

JIA CHANG MIAN SHI

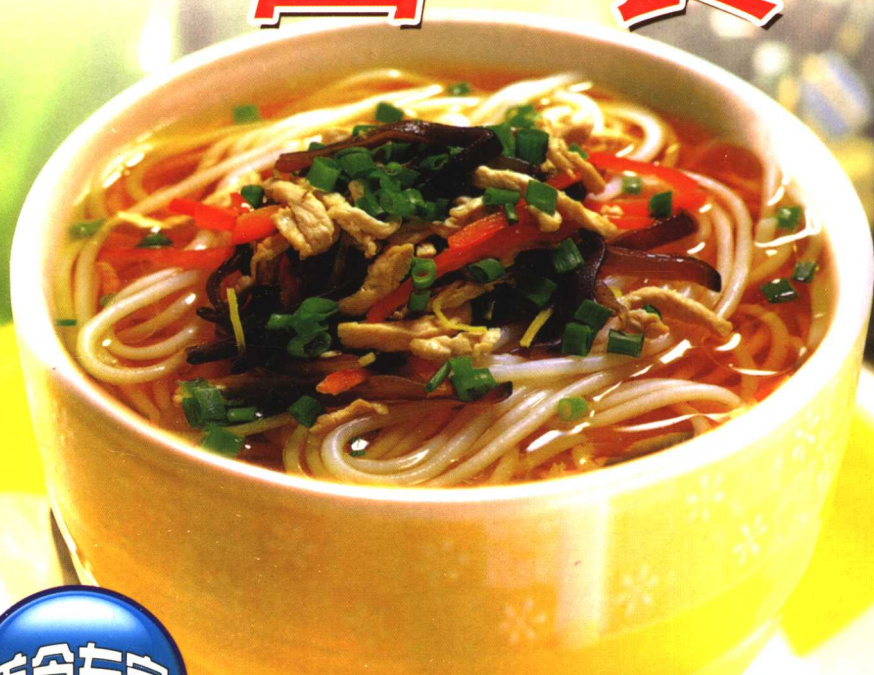
巧 媳 妇 厨 房 食 谱

主编 于晓华

家常

面

食



美食专家

郑重推荐

MEISHIZHUANJIA

面食面面俱到
味全处处飘香

朝華出版社

巧 媳 妇 厨 房 食 谱

家常面食

J I A C H A N G M I A N S H I

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常面食/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005.10

(巧媳妇厨房食谱)

ISBN 7-5054-1388-0

I. 家… II. 于… III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114989 号

家常面食

主 编:于晓华

责任编辑:马 艳

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1388-0/G·0757

定 价:60.00 元(全 10 册)

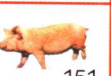
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲑鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鲢	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉肥	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

湖南开胃面



原料

挂面 250 克，鸡蛋 1 个，红泡椒 1 个，猪瘦肉 10 克，生姜 5 克，葱 5 克，熟猪油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，酱油 5 克，麻油 1 克。

做法

1. 红泡椒切成粒；瘦肉切粒；生姜去皮切粒；葱切花。
2. 待锅内水烧开时，投入挂面用小火把面条煮至九成熟时捞起，用冷水泡上。
3. 烧锅下油，下入鸡蛋，用中火炒成粒，倒入清汤、姜米烧开，加入煮好的面条、红泡椒粒、瘦肉粒，调入盐、味精、酱油，淋上麻油，撒上葱花，盛入碗内即成。

三色汤河粉



鲜虾 10 克，猪瘦肉 10 克，沙河粉 150 克，生姜 10 克，小油菜 30 克，红萝卜 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，胡椒粉适量，麻油 2 克。

原料

做法

1. 鲜虾去壳留肉，从脊部切一刀；瘦肉切小片；红萝卜去皮切小片；生姜去皮切丝；小油菜洗净切成粒。
2. 烧锅下油，待油热时放入姜丝、瘦肉炒香，注入清汤烧开后下入沙河粉用中火煮。
3. 然后加入小油菜、虾肉，调入盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油煮透，盛入汤碗即成。

蛋皮卷三丝



原料

鸡蛋 2 个，火腿 2 根，韭黄 10 克，木耳 15 克，生姜 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 6 克，白糖 5 克，水生粉、麻油、胡椒粉各适量。

做法

1. 火腿切丝；韭黄洗净切段；木耳洗净切细丝；生姜去皮切丝。
2. 烧锅下油，放入姜丝、火腿丝、韭黄、木耳丝，调入盐、味精、白糖炒匀，用水生粉勾芡，淋入麻油制成三丝馅待用。
3. 鸡蛋打散，将平锅烧热加油，轻轻倒入鸡蛋，推匀，煎成蛋皮，撒入三丝馅，再把蛋皮边卷起盖住三丝馅，用小火煎透，出锅反推入碟即成。

