

家常美味 03

813 道主食
200 条贴士

家常主食

Homely Dainty

1000 例

本书包含面条、面食、小吃、快餐、粥等多类家常主食

五类主食、百变技法、千个实例、万种美味



图书在版编目(CIP)数据

家常主食1000例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2006. 2

(家常美味)

ISBN 7-5442-3071-6

I. 家... II. 深... III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第143620号

JIACHANG MEIWEI 03 ——— JIACHANG ZHUSHI 1000 LI

家常美味 03 ——— 家常主食1000例

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 56

版 次 2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3071-6

定 价 119.20元 (共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

家常美味 03

家常主食

J C M W



1000 例

金版文化/主编



南海出版公司

家常美味 家常主食 1000 例

J i a c h a n g m a i



“民以食为天”，维持生命的物质基础就是每天进食的各种食物，主食在我们日常饮食中占据主导地位，也是人体营养最主要的来源。主食作为正餐，既营养丰富，又可维持机体健康。

本书共分五部分：面条·米粉、面食、小吃、快餐、粥，涵盖范围非常广泛，收集了800多种不同风味、常吃易做的主食，并配以精美图片，书中还有详实的相关小常识，内容丰富。书中对各类食品进行分类阐述，详细介绍各种烹饪方法，简单实用，通俗易懂。本书全面性与实用性兼备，主食的做法更是深入浅出，让读者即学即会。

本书装帧精美，图文并茂，可读性和操作性强，非常适合家庭厨房，同时可供各大酒楼及从事餐饮业者参考，是一部物超所值的主食图典。





目录

Contents



- 014 · 美味牛杂粉
- 014 · 潮州双丸粉
- 014 · 秘制猪大肠粉
- 015 · 豉汁排骨粉
- 015 · 牛腩粉
- 015 · 芥蓝牛肉粉
- 016 · 金牌猪手粉
- 016 · 肉丝炒面
- 016 · 真味炸酱拉面
- 017 · 猪手拉面
- 017 · 炸酱凉面
- 017 · 真味凉肉面
- 018 · 真味荞麦面
- 018 · 真味臊子拉面
- 018 · 真味招牌拉面
- 019 · 香菇烧肉面

- 019 · 炖鸡面
- 019 · 红烧排骨面
- 020 · 红烧牛肉面
- 020 · 川味鸡杂面
- 020 · 粉蒸排骨面
- 021 · 担担面
- 021 · 家常杂酱面
- 021 · 豉油皇炒面
- 022 · 东莞烧鸭濠粉
- 022 · 鲜虾云吞面
- 022 · 鱼皮饺汤面
- 023 · 和味牛杂面
- 023 · 三丝炒意粉
- 023 · 南乳猪手捞面
- 024 · 驰名牛杂捞面
- 024 · 三丝炒蛋面
- 024 · 炸酱刀削面
- 025 · 牛肉凉面



- 025 · 新疆拌面
- 025 · 焗肉酱意粉
- 026 · 蒜香猪骨面
- 026 · 岐山臊子面
- 026 · 黄面炒烤肉
- 027 · 陕西面皮
- 027 · 素凉面
- 027 · 金城酿皮
- 028 · 红烧肉兰州拉面
- 028 · 朝鲜冷面
- 028 · 三丝炒面
- 029 · 北京炸酱面
- 029 · 打卤面
- 029 · 酸辣粉
- 030 · 川北凉粉
- 030 · 排骨陈村粉
- 030 · 三丝炒米粉
- 031 · 鸡丝意粉
- 031 · 泰式炒河粉
- 031 · 泰式炒金边粉
- 032 · 海鲜焗意粉
- 032 · 虾爆鳝面
- 032 · 北极贝牛肉过桥米线
- 033 · 酸菜肉丝面
- 033 · 川味肥肠面

- 033 · 鸡丝凉面
- 034 · 片儿余面
- 034 · 云耳生鱼片过桥米线
- 034 · 京都炸酱拉面
- 035 · 西芹炒蛋面
- 035 · 云吞水饺捞面
- 035 · 开洋葱油拌面
- 036 · 荞麦凉面
- 036 · 鲛鱼陈村粉
- 036 · 新疆凉粉
- 037 · 凉拌面
- 037 · 热干面
- 037 · 牛肉桂林米粉
- 038 · 四川酸辣粉
- 038 · 猪手幼面
- 038 · 咖喱杂菜拉面



