

CULIANG MEIWEI SHIPU

王启武 祝俊强 宋 燕 编著

粗粮美味食谱

333例



四川科学技术出版社

粗粮美味食谱 333 例

王启武 祝俊强 宋 燕 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

粗粮美味食谱 333 例/王启武等编著. - 成都:四川科学技术出版社, 2001.3

ISBN 7-5364-4661-6

I. 粗… II. 王… III. 杂粮-食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 03546 号

粗粮美味食谱 333 例

编 著 者 王启武 祝俊强 宋 燕
责任编辑 李蓉君
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 翁宜民 王初阳 李蓉君
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 787mm×1092mm 1/32
印张 10 字数 180 千 插页 2
印 刷 成都龙江路小学印刷厂
版 次 2001 年 3 月成都第一版
印 次 2001 年 3 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 13.00 元
ISBN 7-5364-4661-6/TS·275

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

内 容 提 要

本书介绍了粗粮食物中玉米、高粱、小米、大麦、荞麦、黄豆、绿豆、豌豆、蚕豆、红苕、土豆等 20 多个品种约 333 个主食、菜点食谱。这些食谱,有的具有浓郁的地方民间风味,有的是经久不衰的传统美馐,有的为近年来的创新菜点,有的技术难度较大,经编者改进制作方法后也较易掌握。每个食谱都详细介绍了用料、制作方法、风味特点与注意事项。另外,本书还介绍了粗粮品种的药效功效、营养成分、食用方法等相关知识。

本书可供烹饪爱好者参阅,并可作为各地烹校、烹饪培训班的教材及参考书籍。

前言

粮类食品在我国人民的膳食结构中占有突出重要的地位,人体每日摄取热能约 60%~80%,蛋白质约 50%~70%来自粮类,同时,粮类也是一些无机盐及维生素的主要来源。粮类中除米、面以外,如玉米、高粱、小米、马铃薯、甘薯、荞麦、大麦等粮食称为粗粮或杂粮。此外,豆类被称为“绿色的奶牛”,营养价值很高,其品种有黄豆(又称大豆)、蚕豆、豌豆、绿豆、红豆、扁豆、黑豆等,尤其是黄豆,其食用价值在所有的豆类中是最高的,蛋白质含量为“豆中之冠”。

随着国民生活水平的不断提高,饮食观念也发生了深刻变化,越来越多的人意识到由于长期食用精米、精面及高脂肪食品,城市居民患高血压、动脉硬化、直肠癌等疾病的人不断增加,而粗粮及豆类等食物却含有精米、精面所缺乏的人体必需的营养成分,如玉米含有较高的人体必需的不饱和脂肪酸,黄小米除含较多的维生素 B₁、B₂ 外,还含米、面所缺乏的胡萝卜素,不饱和脂肪酸、蛋白质和铁的含量也高于大米;甘薯富含维生素 C、胡萝卜素、纤维素;而黄豆中的蛋白质含量高,品质好,不饱和脂肪酸、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂ 等含量也较高。





由此可见,改变只以米、面为主食的习惯,常食用粗粮及豆类等食物制成的主食、菜点,就能增强体质,延缓衰老,避免因长期食用高脂肪食物和精米、精面对人体造成的危害。认识到这点,人们开始对粗粮及豆类等食品日益青睐,这些食品越来越多地走上餐桌,逐渐成为人们日常饮食中不可缺少的一部分。

本书根据合理营养原则及粗粮、豆类等食品的不同药用功效所介绍的各种粗粮食谱,独具特色,色、味、形俱佳,常而食之,不仅能使人体所需的营养成分相互补充,提高营养价值,而且又能达到一定的保健目的。因此,本书实属 21 世纪新概念食谱,值得一读!

营养学副教授 张美瑛

2001.4

目 录



玉 米

玉米粥·····	2	玉米发糕·····	2
小窝头·····	3	玉米馒头·····	4
金银花卷·····	5	玉米蒸饺·····	6
椒盐金银卷·····	6	玉米面条·····	7
玉米摊饼·····	8	煎玉米饼·····	9
两面黄·····	9	玉米奶糕·····	10
玉米饼干·····	11	蜂窝玉米·····	11
炸玉米球·····	12	玉米粉冻·····	13
肉玉米粑·····	14	鸡皮酥·····	15
芝麻玉米球·····	16	肉煎玉饼·····	17
酸辣搅团·····	18	青椒玉米·····	19
鱼香玉米·····	20	鸡油玉笋·····	21
雪花桃泥·····	22	玉米羹·····	23
桂花玉米羹·····	24		