煎牛肉饼



面粉 200 克，嫩牛肉 50 克，榨菜 15 克，荸荠 10 克，生姜 10 克，香菜 10 克，花生油 30 克，盐 3 克，味精 5 克，白糖 5 克，蚝油 10 克，水生粉适量，麻油 1 克。

原料

做法

1. 嫩牛肉切成粒；榨菜洗去盐切粒；荸荠去皮切粒；生姜去皮切粒；香菜切粒。
2. 烧锅下适量花生油，下入姜米、荸荠粒、榨菜粒、牛肉粒炒香，调入盐、味精、白糖、蚝油，用水生粉勾芡，淋上麻油。
3. 面粉加温水和成软面团，静放 5 分钟，然后将面团擀成圆薄片，将牛肉馅均匀地摊在面上，把馅包紧压成大圆饼，往平锅下油，待油热时下入圆饼，用小火煎至两面金黄至熟，入碟即成。

菠菜鸡蛋面



原料

嫩菠菜 50 克，鸡蛋 2 个，面条 100 克，生姜 10 克，红萝卜 10 克，花生油 20 克，盐 8 克，味精 10 克，鸡精 5 克，麻油 2 克，蚝油 10 克。

做法

1. 嫩菠菜去老叶、根洗净；姜去皮切丝；红萝卜去皮切片。
2. 在碗内放入盐、味精、鸡精、麻油、蚝油、花生油，用锅烧开水，倒入碗内调成汤汁。
3. 另烧锅加水，水开时下入面条、红萝卜，待面条快熟时，打入鸡蛋，下入菠菜，煮至熟透捞起，盛入汤汁碗内即成。

辽宁土豆饼



土豆 50 克，鸡蛋 2 个，荸荠 10 克，红枣 10 克，面粉 150 克，花生油 20 克，盐 3 克，白糖 30 克。

原料

做法

1. 土豆去皮，用蒸笼蒸熟；荸荠去皮切米；红枣泡透切米。
2. 用碗盛入蒸熟的土豆捣成泥，把面粉加入温水调和成面团，加入土豆泥内，调入盐、白糖、荸荠米、红枣米揉和均匀，做成大饼。
3. 将平锅烧热下油，放入大圆饼，用小火煎熟，铲起，切片入碟即成。

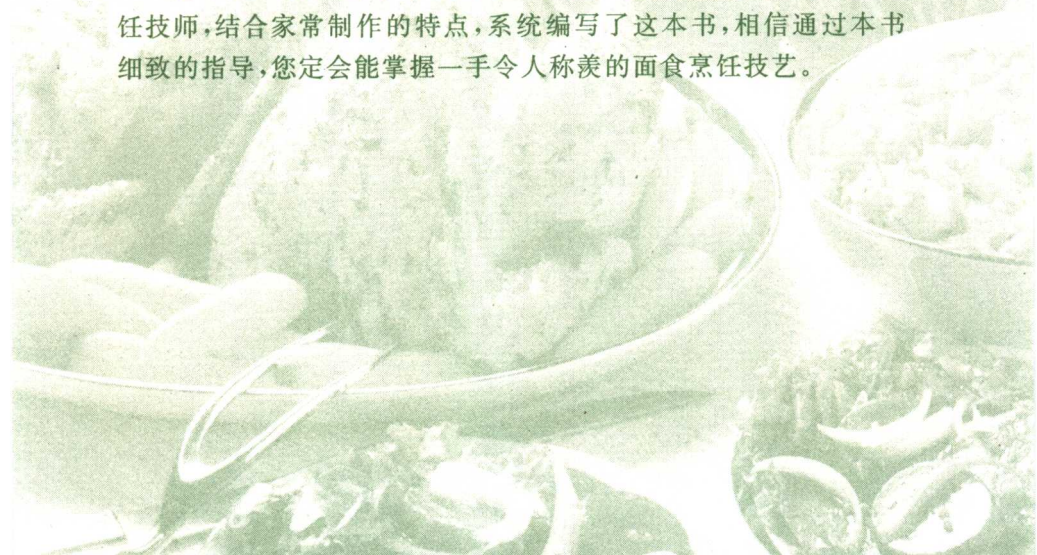
前言

有句时下流行的话讲“男人好辛苦，爱心来滋补”，一句话道出了男人在这个竞争激烈、生活压力大的时代有多“难”，而深爱老公的妻子多么想成为一个合格的贤妻良母啊。“贤妻”的标准有很多，但最关键的就是，要烧得一手好菜，这样不仅能让老公在身体上得到胃口上的滋补，还会在身心上，面子上得到荣耀的满足。这套《巧媳妇厨房食谱》教你成为美厨，成为人人夸赞的巧媳妇。

