



农村读物出版社

09398

饭 谱

叶连海 郝淑秀 著



首铁卫校 042939

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

饭 谱

叶连海 郝淑秀 著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

国防科工委印刷厂印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 10 印张 216 千字

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1—8800

ISBN7-5048-1971-9/TS·50

平装定价: 5.05 元 精装定价: 8.45 元

目 录

一、米食类

菜饭	(1)	木须饭	(10)
猪油菜饭	(1)	桂花饭	(10)
什锦菜饭	(2)	碎金饭	(11)
四喜肉菜饭	(2)	家常炒饭	(11)
咖喱什锦饭	(3)	蘑菇炒饭	(12)
咖喱牛肉盖饭	(4)	翡翠炒饭	(12)
咖喱鸡块盖饭	(4)	蚕豆饭	(13)
鸡肉卤饭	(5)	茄汁豌豆炒饭	(13)
鸡丝浇汁饭	(6)	香肠炒饭	(14)
肉末炒饭	(6)	豆腐肉丁炒饭	(14)
肉丁豌豆饭	(7)	三鲜炒饭	(15)
肉丝炒饭	(7)	东方式炒饭	(16)
番茄鸡蛋炒饭	(8)	扬州炒饭	(16)
香椿蛋炒饭	(8)	蒸饭	(17)
鸡蛋炒饭	(9)	焖饭	(17)
		捞饭	(18)

什锦烤饭	(18)	八宝荷叶饭	(32)
广州米饭	(19)	腊八粥 (咸)	(33)
手抓饭	(19)	肉末菜粥	(34)
香竹糯米饭	(20)	肉粥	(34)
鸡蛋包饭	(20)	花生猪骨粥	(35)
荷包饭	(21)	鸡粥	(35)
荷叶饭	(22)	鸭粥	(36)
双鲜荷叶饭	(22)	鱼粥	(36)
荷叶八宝饭	(24)	鱼生粥	(37)
生炒糯米饭	(24)	艇子粥	(37)
什锦果汁饭	(25)	民族稀饭	(38)
双色甜饭	(26)	红豆米粥	(39)
无锡饭	(26)	绿豆米粥	(39)
赤豆糯米饭	(27)	白糖莲心粥	(40)
琥珀莲子饭	(27)	藕粥	(40)
粢饭	(28)	枣泥米粥	(41)
奶油八果饭	(28)	鲜荷叶粥	(41)
八宝饭	(29)	八宝粥	(42)
豆沙八宝饭	(30)	什锦水果粥	(42)
蜜汁八宝饭	(30)	草梅糯米粥	(43)
猪油夹沙八宝饭 ...	(31)	黑芝麻粥	(43)
炒八宝饭	(32)	桂花糖粥	(44)

白糖芝麻糊	(44)	米包子	(57)
米面发糕	(45)	韭菜包	(58)
白糖蜂糕	(45)	江米面烧饼	(58)
碗蒸糕	(46)	蜜汁江米饼	(59)
黄松糕	(46)	油煎糯米南瓜饼 ...	(59)
棉花糕	(47)	芝麻凉卷	(60)
白糖伦教糕	(48)	白糖玲珑巧果	(61)
大米、糯米糖糕 ...	(48)	枣泥凉果	(61)
水磨年糕	(49)	鲜肉汤圆	(62)
三色凉糕	(49)	四川汤圆	(63)
江米切糕	(50)	可可汤圆	(64)
水晶糕	(51)	猪油汤圆	(64)
凉糕	(51)	酒酿橙子汤圆	(65)
桂花小年糕	(52)	拔丝汤圆	(65)
粘枣糕	(53)	桂花元宵	(66)
大笼糕	(53)	什锦元宵	(66)
蜂糕	(54)	珍珠圆子	(67)
瓜仁蜜糕	(54)	雪花团子	(68)
枣泥拉糕	(55)	糯米团	(68)
海南椰子糕	(56)	豆沙麻团	(69)
炸桂花年糕	(56)	炸麻团	(69)
江米面豆馅炸糕 ...	(57)	鲜肉粽	(70)

火腿粽子 (71)

江米小枣粽子 (71)

红豆江米粽 (72)

碱水豆沙粽 (73)

什锦粽子 (73)

二、面食类

猪肉包子 (75)

冬菜包子 (76)

小笼包子 (76)

牛肉包子 (77)

羊肉包子 (78)

生煎包 (78)

水煎包 (79)

一品素包 (80)

