

面类食品 家庭制法集锦



经济日报出版社

面类食品家庭制法集锦

主编：祁 晶

编委：张燕骅 宫能荣 吴 江
王晓燕 孙海娜 罗 茜
柳 岸 丛雪云 张秀华
梅 晓 罗小平 张黎明
李幼梅 阳 阳

经济日报出版社

(京)新登字102号

责任编辑：初志英

责任校对：张惠利

面类食品家庭制法集锦

祁晶 主编

经济日报出版社出版发行

(北京市宣武区虎坊桥福州馆前街6号)

新华书店北京科技发行所经销

北京仰山印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 12.25印张 247千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数 1—5000册

ISBN 7-80036-646-4/G·153 定价：5.80元

前 言

“民以食为天”，随着社会的发展，生活节奏的加快，人们现在不仅仅要求吃得饱，吃得好，还要求有合理的营养，而且要制做简单，经济实惠。为满足广大读者这一要求，我们编写了这套《中国家庭主食》丛书。

这套丛书包括了米、面、杂粮等各类食品的家庭制做方法，有了这套丛书，并通过自己的实践，就可以基本掌握各类食品的家庭烹调技术。

面是我国人民的主要食品之一，我国的面点制做有着悠久的历史，技艺精细，品种繁多。在这本《面类食品家庭制法集锦》中，我们从蒸、煮、烙、煎、炸、烤等几个方面分类，收集编写了500多种各类面食的制做方法，并在每大类中，又详细以品种分为若干小类。同时，还适当收集编写了部分国外面食的简易制法。

这本《面类食品家庭制法集锦》与《米类食品家庭制法集锦》、《杂粮食品家庭制法集锦》包括了粮食食品基本制法，我们希望这几本小书，能为你们的家庭生活增添情趣。

编者

目 录

蒸 制 类

馒头

馒头·····	(1)
戗面馒头·····	(1)
鲜酵母馒头·····	(2)
水酵馒头·····	(2)
高庄馒头·····	(4)
开花馒头·····	(5)
喇嘛馒头·····	(5)
千层馒头·····	(6)
椽头馍·····	(6)
洋县枣糕馍·····	(7)
白结子·····	(8)
桂花馒头·····	(8)
水果馒头·····	(9)
奶香菠萝馒头·····	(10)

花卷

团花卷·····	(10)
----------	--------

葱花卷	(11)
双桃卷	(12)
鸳鸯卷	(12)
果酱卷	(13)
金丝卷	(14)
银丝卷	(15)
金银花卷	(16)
四喜卷	(16)
双色卷	(17)
麻花卷	(17)
鸡丝卷	(18)
脂油卷	(18)
千层卷	(19)
如意豆沙卷	(19)
蛋丝卷	(20)
鸡火油丝卷	(20)
金银腊肠卷	(21)
玫瑰枣卷	(22)
桂花小枣蒸卷	(23)
肉拦龙	(23)

蒸饼、蒸糕

蒸饼	(24)
千层饼	(25)
重样饼	(25)
盘转饼	(26)
团圆饼	(27)

双馅饼·····	(27)
桂花饼·····	(28)
枣泥蒸饼·····	(29)
葱油千层饼·····	(29)
荷叶鸭饼·····	(30)
云片桂花饼·····	(30)
五色盘香饼·····	(31)
什锦蒸饼·····	(32)
三鲜塔丝饼·····	(32)
双色糖窝丝饼·····	(33)
丁香饼·····	(34)
母子丁香饼·····	(34)
脂油合子饼·····	(35)
面发糕·····	(35)
蜂糕·····	(36)
蜂洞糕·····	(37)
盘转糕·····	(37)
黄松糕·····	(38)
麻茸糕·····	(39)
状元糕·····	(39)
千层糕·····	(40)
三层糕·····	(41)
黄糕·····	(41)
玉带糕·····	(42)
月亮糕·····	(42)
鸳鸯发糕·····	(43)

卷筒夹沙糕.....	(44)
鸡油马拉糕.....	(44)
提丝发糕.....	(45)
八宝枣糕.....	(46)
茉莉糖油糕.....	(46)
凉蛋糕.....	(47)