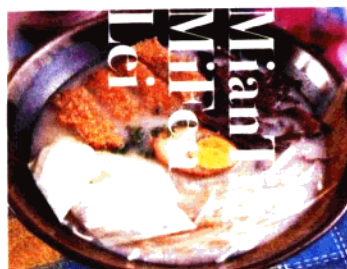
- 039 · 大盘鸡面
- 039 · 牛肉炒面
- 039 · 牛肉烩面
- 040 · 酱拌面
- 040 · 油泼扯面
- 040 · 鲍汁捞面
- 041 · 爽脆肉丸面
- 041 · 金牌牛腩汤面
- 041 · 金牌牛腩捞面



- 042 · 金牌烧鹅面
- 042 · 金牌油鸡面
- 042 · 荞麦钐烙面
- 043 · 芥末凉面
- 043 · 酸汤浆水面
- 043 · 牛丸面
- 044 · 姜葱捞面
- 044 · 雪菜肉丝面
- 044 · 沙锅鱼头面
- 045 · 沙锅羊肉面
- 045 · 兰州拉面
- 045 · 鱼香肉丝面
- 046 · 三鲜面
- 046 · 西安拌面
- 046 · 酱水面
- 047 · 泡菜肉末面
- 047 · 手工臊子揪面片
- 047 · 酸汤面
- 048 · 肥肠面
- 048 · 小炒拌面
- 048 · 麻辣过桥面
- 049 · 鸡肉打卤面
- 049 · 西红柿蛋面
- 049 · 榨菜肉丝面
- 050 · 刀削面
- 050 · 排骨汤面

- 050 · 秦川凉皮
- 051 · 炸酱面
- 051 · 蛋炒面
- 051 · 牛肉拉面
- 052 · 酸菜牛肉凉面
- 052 · 二味面
- 052 · 炸酱凉面
- 053 · 辣鸡两面
- 053 · 牛腩幼面
- 053 · 多春鱼肉丸面
- 054 · 牛腩捞粗面
- 054 · 鱼片肥牛拉面
- 054 · 猪手捞面
- 055 · 香辣鱿鱼拉面
- 055 · 笋尖拉面
- 055 · 炸酱捞粗面
- 056 · XO酱捞面
- 056 · 客家蒸米粉
- 056 · 米皮
- 057 · 珧柱金菇焖伊面
- 057 · 原汁牛腩蒸陈村粉
- 057 · 黑椒牛柳丝炒意粉
- 058 · 什锦炒面
- 058 · 素什锦炒手擀面
- 058 · 虾干粉丝椰菜煲
- 059 · 大虾伴意大利粉
- 059 · 法国鹅肝伴意大利粉
- 059 · 日式冷茶面
- 060 · 日式冷芥麦面
- 060 · 凉米线
- 060 · 粉丝什菜煲
- 061 · 豆豉鲛鱼焖米粉
- 061 · 韩式冷面

- 062 · 榨菜肉丝拉面
- 062 · 膏蟹粉丝煲
- 062 · 海鲜米线
- 063 · 雪菜烧鹅丝拉面
- 063 · 什锦拉面
- 063 · 东京肉酱面
- 064 · 魔女酸辣面
- 064 · 小丸子拉面
- 064 · 咖喱牛肉面
- 065 · 猪软骨拉面
- 065 · 山野菜拉面
- 065 · 辣鸡拉面
- 066 · 九州牛肉面
- 066 · 香葱腊肉面
- 066 · 吉列猪扒面



- 067 · 泡菜拉面
- 067 · 肥牛拉面
- 067 · 鳗鱼拉面
- 068 · 肥牛咖喱乌冬面
- 068 · 日式乌冬面
- 068 · 味噌拉面
- 069 · 金菇肥牛面
- 069 · 蒜香腌肉螺丝粉
- 069 · 香煎带子伴菠菜粉
- 070 · 卤肉面

070 · 上汤蟹肉面

- 070 · 火腿丸子面
- 071 · 猪肚肉丸米线
- 071 · 补气人参茄红面
- 071 · 补脑益智家常面
- 072 · 木耳牛蒡番薯面
- 072 · 番茄青蔬意大利面
- 072 · 红凤菜当归素面线
- 073 · 山药三色冷面
- 073 · 绿金针鲜菇河粉
- 073 · 炒酸枣仁面
- 074 · 当归面线
- 074 · 南瓜炒米粉
- 074 · 蚝仔意大利面
- 075 · 排毒鲜蔬炒面
- 075 · 咖喱烩面
- 075 · 清炖牛肉面
- 076 · 番茄肉酱面
- 076 · 蔬菜面
- 076 · 煎鳗鱼伴天使幼面
- 077 · 豌豆肥肠面
- 077 · 芹菜炒粉丝
- 077 · 菠菜牛肉面线
- 078 · 鸡肉花椰菜面线
- 078 · 鲑鱼面线
- 078 · 银鱼丝瓜面线
- 079 · 什锦豆浆拉面
- 079 · 炒乌龙面
- 079 · 鲑鱼意大利面
- 080 · 虾仁通心面
- 080 · 九层塔面线
- 080 · 什锦拌面
- 081 · 凉拌通心面