糖包 (81)

果酱包 (81)

麻茸包 (82)

枣泥包 (82)

水晶包 (83)

豆沙包 (83)

五色豆沙包 (84)

红果包 (85)

梅花包 (85)

棉桃包 (86)

开花包 (87)

荷花包 (87)

素什锦蒸饺 (88)

花素蒸饺 (88)

烫面蒸饺 (89)

猪肉蒸饺 (90)

切馅蒸饺 (90)

煸馅蒸饺 (91)

牛肉蒸饺 (91)

淮扬蒸饺 (92)

三鲜蒸饺 (93)

四喜烫面饺 (93)

虾仁蒸饺 (94)

猪肉水饺 (95)

牛肉水饺 (95)

羊肉水饺 (96)

鱼馅水饺 (96)

高汤水饺 (97)

三鲜馅水饺 (98)

鸳鸯水饺 (98)

锅贴饺	(99)	开洋榨菜面	(115)
杀馅锅贴饺	(100)	葱油开洋面	(115)
生煎锅贴饺	(101)	羊肉烩面	(116)
两味酥饺	(101)	三鲜汤面	(117)
炸豆沙饺	(102)	酸辣疙瘩面	(117)
鲜肉烧麦	(103)	肉丝汤面	(118)
牛肉烧麦	(104)	排骨汤面	(118)
蛋皮烧麦	(104)	阳春面	(119)
珍珠烧麦	(105)	柳叶面汤	(119)
京味馄饨	(106)	面片汤	(120)
芥菜肉馄饨	(107)	珍珠汤	(121)
清汤馄饨	(107)	肉丝焦炒面	(121)
翡翠馄饨	(108)	蛋丝炒面	(122)
鱼肉馄饨	(109)	西葫芦羊肉馅饼 ...	(122)
鸡汤馄饨	(110)	烫面馅饼	(123)
三鲜汤馄饨	(110)	砸面馅饼	(123)
炸酱面	(111)	搅面馅饼	(124)
打卤面	(112)	脂油饼	(125)
稀卤面	(112)	香酥饼	(125)
蒸卤面	(113)	肉丝炒饼	(126)
温拌面	(114)	肉丝木须炒饼	(126)
甜水面	(114)	烩饼	(127)

家常饼	(128)	如意卷	(141)
蛋黄家常饼	(128)	鸳鸯卷	(141)
春饼	(129)	金丝卷	(142)
多层春饼	(129)	菊花卷	(142)
芙蓉饼	(130)	三色花蕊卷	(143)
发面糖饼	(130)	枣卷	(143)
肉酥饼	(131)	糖皮麻茸卷	(144)
芝麻烧饼	(132)	荠菜春卷	(144)
水晶烧饼	(132)	香炸玫瑰卷	(145)
豆馅烧饼	(133)	脂油桂花糕	(146)
炸牛肉饼	(134)	莲子桂花糕	(147)
千层肉饼	(134)	雪花小圆糕	(147)
千层饼	(135)	什锦圆糕	(148)
枣泥蒸饼	(135)	盘转糕	(148)
肉卷	(136)	两色糕	(149)
葱花卷	(137)	三层糕	(149)
蝴蝶卷	(137)	重阳花糕	(150)
千层卷	(138)	丝糕	(151)
南式花卷	(138)	蜜果碗糕	(151)
立顶花卷	(139)	赛年糕	(152)
麻酱花卷	(140)	卷筒夹沙糕	(152)
花卷	(140)	黄馍糕	(153)

状元糕	(153)		(166)
碗蜂糕	(154)	玉米面丝糕 (二)	
枣糖糕	(154)		(166)
马拉糕	(155)	混糖丝糕	(167)
猪油马拉糕	(155)	三色糕	(167)
山楂云片糕	(156)	两面蜂糕	(168)
葡萄鲜奶糕	(156)	三合面发糕	(169)
馒头	(157)	玉米面菜团子	(169)
刀切馒头	(157)	两面焦	(170)
钱面馒头	(158)	玉米面粥	(170)
肉丁馒头	(159)	两面粥	(171)
大枣馒头	(159)	玉米面面茶	(171)
开花馒头	(160)	小米面蜂糕 (一)	
莲花馒头	(160)		(172)
水晶开花馒头	(161)	小米面蜂糕 (二)	
豆茸馒头	(162)		(172)
八宝馒头	(162)	珍珠烙饼	(173)
油氽鲜肉馒头	(163)	小米面煎饼	(173)
三、杂粮类		糖酥煎饼	(174)
果丁糖窝头	(165)	小米豆粥	(174)
玉米面菜丝糕	(165)	红枣小米粥	(175)
玉米面丝糕 (一)		面茶	(175)

