

超市生活 **细节** 指南

Mimianzaliangzheyangchi

米面杂粮 这样吃

主编◎张奔腾 张恩来

吉林科学技术出版社



- ✓ **五谷杂粮** / 含有丰富的营养素，如热量、蛋白质、维生素等，对人体代谢、生理功能起着很大作用，并有养颜美容、减脂瘦身、排毒健体、利脑益智的功效。
- ✗ **大米+苋菜** = 降低人体对维生素B₁的吸收和利用。
- ✗ **黄豆+酸奶** = 影响人体对钙质的消化和吸收。

补充膳食纤维、热量的优良食品

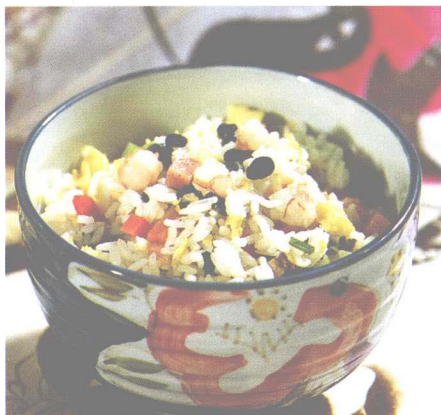
图书在版编目(CIP)数据

米面杂粮这样吃/张奔腾 张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-3633-4

I. 米… II. ①张…②张… III. ①大米—食谱②面食—食谱
③杂粮—食谱 IV. TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第177255号



米面杂粮这样吃

主编: 张奔腾 张恩来 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 张伟泽

封面设计: 名晓设计(孙明晓)

版式设计: 孙明晓 王阿娜 王 骁 张 鑫 林 宁

王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼 董芳芳 王 鑫 石 莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16开本 18印张

2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3633-4

定 价: 26.80元

超市生活 **细节** 指南

米面杂粮 这样吃



Mimianzaliangzheyangchi

主编/张奔腾 张恩来

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。



张恩来 特级烹调师，自幼受家庭的影响喜爱烹调并开始系统学习，1987年起先后在天津喜来登大酒店、天津水晶宫饭店、深圳中华御膳集团工作，1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行挖掘、整理和研究。在多家报刊及杂志上发表了数十篇关于中国烹调文化。2006年回到天津，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训工作，参与和主编烹饪图书100余部。

<https://www.zhangenlai.com/>

邮箱: chefchang@gmail.com

主 编：张奔腾 张恩来

编 委：石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴清君 甘 红

李建新 孙长增 郑 丹 曲 艺 杜景忠 李建军 贺东平

李长军 刘继江 李东彪 杨立辉 王 刚 陈百顺 安洪林

张 森 战玉红 张 迪

本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助(86-24)23341777



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助

(86024-23341777)



本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供(860315-3286894)

前言

·
·
·
·
·

随着社会的发展,人们消费理念的转变,过去那种贸易市场的消费正在被超市化的形式所取代。生鲜超市以其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的优点,深受广大消费者欢迎。逛超市,如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化,分别介绍其原料知识及烹调方法,将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通,以彰显其价值。本套丛书旨在成为您的“超市生活细节指南”,告诉您“猪牛羊肉这样吃”、

“禽蛋豆制品这样吃”、“鱼虾蟹贝这样吃”、“蔬菜食用菌这样吃”、“米面杂粮这样吃”,本书由140余种家庭常用的食材为基础,以原料性质为分类方式,在讲解原料营养分析、食疗功效、饮食安全、安全选购、放心存储、烹调应用、烹调提示及实用偏方的同时,按照不同原料的特性,分别推荐6~15款不同口味、不同技法的家庭常用菜例,将营养保健、科学膳食的理念融入其中。全套图书共推荐了5000余款菜例,图文并茂、讲解详实、南北皆宜。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做,方便实用。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标,愿此书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南,使您的生活更加健康快乐!

