

米面杂粮

 100种做法

夏金龙◎主编



 吉林出版集团  吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

米面杂粮100种做法 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5192-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第035107号

米面杂粮100种做法

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 赵 渤
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区远景图文工作室
制 版 南关区远景图文工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—25000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5192-4

定 价 10.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录 Contents

Part 1

米



烟肉白菜粥	5
沙锅排骨粥	6
鲮鱼黄豆粥	6
大枣银耳粥	7
口蘑香菇粥	8
蔬菜油条粥	8
红薯香粥	9
萝卜火腿粥	10
鸭肉粥	10
天下第一粥	11
龙皇海鲜粥	12
木瓜米粥	12
南瓜百合粥	13
煲羊腩粥	14
家常鸡粥	14
皮蛋瘦肉粥	15
笋尖猪肝粥	16
山药肉粥	16
猪排盖饭	17
牛肉丸子饭	18
荷香卤肉饭	18
什锦鸡肉饭	19
包菜牛肉饭	20
番茄椒菇炒饭	20
石锅拌饭	21
姜丝蟹肉饭	22
什锦豌豆饭	22
排骨盖饭	23
什锦蘑菇饭	24
火腿虾仁饭	24

竹筒鲜虾饭	25
辣白菜炒饭	26
西葫芦火腿饭	26
粉蒸排骨饭	27
素四宝烩饭	28
滑蛋虾仁烩饭	28
彩椒牛肉饭	29
鱿丝酸菜炒饭	30
斑鱼脯香菇饭	30
香蕈养生粥	31
桂花糖藕粥	32
蚬尖糯米粥	32
八珍仙粥	33
桂花黑米粥	34
黑米甜粥	34
猪腰薏米粥	35
小米饭焖鹿肉	36
玉米瘦肉粥	36

Part 2

面



茄汁牛肉面	37
红焖排骨面	38
肉丝香菇面	38
文蛤海鲜面	39
怪味凉拌面	40
猪肝菠菜面	40
什锦鸡蛋面	41
家常时花面	42
沙锅鱼汤面	42
四川豆花面	43
回勺面	44
生菜蟹棒炒面	44

目录

Contents

沙锅面·····	45
宏图窝面·····	46
鸡杂炒面·····	46
炒河粉·····	47
冬菇炒面·····	48
鸡翅汤面·····	48
家常炸酱面·····	49
蛋花番茄面·····	50
扬州脆炒面·····	50
金丝饼·····	51
椒盐旋饼·····	52
熏肉大饼·····	52
冰花煎饺·····	53
牛肉灌汤蒸饺·····	54
水晶蒸饺·····	54
鸡汁锅贴饺·····	55
三鲜锅烙·····	56
上汤珍珠饺·····	56
蟹黄饺·····	57
驴肉馅水饺·····	58
白菜猪肉水饺·····	58
蟹肉小笼包·····	59
小笼灌汤包·····	60
凤菇包·····	60

韭菜盒子·····	61
红油水饺·····	62
素馅锅贴·····	62
山西肉夹馍·····	63
龙抄手·····	64
五丁包子·····	64

Part 3

20



黄金汤饺·····	65
玉米面饺子·····	66
奶香玉米饼·····	66
南瓜饼·····	67
风味小黏饼·····	68
香炸土豆饼·····	68
芙蓉香蕉饼·····	69
太极薯蓉饼·····	70
糯沙凉卷·····	70
赖汤圆·····	71
腰果麻球·····	72
金豆糕·····	72
椰味小汤圆·····	73
驴打滚·····	74
花生蜜饯汤圆·····	74
麻团·····	75
小米蜂糕·····	76
绿豆糕·····	76
黄米枣糕·····	77
黏豆包·····	78
豆面小窝头·····	78
藕粉桂花糖糕·····	79
糯米糍·····	80
芝麻凉团·····	80