黄米切糕	(176)	绿豆冻糕	(187)
黄米面枣糕	(176)	羊肉杂面汤	(188)
炸年糕团	(177)	糖油红薯	(188)
煎金钱饼	(177)	烤白薯饼	(189)
秫米面小窝头	(178)	白薯羹	(189)
小枣秫米粥	(178)	山芋金钱饼	(190)
茶汤	(179)	山芋玫瑰糕	(190)
扒糕	(179)		
血糕	(180)	四、小吃类	
荞面棋棋	(180)	炸油饼	(192)
莜面条	(181)	薄脆	(192)
莜面茶	(181)	棒槌果子	(193)
蛤蟆骨朵	(182)	排叉	(194)
豆面煎饼	(183)	糖脆排叉	(194)
小枣高粱米粥	(183)	焦圈	(195)
大麦米粥	(184)	烫面炸糕 (北京)	
小枣豆粥	(184)		(195)
小豆粥	(185)	烫面炸糕 (天津)	
赤豆糕	(185)		(196)
赤豆汤	(186)	泡泡油糕	(197)
鸡蛋煎饼果子	(186)	脆麻花	(198)
五寿糕	(187)	什锦麻花	(199)
		蜜麻花	(200)

油馓子	(201)	焦包	(216)
炸回头	(202)	南翔小笼馒头	(216)
羊肉回头	(202)	红油水饺	(217)
油氽馒头	(203)	龙抄手	(218)
肉火烧	(204)	幸福双	(219)
焦皮酥	(205)	水晶门钉	(220)
牛肉焦饼	(206)	豆面糕 (驴打滚)	
舟山虾饺	(207)		(221)
天津包子 (猪肉馅)		千层糕	(221)
.....	(207)	小窝头	(222)
天津包子 (三鲜馅)		哈达饼	(223)
.....	(208)	富平太后饼	(223)
山东包子	(209)	回族烧饼	(224)
淮扬汤包	(209)	螺丝转	(225)
双冬肉包	(210)	担担面	(225)
猪肉酸菜包	(211)	芝麻酱拌面	(226)
江苏小笼包	(212)	白切羊肉面	(226)
扬州三丁包	(212)	猫耳朵	(227)
四川香辣包	(213)	炒疙瘩	(228)
广东叉烧包	(214)	赖汤圆	(229)
破酥包子	(214)	艾窝窝	(230)
生煎牛肉包	(215)	杏仁茶	(231)

油茶	(231)	鸡蛋三明治	(243)
五、西式饭点类		肠子三明治	(244)
什锦炒饭	(232)	鸡肉三明治	(244)
大虾炒饭	(232)	鸡蛋火腿三明治 ...	(244)
什锦包饭	(233)	杂拌三明治	(245)
什锦果汁饭	(234)	细米布丁	(246)
西式八宝饭	(234)	烤黄油大米布丁 ...	(246)
朝鲜冷面	(235)	七彩奶布丁	(247)
日式牛肉面	(236)	干油酱卷筒布丁 ...	(248)
日式炒面	(237)	杏仁布丁	(248)
三片沙司蛋黄面 ...	(238)	银杏布丁	(249)
意式火腿面	(238)	捷克苹果面包布丁	
拿破仑面条	(239)		(249)
意式面条肉末少司		奶豆腐饼	(250)
.....	(239)	煎酸奶饼	(251)
肉末通心粉	(240)	果干煎饼	(251)
番茄通心粉	(241)	核桃芝麻煎饼	(252)
海员式通心粉	(241)	煎卧夫饼	(252)
奶汁计司烤通心粉		苏珊油煎饼	(253)
.....	(242)	糖酱煎饼	(254)
烤三丝通心粉	(242)	苹果煎饼卷	(254)
牛肉三明治	(243)	糖酱蛋糕卷	(255)

汉堡包	(255)	香炸菠萝条	(263)
肉酥包	(256)	核桃仁酥花条	(263)
高加索炸羊肉包 ...	(257)	鲜奶果子杯	(264)
果子面包	(257)	敏司攀	(264)
面包土司	(258)	核桃煎蛋糕	(265)
炸面包盒	(258)	可可气鼓	(265)
葱油面包	(259)	热狗	(266)
煎杏酱面包	(259)	炸小饺子	(266)
火腿蓉奶盖	(260)	美式糖纳子	(267)
五仁果子盖	(260)	附：米面杂粮小食品制作	
核桃盖	(261)		(269)
炖雪梨蛋盖	(262)		

