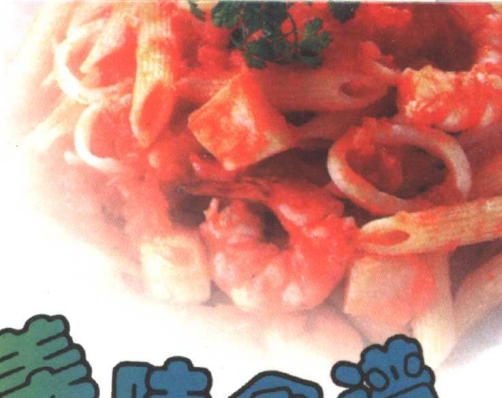


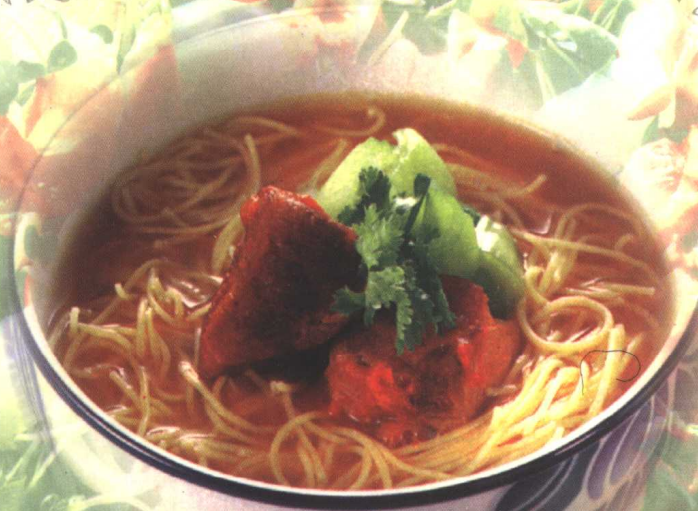


新大众美味食谱

Xin DA Zhong

Xin DA Zhong

Xin DA Zhong



Xin DA Zhong

Xin DA Zhong

内蒙古科学技术出版社

Xin DA Zhong

新大众美味食谱

主编	高溥超		
编者	于俊荣	郭仁敬	金 琪
	李英华	杨 锦	徐正清
	王 娟	周家林	刘丽玲
	孙树峰	钱 盛	张振阳
	程国伟		

内蒙古科学技术出版社

新大众风味食谱

高涛超 主编

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/那 顺

印 刷/赤峰市沃德实业总公司印刷厂

开 本/850×1168 1/36

印 张/10.25

字 数/195千

印 数/3001—6000册

版 次/2000年7月第1版

印 次/2001年1月第2次印刷

ISBN7-5380-0773-3/Z·105 定价:12.80元

11/100 CP



目录

米饭类

牛腩荷叶饭(3) 鸡肉荷叶饭(3) 香肠荷包饭(4) 鹌鹑蛋荷包饭(4) 叉烧肉荷叶饭(5) 鸽脯荷包饭(5) 羊肉荷叶饭(6) 鸡蛋荷包饭(6) 狗肉荷包饭(7) 兔丁荷叶饭(7) 番茄虾仁浇饭(8) 刀鱼汤浇饭(8) 豌豆鱿鱼汤浇饭(9) 酸辣鳝丝汤浇饭(9) 海带蛋汤浇饭(10) 白汁竹笋浇饭(10) 海参玉兰片汤浇饭(11) 鲜蘑仔鸡煲饭(11) 洋芋牛肉煲饭(12) 栗子赤小豆焖饭(12) 果仁焖饭(13) 松仁焖饭(13) 核桃仁焖饭(14) 萝卜牛腩饭(14) 椰汁牛奶饭(15) 草莓牛奶饭(15) 蛇果牛奶饭(15) 乳鸽烩饭(16) 鹌鹑蛋烩饭(16) 羊肝烩饭(17) 兔肉烩饭(17) 鸡汁烩饭(18) 牛肉烩饭(18) 排骨汤烩饭(19) 咖喱粉丝烩饭(19) 白鲩烩饭(19) 鲈鱼烩饭(20) 鲳鱼烩饭(20) 石首鱼烩饭(21) 虾仁烩饭(21) 海参烩饭(22) 鱼丸烩饭(22) 什锦烩饭(23) 香芹炒饭(23) 鸽蛋炒饭(24) 鸚鹑菜炒饭(24) 蒜肠炒饭(25) 虾仁韭菜炒饭(25) 莴笋丁炒饭(25) 紫苋菜炒饭(26) 茭白蛋炒饭(26) 洋葱蛋