中国烹饪大师

张华腾

16/米·面·杂粮面面观

18/米的基础知识

22/面的基础知识

26/杂粮的基础知识

第1章

米 类

RICE



32 粳米

34/烟肉白菜粥

白果冬瓜粥

人参雪蛤粥

萝卜肉粥

鲍鱼鸡粥

35/核桃木耳粥

草菇鱼片粥

上汤鱼翅粥

笋尖猪肝粥

36/双酱肉粥

椒酱肉粒粥

牛松菜粥

37/天下第一粥

竹荪玉笋粥

黑木耳粥

鸽蛋菜心粥



38/皮蛋瘦肉粥

萝卜火腿粥

荷叶玉米须粥

南瓜百合粥

羊腩苦瓜粥

39/龙皇海鲜粥

香葱鸡粒粥

口蘑香菇粥

花生杏仁粥

40/干贝鸡粥

青菜白粥

蘑菇肉粥

菠菜粥

豆芽肉粥

41/冬瓜鸭粥

金银鸭粥

花生鱼粥

42/五色豆粥

大枣山药粥

骨汁粥

鱼片粥

强身米粥

43/猪肾粥

猪蹄香菇粥

骨髓粥

黄瓜姜粥

44/沙锅排骨粥

枸杞鸡粥

鲫鱼生姜枣粥

45/板栗牛腩粥

紫菜肉末粥

木耳银芽海米粥

鸡丝莼菜粥

46/荷叶山药粥

牛乳粥

红枣粥

核桃大枣粥

及第米粥

47/荸荠猪肚粥

蟹柳豆腐粥

雪菜肉末粥

48/豌豆素鸡粥

鸭块菇粥

鱼段肉粥

49/甲鱼粥

奶糖大米粥

洋参粥
 家常鸡粥
 豆腐肉粥
 50/鲫鱼藕粉粥
 白扁豆山药粥
 生鱼片粥
 羊骨粥
 笋肉菜粥
 51/鸽杞芪粥
 山楂猪肚粥
 胡椒狗肉粥
 双肾粥
 52/山菇肉粥
 杏仁梨糖粥
 红枣枸杞粥
 柿蒂瘦肉粥
 鲜鱼片粥
 53/黄鱼蓉粥
 瘦肉墨鱼香菇粥
 鱿鱼鸡粥
 54/鳗鱼米粥
 桃仁杞粥
 菜花米粥
 丰肌米粥
 当归鸡粥
 55/枇杷罗汉果粥
 莲藕蛋粥
 三色鸡粥
 人参鸡粥
 56/鳝鱼粥

鹤鹑肉粥
 鱼蓉肝粥
 57/肉末粥
 牡蛎菜粥
 香菇虾粥
 鸽肉米粥
 58/番茄虾仁炒饭
 润肤枣粥
 薄荷大米粥
 百合杏仁粥
 滑蛋蟹柳烩饭
 59/阳姜豆豉炒饭
 芦荟海参粥
 四宝鸡粥
 坛肉米饭
 60/海南鸡饭
 粉蒸排骨饭
 素四宝烩饭
 61/菠萝炒饭
 当归米粥
 明目米粥
 松花蛋粥
 62/泡椒鸡丁炒饭
 蘑菇米粥
 西瓜皮粥
 防风米粥
 山菜蘑菇炒饭
 63/荷香鸡粒饭
 香葱豆干炒饭
 口蘑菜心炒饭



64/茄汁鱼柳饭
 五香猪肾粥
 南瓜百合蒸饭
 虾皮杭椒炒饭
 什锦炒饭
 65/番茄牛肉饭
 家常石锅拌饭
 沙锅猪手饭
 66/板栗鲜贝饭
 青菜粥
 慈菇粥
 山楂丹参粥
 竹筒鲜虾蒸饭
 67/气锅鸡翅饭
 叉烧酱油炒饭
 菜包饭
 银鱼蛋炒饭
 68/秋葵蛋炒饭
 鲜虾蟹脚蛤蜊饭
 腊肉煲仔饭
 69/虾仁香菇蛋炒饭
 辣白菜炒饭
 豆芽蛋炒饭
 胡萝卜蛋炒饭
 70/甜椒蛋炒饭
 苦瓜咸蛋炒饭



鱼丝酸菜炒饭
水果蛋炒饭
培根蛋炒饭
71/鲜牡蛎蛋炒饭
三鲜蛋炒饭
鲑鱼肉蛋炒饭
米笋蛋炒饭
72/烧肉蛋炒饭
牛肉咖喱蛋炒饭
鱼肉沙拉蛋炒饭
73/甜椒绞肉炒饭
番茄鸡丁饭
花枝蛋炒饭
肉丝蔬菜炒饭
油菜蛋炒饭
74/腌肉芥蓝炒饭
乌贼豆仁炒饭
鸡肝洋葱炒饭
75/西蓝花蛋炒饭
黄瓜虾粒蛋炒饭
番茄蛋炒饭
芹菜炒饭
76/里脊豌豆蛋饼饭
香葱蛋花炒饭
蟹肉炒饭