这本《家常面食》是此套《巧媳妇厨房食谱》丛书的一部分。

面食是国人饮食成分的重要主体，面食的做法有很多，可以做面条、包子、馒头、饺子、面包、糕点等等。面食的身影可谓无处不在，不仅遍布中国而且几乎遍及整个世界，可见面食在人类饮食中的重要地位。

为了让人们品味中华美味面食的精品，我们联手南北面点烹饪技师，结合家常制作的特点，系统编写了这本书，相信通过本书细致的指导，您定会能掌握一手令人称羡的面食烹饪技艺。



目 录

一、面条 (7)

打卤面 (7)

刀削面 (7)

凉拌面 (8)

麻酱拌面 (8)

担担面 (8)

伊府面 (9)

翡翠面条 (9)

珍珠面 (10)

咖喱牛肉面 (10)

炸酱面 (11)

拨鱼面 (11)

海米葱油面 (11)

清汤鱼面 (12)

三鲜汤面 (12)

素炒面 (13)

虾仁炒面 (13)

羊肉烩面 (14)

豆角焖面 (14)

猫耳朵面 (15)

二、饺子 (16)

小白菜水饺 (16)

酸菜水饺 (16)

茴香水饺 (17)

香菜水饺 (17)

韭菜水饺 (18)

芹菜水饺 (18)

青椒水饺 (19)

西葫芦水饺 (20)

冬瓜水饺 (20)

黄瓜水饺 (21)

苦瓜水饺 (21)

藕馅水饺 (22)

川冬菜水饺 (22)

平菇水饺 (23)

油豆水饺 (23)

梅干菜水饺 (24)

番茄猪肉水饺 (25)

三鲜水饺 (25)

虾肉水饺 (26)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 虾仁菠菜水饺 (26) | 韭菜肉馅蒸饺 (39) |
| 人参菠菜水饺 (27) | 萝卜蒸饺 (40) |
| 虾子鲜肉水饺 (27) | 猪肉白菜蒸饺 (40) |
| 海参水饺 (28) | 翡翠蒸饺 (41) |
| 海蛎子水饺 (28) | 猪肉冬瓜蒸饺 (41) |
| 羊肉草菇水饺 (29) | 南瓜蒸饺 (42) |
| 羊肉茄子水饺 (30) | 酱爆肉丁蒸饺 (42) |
| 羊肉水饺 (30) | 干菜蒸饺 (43) |
| 牛肉鸡汤水饺 (31) | 牛肉蒸饺 (43) |
| 鱼肉水饺 (31) | 茄汁牛肉蒸饺 (44) |
| 猪肉蒸饺 (32) | 麻辣牛肉饺 (44) |
| 火腿蒸饺 (32) | 酒香牛肉蒸饺 (45) |
| 鱼肉蒸饺 (33) | 蟹黄蒸饺 (45) |
| 水晶蒸饺 (33) | 双虾蒸饺 (45) |
| 荔枝蒸饺 (33) | 虾蔬蒸饺 (46) |
| 圆笼蒸饺 (34) | 虾仁肉丁蒸饺 (46) |
| 羊肉蒸饺 (34) | 蛋黄虾肉蒸饺 (47) |
| 小笼蒸饺 (35) | 虾仁蒸饺 (48) |
| 羊肉冬瓜蒸饺 (35) | 海参蒸饺 (48) |
| 煊馅蒸饺 (36) | 咖喱蒸饺 (49) |
| 香菇冬瓜蒸饺 (36) | 菠菜蒸饺 (49) |
| 攒馅蒸饺 (37) | 莴笋麻辣蒸饺 (50) |
| 三鲜蒸饺 (37) | 三菇蒸饺 (50) |
| 鸡肉蒸饺 (38) | 豆腐蒸饺 (51) |
| 猪肉酸菜蒸饺 (38) | 青椒肉末蒸饺 (51) |
| 蛋皮蒸饺 (39) | 银耳蒸饺 (52) |
| 猪肉大葱蒸饺 (39) | 怪味蒸饺 (52) |

三、包子 (53)

白菜包子 (53)

豆芽包子 (53)

鲜葱包子 (54)