红 苕

烤红苕	26	大枣红苕粥	26
金银饭	27	泡红苕	27
红苕酱	28	珊瑚苕卷	29
香油苕花	30	红苕沙拉	31
灯影苕片	32	香酥苕片	33
白糖苕松	34	冰糖苕丝	34
糖粉双薯	35	麻辣苕条	36
炸红苕干	37	油酥苕块	38
菊花苕参	38	柴把苕丝	39
松花苕蛋	40	玫瑰苕条	41
拔丝红苕	42	红苕泥	43
红苕羹	44	鱼香苕蛋	44
葡萄苕圆	46	绣球苕圆	47
酱烧吉庆	48	红苕粉蒸肉	49
素回锅肉	50	抱财荣归	51
玻璃苕片汤	52	红苕芝麻汤	53
红苕面窝	54	苕枣	55
枣泥苕梨	56	苕桃	57
珍珠苕圆	57	红苕鸡腿	58
红苕粑	59	玫瑰红苕饼	60
芝麻苕粉饼	61	苕粉家常饼	62



苕丝糖	63	蛋酥苕糕	64
芝麻苕糕	65		

土 豆

火腿土豆饼	67	玫瑰土豆饼	68
水晶土豆球	69	芝麻芋球	69
海味芋饼	71	鱼香牛肉芋圆	72
芝麻土豆排	73	雪花土豆	73
皮酥土豆	74	素拌三丁	75
葱油三丝	76	土豆色拉	77
清炒土豆丝	77	家常土豆丝	78
泡椒土豆丝	79	彩色里脊丝	80
炆土豆丝	81	三合泥	82
清炒素蟹粉	82	葱油土豆泥	83
家常四丁	84	桂花土豆	85
咖喱土豆	86	鱼香土豆	87
土豆圆子	88	土豆粑粑	89
干煸土豆	90	酱烧土豆	91
酸辣土豆	92	烩土豆	93
清炖土豆	94	蘑菇炖土豆	95
土豆炖鸡	96	拔丝土豆	97
撒糖土豆丝	98	椒盐芋松	98
椒盐土豆	99	红末芋丝	100





芋酥条·····	101	蛋酥土豆片·····	102
葡萄土豆·····	103	金丝菊·····	104
酥炸素鱼卷·····	105	桃仁土司·····	106
金钱土豆·····	107	炸四样·····	108
双味葫芦·····	109	奶油素鱼片·····	110
葡萄鱼·····	111	豆瓣素鱼·····	113
豆瓣素肘子·····	114	红烧素排骨·····	115
一品土豆·····	116	龙眼土豆·····	117
豆泥菜卷·····	118		

芋 头

蒸芋头·····	121	芋头饭·····	121
芋头粥·····	122	芋头枣米粥·····	123
酥炸芋片·····	123	麻辣芋头片·····	124
芋子泥·····	125	芋头辣椒汤·····	126
五柳糖醋素鱼·····	127	芋珠烧鸭·····	128
红煨芋头·····	129	粉蒸芋·····	130
芋盒·····	131	珍珠芋圆·····	132
脆皮芋糕·····	133	牛奶芋丸·····	134
芋头冰·····	134		

山 药

撒糖山药·····	137	炸山药条·····	137
炸山药球·····	138	山药粥·····	139
冰糖山药羹·····	139	山药莲子羹·····	140
山药苡仁粥·····	141	山药桂圆羹·····	141
山药泥·····	142	蛋黄山药糊·····	143
山药面·····	143	一品山药·····	144
清蒸山药段·····	145	芝麻山药条·····	146
蜜汁山药墩·····	146	拔丝山药·····	147
双色药卷·····	148	山药凉糕·····	149
水晶山药球·····	149	蜜汁山药兔·····	150
枣泥山药桃·····	151	香酥山药饼·····	152
糖醋山药·····	153	五香素鸽·····	154
炸脆皮素鸡·····	155	炸梅子肉·····	156
山药肉卷·····	158	烧素狮子头·····	159
山药圆子汤·····	160		



花 生

花生浆·····	162	花生豆奶·····	162
冰汁花生淖·····	163	糖粘羊尾·····	164
素鸡淖·····	165	花生豆腐·····	166

泡花生仁·····	167	五香花生·····	168
怪味花仁(一)·····	169	怪味花仁(二)·····	170
蛋酥花仁·····	171	花生仁蹄花汤·····	172