001 烟肉白菜粥

原料

大米、烟肉各100克，白菜200克，芹菜50克。

调料

葱花、胡椒粉各少许，精盐1/3小匙，味精1/2小匙，绍酒1大匙，高汤250克，色拉油2大匙。



1 白菜去根和老叶，洗净，沥去水分，切成长条。



2 锅中加清水烧沸，放入白菜条焯透，捞出过凉，沥干水分。



3 芹菜择洗干净，控净水分，切成绿豆大小的粒。



4 锅置火上，加入色拉油烧至六成热，放入烟肉稍煎片刻。



5 烹入绍酒，煎至烟肉两面呈金红色、熟透时，出锅切块。



6 大米淘洗干净，沥干后放入清水锅内煮沸，撇去浮沫。



7 转小火煮至米熟成粥，再加入烟肉、白菜和芹菜搅匀。



8 加入高汤、精盐、味精、胡椒粉，继续煮至米粥黏稠时。



9 撇去浮沫，撒上葱花调拌均匀，出锅分盛在碗内即成。



原料

大米250克,猪排骨60克,净青豆、生菜丝各适量。

调料

葱末、姜末各少许,精盐、绍酒、味精、胡椒粉各1/2小匙,色拉油适量。

002 沙锅排骨粥

- ① 大米淘洗干净,再放入冷水中浸泡30分钟,捞出沥水。
- ② 排骨洗净,剁成小块,加入少许精盐、绍酒、胡椒粉拌匀,腌渍10分钟,放入热油中炸透,捞出沥油。
- ③ 沙锅加入清水、大米,用旺火烧沸,转小火煮30分钟。
- ④ 再放入排骨块煮约20分钟至熟嫩,加入精盐、味精、胡椒粉,撒上青豆、生菜丝搅匀,上桌即可。

原料

大米150克,鲮鱼(罐装)100克,黄豆50克,豌豆粒适量。

调料

葱末10克,姜末5克,精盐1/2小匙,味精各1/3小匙,胡椒粉适量。



003 鲮鱼黄豆粥

- ① 大米淘洗干净,放入清水中浸泡30分钟,捞出沥去水分。
- ② 豌豆粒洗净,放入沸水锅中焯烫一下,捞出过凉。
- ③ 黄豆洗净,放入锅中,加入适量清水煮约5分钟,取出沥水。
- ④ 锅中加入适量清水,加入大米和黄豆,先用旺火煮沸。
- ⑤ 盖上锅盖,再转小火煮约1小时至米粥黏稠,下入鲮鱼、豌豆粒。
- ⑥ 用小火煮熟,加入精盐、味精、花椒粉,撒上葱末、姜末即可。



