



手撕菜谱丛书

不记不背做美食

本书编委会 编

五谷杂粮谱



气象出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不记不背做美食. 五谷杂粮谱/《手撕菜谱丛书》
编委会编. —北京: 气象出版社, 2008.7

(手撕菜谱丛书)

ISBN 978-7-5029-4540-4

I. 不... II. 手... III. 杂粮—食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第092881号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街46号 邮编: 100081)

总编室: 010-68407112 发行部: 010-68409198

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcsbs@263.net

策划编辑: 吴晓鹏 责任编辑: 王萃萃 彭淑凡

终审: 纪乃晋 封面设计: 马 驰 责任技编: 吴庭芳

*

北京中科印刷有限公司印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本: 880 × 1230 1/40 印张: 2 字数: 32 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 2 次印刷

印数: 6001~10000 定价: 8.00 元

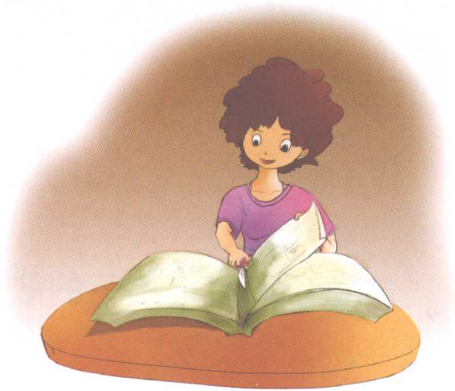
本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社
发行部联系调换目录

《手撕菜谱》使用说明

本丛书突出的特点是使用方便，做菜时不用记、不用背菜谱。

操作步骤如下：

1. 书中每一个菜的做法都单独成一页，每一页都设计有一条剪切线，读者可以沿着剪切线将书页剪下。



2. 将剪下的书页用双面胶或透明胶贴在厨房方便阅读的位置，如抽油烟机上，做菜时可以边看边做。



特别提示：

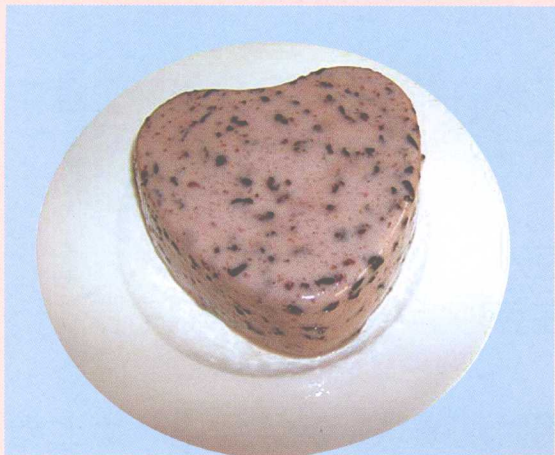
本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。



《手撕菜谱》使用说明	
高粱米糕	1
杂粮粥	3
焖南瓜饭	5
山药黑米炖猪肚	7
黑米酿藕	9
黄米面炸糕	11
黄米面火烧	13
青红菜炒米粉	15
家常烧面筋	17
蔬菜窝头	19
五谷炸蟹	21
蛋蓉玉米羹	23
松仁玉米	25
香辣番薯菜	27
鸡肝小米粥	29
小米枸杞粥	31
香菇炒糯米饭	33
姜汁炒糯米	35
三丁炒包谷	37
小米擦酥	39
金银丝糕	41
薏米香菇饭	43
三色豆米	45
玉米切糕	47
香甜番薯片	49
腊肉小米饭	51
炸糯米素鹅	53
大麦羊肉汤	55
玉米粉燕麦粥	57
绿豆薏米露	59
薏米橘羹	61
香肠炒蚕豆	63
五香蚕豆	65
高粱窝头	67
紫米饭	69
桂圆鸡丁紫米粥	71
黑豆炖鳝鱼	73
红豆西米露	75
山药凉糕	77

高粱

米糕



原料：高粱米750克。

调料：红豆沙300克，白砂糖250克。

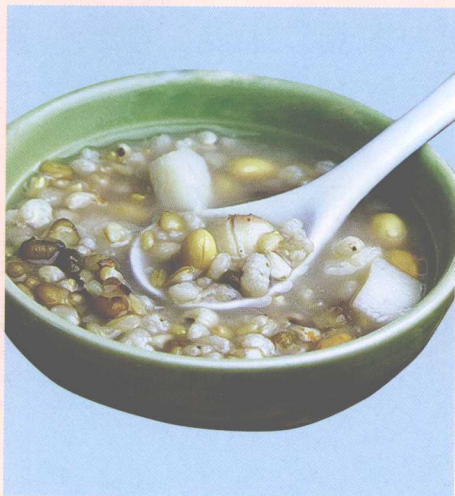


做法

- 1 高粱米洗净，加适量清水，入蒸锅蒸熟。
- 2 将蒸熟的高粱米均分放入两个盘中，用手压成薄片。
- 3 把豆沙均匀铺在一片高粱米片上，再将另一片扣在豆沙上，用刀抹平即成。
- 4 食用时切成块，放入盘内，撒上糖，即可食用。



