

ZHONGGUO FENGWEI MIMIANMEISHI XILIE

中国风味米面美食系列

周范林 主编

家制杂粮 食品400种



中国风

家制杂粮食品400种

JIAZHI ZALIANGSHIPIN

周范林 主编

ZALIANGSHIPIN



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家制杂粮食品 400 种 / 周范林主编. — 北京: 中国林业出版社, 2003.9
(中国风味米面美食系列)

ISBN 7 - 5038 - 3471 - 4

I. 家…

II. 周…

III. 杂粮—面食—食谱—中国

IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057689 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7

彩插: 2

字数: 168 千字

印数: 1~5000 册

定价: 12.00 元

前 言

随着我国家庭生活和饮食文化素养的不断提高，人们对合理的膳食有了更深的理解。尤其是 2003 年春出现的“非典”（SARS），让我们懂得了生命的宝贵和珍惜生命的意义，同时也让人与人之间多了亲情、理解和关爱，还把人们的就餐地点相对固定在了家里，使人们感受到家庭就餐的温馨和安全。

在以米面为主的中国家庭里，怎样吃饱、吃好，吃得有趣，吃得营养和健康，是我们每个人所关心的问题。为此，我们编写了这套“中国风味米面美食系列”丛书，以满足家庭用餐在花样、品种和营养上的选择和制作，还为餐饮从业人员和下岗职工上岗就业提供了可靠的、行之有效的帮助。在食谱品种的选择上，我们突出地方风味、经济实惠，方便快捷

等特点，便于家制尝鲜和下岗职工经营特色饭店。

本套丛书共分《家制风味米饭 400 种》《家制风味米粥 400 种》《家制风味糕点 400 种》《家制风味饼点 400 种》《家制风味面条 400 种》《家制风味小吃 400 种》《家制风味饺子 400 种》和《家制杂粮食品 400 种》共 8 本。该套丛书详细介绍了约 3000 种米、面和杂粮的原料、制作和特点，不仅简便易学、实用性强，还有利于改变以往的就餐习惯，实行卫生分餐制。书中介绍的原料质量可以随就餐人数而定，口味也可根据个人习惯做些调整，目的是达到吃得好，吃得开心。

本套丛书由周范林主编，周浩、董芹、汤祈美、汤丽华、汤丽琴等编写。在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅未能一一列出，在此深表谢意！

编 者

2003 年 7 月



目 录

前 言



谷 类 食 物

玉米

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 玉米粉饺 (1) | 金丝绣球 (7) | 玉米枣糕 (12) |
| 佛手玉饺 (2) | 炸玉米球 (7) | 玉米峰糕 (12) |
| 玉米蛋蛋 (2) | 芝麻煎堆 (8) | 白粉冻糕 (13) |
| 豆沙粉包 (3) | 烤两面焦 (8) | 玉米夹饼 (13) |
| 红枣窝头 (4) | 烙玉米棵 (9) | 豆馅贴饼 (14) |
| 果料窝头 (4) | 豆角疙瘩 (9) | 玉米粉粥 (14) |
| 椰蓉窝头 (5) | 萝卜丝团 (10) | 玉米肉粥 (15) |
| 袖珍窝头 (5) | 芙蓉米羹 (10) | 降脂粉粥 (15) |
| 玉米果垒 (6) | 三合面糕 (11) | 玉米粉粥 (15) |
| 三色花盏 (6) | 枣豆丝糕 (11) | |

小米

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 小米粉饺 (16) | 小米粉羹 (19) | 山东煎饼 (21) |
| 小米擦酥 (17) | 八宝茶汤 (19) | 济南米粉 (21) |
| 小米菜卷 (17) | 小米甜糕 (19) | 五香甜沫 (22) |
| 小米凉粉 (18) | 糖酥煎饼 (20) | 小米干饭 (22) |
| 百果米羹 (18) | 小米煎饼 (20) | 豆汁米粥 (23) |





小米枣粥 (23)

豆参米粥 (24)