油菜肉丝饭
肉丁豆腐饭
77/肉丁豌豆炒饭
香蒜蛋饭
叉烧葱饭
什锦海参炒饭
78/西葫芦火腿饭
鸡蛋腊味饭
蒜末香肠炒饭
黄瓜火腿炒饭
叉烧豌豆饭
79/蛋皮包鸡丁饭
腊肉珧柱炒饭
扬州什锦炒饭
80/鸡汁八宝饭
番茄牛肉饭
咖喱牛肉炒饭
81/什锦毛豆炒饭
豆角蟹肉饭
海鲜蔬菜炒饭
鲜菌牛肉炒饭
82/腊味芋头饭
什锦豌豆饭
野菌菜心炒饭
青蔬果仁炒饭
雪里红炒饭
83/姜丝蟹肉饭
酱萝卜炒饭
什锦泡菜饭
什锦鲜虾饭

84/鸡丝虾仁炒饭
火腿虾仁饭
五色虾仁饭
85/木樨菠菜炒饭
叉烧杏仁饭
素鸡毛豆饭
香菇泡菜饭
86/海鲜鸡蛋饭
橄榄肉炒饭
包菜牛肉饭
87/肉末菜饭
虾仁豆豉菜饭
草菇蔬果炒饭
甘笋番茄饭
88/营养太极炒饭
乌鸡蛋炒饭
素什锦炒饭
果仁蛋炒饭
什锦肉末炒饭
89/翡翠蛋炒饭
腊肉芥蓝饭
腊肉腰果饭
鸡丝蚕豆炒饭
90/泰式凤梨炒饭
什锦果蔬炒饭
鸡肉洋葱盖饭
肉末土豆炒饭
牛肉滑蛋饭
91/鸡汤瘦肉饭
鲜虾叉烧饭

番茄牛肉丸子饭
92/羊肉萝卜盖浇饭
什锦肉丝盖饭
竹笋蟹肉盖饭
93/土豆鸡块盖饭
番茄五花肉饭
豌豆竹笋饭
牛奶鸡肉饭
94/油面鸡肉盖浇饭
肉酱雪菜盖饭
照烧鸡肉盖饭
番茄鸡蛋盖浇饭
日式鳗鱼盖饭
95/冬笋鸡块盖饭
牛排盖饭
蔬菜热狗肠盖浇饭
蚬子鲜菌饭
96/奶油京葱炒饭
西式蛤蜊炒饭
凤梨咖喱炒饭
97/梅子莲藕炒饭
豌豆蟹肉炒饭
香肠卷心菜饭
虾仁蔬菜炒饭
98/中式猪排盖饭
肥牛洋葱盖饭
杨桃炒饭
蛋黄肉饭
富贵牛腩盖饭
99/海鲜蘑菇盖饭

猪肉洋葱盖饭
麻婆茄子盖饭
100/鳕鱼海鲜饭
醋溜丸子盖饭
笋干肉饭
101/意大利蔬菜肉酱盖饭
豆瓣牛肉盖饭
酱香辣菜脯饭
红酒鸡肉盖饭
102/西式牛肉盖浇饭
洋葱蛤蜊饭
红烧鳊鱼盖饭
103/葱头猪排饭
香菇肉芽饭
丝瓜猪肉饭
海参捞饭
香菇青椒鸡肉饭
104/洋葱培根饭
菜花肉丁饭
虾仁蟹肉饭
105/虾米鸡丁盖饭
肥牛蔬菜盖饭
鸡丝鲜虾炒饭
红糟排骨盖饭
106/红薯鸡腿饭
鳊鱼蒸饭
百合母鸡饭
酸梅米饭
荷叶肉丁饭
107/茄子肉酱饭

枸杞猪肉炒饭
荷香蛋羹肉饭
南瓜茄子饭
108/咸鱼鸡肉叉烧饭
牛腿葱头饭
腱子牛奶饭
109/荷叶排骨饭
荷叶特色蒸饭
墨鱼仔蒸饭
肉末萝卜饭
110/嫩鸡葱丝饭
莲子鸡肉饭
咸鱼肉饭
火腿笋豆饭
牛肉萝卜饭
111/豌豆鸡肉饭
蒸鸡四喜饭
羊肉葱头饭
112/木耳鸡丝盖饭
蟹肉青椒饭
什锦荷叶饭
113/口蘑鸡肉饭
牛肉蒸饭