炒饭(27) 胡萝卜丁炒饭(27) 火腿炒饭(28) 双色豆腐
炒饭(28) 香干炒饭(29) 水萝卜炒饭(29) 香菇炒红豆
饭(30) 口蘑炒绿豆饭(30) 雪菜炒饭(31) 蒲菜炒饭
(31) 猪肝炒饭(32) 羊腰炒饭(32) 鸭丁炒饭(33) 鸽脯
炒饭(33) 芦笋炒饭(34) 洋芋炒饭(34)

米粥类

冰糖糯米粥(37) 金丝枣糯米粥(37) 糯米长生果粥(37)
龙眼糯米糖粥(38) 核桃江米粥(38) 三仁江米粥(39)
甜杏仁江米粥(39) 山药江米粥(40) 蜂蜜燕麦粥(40)
红枣燕麦粥(41) 茯苓燕麦粥(41) 芋头燕麦粥(41) 牛
奶燕麦粥(42) 桂花燕麦粥(42) 红薯燕麦粥(43) 枣仁
燕麦蜜粥(43) 葡萄干薏米粥(44) 花生薏米糖粥(44)
松仁薏米粥(44) 栗子薏米粥(45) 冰糖薏米粥(45) 薏
苡仁洋参粥(46) 薏苡仁枸杞粥(46) 薏苡仁首乌糖粥
(47) 冬瓜粟米粥(47) 桂圆大麦米粥(47) 白蜜大麦米
粥(48) 茯苓大麦米粥(48) 红枣大麦米粥(49) 山药大
麦米粥(49) 长生果小麦粥(50) 桃仁小麦粥(50) 红薯
小麦粥(51) 芋艿小麦粥(51) 胡萝卜粳米粥(51) 菠菜
粳米粥(52) 香芹粳米粥(52) 茯苓冬瓜粥(53) 丝瓜粳
米粥(53) 樱桃萝卜粥(54) 韭菜粳米粥(54) 乳汁大米
粥(54) 龙井糖粥(55) 皮蛋瘦肉粥(55) 牛肉枸杞粥
(56) 牛肉黄芪粥(56) 牛肉当归粥(57) 牛肉茯苓粥
(57) 羊肉核桃粥(58) 羊肉山药粥(58) 羊肉栗子粥
(59) 羊肉龙眼粥(59) 鸡汁粥(60) 鸡汁葡萄干粥(60)



鸡肝核桃粥(60) 鸡汁枸杞粥(61) 鸭肝粥(61) 鸭汁粥(62) 鸭汁黄花粥(62) 鸭汁黑芝麻粥(63) 鸭汁茯苓粥(63) 鸡胗橘皮粥(63) 鸡胗萝卜丝粥(64) 羊肝粥(64) 羊肝枸杞粥(65) 玉米面粥(65) 白薯玉米粥(66) 山药玉米面粥(66) 鲜豌豆玉米面粥(67) 长生果玉米粥(67) 大米棒碴粥(68) 棒碴绿豆粥(68) 棒碴红小豆粥(68) 棒碴白薯粥(69) 大棒碴芸豆粥(69) 鸡蛋玉米羹(70) 鲜豌豆玉米羹(70) 鸡汁玉米羹(71) 牛奶玉米羹(71) 鹌鹑玉米羹(72) 牛肉玉米羹(72) 羊肉玉米羹(73) 芋头玉米羹(73) 茯苓玉米羹(73)