081 · 上汤鸡丝冷面

- 081 · 卤鸭掌冷面
- 082 · 白切鸡冷面
- 082 · 卤猪肚冷面
- 082 · 上汤鸡丝蛋面
- 083 · 银芽冬菇炒蛋面
- 083 · 叉烧韭黄蛋面
- 083 · 烤鸭蛋面



- 084 · 卤鸭翼蛋面
- 084 · 鸡肉手擀面
- 084 · 猪手烩手擀面
- 085 · 猪大肠炒手擀面
- 085 · 鸡丝菠汁面
- 085 · 卤水素鸡炒菠汁面
- 086 · 猪扒拌菠汁面
- 086 · 卤猪肝龙须面
- 086 · 香葱牛肚龙须面
- 087 · 卤猪蹄龙须面
- 087 · 牛扒炒鸡蛋面
- 087 · 香菇竹笋清汤面





- 089 · 贵妃奶皇包
- 089 · 榴莲水晶包
- 089 · 山珍面疙瘩
- 090 · 蜜汁叉烧包
- 090 · 酱肉包子
- 090 · 蟹粉小笼包
- 091 · 法式牛扒三明治
- 091 · 南翔小笼包
- 091 · 翠玉蒸饺
- 092 · 上海生煎包
- 092 · 小笼汤包蒸粉排
- 092 · 锅贴饺
- 093 · 油塔子
- 093 · 烤包子
- 093 · 肉火烧
- 094 · 草帽饼
- 094 · 牛肉煎包
- 094 · 大油馕
- 095 · 肉夹馍
- 095 · 生煎包子
- 095 · 萝卜丝酥饼
- 096 · 吴山酥油饼
- 096 · 杭州煎饺
- 096 · 玉米面饼

- 097 · 芹菜肉馅蒸饺
- 097 · 东北春饼
- 097 · 哈尔滨蒸饺
- 098 · 叉烧包
- 098 · 菠萝包
- 098 · 生煎葱花包
- 099 · 雪山包
- 099 · 糖耳朵
- 099 · 糖火烧
- 100 · 北京炒疙瘩
- 100 · 北京锅贴
- 100 · 芝麻酱糖饼
- 101 · 芝麻火烧
- 101 · 窝窝头
- 101 · 茴香水饺
- 102 · 京都肉饼
- 102 · 春饼
- 102 · 龙抄手
- 103 · 钟水饺
- 103 · 鸳鸯馒头
- 103 · 黄金窝窝头
- 104 · 野菌鲜饺
- 104 · 牛油薄饼
- 104 · 一品虾饺皇
- 105 · 春城凤尾饺
- 105 · 碧绿蔬菜饺



- 105 · 松子粟米饺
- 106 · 潮州蒸粉果
- 106 · 蟹壳黄
- 106 · 金银丝卷
- 107 · 香麻饼
- 107 · 蛋黄包
- 107 · 奶油雪山包
- 108 · 叉烧焗餐包
- 108 · 椰香奶皇包
- 108 · 鹏城菜肉包
- 109 · 蜜汁叉烧酥
- 109 · 云南小瓜饺
- 109 · 蚝皇叉烧包
- 110 · 灌汤小笼包
- 110 · 透明水晶饼
- 110 · 香滑菠萝包
- 111 · 肉松萝卜包
- 111 · 香滑猪油包
- 111 · 白雪银丝卷
- 112 · 金银馒头
- 112 · 透明水晶包
- 112 · 家乡炸油条
- 113 · 鱼柳焗餐包
- 113 · 羊肉馅饼
- 113 · 椰香芋蓉包
- 114 · 清香流沙包
- 114 · 酱肉馅饼
- 114 · 榄仁马拉糕
- 115 · 香煎葱油饼
- 115 · 红豆饼
- 115 · 水晶叉烧包
- 116 · 槟城金梅娘
- 116 · 面包吐司

- 116 · 什锦猫耳朵
- 117 · 三鲜凤尾饺
- 117 · 煎饺



- 117 · 西红柿蛋馅饺子
- 118 · 玉米面大饼子
- 118 · 尖椒蛋夹馍
- 118 · 包菜饺
- 119 · 千层饼
- 119 · 黄金大饼
- 119 · 香菇素菜包
- 120 · 蟹黄小笼包
- 120 · 京葱生煎包
- 120 · 榴莲珍珠包
- 121 · 鸡尾包
- 121 · 牛油菠萝包
- 121 · 蜜汁叉烧包
- 122 · 蒜蓉多士
- 122 · 黄桥烧饼
- 122 · 草莓果占蛋糕
- 123 · 朱古力蛋糕
- 123 · 心形蛋糕
- 123 · 黑森林蛋糕
- 124 · 雀巢柠檬蛋糕
- 124 · 水果忌廉蛋糕
- 124 · 丛林蛋糕