排骨包子 (54)

鲜奶香肉包子 (55)

肉丁包子 (55)

鲜肉包子 (56)

猪肉酸菜包子 (56)

榨菜包子 (57)

素菜包 (57)

萝卜丝包子 (58)

香菇肉包子 (58)

鲜奶韭菜包子 (59)

豆角包子 (59)

五味包子 (60)

麻香包子 (60)

鲜奶豆芽包 (61)

素什锦包子 (61)

花素包子 (62)

豆腐包子 (62)

西葫芦包子 (63)

桃酥包子 (63)

芹菜包子 (64)

三鲜包子 (64)

韭菜包子 (65)

一口香包子 (65)

椰茸包 (65)

牛肉包子 (66)

牛肉海鲜包子 (66)

羊肉尖椒包子 (67)

鸡肉包子 (67)

三鲜鸭肉包 (68)

鱼肉包子 (68)

驴肉包子 (69)

狗肉包子 (69)

猪油包子 (69)

红豆板油包 (70)

荷叶包 (70)

酥皮什锦包 (71)

莲茸包子 (71)

芝麻糖包 (72)

枣泥包子 (72)

广东小笼包 (73)

天津包子 (73)

上海小笼包 (74)

四川包子 (74)

山东包子 (75)

水煎包 (75)

鲜菜水煎包 (76)

茴香水煎包 (76)

韭黄水煎包 (77)

青葱水煎包 (77)

家常面食

JIA CHANG MIAN SHI

牛肉水煎包 (78)

三鲜水煎包 (78)

四、馒头 (80)

五仁馒头 (80)

碱馒头 (80)

酵面馒头 (81)

金银馒头 (81)

五、花卷 (82)

荷叶卷 (82)

蝴蝶卷 (82)

卷联花卷 (83)

四喜卷 (83)

葱花卷 (84)

团花卷 (84)

长花卷 (85)

猪蹄卷 (85)

虎头花卷 (86)

六、饼 (87)

糖酥饼 (87)

肉酥饼 (87)

麻酱烧饼 (88)

叉烧酥饼 (88)

糖烧饼 (89)

素馅烧饼 (89)

椒盐烧饼 (90)

豆馅烧饼 (90)

黄桥烧饼 (91)

七、烙制食品 (92)

家常饼 (92)

家常糖饼 (92)

葱花饼 (93)

春饼 (93)

单饼 (93)

筋饼 (94)

蛋糊饼 (94)

草帽饼 (95)

土豆煎饼 (95)

西葫芦饼 (95)

豆奶饼 (96)

清糖饼 (96)

南瓜饼 (97)

地瓜饼 (97)

烫面豆沙饼 (97)

盘丝饼 (98)

糯米饼 (98)

莲蓉糯米饼 (99)

肉丝烩饼 (99)

八、面包 (100)

果酱小面包 (100)

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 热狗小面包 | (101) | 红豆发糕 | (113) |
| 葡萄干小面包 | (101) | 珍珠甜糕 | (114) |
| 泥肠小面包 | (102) | 龙须糕 | (114) |
| 肉松面包卷 | (102) | 蜜果 | (115) |
| 法式蛋黄面包 | (103) | 炸蜜球 | (115) |
| 法式夹心面包 | (104) | 糖酥麻花 | (116) |
| 椰蓉蛋黄面包 | (104) | 老肥麻花 | (116) |
| 鲜奶椰丝面包 | (105) | 糯米麻团 | (117) |
| 奶油柠檬面包 | (105) | 菊花酥 | (117) |
| 甜面包 | (106) | 小鸡酥 | (118) |
| 鲜奶吐丝 | (107) | 五仁酥皮 | (118) |
| 巧克力圆面包 | (107) | 南味酥皮 | (119) |
| 芝麻果酱面包 | (108) | 开花酥 | (119) |
| 全麦肉松面包 | (108) | 白皮酥 | (120) |
| 蜜枣全麦面包 | (109) | 蛋黄酥 | (120) |
| 巧克力面包圈 | (110) | 核桃酥 | (121) |
| 鸡蛋面包圈 | (110) | 香葱酥 | (121) |
| 九、其他 | (111) | 油炸韭菜合子 | (121) |
| 油条 | (111) | 炸松塔 | (122) |
| 炸套环 | (111) | 鲜汤馄饨 | (122) |
| 泡泡油糕 | (112) | 什锦元宵 | (123) |
| 鲜奶可可糕 | (112) | 鲜肉汤圆 | (123) |
| 奶油炸糕 | (113) | 水磨汤圆 | (124) |