米制品类

桂花粘糕(77) 糯米豆沙糕(77) 红果凉糕(78) 黑芝麻凉糕(78) 蜂蜜枣糕(79) 松仁豆沙糕(79) 葡萄干切糕(79) 大米面蜂糕(80) 桂花茯苓糕(81) 山药粳米糕(81) 百果糯米糕(82) 菠萝香糕(82) 小枣切糕(83) 花生糯米糕(83) 萝卜丝糕(84) 红枣粽子(85) 红豆沙粽子(85) 绿豆沙粽子(86) 猪肉粽子(86) 金丝枣粽子(87) 莲籽小枣粽子(88) 蜜汁粽子(88) 什锦粽子(89) 苡仁小枣粽子(90) 长生果豆沙粽子(90) 鸭蚕黄粽子(91) 栗肉粽子(91) 火腿肉粽子(92) 黄豆椒盐粽子(93) 腊肉粽子(93) 牛腩肉粽子(94) 香肠肉粽子(94) 川味肉粽子(95)



炸煎烙面食类

炸奶油馒头球(99) 炸可可馒头片(99) 奶汁馒头(100)
炸面包盒(100) 炸馒头夹(101) 软炸面包(101) 奶油炸糕(102) 烫面炸糕(102) 炸糯米团(103) 炸糖油饼(103) 炸糖散子(104) 炸糕(104) 炸元宵(105) 炸菜角(105) 炸春卷(106) 开口笑(107) 炸脆麻花(108) 炸芝麻麻花(108) 千层酥(109) 枣泥酥(110) 豆沙荷花酥(110) 枣泥莲花酥(111) 酥饺(112) 香酥卷(113) 青菜春笋酥(113) 焦圈(114) 黄豆米窝(115) 炸桂花糖盒(116) 炸桂霜排叉(116) 拔丝糖排叉(117) 炸山药糕(118) 炸土豆五仁糕(118) 炸土豆花苓糕(119) 炸土豆肉饼(119) 炸土豆豆沙糕(120) 炸山药枣泥糕(120) 炸土豆果酱糕(121) 炸土豆桂鱼饼(121) 炸土豆蟹肉饼(122) 炸土豆鲜贝饼(122) 炸土豆红枣糕(123) 炸红枣年糕(123) 炸长生果年糕(123) 炸韭菜饺(124) 炸茄子馅饺(124) 炸白菜馅饺(125) 炸发面蒸包(126) 韭菜水煎包(126) 猪肉大葱水煎包(127) 韭菜猪肉锅贴(127) 萝卜馅锅贴(128) 茴香馅锅贴(128) 羊肉锅贴(129) 三鲜锅贴(129) 糖火烧(130) 麻酱烧饼(131) 豆沙烧饼(132) 荞面核桃饼(133) 果仁酥饼(133) 果酱饼(134) 发面饼(134) 褡裢火烧(135) 油脂葱花饼(135) 牛肉饼(136) 羊肉馅饼(137) 油盐饼(137) 芝麻酱糖饼(138) 荷叶饼(138) 葱油饼(139) 韭菜薄饼(139) 韭菜煎饼(140) 鸡蛋饼(140) 香椿薄饼(141) 鸡蛋肉末饼(141)



萝卜丝饼(142) 烤酥饼(143) 酥烧饼(144) 油酥烧饼(144) 葱花酥饼(145) 烤墩饽饽(145) 肉夹馍(146) 肉烧饼(147) 猪肉火烧(147) 多层春饼(148) 多味煎饼(148) 煎饼果子(149) 烙盒子(150) 鲜贝烙盒子(150) 韭菜烙盒子(151) 菠菜烙盒子(151) 油菜虾皮盒子(152) 盖菜盒子(152) 香肠酥(153)