- 125 · 冰雪叉烧包
- 125 · 澳门猪仔包
- 125 · 蔬菜面疙瘩
- 126 · 酒糟汤圆
- 126 · 桂花醪糟汤圆
- 126 · 牛肉大葱饼
- 127 · 猪肉雪菜饼
- 127 · 芝麻肉酱饼
- 127 · 老婆饼
- 128 · 绿豆酥饼
- 128 · 花生酥
- 128 · 牛油叉烧饼
- 129 · 菠萝飞饼
- 129 · 牛肉飞饼
- 129 · 黄金大饼
- 130 · 黄金牛肉夹饼
- 130 · 富贵黄金饼
- 130 · 甜玉米饼
- 131 · 鲜肉葱花煎馅饼
- 131 · 芝麻煎包
- 131 · 冬菜鲜肉煎包
- 132 · 火腿太阳馍
- 132 · 韭菜煎饼
- 132 · 黄金酥饼
- 133 · 开心肉夹馍
- 133 · 荷叶鸡肉馍
- 133 · 韭菜鸡蛋盒
- 134 · 豌豆包
- 134 · 冬蓉包
- 134 · 寿桃
- 135 · 秋叶包
- 135 · 甜风车
- 135 · 麻蓉包

- 136 · 甘笋馒头
- 136 · 吉士馒头
- 136 · 腊肠卷
- 137 · 菠菜香葱卷
- 137 · 五香牛肉卷
- 137 · 双色花卷
- 138 · 翡翠小笼包
- 138 · 大白菜水饼
- 138 · 青椒牛肉饺
- 139 · 三鲜水饺
- 139 · 冬菜鸡蛋饺
- 139 · 羊肉玉米饺
- 140 · 墨鱼蒸饺
- 140 · 鱼肉大葱饺
- 140 · 猪肉雪菜饺



- 141 · 鸡肉大白菜饺
- 141 · 菠菜鲜肉饺
- 141 · 红白萝卜鲜肉饺
- 142 · 红萝卜猪肉煎饺
- 142 · 孜然牛肉大葱煎饺
- 142 · 雪菜鲜肉煎饺
- 143 · 芹菜香菜牛肉煎饺
- 143 · 花生卷
- 143 · 川味花卷
- 144 · 糯米卷

144 · 五香卤肉包
144 · 素斋包
145 · 家常三丁包
145 · 香葱肉包
145 · 三角糖包
146 · 江米包
146 · 鲜肉汤圆
146 · 宁波汤圆
147 · 豆沙蘑菇酥
147 · 黄金薯枣
147 · 金笋炸面团
148 · 豆沙锅饼
148 · 鸡肉珊瑚饼
148 · 香麻软枣
149 · 红豆三角饺
149 · 黄金火腿卷
149 · 鸡粒咸水饺
150 · 广式炸馄饨
150 · 牛角酥
150 · 冬蓉酥
151 · 双麻酥
151 · 刺猬酥
151 · 风车莲蓉包



153 · 驰名萝卜酥

153 · 叉烧肠粉
153 · 韭菜盒子
154 · 葱油饼
154 · 香草鲜菌炒意大利粉
154 · 菜心炒牛河
155 · 马蹄五香卷
155 · 七彩银针粉
155 · 法国鹅肝粒煎蛋
156 · 红油抄手
156 · 山药虾皮煎饼
156 · 下午茶套餐
157 · 海鲜炒乌冬
157 · 赣江桂鱼煮米粉
157 · 粟米忌廉汤
158 · 海鲜汤乌冬
158 · 泰式牛肉丸汤米
158 · 泰式扎肉汤米
159 · 鱼子酱龙腩鱼柳
159 · 切件黑森林蛋糕
159 · 一品皇上黄
160 · 蟹子蒸烧卖
160 · 芋丝炸春卷
160 · 罗汉斋肠粉
161 · 排骨陈村粉
161 · 金枕榴莲酥
161 · 巧手莲藕酥
162 · 干蒸烧卖皇
162 · 开封凉皮
162 · 游水鲜虾肠粉
163 · 脆皮米粉肉
163 · 虾饺皇
163 · 夏威夷披萨
164 · 牛肉炒河粉