小米甜粥 (24)

香菇蜜粥 (24)

黄米

三色糕卷 (25)

黄米粽子 (27)

大同米糕 (30)

黄粉麻糖 (26)

红枣切糕 (28)

炸年糕坨 (30)

龙江甜包 (26)

汾阳黄糕 (28)

黄米枣饭 (31)

煎黏面墩 (27)

豆馅米糕 (29)

黄米枣粥 (31)

耳朵眼糕 (29)

黑米

黑米鸡饺 (32)

黑米藕夹 (34)

果脯黑饭 (36)

黑米菜卷 (33)

蒸黑米糕 (35)

黑米枣粥 (37)

梅花黑墩 (33)

黑糯米饭 (35)

枸杞米粥 (37)

米枣窝头 (34)

黑八宝饭 (36)

黑米甜粥 (37)

薏米

薏米酒酿 (38)

鲜橘米露 (39)

薏参芪粥 (40)

薏米豆粉 (38)

薏米山粥 (39)

百薏蜜粥 (40)

薏米荸荠 (38)

薏米杏粥 (39)

薏米香粥 (40)

荞麦

烤荞麦酥 (41)

苦荞粉条 (43)

荞麦扒糕 (46)

荞麦素包 (42)

荞麦灌肠 (44)

荞麦凉糕 (46)

四味荞包 (42)

鸡蛋麦面 (45)

山楂麦饼 (47)

荞面碗托 (43)

猪肉麦面 (45)

桂圆麦粥 (47)

燕麦

燕麦面包 (48)

香麦面糊 (49)

茄蛋麦粥 (51)

葡麦面包 (49)

麦片肉粥 (50)

麦片奶粥 (51)

麦片蛋糊 (49)

鲜蘑麦粥 (50)

莜麦

莜面猫耳 (52)

莜面切条 (53)

莜面团子 (54)

莜麦面卷 (53)

莜面窟垒 (54)

莜面土豆 (55)





- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 莜面窝窝 (56) | 莜面饺子 (56) | 莜面茶羹 (57) |
| 大麦 | | |
| 大麦醪糟 (58) | 麦仁豇汤 (59) | 大麦豆粥 (61) |
| 麦豆粉糊 (58) | 桂圆莲粥 (60) | 大麦米粥 (61) |
| 大麦片粉 (59) | 红枣麦粥 (60) | |
| 高粱 | | |
| 滑煮面鱼 (62) | 拌素肝面 (65) | 米面切糕 (68) |
| 高粱疙瘩 (63) | 轧高粱面 (65) | 高粱面饼 (68) |
| 驴子打滚 (63) | 烩包皮面 (66) | 高粱米饭 (68) |
| 干炒面条 (64) | 高粱米糕 (67) | 高粱豆粥 (69) |
| 酸辣面条 (64) | 红粮麻糕 (67) | |



豆类食物

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 绿豆 | | |
| 八宝绿豆 (70) | 内江油粑 (75) | 端阳豆糕 (79) |
| 翡翠豆腐 (71) | 风味豆汁 (75) | 绿豆煎饼 (79) |
| 百合豆羹 (72) | 油煎焖子 (76) | 豆仁酥饼 (80) |
| 豆沙饺子 (72) | 蜂蜜豆糕 (76) | 海带豆粥 (80) |
| 拌羊肉面 (73) | 桂桃豆糕 (77) | 红糖豆粥 (80) |
| 绿豆粽子 (74) | 绿豆甜糕 (78) | 双枣豆粥 (81) |
| 广式裹粽 (74) | 绿豆凉糕 (78) | |
| 赤豆 | | |
| 赤豆蓉冻 (82) | 炸沙银堆 (84) | 苏式油粽 (86) |
| 豆沙蛋卷 (83) | 蒸幸福双 (84) | 豆沙皮饺 (87) |
| 椰蓉豆卷 (83) | 南瓜团子 (85) | 烫面炸饺 (87) |
| 炸麻豆沙 (84) | 川味豆粽 (86) | 蒸豆沙饺 (88) |





- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 澄沙酥饺 (89) | 小豆羊羹 (91) | 赤豆枣粥 (93) |
| 炒播沙圆 (90) | 赤豆油糕 (92) | 赤豆米粥 (93) |
| 赤豆米羹 (90) | 赤豆凉糕 (92) | 桂花酱粥 (94) |
| 赤豆果羹 (91) | 三色米饭 (93) | |

黄豆

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 咸味豆浆 (95) | 炸豆腐渣 (97) | 三味豆腐 (100) |
| 粳米甜浆 (96) | 辣豆腐花 (98) | 豆粉煎饼 (101) |
| 花生豆奶 (96) | 卤豆腐脑 (98) | 黄豆香羹 (101) |
| 豆粉拖叶 (97) | 什锦腐脑 (99) | 豆汁米粥 (102) |

黑豆

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 三合豆泥 (103) | 圆枣豆粥 (104) | 豆麦补汤 (105) |
| 黑豆肝粥 (103) | 黑豆米粥 (104) | 黑豆腐汤 (105) |
| | 五色豆粥 (104) | |

豌豆

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 炒豌豆泥 (106) | 冰糖豌豆 (110) | 豌豆柿糕 (114) |
| 炒双色泥 (107) | 川北凉粉 (110) | 炸豌豆饼 (115) |
| 杏仁豆黄 (107) | 豌豆馅包 (111) | 咸肉豆饭 (115) |
| 豆泥蛋卷 (108) | 豌豆面条 (112) | 火腿豆饭 (116) |
| 蛤蟆骨朵 (109) | 桂花豆羹 (113) | 蟹肉炒饭 (116) |
| 豌豆面窝 (109) | 豌豆奶羹 (113) | 豌豆香粥 (117) |
| 冰冻豆霜 (110) | 丰都豆汤 (113) | 鲜豆蜜粥 (117) |
| | 桂花豆糕 (114) | |

芸豆

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 芸豆沙卷 (118) | 虾皮豆饺 (120) | 芸豆凉糕 (121) |
| 芸豆麻卷 (119) | 芸豆焖面 (120) | 芸豆泥汤 (122) |
| 精肉豆饺 (119) | 芸豆沙糕 (121) | 芸豆米粥 (122) |

扁豆

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 扁豆香酥 (123) | 扁豆糖糕 (124) | 扁豆枣汤 (125) |
| 扁豆肉面 (123) | 扁豆果糕 (125) | 扁豆米粥 (126) |





蚕豆

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 玫瑰豆泥 (127) | 西米豆羹 (128) | 鲜豆鸡饭 (129) |
| 茄汁豆泥 (128) | 蚕豆糖糕 (129) | 樱桃豆粥 (130) |
| | 炸蚕豆饼 (129) | |

薯类食物

红薯

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 芝麻薯卷 (131) | 桂糖红薯 (135) | 红薯饺子 (139) |
| 红薯蛋卷 (132) | 烤甜薯花 (136) | 芋米凉糕 (139) |
| 牛油薯条 (132) | 红薯色拉 (136) | 玫瑰薯糕 (140) |
| 蜜汁芋枣 (132) | 芋糯麻团 (136) | 鲜薯油糕 (140) |
| 油炸薯片 (133) | 拔丝红薯 (137) | 炸薯丁饼 (141) |
| 荔香薯片 (133) | 蜜汁红薯 (137) | 桂花薯饼 (141) |
| 枇杷麻薯 (134) | 蜜烧红薯 (138) | 红薯米粥 (142) |
| 拔丝薯菜 (134) | 浇汁薯丝 (138) | 鸡薯虾粥 (142) |

