烩手擀面	101
猪大肠炒手擀面	101
鸡丝菠汁面	101
卤水素鸡炒菠汁面	101
猪扒拌菠汁面	102
卤猪肝龙须面	102
驰名萝卜酥	102
叉烧肠粉	102
韭菜盒子	103
葱油饼	103
香草鲜菌炒意大利粉	103
菜心炒牛河	104
马蹄五香卷	104
七彩银针粉	104
法国鹅肝粒煎蛋	104
红油抄手	104
山药虾皮煎饼	105
下午茶套餐	105
海鲜炒乌冬	105
赣江桂鱼煮米粉	106
粟米忌廉汤	106
海鲜汤乌冬	106
泰式牛肉丸汤米	106
泰式扎肉汤米	107
鱼子酱龙删鱼柳	107

切件黑森林蛋糕	107
一品皇上黄	107
蟹子蒸烧卖	108
芋丝炸春卷	108
罗汉斋肠粉	108
排骨陈村粉	109
金枕榴莲酥	109
巧手莲藕酥	109
干蒸烧卖皇	110
开封凉皮	110
游水鲜虾肠粉	110
脆皮米粉肉	110
虾饺皇	111
夏威夷披萨	111
牛肉炒河粉	111
赖汤圆	112
蛋黄粟米饼	112
迷你桂花条头糕	112
如意蛋黄卷	112
灌汤藕丝丸	113
帅子迎宾	113
锅巴藕饼	113
翡翠卷	114
香豆子饼	114



荷花羊肉盏	114
竹香茄饼	114
竹香豆沙饼	114

啤酒苹果圈	115
吉利香蕉排	115
丰收玉米	115



潮式炸虾饼	116
北京灌肠	116
艾窝窝	116
雪衣豆沙	116
油茶面	117
蛋煎糍粑	117
红薯饼	117
金牌南瓜饼	118
生果甩粿	118
鸳鸯玉米粿粿	118
荞粿粿	119
榄仁千层糕	119
珍珠金沙果	119
香芋西米糕	119
蜂巢糕	119
清香绿茶糕	120
醪糟汤圆	120
香滑奶皮卷	120
桂林马蹄糕	120
猪润肠粉	121
蕉叶黑珍珠	121
韭黄鲜虾肠	121
脆皮凉瓜汤丸	122
珧柱珍珠鸡	122

酥皮燕窝挞	122
潮式糯米卷	122
菠菜汁斋肠	123
家乡糯米糍	123
客家绿茶果	123
糖不甩汤圆	123
金黄咸水角	124
咸蛋糯米卷	124
巧手炸煎堆	124
三鲜小馄饨	124
芥菜大馄饨	125
红枣糕	125
海鲜粟米饼	125
桂花酒酿圆子	125
鱼翅黄金糕	126
蚝仔酥	126
炸茨球	126
烧肉粽	126
叶儿粿	127
酥炸芝麻汤圆	127
香煎红薯饼	127
油炸红薯面窝	128
客家煎艾饼	128
雪映榴莲	128
风味南瓜烙	128



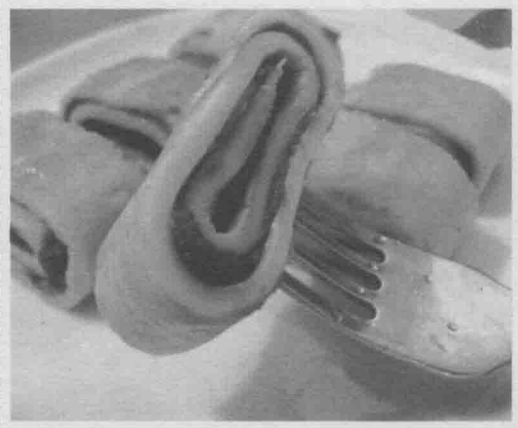
鲜虾肠粉	129
酥炸春卷	129

鸳鸯肠粉	129
酥炸云吞	130



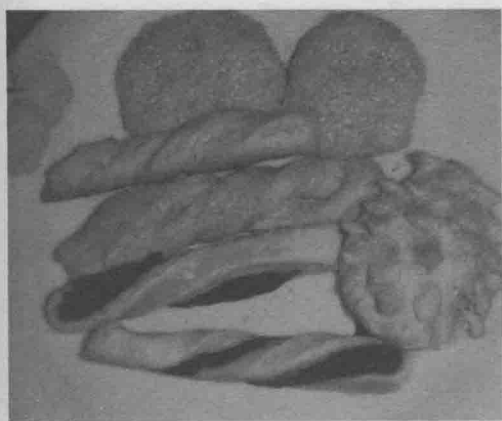
绿豆煎饼	130
海鲜山药饼	130
土豆豆沙糕	130
腊味萝卜糕	131
果蕊蛋卷	131
椰香地瓜枣	131
千层萝卜酥	132
香煎萝卜饼	132
美式松饼	132
杨梅虾球	133
越式炸虾饼	133
雷沙汤圆	133
像生胡萝卜	133
腊味薄撑	133
双色糯米糕	134
红绿豆海带窝饼	134
奶皇角	134
糯米糍	135
蛋煎糯米鸡	135
田野南瓜	135
荷叶绿茶果	136
芝麻糯米糕	136
蝴蝶薄撑	136
绿茶薄撑	136
鲜奶糍粑	137