一、米食类

菜 饭

主料：大米 250 克，油菜 400 克，香肠 150 克。

辅料：花生油 25 克，精盐 6 克，味精 2 克，姜末少许。

制法：(1) 将大米淘洗干净；香肠切成斜片，油菜洗净，切成小象眼片。(2) 将压力锅放入适量水，加入大米及香肠，放在火上焖 7~8 分钟。(3) 将炒锅置火上，放入花生油，烧热后放入油菜、姜末、精盐、煸炒几下，倒入米饭锅内搅拌均匀，再焖 2 分钟，加入味精，拌匀即成。

特点：色泽美观，香咸味美。

猪油菜饭

主料：大米 500 克，新鲜青菜 300 克。

辅料：熟猪油 100 克，精盐 7.5 克，肉卤汁适量。

制法：(1) 将大米淘洗干净，沥净水；青菜洗净后，切

成小段。(2) 将炒锅置火上，放入猪油烧热，投入青菜煸炒数下，加入精盐和水，用旺火烧沸，倒入米，用饭铲顺锅边轻轻搅动，随着锅中的水逐渐减少，加快翻搅并减小火力，以防粘锅。待米、水融和后把饭抹平，用筷子从饭的表面戳几个气孔直达锅底，盖紧盖，用微火焖 10~15 分钟即成。(3) 吃时将饭盛入碗内，浇上浓稠的肉卤。

特点：米饭晶莹光亮，青菜碧绿，口感香糯，味美适口。

什锦菜饭

主料：大米 500 克，猪肉 300 克，熟香肠 200 克，青菜 1000 克，土豆、胡萝卜各 200 克，芹菜（或香菜）40 克。

辅料：熟猪油、花生油、芝麻油、精盐、味精、胡椒粉、葱姜丝各适量。

制法：(1) 将猪肉洗净，蔬菜择洗干净，均切成小丁，与淘洗干净的大米同放锅内，加入葱姜丝、精盐、熟猪油和少量花生油，和匀后加水，烧熟。(2) 将饭烧熟后，开盖，加少许芝麻油、味精、胡椒粉、芹菜（或香菜）末，拌匀即成。

特点：味香可口。

四喜肉菜饭

主料：大米 500 克，猪五花肉 500 克，青菜 300 克。

辅料：熟猪油 50 克、白糖 25 克、酱油、精盐、料酒、桂

皮、大料、葱、姜各适量。

制法：(1) 将大米淘洗干净，青菜洗净切成小段。(2) 将炒锅置火上，放入猪油烧热，加入青菜翻炒数下，加入精盐、水适量。沸后放入大米，用饭铲顺锅底翻拌至米、水融和，米粒膨胀，把饭抹平，用筷子戳几个孔眼，加盖，用小火焖 15 分钟即成菜饭。(3) 将猪肉洗净，切成 5 厘米宽的长条，加水煮 15 分钟取出晾凉，改切成长方条块。肉汤撇去浮沫，留 200 克左右，再将肉块倒入，加入酱油、桂皮、大料、白糖、葱、姜、绍酒，烧沸后把肉上下翻动一下，改用小火焖煮，约焖 1 小时，中间再翻动一次，至熟为止，即成“四喜肉”。吃时每碗菜饭上加一块，即为“四喜肉菜饭。”

特点：菜饭翠绿洁白，油润香软，肉色红润，酥而不烂，肥而不腻，香鲜可口。

咖喱什锦饭

主料：大米 200 克，牛肉 150 克，洋葱、胡萝卜、土豆各 100 克。

辅料：咖喱粉 8 克，食油、酱油、精盐各适量。

制法：(1) 将大米淘洗干净；牛肉洗净切片；洋葱去皮切丝；胡萝卜和土豆去皮切小方丁备用。(2) 将炒锅置火上，放油烧热，下入洋葱、咖喱粉炒出香味，再下入牛肉片煸炒片刻，加少许酱油，放入土豆、胡萝卜丁再炒片刻，倒入压力锅，加适量精盐、沸水和大米拌匀，盖盖，烧至气孔冒气后，压上气阀焖 5~7 分钟即成。