香辣豆腐盖浇饭
虾仁叉烧蒸饭
114/菇粒凤肉饭
花生油葱花饭
红参木耳肉饭
牛肉香菇饭
鸡肉蔬菜饭
115/奶油鸡肉果仁饭
冬笋焖饭
奶油葡萄干饭
菠萝腊肠饭
116/瓜皮香肠饭
芹菜牛肉饭
豌豆腊肉饭
117/什锦牛肉饭
农家捞饭
八宝红糖饭
豌豆香肠饭
118/章鱼腊味饭
排骨香菇饭
香肠油菜饭
牛肉葱椒饭
牡蛎青蒜焖饭



119/鱼子黄瓜饭
鸡丁香菇饭
乳鸽香菇杞饭
菜头肉丝焖饭
120/松子牛肉饭
豌豆咸肉饭
鸡鸭蔬菜饭
121/白果鸡肉饭
葱头猪肉饭
平菇蔬菜饭
肉肠蔬菜饭

122 粳米

124/青椒牛肉炒饭
凤梨蛋炒饭
鸡丝蛋炒饭
鸡肉火腿饭
雪菜肉末炒饭
125/蘑菇鸡丁饭
芥菜饭
榨菜海带蛋炒饭
126/四丝蛋炒饭
滑蛋虾仁烩饭
海鲜蛋炒饭
127/黑椒牛肉饭
五福炒饭
火腿菠萝炒饭
海参虾仁炒饭
128/什锦番茄炒饭

什锦蔬菜炒饭
什锦水果饭
129/奶油鸡柳饭
广州炒饭
牛肉土豆盖饭
斑鱼脯香菇饭
130/萝卜虾仁浇饭
樱花蛋炒饭
海带虾仁饭
海鲜叉烧饭
干椒五花肉饭
131/红酒牛肚饭
风味盖饭
什锦鸡肉饭
132/什锦海鲜盖饭
兰花银鱼饭
什锦鸡蛋饭
133/咖喱牛奶腊肉饭
奶油牛肉饭
牛肉葱芋饭
猪肝蔬菜饭
134/香菇肉卤饭
什锦鱼肉盖饭
什锦牛腩盖饭
135/芦笋蟹柳肉饭
素食卤肉饭
葱头肉饭
玉米火腿饭
136/霉干菜肉饭
排骨菜饭