香炸苹果丸	137
炸虾仁韭黄球	137
凉薯咸水角	137
核桃酥	137
豆沙扭酥	138
花仁曲奇	138
菊花酥	138
牛舌酥饼	139
巧克力水果盏	139
心心相印	139
巧克力曲奇	140
鸡仔饼	140
金丝炸肉丸	140
糖麻团	140
凉瓜汤圆	141
小麻花	141
雪梨果	141
三丝牛舌夹	142
香芋吐司卷	142
金丝炸蜜枣	142
蛋黄酥	142
吉利苹果圈	143
糖 环	143
香芋吐司爽	143

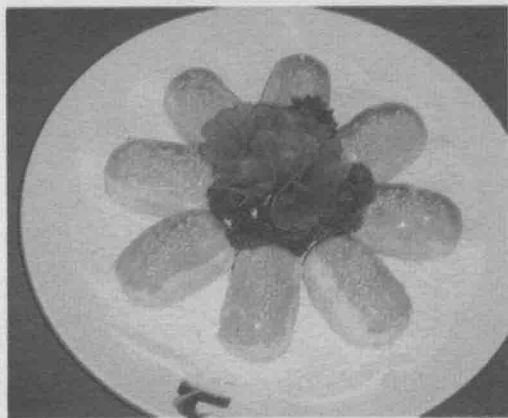


雀巢蛋黄角	143
空心金堆	144
雪花蛋球	144

脆皮香蕉	144
笑口常开	144

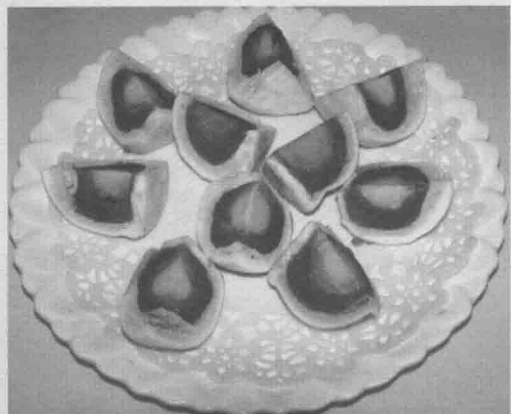


炸三角片	145	日式照烧鳗鱼饭	151
葱香面筋	145	什锦炒饭	151
脆皮炸年糕	145	豉椒田鸡饭	152
炸排叉	145	排骨煲仔饭	152
乡间西瓜烙	146	明炉烧鸭饭	152
紫薇煎饼	146	澳门烧肉饭	153
茄子香煎饼	146	扬州炒饭	153
香煎藕饼	146	海鲜炒饭	153
什锦水果包	147	海南鸡饭	154
香煎黑米饼	147	豉椒黄鳝饭	154
香麻软煎饼	147	烧鸭腿饭	154
西湖炒饭	147	糙米豌豆饭	154
西兰花斑块饭	147	阿拉伯串烧牛肉饭	155
金瓜饭	148	原只菠萝海鲜焗饭	155
八宝饭	148	日式海鲜锅仔饭	155
香芋饭	148	日式猪扒定食	155
隆江卤猪脚饭	149	墨西哥牛肉饭	156
农家芋头饭	149	曼克顿香辣焗猪扒饭	156
卤鹅饭	149	意式酿鱿鱼饭	156
虾饭	149	粟米粒鸡扒饭	156
卤水拼饭	150	平菇鸡肾饭	157
焗猪扒饭	150	西式炒饭	157
焗海鲜饭	150	烧味三拼饭	157
日式照烧鳕鱼定食	151	尖椒回锅肉饭	157
海鲜菠萝焗饭	151		



黑椒汁牛扒饭	157
姜葱猪杂饭	158
台湾卤肉饭	158

豉汁排骨煲仔饭	158
窝蛋牛肉煲仔饭	159
白切鸡饭	159



蜜汁叉烧饭	159
豉椒鲜鱿饭	159
印尼炒饭	159
澳门白切鸡饭	160
竹筒饭	160
双枣八宝饭	160
玫瑰八宝饭	160
腊味饭	161
叉烧油鸡饭	161
澳门非洲鸡套餐饭	161
碧绿蟹子炒饭	161
九州牛肉饭	162
珧柱蛋白炒饭	162
泰皇炒饭	162
三文鱼紫菜炒饭	162
福建海鲜炒饭	163
石锅拌饭	163
澳门烧鹅饭	163
澳门烧鹅腿饭	163
澳门叉烧饭	164
澳门烧肉饭	164
日式炭烧鳗鱼饭	164
鳗鱼定食	164
咸鱼腊味煲仔饭	165