164 · 赖汤圆
164 · 蛋黄粟米饼
165 · 迷你桂花条头糕
165 · 豆沙锅饼
165 · 如意蛋黄卷
166 · 灌汤藕丝丸
166 · 帅子迎宾
166 · 翡翠卷
167 · 锅巴藕饼
167 · 香豆子饼
167 · 荷花羊肉盏
168 · 竹香茄饼
168 · 竹香豆沙饼
168 · 啤酒苹果圈
169 · 吉利香蕉排
169 · 丰收玉米
169 · 潮式炸虾饼
170 · 北京灌肠
170 · 艾窝窝
170 · 雪衣豆沙
171 · 油茶面
171 · 蛋煎糍粑
171 · 红薯饼
172 · 金牌南瓜饼
172 · 生果甩耙
172 · 荞耙耙
173 · 鸳鸯玉米耙耙
173 · 榄仁千层糕
173 · 珍珠金沙果
174 · 香芋西米糕
174 · 蜂巢糕
174 · 清香绿茶糕
175 · 醪糟汤圆

- 175 · 香滑奶皮卷
- 175 · 桂林马蹄糕
- 176 · 韭黄鲜虾肠
- 176 · 猪润肠粉
- 176 · 蕉叶黑珍珠



- 177 · 脆皮凉瓜汤丸
- 177 · 桃柱珍珠鸡
- 177 · 酥皮燕窝挞
- 178 · 潮式糯米卷
- 178 · 菠菜汁斋肠
- 178 · 家乡糯米糍
- 179 · 客家绿茶果
- 179 · 糖不甩汤圆
- 179 · 金黄咸水角
- 180 · 咸蛋糯米卷
- 180 · 巧手炸煎堆
- 180 · 三鲜小馄饨
- 181 · 芥菜大馄饨
- 181 · 红枣糕
- 181 · 海鲜粟米饺
- 182 · 桂花酒酿圆子
- 182 · 鱼翅黄金糕
- 182 · 蚝仔酥
- 183 · 叶儿粑
- 183 · 烧肉粽

- 183 · 炸茨球
- 184 · 酥炸芝麻汤圆
- 184 · 香煎红薯饼
- 184 · 香煎萝卜饼
- 185 · 客家煎艾饼
- 185 · 千层萝卜酥
- 185 · 雷沙汤圆
- 186 · 雪映榴莲
- 186 · 风味南瓜烙
- 186 · 油炸红薯面窝
- 187 · 鲜虾肠粉
- 187 · 鸳鸯肠粉
- 187 · 酥炸春卷
- 188 · 酥炸云吞
- 188 · 绿豆煎饼
- 188 · 土豆豆沙糕
- 189 · 腊味萝卜糕
- 189 · 果蕊蛋卷
- 189 · 海鲜山药饼
- 190 · 椰香地瓜枣
- 190 · 美式松饼
- 190 · 杨梅虾球
- 191 · 越式炸虾饼
- 191 · 像生胡萝卜
- 191 · 腊味薄撑
- 192 · 双色糯米糕
- 192 · 红绿豆海带窝饼
- 192 · 奶皇角
- 193 · 糯米糍
- 193 · 蛋煎糯米鸡
- 193 · 田野南瓜
- 194 · 荷叶绿茶果
- 194 · 芝麻糯米糕

- 194 · 蝴蝶薄撑
- 195 · 绿茶薄撑
- 195 · 鲜奶糍粑
- 195 · 香炸苹果丸
- 196 · 炸虾仁韭黄球
- 196 · 凉薯咸水角
- 196 · 核桃酥
- 197 · 豆沙扭酥
- 197 · 蛋黄酥
- 197 · 菊花酥
- 198 · 牛舌酥饼
- 198 · 巧克力水果盏
- 198 · 心心相印
- 199 · 花仁曲奇
- 199 · 巧克力曲奇
- 199 · 鸡仔饼
- 200 · 金丝炸肉丸
- 200 · 糖麻团
- 200 · 凉瓜汤圆
- 201 · 小麻花
- 201 · 雪梨果
- 201 · 三丝牛舌夹
- 202 · 香芋吐司卷
- 202 · 金丝炸蜜枣
- 202 · 吉利苹果圈
- 203 · 糖环



203 · 香芋吐司爽
203 · 雀巢蛋黄角
204 · 空心金堆
204 · 雪花蛋球
204 · 脆皮香蕉
205 · 笑口常开
205 · 炸三角片
205 · 葱香面筋
206 · 炸排叉
206 · 脆皮炸年糕
206 · 乡间西瓜烙
207 · 紫薇煎饼
207 · 茄子香煎饼
207 · 香煎藕饼
208 · 什锦水果包
208 · 香煎黑米饼
208 · 香麻软煎饼