蒸煮面食类

发面馒头(157) 豆沙包(157) 枣泥包(157) 开花包(158) 茄子馅小笼包(159) 白菜小笼包(159) 空心菜小笼包(160) 芥菜小笼包(160) 刺儿菜小笼包(161) 马齿苋小笼包(162) 蒲菜小笼包(162) 韭菜小笼包(163) 三鲜小笼包(163) 羊肉小笼包(164) 冬菜包(164) 咖喱牛肉包(165) 茼蒿小笼包(166) 盖菜小笼包(166) 干茄子小笼包(167) 芦笋小笼包(167) 素馅小笼包(168) 羊肉烧麦(169) 三鲜烧麦(169) 猪肉烧麦(170) 翡翠烧麦(171) 韭菜蒸饺(171) 鲜贝蒸饺(172) 蟹肉烫面蒸饺(172) 墨鱼仔烫面饺(173) 萝卜樱蒸饺(173) 胡萝卜蒸饺(174) 糖三角(174) 金丝卷(175) 金银花卷(175) 枣卷(176) 麻酱糖花卷(177) 蒸饼(177) 月牙蒸饼(178) 桂花蜜枣饼(178) 发糕(179) 枣糕(179) 蒸蛋糕(180) 玫瑰糕(180) 玉米面丝糕(181) 小枣丝糕(182) 小米面蜂糕(182) 豆沙糕(183) 莲子碗糕(183) 八宝糕(184) 冰糖元宵(184) 五仁桂花元宵(185) 豆沙元宵(185) 可元元宵(186) 山楂元宵(187) 黑芝麻元宵(187) 火腿肉



元宵(188) 菠萝珍珠汤圆(188) 猪肉汤圆(189) 三鲜汤圆(190) 多味汤圆(190) 豆沙汤圆(191) 枣泥汤圆(192) 芝麻酱汤圆(192) 米酒果脯汤圆(193) 炒珍珠小元宵(194) 橙汁汤圆(194) 果酱汤圆(195)

水饺类

猪肉芹菜水饺(199) 墨鱼韭菜水饺(199) 鲜贝水饺(200) 蛭肉韭菜水饺(200) 虾仁韭菜水饺(201) 圣果香菜水饺(201) 海参香菜水饺(202) 海参油菜水饺(202) 鲜虾仁油菜水饺(203) 鲜贝油菜水饺(204) 鱼肉小油菜水饺(204) 猪肉茼蒿水饺(205) 羊肉茼蒿水饺(205) 牛肉茼蒿水饺(206) 茼蒿鲜虾水饺(206) 茼蒿蟹肉馅水饺(207) 茼蒿墨鱼仔水饺(208) 茼蒿素水饺(208) 盖菜猪肉水饺(209) 盖菜羊肉水饺(209) 盖菜虾皮水饺(210) 盖菜鸡肉水饺(210) 盖菜牛肉水饺(211) 盖菜火腿肉水饺(211) 马齿苋猪肉水饺(212) 马齿苋羊肉水饺(212) 牛肉马齿苋水饺(213) 马齿苋兔肉水饺(213) 马齿苋素水饺(214) 荠菜猪肉水饺(215) 荠菜羊肉水饺(215) 荠菜牛肉水饺(216) 素荠菜水饺(216) 海米荠菜水饺(217) 荠菜鸡蛋水饺(217) 荠菜粉丝水饺(218) 荠菜香菇水饺(218) 荠菜鱼肉水饺(219) 荠菜胡萝卜水饺(219) 荠菜火腿水饺(220) 荠菜蟹肉水饺(221) 紫苋菜猪肉水饺(221) 苋菜羊肉水饺(222) 牛肉苋菜水饺(222) 苋菜高汤水饺(223) 素苋菜水饺(223) 苋菜红油水饺(224) 虾子苋菜水饺(225) 苋菜咖喱鸡水饺(226)