泡菜烧肉饭	165
冬菇猪手饭	165
澳门盐焗饭	165
澳门泡饭	166
墨鱼汁炒饭	166
蒲烧鳗鱼饭	166
麦门冬牡蛎烩饭	166
柏仁玉米饭	167
鱼丁花生糙米饭	167
洋葱牛肉盖饭	167
蛤蜊牛奶饭	167
干贝蛋炒饭	167
竹叶菜饭	168
八宝高纤饭	168
鲔鱼盖饭	168
紫米菜饭	168
鱼丁炒饭	168
潮阳农家饭	169
香芹炒饭	169
水果拌饭	169
什锦炊饭	169
奶汁鲑鱼炖饭	169
酱汁鸡丝饭	170
墨鱼饭	170



里脊片盖饭	170
蔬菜饭团	170
彩色虾仁饭	171

彩色饭团	171
贝母蒸梨饭	171



生滚牛肉粥	172
焗菠菜肉酱饭	172
爽口糙米饭	172
芥蓝生鱼片饭	172
鸡汁粥	173
人参鸡粥	173
金银鸭粥	173
鸭 粥	174
鲜味鱼片粥	174
黄花鱼茸粥	174
鲜活鲮鱼茸粥	174
美味鱼茸粥	175
鲍鱼滑鸡粥	175
鲤鱼汁粥	175
鲤鱼阿胶粥	175
生滚泥鳅粥	176
泥鳅鱼茸粥	176
虾球粥	176
海参粥	176
蚝仔粥	176
什锦泡粥	177
艇仔粥	177
明火白果粥	177
胡桃粥	178
紫苋粥	178

核桃肉糯米粥	178
桂花白薯粥	178
山莲葡萄粥	178
龙眼枸杞粥	178
龙眼粥	179
红枣山药粥	179
薯蓣粥	179
红薯粥	179
番薯粥	180
韭菜粥	180
芥菜粥	180
鲍鱼滑鸡粥	180
菜肉粥	181
藕粉粥	181
神仙粥	181
干贝猪肝粥	181
特色鱼味粥	182
五色豆粥	182
高粱米粥	182
赤豆粥	182
赤小豆山药粥	183
豌豆粥	183
绿豆粥	183
豆汁粥	183



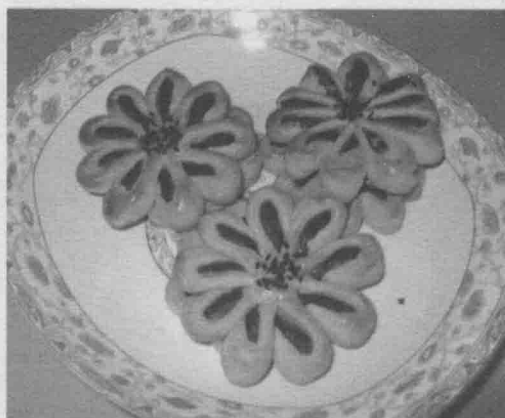
玉米粉粥	184
肝黄粥	184
扁豆粥	184

甜藕粥	184
梨 粥	184
山药桂圆粥	185



山药扁豆粥	185
山药三七粥	185
扁豆粟米粥	185
小麦粥	185
粳米粥	185
糯米麦粥	186
糯米粥	186
小米粥	186
生滚猪腰粥	186
皮蛋瘦肉粥	186
荔湾艇仔粥	187
免治牛肉粥	187
窝蛋牛肉粥	187
皮蛋淡菜粥	187
膏蟹鲍鱼仔煲粥	187
玉米红枣粥	188
大枣薏苡粥	188
花生粥	188
核桃仁粥	189
草虾粥	189
白扁豆粥	189
双莲粥	189
贡梨粥	190
西米猕猴桃粥	190

燕麦枸杞粥	190
淮山北芪粟米粥	190
莲子粥	190
菜粒海鲜粥	191
生滚鲜虾粥	191
生煮鱼蓉粥	191
生滚鱼片粥	191
黑米粥	192
小米粥	192
金珠宝果粥	192
南瓜粥	192
萝卜粳米粥	193
墨鱼粥	193
大蒜鱼片粥	193
萝卜干肉末粥	193
珧柱白果粥	194
驰名鸭舌粥	194
排骨粥	194
爽滑牛肉粥	194
红枣糯米粥	195
地瓜粥	195
淡菜粥	195
生菜鲮鱼滑粥	195



芋头香粥	196
麦仁粥	196
状元及第粥	196
小米绿豆粥	196