芋头

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 香蚝芋夹 (143) | 太极芋泥 (147) | 芋艿年糕 (151) |
| 椰丝芋枣 (144) | 桂花糖芋 (147) | 咸馅芋饼 (151) |
| 桂花香芋 (144) | 香炸芋片 (148) | 芋头肉饭 (152) |
| 荔浦香芋 (145) | 广东炸饺 (148) | 槟榔芋粥 (152) |
| 脆皮芋夹 (145) | 芋肉鲜包 (149) | 芋艿米粥 (153) |
| 芋泥金瓜 (146) | 蒸腊芋糕 (150) | |

土豆

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 面包土豆 (154) | 双味葫芦 (155) | 蜜汁土豆 (157) |
| 土豆馅球 (154) | 三鲜薯卷 (156) | 拨鱼儿面 (158) |
| 土豆麻团 (155) | 一品土豆 (157) | 炸土豆卷 (158) |





- | | | |
|------------|------------|------------|
| 蒸羊肉饺 (159) | 土豆果饼 (160) | 土豆菇饼 (160) |
| 薯蓉软糕 (159) | 煎土豆饼 (160) | 炸土豆饼 (161) |
| 山药 (161) | 拔丝山药 (165) | 山药蜜饼 (168) |
| 赛甜蜜枣 (162) | 山药糖羹 (166) | 炸山药饼 (169) |
| 酿山药枣 (163) | 山药果羹 (166) | 山药枣粥 (169) |
| 冰山雪莲 (163) | 山药蛋面 (166) | 山药粉粥 (170) |
| 炸山药条 (164) | 山药汤圆 (167) | 山葡莲粥 (170) |
| 炸山药卷 (164) | 山药粉糕 (167) | 山药肉粥 (170) |
| 蜜汁山药 (165) | 山药凉糕 (168) | |



其他食物

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 花生 (172) | 奶油花生 (175) | 长寿香糕 (178) |
| 花生豆奶 (172) | 怪味花生 (175) | 花生饼干 (178) |
| 花生枣酪 (173) | 挂霜花生 (176) | 花生汤圆 (178) |
| 甜花生乳 (173) | 花生蛋白 (176) | 花生糖粥 (179) |
| 花生甜浆 (173) | 百合仁汤 (177) | 花生汁粥 (179) |
| 甜花生酥 (174) | 香甜枣糕 (177) | |
| 脂油花生 (174) | | |
| 栗子 (180) | 栗子鸡饺 (183) | 麻仁栗糕 (186) |
| 糖汁栗冻 (180) | 栗子肉粽 (183) | 蜜枣栗糕 (186) |
| 桂花栗酥 (180) | 鲜栗藕羹 (184) | 麻莲栗糕 (186) |
| 八珍栗泥 (181) | 蜜圆栗羹 (185) | 重阳栗糕 (187) |
| 五香栗子 (181) | 桂花栗羹 (185) | 栗子凉糕 (188) |
| 栗子布丁 (182) | 栗子香糕 (185) | 栗子甜糕 (188) |
| 栗子窝头 (182) | | |





桂花栗饼 (188) 酥栗子饭 (189) 桂圆栗粥 (189)

芝麻

芝麻擦酥 (190) 炒芝麻糊 (192) 乌发香糕 (194)

姜汁芝麻 (190) 芝麻糖包 (192) 黑芝麻糕 (194)

麻香桃糊 (191) 猪油汤团 (192) 烤芝麻饼 (194)

淮山麻糊 (191) 炸玫瑰球 (193) 菜香米粥 (195)

菱角

菱角橘糕 (196) 菱肉枣粥 (197) 双米菱粥 (198)

腿肉菱饭 (196) 菱粉豆粥 (197) 菱粉米粥 (198)

菱角粉粥 (197)

南瓜

虾皮瓜饺 (199) 煎南瓜饼 (201) 焖南瓜饭 (203)

郎午饺子 (200) 南瓜糯饼 (202) 南瓜莲粥 (204)

蒸瓜馅饺 (200) 炸南瓜饼 (202) 南瓜米粥 (204)

肉瓜锅贴 (201) 南瓜茄饭 (203)

胡萝卜

红根肉饺 (205) 煎果素饼 (206) 萝卜肉饭 (208)