杂粮粥



原料：稻米100克，大麦25克，小麦25克，薏米25克，燕麦片15克。

调料：盐少许。



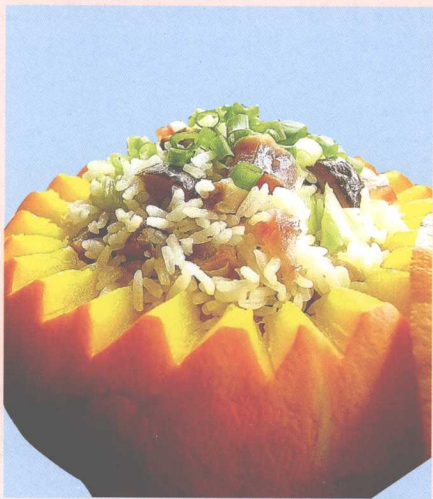
做 法

① 把稻米、大麦、小麦、薏米、麦片洗净，放入水中浸泡3小时以上。

② 将浸泡好的原料一同倒入锅中，加入适量的水，用大火烧开，再改用文火煮至粥烂熟透时熄火，放入盐调味，再焖少许即可。



焖南瓜饭



原料：大米400克，南瓜500克。

调料：葱25克，盐5克，猪油50克。



做法

① 大米淘洗干净，用清水泡涨后捞出，控干水分，备用。

② 南瓜去皮去籽洗净切成小方块，备用。

③ 炒锅内放猪油烧至七成热，放入葱花爆出香味，放入南瓜块煸炒至稍软，再放入大米和水，旺火烧开，搅拌均匀，烧约10分钟，煮至米粒开花、水快干时盖上锅盖，用中火焖约15分钟，加入盐即可。

山药黑米

炖猪肚



原料：猪肚250克，黑米200克，山药50克。

调料：料酒、葱、姜、盐、胡椒粉、白糖、鸡精各适量。



做 法

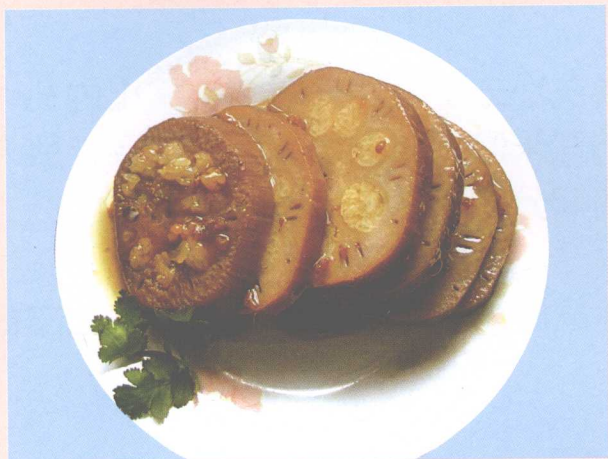
① 山药洗净去皮切成丁，用开水焯好捞出，黑米淘洗干净，备用。

② 将黑米和山药放入猪肚内，将口封好，放入锅内，加料酒、葱、姜，用小火煲两个小时左右，放入盐、胡椒粉、糖、鸡精调味即可。



黑米

酿藕



原料：莲藕1000克，黑米100克。

调料：砂糖50克。



做 法

- ① 黑米洗净，提前一天泡好备用。
- ② 藕洗净去皮，切开一头，露出内孔，把泡洗好的黑米灌入藕孔里，尽量压实，放入蒸锅中蒸约40分钟取出。
- ③ 晾凉后切成片，摆在盘里，撒上白糖即可食用。



黄米面

炸糕



原料：黄米1000克，红豆沙800克。

调料：桂花糖25克。



做 法

① 黄米淘净，清水浸泡4小时后，连米带水一起磨成稀糊状，控干水分，再倒入盆中，置于较温暖的地方使其发酵，待面刚发起即可。

② 红豆沙与糖一起搅拌成馅料。

③ 将发好的黄米面揉成团，分成小块，按成圆片，放馅包好压成圆饼状糕。

④ 锅上火放油烧至六成热，将糕放入油里，炸成金黄色时捞出即可食用。