004 大枣银耳粥

原料

大米75克，银耳25克，莲子、枸杞各15克，大枣2枚。

调料

冰糖50克。



1 大枣洗净，用温水浸泡至软，取出去核；枸杞洗净、泡软。



2 莲子洗净，放入清水中浸泡1小时，剥去外膜，去掉莲心。



3 放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干。



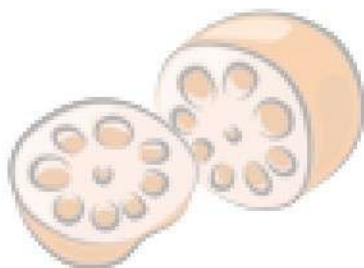
4 银耳用温水泡发回软，去蒂、洗净，撕成小块。



5 放入沸水锅中快速焯烫一下，捞出沥净水分。



6 大米淘洗干净，放入锅内，加入适量清水，用旺火煮沸。



7 转小火熬煮约30分钟至米粥近熟，放入银耳、大枣、莲子。



8 续煮至大米熟烂，放入枸杞、冰糖煮至黏稠，即可出锅装碗。

原料 大米150克, 鸡肉蓉100克, 口蘑25克, 香菇适量。

调料 葱花、精盐各少许, 鸡粉1小匙, 酱油、绍酒、色拉油各1/2小匙, 高汤500克。



005 口蘑香菇粥

- ① 口蘑、香菇用清水浸泡至软, 洗净, 去掉菌蒂, 放入碗中。
- ② 加入少许绍酒和清水, 上屉蒸10分钟, 取出切成片。
- ③ 鸡蓉放入碗中, 加入精盐和绍酒拌匀至上劲, 腌渍10分钟。
- ④ 锅中加油烧热, 放入鸡肉蓉炒熟, 加入绍酒、酱油炒匀。
- ⑤ 锅中加入适量清水, 下入淘洗干净的大米烧沸, 再转小火熬煮20分钟, 放入口蘑片、香菇片和高汤。
- ⑥ 用小火煮约15分钟, 慢慢倒入炒好的鸡肉蓉, 搅匀。
- ⑦ 再加入精盐、鸡精调味, 撒入葱花略煮, 出锅装碗即可。



006 蔬菜油条粥

原料 大米150克, 油条1根, 小西红柿、西蓝花、胡萝卜、海带结各适量。

调料 姜末10克, 精盐、味精各1/2小匙, 高汤1000克。

- ① 大米反复淘洗干净, 放入清水中浸泡片刻, 捞出沥水。
- ② 油条切成小段; 小西红柿去蒂, 一切两半。
- ③ 西蓝花洗净, 掰成小朵; 胡萝卜洗净、去皮, 切成小条。
- ④ 海带结用冷水浸泡, 洗净杂质, 放入沸水锅中焯烫一下, 捞出沥水。
- ⑤ 锅置火上, 加入适量清水, 下入姜末、大米, 用旺火煮沸。
- ⑥ 添入高汤, 加入西红柿、西蓝花、胡萝卜和海带煮匀。
- ⑦ 转小火煮至米粥黏稠, 放入油条段搅匀, 加入精盐、味精, 出锅装碗即可。



007 红薯香粥

原料

大米200克，红薯250克，油菜50克。

调料

精盐1小匙、熟猪油适量。



1 大米淘洗干净，放入清水中浸泡1小时，捞出沥干水分。



2 油菜去根和老叶，洗净，沥去水分，切成3厘米长的小段。



3 放入加有少许熟猪油的沸水中焯烫一下，捞出过凉、沥水。



4 红薯洗净，削去外皮，先顺长切成四块，再切成滚刀块。



5 锅中加入清水烧沸，放入红薯块焯烫一下，捞出过凉、沥水。



6 锅置火上，加入适量清水，放入大米用旺火烧沸。



7 转中火煮至六分熟，放入红薯块，用小火煮熟。



8 加入熟猪油、精盐调匀，放入油菜段搅匀，即可出锅装碗。





原料

大米150克，白萝卜片100克，金华火腿75克。

调料

鸡粉、胡椒粉各少许，高汤750毫升。

008 萝卜火腿粥

- ① 白萝卜去根，削去外皮，用清水洗净，取出擦净表面水分。
- ② 金华火腿刷洗干净，改刀切成大薄片，分别夹入萝卜片中。
- ③ 大米淘洗干净，放入锅内，加入清水烧沸，再放入高汤调匀。
- ④ 用小火将大米熬煮至五分熟，然后放入萝卜火腿夹，续煮约20分钟。
- ⑤ 加入鸡粉、胡椒粉调拌均匀出香味，即可出锅装碗。