什锦蘑菇饭

137/传统肉饭

牛肉葱头盖饭

芥末鱼片盖饭

豆干卤肉饭

138/牛肉青椒饭

福建盖浇饭

蛋白鸡肉饭

139/咖喱卤肉饭

蜇丝肉饭

猪脚卤肉饭

葱酥卤肉饭

140 糯米

142/桂花糯米藕

糯米甜果

固肠米粥

甜藕粥

炸桂花年糕

143/青团

奶香糯米糕

鸭子肉粥

鱼肉米粥

144/桂花糖藕粥

雨花汤圆

圆子汤

145/精品小粽子

糯米糍

四川紫微饼

年糕

146/风味小黏饼

红枣白糖粥

珍珠丸子

木耳枣粥

花生蜜饯汤圆

147/八宝粥

田鸡粥

八宝果饭

148/椰味小汤圆

荔枝西瓜粥

橘香鱼粥

糯米蛋粥

芙蓉香蕉饼

149/金豆糕

香炸土豆饼

驴打滚

象生葫芦

150/南瓜包

豆腐皮包子

生炒糯米饭

151/枣泥米团

油炸糕

南瓜饼

赖汤圆

152/水蒿菜火腿蒸饭

香炸酥梨果

什锦糯米饭

153/桂花八宝饭

糯沙凉卷

奶香大枣饭

醪糟汤圆

卤肉糯米饭

154/珍珠禽肉饭

香蕈养生粥

火腿糯米烧卖

三大炮

叉烧杏耳饭

155/胡桃黑芝麻饭

鸡汤墨鱼饭

八宝笋筒饭

鸭肉滋补饭

156/油八宝饭

双米扣果饭

八宝豆沙饭

157/鱼子海带饭

糯米五彩饭

黑芝麻栗子饭

红枣鸽肉饭

158/二米蒸饭

党参红枣饭

笋丝鸡肉饭

腊肉虾仁二米饭

蜜饯豆沙饭

159/笋肉双米饭

桃仁桂花饭

什锦葡萄饭



160 黑米

- 162/富贵长粥
- 八珍仙粥
- 紫米珍珠丸
- 163/腊八粥
- 三丝黑米饭
- 党参黑米粥
- 香芋黑米粥

164 小米

- 166/小米鸡蛋粥
- 米面牛蹄卷
- 小米饭焖鹿肉
- 167/小米蜂糕
- 小米粥
- 小米红糖粥
- 荷香小米排骨

168 薏米

- 170/猪腰薏米粥
- 健康三色饭
- 莲实薏米美容羹
- 薏米红枣粥
- 绿豆薏米炒饭
- 171/首乌枣粥
- 薏米南瓜粥
- 杏仁陈皮薏米粥
- 百合薏米羹

172 米粉

- 174/豆芽米粉
- 炒兴化粉
- 福建炒粉
- 175/炒米粉
- 沙茶牛肉河粉
- 虾仁炒米粉
- 滑牛肉炒米粉

176 西米

- 178/肝腰鱼粥
- 苹果西米粥
- 椰汁西米露
- 西米银耳粥
- 什锦西米羹
- 179/桂圆珍珠羹
- 西米银耳羹
- 香蕉西米羹
- 枸杞青豆西米羹

180 锅巴

- 182/口蘑锅巴汤
- 水果锅巴
- 什锦锅巴

第2章 面类

FLOUR

184 小麦

- 186/素三鲜汤面
- 花生蛋酥饼
- 沙锅鱼汤面
- 胡萝卜牛肉水饺
- 肉丝汤面
- 187/盘丝饼
- 蟹肉小笼包
- 回勺面
- 白菜猪肉水饺
- 188/四川担担面

关东饺子面
七彩鹿肉面
189/风味夹肉饼
叉烧包
金盏鲜带粒
京都肉饼
190/枸杞肉丝炒面
家常肘花面
怪味凉拌面
羊肉氽面
鳝鱼丝汤面
191/菜肉暄饼
状元饺
蛤蜊疙瘩汤
192/罗汉斋炒面
山东菊花酥
千层酥饼
193/鸡丝干拌面
生菜蟹肉炒面
宏图窝面
茭白炒面
194/扁豆面
口蘑豆腐汤面
鸡翅香菇面
韭黄阳春面
西湖面
195/鸡翅汤面
排骨汤面
冬菇炒面
196/鸡杂炒面

扬州脆炒面
蛋酥炒面
197/四川豆花面
珍珠面
鱼汤小刀面
三大菌面
198/羊肉炒面片
传统大肉面
麻辣面
蚬子菠菜面
古道鱼汤饺子
199/康园肉饼
胡萝卜汁面
蛋花番茄面
牛肉灌汤蒸饺
200/野菜肉酱面
韭黄牛肉面
扇贝凉面
201/肉丝面
刀削面
葱爆羊肉炒面
三鲜家常面
202/红焖排骨面
鱼丸清汤面
麻辣豆花面
锅盖面
番茄面
203/香菇斑球面
肉丝油面
鸡丝香酥面

204/辣味茄丝炒面
如意炒面
洛阳炒面
205/蟹肉炒面
藕丝炒面
肉丝干拌面
双色鸡蛋面
206/滇味炒面
排骨面
翡翠辛辣面
腊肠炒面
素菜馒头
207/奶汤海参面
八仙面
葱油饼
牛柳银芽炒饼