糖包、豆包

糖三角.....	(48)
白糖包.....	(48)
什锦糖包.....	(49)
红果包.....	(50)
澄沙包.....	(50)
绿豆豆沙包.....	(51)
豌豆包.....	(51)
莲茸包.....	(52)
芝麻包.....	(53)
玫瑰花包.....	(53)
油丁沙包.....	(54)
水晶包.....	(55)
松果麻茸包.....	(55)
瓜蓉葡萄包.....	(56)
麒麟包.....	(57)
莲花包.....	(58)
八宝馒头.....	(58)
五仁包.....	(59)

肉包、菜包

肉菜包·····	(60)
干菜包·····	(61)
雪笋肉末包子·····	(62)
水馅包子·····	(63)
五丁包子·····	(64)
龙凤包子·····	(64)
什锦包子·····	(65)
汤包·····	(66)
灌汤包·····	(66)
金华汤包·····	(67)
淮阳汤包·····	(68)
虾仁汤包·····	(69)
鸡茸汤包·····	(70)
双冬汤包·····	(71)
蟹黄汤包·····	(72)
温江龙眼小包·····	(73)
四川包子·····	(74)
三鲜包·····	(74)
鲜肉小笼·····	(75)
三丁包子·····	(76)
蚝油叉烧包·····	(77)
蟹黄小笼包·····	(77)
金钩包子·····	(78)
“狗不理”包子·····	(79)
南翔小笼包·····	(80)
喉口馒头·····	(80)

破酥包子.....	(81)
牛肉包子.....	(82)
羊肉包子.....	(83)
素包.....	(84)
素菜汤包.....	(84)
素菜包.....	(85)
什锦素包.....	(86)
天津素包.....	(87)
江苏素包.....	(88)

蒸饺

蒸饺.....	(89)
烫面蒸饺.....	(90)
焗馅蒸饺.....	(91)
焗馅加花蒸饺.....	(91)
原笼蒸饺.....	(92)
灌汤蒸饺.....	(93)
汤冻蒸饺.....	(93)
四喜蒸饺.....	(94)
三鲜蒸饺.....	(95)
蟹黄圆笼蒸饺.....	(95)
鸭油蒸饺.....	(96)
海参圆笼蒸饺.....	(97)
金盃饺.....	(98)
金鱼饺.....	(98)
鱼蒸饺.....	(99)
鸳鸯饺.....	(100)

藕粉饺·····	(101)
----------	-------

· 烧卖

菜肉烧卖·····	(102)
糯米烧卖·····	(103)
珍珠烧卖·····	(104)
鸭油糯米烧卖·····	(104)
玻璃烧卖·····	(105)
菊花烧卖·····	(106)
切馅烧卖·····	(107)
蛋皮烧卖·····	(107)
三鲜烧卖·····	(108)
虾肉烧卖·····	(109)
牛肉烧卖·····	(110)
牛肉香油烧卖·····	(111)
羊肉烧卖·····	(111)

煮 制 类

· 面条

炸酱面·····	(113)
打卤面·····	(113)
抻面·····	(114)
刀削面·····	(115)
臊子面·····	(115)
担担面·····	(116)
伊府面·····	(116)
盖浇面·····	(117)

家常面.....	(117)
阳春面.....	(118)
清汤面.....	(118)
芝麻酱拌凉面.....	(119)
凉面.....	(120)
绿豆芽蒸拌冷面.....	(120)
辣酱面.....	(121)
麻辣小面.....	(122)
红油素面.....	(122)
酸辣挂面.....	(123)
银丝面.....	(123)
青菠面.....	(124)
蓬莱小面.....	(124)
酸菜肉丝面.....	(125)
三大菌面.....	(125)
豆花面.....	(126)
甜水面.....	(127)
拼锅面.....	(127)
炉桥面.....	(128)
清汤鱼面.....	(129)
虾面.....	(129)
三虾面.....	(131)
三鲜汤面.....	(131)
肉丝汤面.....	(132)
鸡丝汤面.....	(133)
红烧羊肉面.....	(133)

白切羊肉面.....	(134)
酥羊大面.....	(135)
咖喱牛肉面.....	(136)
家常牛肉面.....	(137)
红烧牛肉面.....	(137)
清汤牛肉面.....	(138)
西北牛肉干拌面.....	(139)
糊面.....	(140)
樊城薄刀.....	(141)
肠旺面.....	(142)