原料

大米200克，鸭胸肉100克，党参、当归各5克。

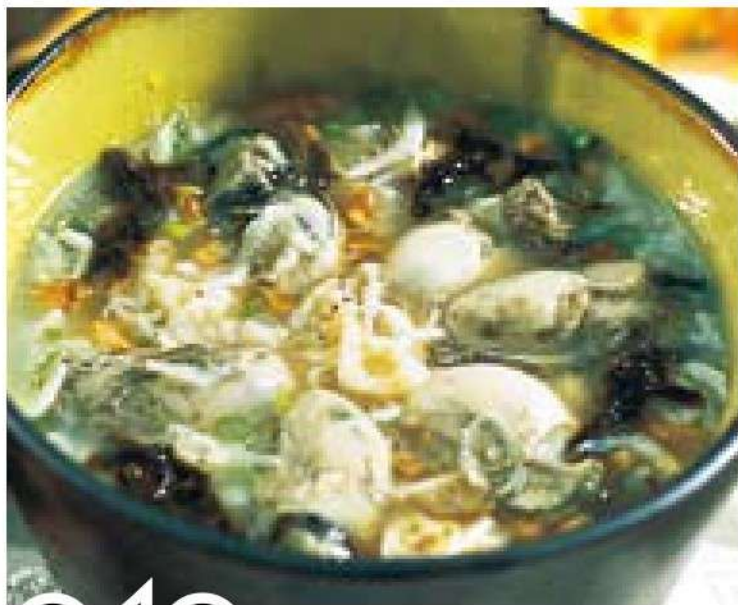
调料

葱末、姜末各15克，精盐、味精各2小匙，胡椒粉适量，色拉油少许。



009 鸭肉粥

- ① 大米用清水淘洗干净，再放入清水中浸泡2小时。
- ② 党参、当归洗净，放入碗中，上屉用旺火蒸5分钟，取出沥水。
- ③ 鸭胸肉洗净，切成小块，放入沸水锅中焯透，捞出冲净。
- ④ 锅中加入适量清水、大米、党参、当归，用旺火烧沸。
- ⑤ 转小火煮至米粒开花，放入鸭肉块煮至浓稠，加入精盐、味精、胡椒粉调味，续煮约5分钟，撒上葱末和姜末即成。



010天下第一粥

原料

大米250克，牡蛎150克，猪五花肉50克，鲜虾皮、橄榄菜各适量。

调料

葱花5克，精盐、味精各1/3小匙，胡椒粉少许，绍酒、酱油各1/2大匙，色拉油1大匙。



1 大米淘洗干净，入清水中浸泡30分钟，捞出。



2 牡蛎去壳取肉，去掉杂质，用清水洗净，捞出沥干。



3 虾皮用清水浸泡、洗净，捞出沥水；橄榄菜放入碗中。



4 猪肉剔去筋膜、洗净，沥去水分，剁成肉馅，放入碗中。



5 锅中加油烧至六成热，下入猪肉末煸炒变色，烹入绍酒。



6 加入酱油、精盐、味精、胡椒粉翻炒至入味，盛出。



7 锅中加入清水和大米煮沸，转小火煮约45分钟至米熟。



8 放入牡蛎肉、肉馅、虾皮、橄榄菜搅匀，续煮约10分钟。



9 再转中火略煮片刻，撒上葱末，出锅倒在大海碗内即可。

原料 稠粥200克, 鸳鸯贝3只, 辽参1只, 大虾2只, 小鱼肚适量, 净油菜心2棵。

调料 姜末少许, 精盐、味精各1/3小匙, 绍酒、白糖各1/2小匙, 高汤2杯。



011 龙皇海鲜粥

- ① 辽参用温水浸泡至软, 捞出去掉内脏, 洗净; 小鱼肚涨发回软, 洗净, 切成小段。
- ② 辽参、鱼肚放在碗内, 加上高汤入笼蒸10分钟, 取出。
- ③ 大虾去虾头及皮, 挑除沙线、洗净, 在背部剖一刀。
- ④ 鸳鸯贝洗净, 放入沸水锅内焯烫一下, 捞出过凉, 沥水。
- ⑤ 锅中加入高汤、姜末煮沸, 先放入辽参和鱼肚略煮。
- ⑥ 加入虾球、鸳鸯贝、精盐、味精、绍酒、白糖熬煮匀。
- ⑦ 再放入稠粥、油菜心, 用中火煮匀, 出锅装碗即可。