208/虾仁伊府面
广式老婆饼
潮式黄金饼
209/家常饼
家常筋饼
碧绿蒸饺
香菜肉粒夹饼

210/小笼馒头

冬菜鸭肉包

六凤居葱油饼

211/海城馅饼

和连细糕

烫面豆沙饼

开花馒头

南翔馒头

212/韭菜合子

凤菇包

蛋蛋饅

213/素馅锅贴

牡蛎煎饼

韭黄肉丝焖饼

冬瓜饼

214/陕西猫耳面

新疆拉面

煎饼合子

寿桃

平洲福肉饼

215/中式披萨饼

潮式牛肉煎饼

老婆饼

香煎鸡蛋饼

216/意大利炒面

鳝鱼丝面

茄汁牛肉面

217/肉丝香菇面

泡菜凉拌面

金丝饼

香菇酱肉面

218/脆酥烤饼

五彩开口糕

荷叶饼

龙须饼

桂花酥

219/猪肉油酥饼

豆腐卷粉丝饼

猫耳朵

220/红油水饺

土耳其馅饼

牛肉饼

221/眉毛酥饼

香葱花卷

熏肉大饼

家常小笼包

222/西樵大饼

油香饼

牛舌饼

鲜肉茄饼

上海五仁酥饼

223/苹果蛋挞

萝卜丝酥饼

青瓜烙

糖酥饼

224/鲜虾云吞面

文蛤海鲜面

京味打卤面

225/猪肝菠菜面

羊汤面

奶香空心面

家常炸酱面

226/素杨梅圆

水煎包

冰花煎饺

227/椒盐旋饼

吉祥糕

银丝卷

三彩饺子

荠菜春卷

228/三鲜小包

鸡丝春卷

山西肉夹馍

229/三鲜锅烙

雪菜炒金裹银馒头

蜜枣发糕

金银馒头

230/蟹黄饺

果仁豆沙甜饼

脆麻花

象生金橘

虾仁面包

231/水晶蒸饺

三鲜水饺



猪肉白菜合子

白兔饺

232/笋肉馄饨

太君酥

龙抄手

233/牛肉馅饼

千层蒸饼

南瓜奶包

三丝春卷

234/五丁包子

酒酿饼

虾肉烧卖

235/七彩水晶饼

特色豆沙包

小笼灌汤包

贾府小月饼

239/油焖烤麸

滑面筋

芡汁面筋

什锦烤麸粥

236 面筋

238/炒素鸡丁

扒素肠

炒素虾仁

240 大麦

242/大枣莲子粥

三麦仁粥

大麦米粥

牛肉麦粥

第3章

杂粮类

GRAINS

244 高粱

246/海鲜高粱饭

高粱米水饭

鲜虾墨鱼烩饭

247/高粱鱼粥

小枣高粱米粥

高粱豆粥

家常油酥饼

248 荞麦

250/夹沙荞糕

荞麦白菜粥

荞面灌汤包

251/翅荞豆粥

荞面片

荞麦粟米饭

荞面刀削面

252 玉米

254/驰名玉米烙

珍珠汤

玉米香菇排骨汤

薯瓜粉粥

疙瘩汤

255/五色炒玉米

玉米面茶

冰糖玉米羹

玉米鱼粥

256/黄金汤饺

玉米面饺子

干贝珍珠笋

257/奶香玉米饼

五色玉米羹

奇妙玉米棒

鸡蛋蒸馍

258/玉米瘦肉粥

蛋蓉玉米羹

冰糖五色粥

蒲菜粥

玉米汤面
259/金粒煸河虾
五彩玉米饭
烩玉米饼

260 燕麦

262/蘑菇麦粥
健康燕麦粥
麦片焖米饭
草莓麦片粥
茄汁牛肉麦片
263/苹果麦片粥
奶香麦片粥
蛋奶麦片粥
燕麦南瓜粥

264 芝麻

266/满族烧饼
香煎芝麻饼
麻团
首乌芝麻粥
麻香煎饼
267/腰果麻球
黄金大饼



麻香开口笑
叉烧酥饼

268 黄豆

270/鲮鱼黄豆粥
山药枸杞豆浆粥
五香黄豆
油酥黄豆
黄豆酥海带
271/猪肝黄豆汤
黄豆杂拌
黄豆拌海带
豆面小窝头

272 蚕豆

274/怪味蚕豆
翡翠玛瑙
火腿蚕豆
茴香蚕豆
鲫鱼蚕豆粥
275/碧绿蚕豆羹
香酥蚕豆泥
苋菜炒蚕豆瓣
糟卤蚕豆粒

276 红豆

278/夹沙羊尾

桂花赤豆米饭
核桃赤小豆粥
牛肉赤小豆粥
红枣红豆粥

279/红豆肉汤
黏豆包
桂花赤豆泥

280 黑豆

282/黑豆粥
黑豆枣粥
黑豆炒肉丁
283/双豆鱼粥
浮萍黑豆粥
山楂黑豆粥
黑豆桂圆姜汁粥

284 绿豆

286/消暑绿豆粥
油菜绿豆粥
雪菜绿豆粥
桂花绿豆糕
西瓜豆粥
287/冰糖绿豆苋菜粥
绿豆莲子粥
绿豆枸杞饭
草莓绿豆粥