210 · 西湖炒饭
210 · 西兰花斑块饭
210 · 金瓜饭
211 · 八宝饭
211 · 香芋饭
211 · 隆江卤猪脚饭

212 · 农家芋头饭
212 · 虾饭
212 · 卤鹅饭
213 · 卤水拼饭
213 · 焗猪扒饭
213 · 焗海鲜饭
214 · 海鲜菠萝焗饭
214 · 日式照烧鲑鱼定食
214 · 日式照烧鳗鱼饭
215 · 什锦炒饭
215 · 豉椒田鸡饭
215 · 排骨煲仔饭
216 · 明炉烧鸭饭
216 · 澳门烧肉饭
216 · 扬州炒饭
217 · 海鲜炒饭
217 · 海南鸡饭
217 · 豉椒黄鳝饭
218 · 烧鸭腿饭
218 · 糙米豌豆饭
218 · 阿位伯串烧牛肉饭
219 · 原只菠萝海鲜焗饭
219 · 日式海鲜锅仔饭
219 · 日式猪扒定食
220 · 墨西哥牛肉饭
220 · 曼克顿香辣焗猪扒饭
220 · 意式酿鱿鱼饭
221 · 粟米粒鸡扒饭
221 · 平菇鸡肾饭
221 · 西式炒饭
222 · 烧味三拼饭
222 · 尖椒回锅肉饭
222 · 黑椒汁牛扒饭

223 · 姜葱猪杂饭
223 · 台湾卤肉饭
223 · 豉汁排骨煲仔饭



224 · 窝蛋牛肉煲仔饭
224 · 白切鸡饭
224 · 蜜汁叉烧饭
225 · 豉椒鲜鱿饭
225 · 印尼炒饭
225 · 油鸡腿饭
226 · 咖喱牛腩饭
226 · 咸菜猪肚饭
226 · 咸蛋四宝饭
227 · 银雪鱼蛋包饭
227 · 手抓饭
227 · 原盅腊味饭
228 · 腊味煲仔饭
228 · 芙蓉煎蛋饭
228 · 澳门白切鸡饭
229 · 竹筒饭
229 · 双枣八宝饭
229 · 玫瑰八宝饭
230 · 腊味饭
230 · 叉烧油鸡饭
230 · 澳门非洲鸡套餐饭
231 · 碧绿蟹子炒饭

231 · 九州牛肉饭
 231 · 珧柱蛋白炒饭
 232 · 秦皇炒饭
 232 · 三文鱼紫菜炒饭
 232 · 福建海鲜炒饭
 233 · 石锅拌饭
 233 · 澳门烧鹅饭
 233 · 澳门烧鹅腿饭
 234 · 澳门叉烧饭
 234 · 澳门烧肉饭
 234 · 日式炭烧鳗鱼饭
 235 · 鳗鱼定食
 235 · 咸鱼腊味煲仔饭
 235 · 泡菜烧肉饭
 236 · 新西兰羊膝配意大利饭
 236 · 冬菇猪手饭
 236 · 澳门盐焗鸡饭
 237 · 澳门泡饭
 237 · 墨鱼汁炒饭
 237 · 蒲烧鳗鱼饭
 238 · 麦门冬牡蛎烩饭
 238 · 柏仁玉米饭
 238 · 鱼丁花生糙米饭
 239 · 洋葱牛肉盖饭
 239 · 蛤蜊牛奶饭
 239 · 干贝蛋炒饭
 240 · 竹叶菜饭
 240 · 八宝高纤饭
 240 · 鲑鱼盖饭
 241 · 紫米菜饭
 241 · 鱼丁炒饭
 241 · 三鲜烩饭
 242 · 潮阳农家饭

242 · 香芹炒饭
 242 · 水果拌饭
 243 · 什锦炊饭
 243 · 奶汁鲑鱼炖饭
 243 · 酱汁鸡丝饭
 244 · 墨鱼饭
 244 · 里脊片盖饭
 244 · 蔬菜饭团
 245 · 彩色虾仁饭
 245 · 彩色饭团
 245 · 贝母蒸梨饭
 246 · 焗菠菜肉酱饭
 246 · 爽口糙米饭
 246 · 芥蓝生鱼片饭



248 · 鲍鱼滑鸡粥
 248 · 生滚猪腰粥
 248 · 皮蛋瘦肉粥
 249 · 荔湾艇仔粥
 249 · 免治牛肉粥
 249 · 窝蛋牛肉粥
 250 · 皮蛋淡菜粥
 250 · 膏蟹鲍鱼仔煲粥
 250 · 玉米红枣粥