012 木瓜米粥

原料 大米150克, 木瓜1个。

调料 白糖100克。

- ① 将木瓜用清水冲洗干净, 擦净表面水分, 削去外皮, 去掉果核。
- ② 改刀切成大块, 放淡盐水中浸泡片刻, 捞出沥水。
- ③ 木瓜块放在容器内, 上屉用旺火蒸10分钟至熟, 取出趁热切碎。
- ④ 大米淘洗干净, 放入清水中浸泡1小时, 捞出沥干水分。
- ⑤ 大米放入净锅内, 倒入适量清水, 用旺火烧沸。
- ⑥ 盖上锅盖, 改用小火熬煮至大米近熟, 撇去米粥表面的浮沫和杂质。
- ⑦ 放入木瓜碎块, 用小火煮约10分钟至粥熟出香味。
- ⑧ 撒入白糖调拌均匀, 离火出锅倒在大碗内, 上桌即可。



013 南瓜百合粥

原料

大米200克, 南瓜150克, 百合100克。

调料

精盐、味精各1/3小匙, 香油1小匙。



1 南瓜去皮, 切开后去除瓜瓢, 洗净, 切成滚刀块。



2 放入沸水锅中焯烫一下, 捞出用冷水过凉, 沥净水分。



3 大米淘洗干净, 放入清水盆内浸泡30分钟, 捞出沥干。



4 百合去根, 剥去外皮, 放入淡盐水中浸泡10分钟, 洗净。



5 掰成小瓣, 放入沸水中焯烫一下, 捞出过凉、沥干。



6 锅置火上, 放入适量清水, 加入大米用旺火烧煮至沸。



7 转小火煮约30分钟至大米近熟, 放入南瓜块续煮至熟。



8 撇去浮沫, 放入百合瓣, 转中火煮约5分钟至汤汁黏稠。



9 加入精盐、味精调好口味, 淋上香油, 出锅盛入碗内即可。



原料

大米200克, 羊腩400克, 净绿豆75克, 胡萝卜块150克。

调料

葱白粒、姜丝、胡椒粉各少许, 精盐、味精、生抽各1/2小匙, 花椒5粒, 水淀粉2小匙。

014煲羊腩粥

- ① 大米淘洗干净, 放在碗内, 用精盐、花椒、胡椒粉腌渍1小时。
- ② 羊腩去掉筋膜, 洗净, 捞出沥水, 切成小块。
- ③ 锅中放入花椒、清水烧至沸, 倒入羊腩块略焯, 捞出沥水。
- ④ 锅中加入清水烧热, 先放入羊腩块、绿豆、葱白粒煮滚。
- ⑤ 下入大米熬煮至熟, 放入胡萝卜块稍煮, 再用水淀粉勾芡。
- ⑥ 加入精盐、味精、生抽、姜丝拌匀并调味, 离火出锅即可。

原料

大米150克, 鸡腿2只(约400克)。

调料

葱末15克, 姜末10克, 卤水适量, 精盐1小匙, 味精1/3小匙, 胡椒粉适量, 高汤250克, 色拉油1大匙。



015家常鸡粥

- ① 大米用清水淘洗干净, 再放清水盆内浸泡30分钟, 捞出沥水。
- ② 将鸡腿用清水洗净, 放沸水锅内焯烫一下, 捞出沥水, 再放入卤水中用小火卤熟, 捞出鸡腿, 剔去骨头, 切成细条。
- ③ 锅中加油烧热, 下入葱、姜炒香, 倒入清水, 放入大米烧沸。
- ④ 盖上盖, 用小火煮熟, 再加入高汤、精盐、味精、胡椒粉, 用小火熬至粥稠, 然后加入鸡腿条调匀, 出锅装碗即可。