萝卜果饼 (206) 奶汁菜饼 (207) 素参肉粥 (208)

煎甜薄饼 (207)

荸荠

蒸荸荠糕 (209) 荸荠甜糕 (210) 瓜荠冰糕 (212)

古九层糕 (209) 荸荠奶糕 (211) 拉皮筒卷 (212)

芝麻奶糕 (211)

参考文献 (213)





谷类食物

玉 米

玉米，又称包米、包谷、棒子、玉蜀黍、珍珠米、玉茭、玉麦等。

玉米具有补中健胃、除湿利尿、降低血脂、软化血管、防止肥胖等功效。

玉米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素、尼克酸以及微量元素硒、镁、赖氨酸、木质素等。玉米作为粗粮杂粮，蛋白质含量比细粮高。

玉米含有天然的维生素E，常吃玉米可增强人的体质及抗病能力，延缓衰老。

玉米粉饺

原料 玉米粉 500 克，韭菜 250 克，虾米皮 25 克，水发粉丝 200 克，熟猪油 50 克，香油 5 克，面酱、精盐、味精、花椒粉、面粉、醋、酱油和芥末各适量。

制法

1. 将韭菜择洗干净后切成碎末，虾米皮用清水漂洗干净后挤去水分，水发粉丝剁碎。
2. 将粉丝、虾米皮、精盐、味精、面酱和花椒粉同放一盆内拌匀，撒入韭菜末，淋入熟猪油和香油拌匀成馅心。
3. 锅置火上，放入适量的清水烧沸，把玉米粉徐徐撒入（全部撒完，水也干了为宜），用筷子搅拌，然后倒在案板上稍晾片刻，用手捏匀。另用面粉作拍面，将玉米面团揉





搓成细条，做成 20 个剂子，剂口朝上摆好，撒上一层面粉后用手把剂子按扁，擀成直径为 10 厘米左右的圆片，包入馅心成饺子，入笼用旺火沸水蒸 15 分钟左右即成。食用时，可蘸醋、酱油和芥末等调料。

特点 色泽金黄，面松柔软，馅心咸香。

佛手玉饺

原料 鲜糯包谷粒 1000 克，黄豆粉和面粉各 100 克，白糖 50 克，豆沙馅 200 克，熟花生油 1000 克（实耗约 200 克）。

制法 1. 将包谷米舂细，加入黄豆粉、面粉和花生油 10 克，拌匀揉成面团，分成 12 份，分别按平，包入豆沙馅，压成椭圆形，用刀从一个方向划四刀（不要断底），形似佛手，入笼置火上蒸至定型。

2. 锅置火上，放入花生油烧至七成熟，投入佛手饺子炸呈金黄色，捞出沥干油后装入盘中，撒上白糖即成。

特点 鲜甜脆糯，外香里嫩，香甜可口，云南风味。

玉米蛋蛋

原料 细玉米粉 500 克，鸡蛋 100 克，冬笋、香菇、水发腐竹、油豆腐、豆腐干、油面筋、鲜蘑菇和黄瓜各 50 克，花椒油 100 克，豆瓣酱 60 克，酱油 15 克，精盐 10 克，味精 3 克，湿淀粉 25 克，葱花、姜末、香油和蒜片各 5 克，鲜汤 200 克。

制法 1. 将玉米粉放入盆内，加入热水 400 克拌成面团，揉匀稍醒片刻后用擀面杖擀成 0.3 厘米厚的面片，多撒一点玉米





粉，切成黄豆大小的丁。将小面丁铲入簸箕内，晃滚成小圆蛋蛋。

2. 将冬笋、香菇、鲜蘑菇、腐竹、豆腐干、油面筋、油豆腐和黄瓜均切成筷头大小的丁，鸡蛋磕入碗内并倒入烧热的油锅内炒散盛出。

3. 锅置火上，放入花椒油烧热，倒入豆瓣酱煸炒片刻，随后加入葱花、姜末、蒜片、切好的什锦菜丁炒几下，下入酱油、精盐、味精、鸡蛋及鲜汤，用湿淀粉勾芡，淋入香油搅匀。将玉米粉圆蛋蛋倒入开水锅内煮熟后装入碗中，浇入什锦炸酱即成。

