

杂粮食品 家庭制法集锦



人民教育出版社

杂粮食品家庭制法集锦

主编：祁 晶

编委：张燕华 宫能荣 吴 江
王晓燕 孙海娜 罗 茜
柳 岸 丛雪云 张秀华
梅 晓 罗小平 张黎明
李幼梅 阳 阳

经济日报出版社

(京)新登字102

责任编辑: 陈晓惠

责任校对: 陈悦 芦文芳

杂粮食品家庭制法集锦

ZA LIANG SHI PIN JIA TING ZHI FA JI JIN

祁晶 主编

经济日报出版社出版发行

(北京市宣武区虎坊桥福州馆前街6号)

新华书店北京科技发行所经销

北京仰山印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 10.375印张 207千字

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

印数1—5000册

ISBN 7-80036-645-6/G·152

定价: 4.50元

前 言

“民以食为天”，随着社会的发展，生活节奏的加快，人们现在不仅仅要求吃的饱，吃的好，还要求有合理的营养，而且要制做简单，经济实惠。为满足广大读者这一要求，我们编写了这套《中国家庭主食》丛书。

这套丛书包括了米、面、杂粮、蔬菜、蛋类、牛羊肉、鸡鸭等各类食品的家庭制做方法，有了这套丛书，并通过自己的实践，就可以基本掌握各类食品的家庭烹调技术。

目前我国人民是以粮谷类为主食，随着生活水平的提高，人们越来越多的食用精细米面，这种饮食结构，造成了城市居民中患冠心病、动脉硬化、乳腺癌、直肠癌等各类病的发生，多吃粗粮及青菜有利于防治这些疾病。

粗粮与细粮相比较，粗粮中含有大量蛋白质、矿物质、各种维生素等对人体有益的元素，在饮食中合理的粗细粮搭配，可避免因长期食用高脂肪食品和过精细粮食对人体造成的危害，如肥胖症、冠心病、糖尿病等等。粗粮中含有的粗纤维能降低血液胆固醇的浓度，减少血管内胆固醇的生成，粗粮中的粗纤维还可增加肠的蠕动，减少粪便在肠内存留时间，肠癌的发病率也就随之减少。可以说，常食粗粮可以增强体质，延缓衰老，预防疾病，并有一定的减肥健美功

44E92/14

效。

有的人认为粗粮不好吃，又不易做，其实粗粮做出的食品不仅营养价值高，而且风味独特。我们在这本书中，编写了近480种粗粮食品的制法，希望对你们能有帮助。

编 者

封面设计：留实

目 录

玉 米

玉米面粥·····	(1)
果料玉米面粥·····	(2)
五香玉米面粥·····	(2)
番茄玉米面粥·····	(3)
番茄玉米羹·····	(3)
玉米面茶·····	(4)
玉米棒碴粥·····	(5)
棒碴木耳粥·····	(5)
玉奶粥·····	(5)
二面馒头·····	(6)
葱花金银卷·····	(6)
金银糖卷·····	(7)
小窝头·····	(8)
小枣窝头·····	(9)
葱花五香窝头·····	(9)
碗糕·····	(10)
玉米面发糕·····	(10)
玉米面丝糕·····	(11)
混糖蜂糕·····	(11)

蔬菜发糕·····	(12)
双层糕·····	(13)
三层糕·····	(13)
五花糕·····	(14)
小豆丝糕·····	(15)
红枣赤豆丝糕·····	(15)
豆馅丝糕·····	(16)
菜龙丝糕·····	(17)
腐乳丝糕·····	(17)
红果丝糕·····	(18)
果料玉米蛋糕·····	(18)
蒸锅垒·····	(19)
土豆锅垒·····	(20)
韭菜团子·····	(20)
萝卜丝团子·····	(21)
素馅团子·····	(22)
二面条·····	(23)
玉米面疙瘩汤·····	(24)
擦格·····	(24)
拔面鱼儿·····	(25)
煎饼·····	(26)
玉米面摊饼·····	(26)
贴玉米面饼子·····	(27)
糊塌子·····	(27)
双面菜盒·····	(28)
玉米饅·····	(29)