016皮蛋瘦肉粥

原料

大米250克，猪里脊肉100克，松花蛋1个，油条1根。

调料

葱末5克，精盐1/3小匙，鸡粉1小匙，淀粉1/2小匙，味精、绍酒各少许。



1 大米淘洗干净，放入冷水中浸泡30分钟，捞出沥水。



2 松花蛋去腌料，洗净，上屉用旺火蒸5分钟，取出晾凉。



3 剥去外壳，洗净，切成小瓣；油条切成小段。



4 猪里脊肉剔去筋膜，洗净，沥水后切成3厘米大小的片。



5 放入碗中，加入淀粉、绍酒、味精拌匀，腌渍15分钟。



6 锅中加水烧沸，用筷子拨入肉片焯烫一下，捞出沥水。



7 大米放沸水锅内，先用旺火稍煮，再转小火煮45分钟成粥。



8 加猪肉片煮5分钟，再加松花蛋瓣搅匀，放入油条段煮匀。



9 加入精盐、鸡粉煮约5分钟至粥黏稠，撒入葱末即可。

原料 稠米粥250克, 鲜笋尖150克, 鲜猪肝100克。

调料 葱末、姜末各5克, 精盐、淀粉各少许, 味精1/3小匙, 绍酒1/2小匙, 高汤250克。



017 笋尖猪肝粥

- ① 将鲜笋尖剥去外壳, 去掉外皮, 放清水中漂洗干净, 捞出沥水。
- ② 笋尖斜刀切成小片, 放入沸水锅内焯烫一下, 捞出控水。
- ③ 猪肝去掉白色筋膜和杂质, 用清水洗净血污, 沥水后切成大片, 放入碗中。
- ④ 加上绍酒、精盐、淀粉拌匀, 腌渍5分钟。
- ⑤ 锅中加入清水烧沸, 倒入猪肝片焯透, 捞出沥干。
- ⑥ 坐锅点火, 倒入稠粥煮滚, 加入笋尖、猪肝、高汤拌匀。
- ⑦ 加入精盐、味精, 撒上葱末、姜末, 即可出锅装碗。



018 山药肉粥

原料 大米200克, 羊肉100克, 山药50克。

调料 姜片、精盐、味精、香油、绍酒、色拉油各适量。

- ① 大米淘洗干净, 再放入清水中浸泡1小时, 捞出沥水。
- ② 羊肉剔去筋膜, 用清水漂洗干净, 剁成碎末, 放入碗内, 加精盐和绍酒拌匀。
- ③ 山药去皮, 洗净, 再放淡盐水中浸泡片刻, 切成小块。
- ④ 锅中放入清水和大米, 烧沸后用小火熬煮至粥熟。
- ⑤ 锅中加油烧热, 放入姜片炒香, 放入羊肉末炒至变色, 再加入适量清水和山药块。
- ⑥ 用旺火煮约5分钟至熟烂, 倒入熬煮好的米粥, 改用小火熬煮出香味。
- ⑦ 淋入香油, 加入精盐、味精调味, 出锅装碗即可。



019猪排盖饭

原料

米饭300克，猪排200克，甜豌豆、胡萝卜各25克，白菜条少许。

调料

葱花、姜末、蒜末、八角、花椒、五香粉、米酒各少许，白糖4小匙，酱油3大匙，色拉油适量。



1 甜豌豆择洗干净，放沸水锅内焯烫一下，捞出沥去水分。



2 胡萝卜去皮、洗净，切成片，放沸水中焯烫至熟，捞出。



3 猪排放入淡盐水中浸泡片刻捞出洗净，用肉槌拍松。



4 加入葱、姜、蒜、五香粉、米酒、白糖、酱油腌渍30分钟。



5 煎锅加油烧至六成热，下入猪排煎炸至熟，捞出沥油。



6 锅中加入清水、八角、花椒、白糖、酱油烧5分钟成卤汁。



7 放入煎好的猪排，用小火卤5分钟至熟烂入味，捞出猪排。



8 锅内卤汁过滤去杂质，放入白菜条烧煮片刻，取出白菜条。



9 米饭装盘，放上猪排、白菜、豌豆、胡萝卜，浇上卤汁即可。