饺子

水饺.....	(143)
三鲜馅饺.....	(144)
鸳鸯馅饺.....	(145)
钟水饺.....	(145)
红油水饺.....	(146)
水晶水饺.....	(147)
高汤水饺.....	(147)
鸡汤菠饺.....	(148)
鸡泥馅饺.....	(149)
鱼馅水饺.....	(149)
牛肉馅饺子.....	(150)
羊肉水饺.....	(151)
四季豆馅水饺.....	(151)

馄饨

馄饨.....	(152)
---------	-------

原汤抄手·····	(153)
清汤抄手·····	(154)
红汤抄手·····	(155)
酸辣抄手·····	(155)
鲜肉云吞·····	(156)
鲜肉大馄饨·····	(157)
淮园馄饨·····	(158)
过桥馄饨·····	(158)
鸡肉馄饨·····	(159)
鸡丝馄饨·····	(160)
参茸鸡丝馄饨·····	(161)
虾仁馄饨·····	(162)
虾仁绉纱馄饨·····	(162)

面疙瘩、拨鱼儿

番茄面疙瘩·····	(163)
鲜蘑面疙瘩·····	(164)
红油面疙瘩·····	(164)
珍珠汤·····	(165)
金珠疙瘩汤·····	(165)
对虾疙瘩汤·····	(166)
拨鱼儿·····	(167)
拨鱼面·····	(167)
臊子马舌(猫耳朵)·····	(168)
猫耳朵·····	(169)
猫耳面汤·····	(170)
柳叶面汤·····	(170)

鸡鸭饸饹·····	(171)
关中酸辣搅团·····	(172)
鸡汤小面蛋·····	(173)
牛肉面蛋汤·····	(173)
酸味面疙瘩汤·····	(174)

面茶、胡辣汤、糝等

油炒面·····	(175)
八宝面茶·····	(175)
牛骨髓油炒面·····	(176)
牛骨髓油茶·····	(177)
回族羊油茶·····	(177)
闽南面茶·····	(178)
水面茶·····	(179)
胡辣汤·····	(179)
羊肉胡辣汤·····	(180)
鸡丝辣汤·····	(181)
鳝鱼辣汤·····	(182)
鸡肉糝·····	(183)
牛肉糝·····	(183)
羊肉糝·····	(184)

煎 烙 类

烙饼、锅盔等

发面饼·····	(185)
发面糖饼·····	(186)
大饼·····	(186)

烙饼·····	(187)
家常饼·····	(188)
单饼·····	(188)
合饼·····	(189)
荷叶饼·····	(189)
筋饼·····	(190)
丝饼·····	(191)
葱花脂油饼·····	(192)
椒麻酥饼·····	(192)
香酥饼·····	(193)
家常糖饼·····	(194)
糖酥饼·····	(195)
混糖饼·····	(195)
清糖饼·····	(196)
香脂糖饼·····	(196)
酥皮家常饼·····	(197)
麻酱饼·····	(198)
带馅窝丝饼·····	(198)
小油饼·····	(199)
酥层饼·····	(200)
什锦酥饼·····	(200)
广东饼·····	(201)
通州饼·····	(202)
烫面豆沙饼·····	(203)
糖白劲饼·····	(203)
蛋面衣·····	(204)

葱油鸡蛋大饼·····	(204)
鸡蛋灌饼·····	(205)
蛋肉麦饼·····	(206)
子面戈块·····	(207)
片火烧·····	(207)
叉子火烧·····	(208)
芝麻片火烧·····	(208)
山东锅盔·····	(209)
西北锅盔·····	(210)
枣锅盔·····	(210)
清糖锅盔·····	(211)
混糖锅盔·····	(211)
窝瓢锅盔·····	(212)
玫瑰锅盔·····	(213)
全馅锅盔·····	(213)

摊饼、煎饼

面糊饼·····	(214)
咸煎饼·····	(214)
蛋白饼·····	(215)
双黄饼·····	(215)
牛奶面衣饼·····	(216)
煎酸奶饼·····	(216)
蛋糊饼·····	(217)
糖浆煎饼·····	(217)
鸡蛋摊饼·····	(218)
玉米面摊饼·····	218