茄子猪肉水饺(226) 茄子香菜水饺(227) 茄子牛肉水饺(228) 茄子韭菜水饺(228) 茄干猪肉水饺(229) 茄干韭菜水饺(229) 茄干芦笋水饺(230) 茄干香干水饺(230) 茄干冬菇水饺(231) 茄干木耳水饺(231) 茄干海米水饺(232) 茄干海参水饺(233) 茄子鸡肉水饺(233) 枸杞猪肉水饺(234) 枸杞羊肉水饺(234) 枸杞牛肉水饺(235) 枸杞韭菜水饺(235) 枸杞干贝尖水饺(236) 枸杞墨鱼水饺(236) 芥蓝猪肉水饺(237) 芥蓝羊肉水饺(237) 芥蓝牛肉水饺(238) 芥蓝腊肉水饺(239) 芥蓝海米水饺(239) 芥蓝鸭肉水饺(240) 芥蓝火腿水饺(240) 芥蓝香干水饺(241) 芥蓝冬菇水饺(241) 芥蓝鲜虾仁水饺(242) 芥蓝海参水饺(243) 红油芥蓝香菜水饺(243) 芥蓝鱼丸圣果饺(244) 芥蓝熏干虾皮饺(244) 木耳菜猪肉水饺(245) 木耳菜羊肉水饺(246) 木耳菜牛肉水饺(246) 木耳菜虾仁水饺(246) 木耳菜鲜贝水饺(247) 木耳菜鱼肉水饺(248) 豌豆苗水饺(248) 豌豆苗羊肉水饺(248) 豌豆苗牛肉水饺(249) 豌豆苗虾仁水饺(250) 豌豆苗鲜贝水饺(250) 豌豆苗番茄水饺(251) 豌豆苗素水饺(251) 胡萝卜水饺(252) 胡萝卜羊肉水饺(252) 胡萝卜芫荽水饺(253) 胡萝卜素水饺(254) 胡萝卜木耳水饺(254) 胡萝卜鲜口蘑水饺(255) 胡萝卜黄花菜水饺(255)

面条类

抻面(259) 刀削面(259) 拨鱼面(260) 牛腩刀削面



(260) 冬菇卤汁刀削面(261) 猪排刀削面(261) 圣果刀削面(262) 担担面(263) 打卤面(263) 香椿炸酱面(264) 西红柿卤面(264) 茄子氽面(265) 扁豆氽面(265) 芝麻酱凉面(266) 朝鲜冷面(266) 牛肉面(267) 豌豆黄瓜丁卤面(268) 豌豆黄瓜素卤面(268) 鲜鱼卤面(269) 鸡肉汤面(270) 圣果鸡蛋汤面(270) 椒油黄瓜面(271) 海米生菜面(271) 羊肉氽面(272) 牛肉氽面(272) 羊肉面(273) 排骨面(273) 生菜肉丝面(274) 榨菜肉丝面(274) 三鲜馄饨(275) 过桥馄饨(276) 鸡丝面(277) 猫耳朵面(277) 酸菜豆腐泡氽面(278) 肉丝炒面(278) 豌豆苗炒面(279) 绿豆芽炒面(280) 盖菜炒面(280) 鲜蘑菇猫耳面(281) 炒黄瓜空心面(281) 炒鲜菇空心面(282) 炒菜胆空心面(282) 墨鱼空心面(283) 海鲜空心面(283) 圣果空心面(284) 卤汁豆面拨鱼(285) 卤汁荞麦面拨鱼(285) 盖菜肉丝炒饼(286) 圆白菜炒饼(286) 韭菜炒饼(287) 豆芽炒饼(287) 黄瓜炒疙瘩(288) 虾爆鳝面(288) 酿皮(289) 绿豆杂面(290) 炒凉粉儿(290) 芹菜炒凉粉儿(291) 海米炒凉粉儿(291) 鲜口蘑卤抻面(292) 冬菇卤抻面(292) 鲜口蘑炸酱抻面(293) 肉片西红柿抻面(294) 素什锦抻面(294) 海鲜卤汁抻面(295) 肉丝凉面(295) 香椿凉拌面(296) 海米凉面(297) 鸭丝凉面(297) 扁豆炒面(298) 冬笋焖面(298) 麻辣面(299) 海鲜汤面(299) 鲜蘑鸡丝面(300) 梅菜肉末面(300) 韭菜阳春面(301) 酸菜汤面(301) 辣火腿烩面(302) 茄丝炒面(302) 鸡丁炒面(303)