肉包谷粑·····	(29)
两面焦·····	(30)
玉米粉饼干·····	(30)
玉米面起子饼·····	(31)
烤玉米饼·····	(31)
玉米面包·····	(32)
玉米燕麦面包·····	(32)
炸玉米球·····	(33)
鸡皮酥·····	(34)
芝麻煎堆·····	(34)
煎玉米豆·····	(35)
奶汁烩玉米豆·····	(35)
什锦菜玉米·····	(36)
玉米粉冻·····	(37)
玉米糊·····	(37)
焗玉米糊·····	(38)
炸玉米糊·····	(39)
酸汤子·····	(40)

高 粱

高粱米粥·····	(41)
小枣秫米粥·····	(42)
三米粥·····	(42)
高粱米饭·····	(43)
秫米面小窝头·····	(43)
粘面墩·····	(44)
粘高粱米加沙糕·····	(44)

秫米面切糕.....(45)

酸辣面.....(45)

小 米

小米粥.....(47)

二米粥.....(48)

红枣小米粥.....(48)

红薯小米粥.....(49)

小米焦巴散.....(49)

小米饭.....(49)

二米饭.....(50)

黄油小米饭.....(50)

烤小米饼.....(51)

白菜小米卷.....(51)

小米面茶.....(52)

小米芝麻面茶.....(53)

茶汤.....(53)

八宝茶汤.....(54)

果子面茶.....(54)

小米糝.....(55)

豆汁粥.....(56)

豆沫.....(56)

五香甜沫.....(57)

米疙瘩汤.....(58)

小米面蜂糕.....(58)

金银丝糕.....(59)

红果丝糕.....(60)

山东煎饼·····	(60)
糖酥煎饼·····	(61)
菜煎饼·····	(62)
小米擦酥·····	(62)
济南米粉·····	(63)

黄 米

黄米南瓜粥·····	(65)
豆面糕·····	(65)
豆面粘面墩·····	(66)
豆豉糕·····	(67)
黄米切糕·····	(68)
黄米年糕·····	(69)
三色切糕·····	(69)
黄米粽子·····	(70)
金银元宵·····	(70)
黄米面火烧·····	(71)
芝麻炸糕·····	(72)
黄米面炸糕·····	(72)
耳朵眼炸糕·····	(73)
炸年糕坨·····	(74)

大 麦

大麦米粥·····	(75)
红枣大麦小米粥·····	(76)
莲子大麦粥·····	(76)
大麦饭·····	(77)
大麦粿糟·····	(77)

大麦汤·····	(77)
大麦片粉·····	(78)
大麦豆粉糊·····	(79)

燕 麦

牛奶麦片粥·····	(80)
红枣麦片粥·····	(81)
百合麦片粥·····	(81)
南瓜燕麦粥·····	(81)
八果麦片粥·····	(82)
水果麦片粥·····	(82)
五香麦片粥·····	(83)
番茄蛋花麦片粥·····	(83)
海米菠菜麦片粥·····	(84)
羊肉燕麦粥·····	(84)
鲜蘑麦片粥·····	(85)
什锦菜麦片粥·····	(85)
香麦面·····	(86)
黑面包·····	(86)
燕麦葡萄干面包·····	(87)

荞 麦

荞麦面糊·····	(88)
荞麦龙眼粥·····	(89)
羊肉荞麦粥·····	(89)
焖制荞麦米饭·····	(90)
荞麦蒸饭·····	(90)
扒糕·····	(91)

朝鲜冷面·····	(92)
冷荞麦面条·····	(93)
荞面蝌蚪凉粉·····	(94)
酸汤凉粉·····	(95)
臊子汤荞面饅饅·····	(96)
荞面条·····	(96)
荞麦面猫耳朵·····	(97)
火烧荞面馍馍·····	(98)
刀块子馍馍·····	(99)
苦荞粑粑·····	(100)
威宁荞酥·····	(100)
荞面羊肉蒸饺·····	(101)
素馅荞麦饺·····	(102)
四味荞包·····	(102)
荞面煎饼·····	(103)
荞麦糖饼·····	(104)
韭菜荞麦摊饼·····	(104)
烫面软饼·····	(105)
拌荞面饼条·····	(105)
馅炸盒·····	(106)
烤荞麦米馅饺子·····	(107)