特点 筋道利口，味鲜清素，便于成形，互不粘连。

豆沙粉包

原料 玉米粉 500 克，面粉 300 克，酵面* 250 克，豆沙馅 800 克，食用碱适量。

制法 1. 将酵面放入盆中用温水稀释开，倒入玉米粉和面粉揉和均匀，制成面团，用湿布盖上待其发酵。

2. 将发面团加入适量的食用碱揉搓均匀，放置片刻后搓成条，揪成 25 克 1 个的面剂子，用手按扁，包入豆沙馅成包子，入笼置旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

特点 暄软筋道，香甜适口。

* 酵面是发面时用来引起发酵的面块，内含大量酵面。又称面肥、老面、酵面头等。





红枣窝头

原料 玉米粉 500 克，红枣 150 克，红糖 200 克。

制法 1. 将玉米粉放入盆内，加入红糖，用温水和匀，揉成面团。取面团 50 克，在两手中转揉成圆球形，放在左手掌心，右手大拇指在圆球形面钻 1 个小洞，边钻洞，左手掌边配合右手指转动玉米粉球，直至洞口由小渐大，由浅到深，把面球顶端捏成尖形，成窝头形状。

2. 将洗净的红枣插嵌在窝头上，入笼用旺火沸水蒸 20 分钟左右即成。

特点 色泽红黄，口味香甜。

果料窝头

原料 玉米粉 500 克，黄豆粉和白糖各 200 克，青梅、瓜条、金糕和红枣各 25 克，食用碱少许。

制法 1. 将青梅、瓜条、金糕和红枣均切成碎丁。

2. 将玉米粉、黄豆粉和白糖放入盆内，加入少许食用碱和适量的清水调成能立起成形的面团，撒入青梅、瓜条、金糕和红枣拌和均匀；手蘸凉水，取 50 克面团放入左手心，用右手拇指顶住面团向里钻洞，两手配合一边捏一边转动，制成上尖下圆底部有圆洞的窝头，整齐地码入笼内，用旺火沸水蒸 20 分钟左右即成。

特点 暄软香甜，果料味浓。





椰蓉窝头

原料 玉米面 200 克，黄豆粉 150 克，糯米粉 70 克，食用碱 4 克，蜂蜜 35 克，椰蓉 40 克。

- 制法**
1. 将玉米面、黄豆粉、糯米粉及食用碱同放一盆内拌匀，再用温水调制成面团。
 2. 将面团搓成长条，揪成 15 克 1 个的小面剂，用手做成圆锥体形状，在底部用食指抠出一个窝，并将生坯外表涂抹光滑。
 3. 将成形的生坯入笼用旺火沸水蒸约 15 分钟成熟后取出，趁热逐只将窝头表面蘸上蜂蜜，再滚上椰蓉即可装盘上席。

特点 玲珑精巧，香甜暄糯，黑龙江名点。

袖珍窝头

原料 细玉米面 400 克，黄豆面 100 克，白糖 250 克，糖桂花 10 克。

- 制法**
1. 将玉米面、黄豆面、白糖和糖桂花同放一盆中，逐次加入温水共 150 克，慢慢揉和使面团柔韧有劲后搓成直径为 2 厘米左右的圆条，揪成 100 个小面剂。
 2. 在捏窝头前，右手先蘸一点凉水，擦在左手心上，然后取 1 个面剂放在左手心里，用右手指揉捻几下，再用双手搓成圆球形状，仍放在左手心上。右手食指蘸点凉水，在圆球中间钻 1 个小洞，边钻边转动手指，左手拇指根及中指同时协同捏拢。这样洞口由小渐大，由浅到深，并将窝头上端捏成尖形，直到面团厚度只有 0.4 厘米，且内壁和