251 · 大枣薏苡粥
 251 · 花生粥
 251 · 核桃仁粥
 252 · 白扁豆粥
 252 · 燕麦枸杞粥
 252 · 淮山北芪粟米粥
 253 · 莲子粥
 253 · 菜粒海鲜粥
 253 · 生滚鲜虾粥
 254 · 生滚鱼片粥
 254 · 黑米粥
 254 · 小米粥
 255 · 金珠宝果粥
 255 · 南瓜粥
 255 · 墨鱼粥
 256 · 大蒜鱼片粥
 256 · 萝卜干肉末粥
 256 · 珧柱白果粥
 257 · 驰名鸭舌粥
 257 · 排骨粥
 257 · 爽滑牛肉粥
 258 · 西米猕猴桃粥
 258 · 草虾粥
 258 · 红枣糯米粥
 259 · 地瓜粥
 259 · 淡菜粥
 259 · 生菜鲮鱼滑粥
 260 · 麦仁粥
 260 · 状元及第粥
 260 · 小米绿豆粥
 261 · 田鸡粥
 261 · 甲鱼粥
 261 · 生滚花蟹粥

- 262 · 虾皮粥
- 262 · 潮式文蛤粥
- 262 · 干贝猪肝粥
- 263 · 特色鱼味粥
- 263 · 卤味鸡心粥
- 263 · 蚝仔粥



- 264 · 八宝粥
- 264 · 鸡肝粥
- 264 · 麦仁银鱼粥
- 265 · 乌骨鸡粥
- 265 · 翠花清热绿豆粥
- 265 · 火腿粥
- 266 · 海味鲜粥
- 266 · 双莲粥
- 266 · 贡梨粥
- 267 · 珧柱鸡丝粥
- 267 · 蚝豉菜干咸猪骨粥
- 267 · 芋头香粥
- 268 · 红枣带鱼粥
- 268 · 生煮鱼蓉粥
- 268 · 粟米银杏瘦肉粥
- 269 · 雪里蕻皮蛋粥
- 269 · 鹿茸粥
- 269 · 香菇鸡翅粥
- 270 · 海鲜沙锅粥

- 270 · 山药银杏瘦肉粥
- 270 · 燕窝粥
- 271 · 核桃芝麻粥
- 271 · 蟹肉桂花粥
- 271 · 海参蚝仔粥
- 272 · 榨菜蛭子粥
- 272 · 珧柱冬瓜丝粥
- 272 · 菜丝肉丸粥
- 273 · 淡菜肉丝粥
- 273 · 南朗鸭粥
- 273 · 白菜丝粉肠粥
- 274 · 牛肉菜粒粥
- 274 · 蚝豉菜干粥
- 274 · 陈肾黄鳝粥
- 275 · 菜心粒鸡杂粥
- 275 · 粉葛猪肝粥
- 275 · 冲菜鲫鱼粥
- 276 · 枸杞猪肝粥
- 276 · 生滚黄鳝粥
- 276 · 雪蛤鸡丝粥
- 277 · 燕窝海参蚝仔粥
- 277 · 咸鸡蚝仔粥
- 277 · 鱼片鲜虾粥
- 278 · 皮蛋鹌肾粥
- 278 · 招牌烧骨粥
- 278 · 顺德鱼嘴粥
- 279 · 果皮泥猛鱼粥
- 279 · 艇仔粥
- 279 · 招牌鱼蓉粥
- 280 · 皮蛋瘦肉薏仁糙米粥
- 280 · 枸杞鱼片粥
- 280 · 海带鱼片粥
- 281 · 淡菜咸粥

- 281 · 杏菜银鱼粥
- 281 · 麦片蛋花粥
- 282 · 大米萝卜粥
- 282 · 荷叶白萝卜粥
- 282 · 羊骨韭菜粥
- 283 · 海鲜粥
- 283 · 牛蛙煲粥
- 283 · 竹笋米粥
- 284 · 番茄瘦肉粥
- 284 · 荷叶冬瓜粥
- 284 · 山药鸡肉粥
- 285 · 松子雪花粥
- 285 · 提气养生粥
- 285 · 干贝蔬菜粥
- 286 · 清热甜粥
- 286 · 养眼鲜鱼粥
- 286 · 参片乌鸡糯米粥
- 287 · 粉光糙米鸡丝粥
- 287 · 牛奶起土麦片粥
- 287 · 海带咸粥
- 288 · 红枣桂圆粥
- 288 · 阿胶红枣粥
- 288 · 生鱼片粥
- 289 · 实用家庭烹饪小常识



面条，即用面粉做的细条状的食品，是大众消费的主食之一。其主要成分是碳水化合物，被人体氧化吸收后能补充大量的热量，维持人体正常所需能量。面条的品种很多，因地域风味及制作方法的不同而呈现多种样式，如兰州拉面、新疆拌面、北京打卤面及刀削面、热干面、炒面等。因其制作方法简单，并且还可按各自口味及习惯配上牛肉、鸡蛋、辣酱及榨菜等各种辅料，使面条不仅味道纯正，而且营养丰富，利于健康，因此深受人们喜爱。