板 栗

栗子粥·····	173	栗子糕·····	174
栗子凉糕·····	175	泡板栗·····	175
绿叶金珠·····	176		

黄 豆

香酥黄豆·····	179	糖粘黄豆·····	180
家常豆花·····	181	鸡丝豆腐脑·····	182
黄豆面饼·····	183	家常水豆豉·····	184
家常豆豉·····	185	盐水毛豆·····	186
泡青豆·····	186	青豆豆浆·····	187
青豆苦瓜·····	188	鱼香青豆·····	189
炆青豆·····	190	青豆煎蛋·····	191
三鲜青豆·····	191	蕃茄青豆·····	193
青豆烧鸭·····	194		



蚕 豆

椿芽蚕豆·····	196	蒜泥蚕豆·····	197
怪味蚕豆·····	198	麻辣蚕豆·····	199
鱼香蚕豆·····	200	奶油蚕豆·····	201
荷花蚕豆·····	202	酱酥蚕豆·····	203
糖酥蚕豆·····	204	渍蚕豆·····	205
泡蚕豆·····	206	蛋黄炒蚕豆·····	207
烩蚕豆·····	208	翡翠豆泥·····	208
干煸蚕豆·····	209	素烧蚕豆·····	210
葡萄蚕豆球·····	211	土司蚕豆·····	212
酸菜蚕豆汤·····	212	榨菜蚕豆汤·····	213
翡翠蹄花汤·····	214	蚕豆饼·····	215



粗
粮
美
味
食
谱
333
例

豌 豆

油酥豌豆·····	218	糖醋豌豆·····	218
糖醋渍豌豆·····	219	炒渍豌豆·····	220
豌豆凉粉·····	221	豌豆糕·····	222
翡翠金针·····	223	龙眼豌豆·····	224
翠珠肥肠·····	225	豌豆肥肠汤·····	226
肉碎青圆·····	227	粉蒸青圆·····	228
稀收氹青圆·····	229	南瓜豌豆汤·····	230

7



绿 豆

- | | | | |
|-----------|-----|------------|-----|
| 大枣豆泥····· | 232 | 翠球绿团····· | 233 |
| 梓潼片粉····· | 234 | 水晶绿豆····· | 235 |
| 绿豆冻肘····· | 236 | 绿豆冬瓜汤····· | 238 |

芸 豆

- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 芸豆粥····· | 239 | 葱花芸豆····· | 240 |
| 姜汁芸豆····· | 241 | | |

高 粱

- | | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 高粱米饭····· | 243 | 高粱米粥····· | 243 |
| 红豆高粱粥····· | 244 | 高粱小窝头····· | 245 |
| 高粱团子····· | 245 | 高粱粑····· | 246 |
| 酸辣面····· | 247 | 高粱煎饼····· | 248 |

小 米

- | | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 腊肉小米饭····· | 250 | 二米饭····· | 250 |
| 二米粥····· | 251 | 红枣小米粥····· | 251 |
| 小米饼····· | 252 | 小米摊饼····· | 253 |

小米酥·····	253	烤小米饼·····	254
小米面茶·····	255	小米锅巴糊·····	255
小米窝头·····	256	小米馒头·····	257
小米蜂糕·····	257	金银米糕·····	258
白菜小米卷·····	259		

苡 米

苡米粥·····	261	苡米酒酿·····	262
苡米煨猪蹄·····	263		

黑 米

黑米粥·····	264	黑米八宝饭·····	265
----------	-----	------------	-----

荞 麦

素虾片·····	268	脆馅荞麦粥·····	269
荞麦龙眼粥·····	269	黄豆荞麦粥·····	270
荞麦面糊·····	271	荞麦蒸饺·····	271
豆沙荞包·····	272	荞麦糖饼·····	273
烫面软饼·····	274	香酥荞面饼·····	274





大 麦

大麦米粥·····	277	红枣麦米粥·····	277
莲子大麦粥·····	278	羊肉大麦汤·····	279
大麦醪糟·····	280		

燕 麦

牛奶麦片粥·····	281	百合麦片粥·····	282
------------	-----	------------	-----

莜 麦

莜面卷·····	283	酸辣莜面条·····	284
----------	-----	------------	-----

青 稞

青稞糌粑·····	286	青稞酒·····	287
-----------	-----	----------	-----

红 豆

红豆粥·····	288	红豆西米羹·····	289
炸豆沙果·····	290	红糖豆汤·····	290

————— 白 豆 —————

- 盐水白豆····· 292 蜜渍白豆····· 293
雪豆炖肘汤····· 294

————— 扁 豆 —————

- 扁豆糕····· 296 扁豆红枣汤····· 297

————— 黑 豆 —————

- 豆麦汤····· 298 黑豆腐皮汤····· 299