其它小吃类

炸白薯条(307) 红薯蜜枣(307) 菠萝芝麻薯饼(308) 焦
炸三味丸(308) 拔丝红薯(309) 果酱红薯饼(309) 豆沙
白薯球(310) 香肠炒窝头(310) 肉末炒窝头(311) 葡萄
干红薯窝(311) 面茶(312) 鸡片凉米线(312)

米饭类



牛腩荷叶饭

〔原料〕熟牛腩100克,胡萝卜50克,酱油适量,五香粉少许,食盐适量,熟米饭150克,鲜荷叶1张。

〔制法〕

1.鲜荷叶洗净。胡萝卜洗净,入锅上火煮熟,切成碎丁。熟牛腩切成小肉丁。

2.将熟半饭拌散,放入大碗中,加入牛腩丁、胡萝卜丁、酱油、五香粉、盐拌匀,一同放入鲜荷叶的正面,包好用线捆紧,上笼蒸15分钟即可。

〔特点〕饭松软可口,且有荷叶香味。

鸡肉荷叶饭

〔原料〕熟鸡脯肉100克,鸡汤适量,五香粉少许,食盐适量,水发香菇75克,大米饭150克,鲜荷叶1张。

〔制法〕

1.鸡脯肉切成小丁,水发香菇洗净亦切成丁。鲜荷叶洗干净。

2.大米饭放入碗中拌散,加入鸡丁、香菇丁、鸡汤、五香粉、盐搅拌均匀,放在鲜荷叶正面,包好用线捆紧,上笼蒸15分钟即可。

〔特点〕鸡肉软嫩,米饭清香。



香肠荷包饭

〔原料〕熟香肠100克,莴笋75克,酱油15克,食盐少许,味精1克,大米饭150克,鲜荷叶1张。

〔制法〕

1.莴笋去皮及叶洗净,煮熟切成小丁,熟香肠切成斜刀片。鲜荷叶用清水洗净。

2.将大米饭放入大碗中拌散,加入香肠、莴笋丁、酱油、盐、味精搅拌均匀,放入鲜荷叶上,四面折叠包拢,上笼蒸10分钟即成。

〔特点〕风味独特,饭飘荷香。

鹌鹑蛋荷包饭

〔原料〕熟鹌鹑蛋3个,蒜肠75克,清汤适量,食盐少许,熟土豆75克,大米饭150克,鲜荷叶1张。

〔制法〕

1.熟鹌鹑蛋去皮,蒜肠切成小丁,熟土豆皮亦切成小丁。

2.将大米饭放入碗中拌散,加入熟鹌鹑蛋、土豆、蒜肠、清汤、盐搅拌均匀,放在荷叶正中包好,用线捆紧,上笼屉蒸10分钟即成。

〔特点〕味道鲜美,营养丰富。



叉烧肉荷叶饭

〔原料〕熟叉烧肉100克,生菜50克,红萝卜50克,清汤少许,食盐适量,大米饭150克,鲜荷叶1张。

〔制法〕

1.红萝卜洗净去皮,切成小丁入锅煮熟,生菜洗净切成小片。叉烧肉切成碎肉丁。

2.将大米饭放入碗中拌散。加入叉烧肉、生菜、红萝卜丁、清汤、盐拌均匀,放入鲜荷叶正中包好,用线捆紧,上笼屉蒸10分钟即可。

〔特点〕清香味美,松软利口。

鸽脯荷包饭

〔原料〕熟鸽脯肉100克,鸡汤适量,胡萝卜50克,葱花10克,食盐少许,大米饭150克,鲜荷叶1张。

〔制法〕

1.熟鸽脯肉切成丁。胡萝卜洗净切丁,入锅煮熟捞出备用。

2.将大米饭放一大碗中拌散,加入鸽脯、胡萝卜丁、鸡汤、葱花、盐搅匀,放入鲜荷叶正中包好,用线捆紧,上笼屉蒸10分钟即成。

〔特点〕色泽美观,味道香美。