家常主食

J C Z S



MiantiaoMifenlei

面
条
·
米
粉
类

米粉，又称米面，是用大米加水磨成浆，过滤后弄成团，然后制成的细条食品。多为南方水稻产区的人食用。米粉质地有弹性，炒、煮皆宜。煮米粉粉条柔滑，粉汤鲜美，是老少皆宜的美食；炒米粉则可因各人的不同口味配以其他辅料，不仅味道鲜美，而且营养丰富。另外，也有不少人凉拌米粉情有独钟，亦可见其味一绝。闻名全国的桂林米粉、过桥米线等特色米粉，更是粉中佳品。米粉的主要成分是碳水化合物，能为人体提供大量热量，维持身体所需的能量，是人们的主食之一。

面条、米粉都是大多数人从小吃到的食物，看似不登大雅之堂，但经一番精心烹制，也别有一番滋味。



美味牛杂粉

【原材料】 细粉150克、牛肚20克、牛肝20克、牛肠20克、菜心30克、红萝卜10克、木耳10克、卤鸡蛋半个

【调味料】 牛骨汤100毫升、盐5克、味精3克

【做法】

1. 将已卤制好的牛肚、牛肝、牛

肠切长条；红萝卜、木耳切丝；

2. 细粉下入牛骨汤中煮熟，捞出盛入盘中；

3. 盖上美味牛杂，卤鸡蛋和在盐水中焯熟的红萝卜丝、木耳丝、菜心即可。



潮州双丸粉

【原材料】 细粉150克、猪肉丸4粒、牛肉丸4粒、姜5克、卤鸡蛋半个、菜心40克、红萝卜5克、木耳5克、榨菜5克

【调味料】 盐5克、味精3克、鸡精3克、胡椒粉5克、调和油少许

【做法】

1. 细粉于锅中煮熟，加调味料煮入

味，捞出盛盘；

2. 丸子下锅煮熟，木耳、红萝卜、姜切丝，与榨菜一起下油锅炒香铲出待用；

3. 菜心焯盐水至熟，食用时全部拌匀即可。



秘制猪大肠粉

【原材料】 宽粉150克、猪大肠60克、姜5克、卤鸡蛋半个、菜心40克、红萝卜5克、木耳5克、榨菜5克

【调味料】 老抽5毫升、盐5克、味精3克、鸡精3克、胡椒粉5克、调和油少许

【做法】

1. 粉在锅中煮熟，加调味料煮入

味，捞出盛盘；

2. 猪大肠洗净切小段，下油锅煸炒，加入老抽、盐、味精、鸡精、胡椒粉炒香，铲出；

3. 红萝卜、姜切丝，与木耳、榨菜一起下油锅炒香铲出；菜心焯盐水至熟，食用时全部拌匀即可。



豉汁排骨粉

【原材料】 细粉150克、排骨80克、姜5克、卤鸡蛋半个、菜心40克、红萝卜5克、木耳5克、豆豉10克

【调味料】 蚝油5毫升、盐5克、味精3克、鸡精3克、胡椒粉5克

【做法】

1. 排骨斩块，焯水后与豆豉加调

味料在锅中炒香；

2. 细粉于锅中煮熟，加调味料煮入味，捞出盛盘；

3. 木耳、红萝卜、姜丝，一起下油锅炒香铲出；菜心焯盐水至熟；鸡蛋取已卤制好的成品，食用时全部拌匀即可。



牛腩粉

【原材料】 细粉150克、牛腩80克、姜5克、卤鸡蛋半个、菜心40克、红萝卜5克、木耳5克、榨菜5克

【调味料】 盐5克、味精3克、鸡精3克、胡椒粉5克、调和油少许

【做法】

1. 细粉于锅中煮熟，加调味料煮

入味，捞出盛盘；

2. 红萝卜、姜切丝，与木耳、榨菜一起下油锅炒香铲出；菜心焯盐水至熟；

3. 牛腩、鸡蛋取已卤制好的成品，食用时全部拌匀即可。



芥蓝牛肉粉

【原材料】 细粉150克、牛肉80克、姜5克、卤鸡蛋半个、菜心40克、红萝卜5克、木耳5克

【调味料】 蚝油5毫升、盐5克、味精3克、鸡精3克、葱少许

【做法】

1. 牛肉切块，焯水，下入油锅加

调味料炒香；

2. 细粉于锅中煮熟，加调味料煮入味，捞出盛盘；

3. 红萝卜、姜切丝，与木耳一起下油锅炒香铲出；菜心焯盐水至熟；鸡蛋取已卤制好的成品，食用时全部拌匀即可。