苕 麦

凉拌苕面条·····	(108)
羊肉臊子苕面条·····	(109)
肉丝浇苕面条·····	(110)
苕面卷·····	(110)

莜面猫耳朵·····	(111)
莜面猫耳朵汤·····	(112)
莜麦苦力·····	(113)

糜子米

熟稷子米·····	(114)
稷子米饭·····	(114)
糜子面茶汤·····	(115)
糜子面茶·····	(115)

苡米

苡米粥·····	(117)
苡米莲子粥·····	(118)
苡米杏仁粥·····	(118)
苡米梗米粥·····	(118)
苡米荸荠汤·····	(119)
冰糖苡米·····	(119)
苡米酒酿·····	(119)
苡米扁豆粉·····	(120)

黑米

黑米红枣粥·····	(121)
黑米八宝粥·····	(122)
八珍仙粥·····	(122)
黑米八宝饭·····	(123)

青稞

青稞酒·····	(124)
青稞糌粑·····	(124)
糌粑粥·····	(125)

黄 豆

三合面蒸糕·····	(126)
二合面馒头·····	(127)
豆粉饼干·····	(127)
豆浆·····	(128)
青豆豆浆·····	(128)
奶味豆浆羹·····	(129)
咸豆浆·····	(129)
果汁豆乳·····	(130)
冰冻豆乳块·····	(131)
豆乳冰淇淋·····	(131)
豆乳布丁·····	(132)
豆腐脑·····	(132)
甜豆腐脑·····	(133)
白糖豆腐脑·····	(133)
羊肉豆腐脑·····	(134)
三鲜豆腐脑·····	(135)
鸡丝豆腐脑·····	(136)
鸡丁豆腐脑·····	(137)
什锦豆腐脑·····	(138)
菜豆花·····	(139)
高豆花·····	(140)
老豆腐·····	(141)
菜卤豆腐·····	(141)
口袋豆腐·····	(142)
菜豆腐·····	(143)

三角豆腐饺·····	(144)
猪血豆腐丸子·····	(144)
油炸豆腐渣·····	(145)
豆渣粿·····	(146)
臭干子·····	(147)
牛肉汤豆丝·····	(147)
糊汤豆丝·····	(148)
肥肠豆丝·····	(149)
枯炒牛肉豆丝·····	(149)
笋黄豆·····	(150)
盐水黄豆·····	(151)
五香黄豆·····	(151)
腊八豆·····	(152)
糖酥黄豆·····	(152)
咸酥黄豆·····	(153)
五香辣味黄豆·····	(153)
糖醋酥黄豆·····	(154)

绿 豆

绿豆汤·····	(155)
八宝绿豆汤·····	(156)
八宝绿豆汁·····	(156)
脱壳绿豆汤·····	(157)
三豆饮·····	(158)
绿豆粥·····	(158)
绿豆小米粥·····	(159)
绿豆糊涂·····	(159)

豆汁·····	(160)
绿豆糕·····	(161)
脂油绿豆糕·····	(161)
亳县绿豆糕·····	(162)
豆米糕·····	(162)
乌梅糕·····	(163)
绿豆立花糕·····	(163)
绿豆豆沙包·····	(164)
绿豆团·····	(165)
绿豆杂面条·····	(165)
羊肉杂面汤·····	(166)
鸡蛋杂面汤·····	(167)
绿豆煎饼·····	(167)
煎饼馃子·····	(168)
鸡蛋煎饼馃子·····	(169)
锅巴菜·····	(169)
凉粉·····	(171)
素炒凉粉·····	(171)
炒粉杂儿·····	(172)
肉末凉粉·····	(172)
煎焖子·····	(173)
焦馏格炸·····	(174)
糖醋格炸·····	(175)
鱼香格炸·····	(175)
拔丝格炸·····	(176)
绿豆饼·····	(176)