

巧做粗粮

500例



中国轻工业出版社

(京) 新登字 169 号

巧做粗粮 500 例

吐连海 郝淑秀 编著

责任编辑 任鹤

农村读物出版社 出版

北京京辉印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787 × 1092 毫米 1/32 10.5 印张 236 千字

1992 年 4 月第 1 版 · 1992 年 4 月北京第 2 次印刷

印数 9146—12245

ISBN 7-5048-1850-X/TS · 39

平装定价: 5.30 元 精装定价: 8.45 元

目 录

一、玉米（面）类

小窝头	1	两面蜂糕	10
糖窝头	1	混糖丝糕	10
果料窝头	2	金银丝糕	11
八宝窝头	2	腐乳丝糕	11
梔子窝头	3	小豆丝糕	12
玉米面芙蓉糕	3	豆馅丝糕	12
鸳鸯糕	4	枣豆丝糕	13
两层糕	4	玉米面丝糕	13
玉米面蛋糕	5	玉米面菜丝糕	14
假蛋糕	5	蒸榆钱糕	14
三色菊花盏	6	香草凉糕	15
二合面发糕	6	蒸锅垒	15
三色糕	7	豆馅团子	16
三层糕	7	玉米面菜团子	16
五花糕	8	猪肉白菜馅团子	17
玉米面山药糕	8	白薯叶菜团子	17
玉米面藕丝糕	9	玉米面蒸饺	18
红果糕	9	金银卷	18

玉面软饼·····	19	珍珠汤·····	31
煎胡萝卜饼·····	19	玉米汤·····	31
玉珠煎饼·····	20	牛奶玉米汤·····	32
金银煎饼·····	20	龙虎斗·····	32
玉米饼·····	21	金银烩·····	33
玉米饅·····	21	香蕉玉米面片·····	33
糊焗子·····	22	黑麻糊·····	34
芝麻煎堆·····	22	奶酪玉米糊·····	34
烙两面焦·····	23	白玉翡翠金沙粥·····	34
烤两面焦·····	23	玉米粉面茶·····	35
肉包谷粑·····	24	玉米面粥·····	35
二面酥烧饼·····	24	玉米面豆粥·····	36
豆馅贴饼子·····	25	棒槌木耳粥·····	36
炒玉米面窝头·····	25	玉米糝粥·····	37
炸窝头片·····	26	玉米糝奶粥·····	37
烤玉米·····	26	多维玉米粥(甜)·····	37
炸玉米球·····	27	多维玉米粥(咸)·····	38
玉米粉饼干·····	27	番茄玉米羹·····	38
玉米面条·····	28	白粉冻·····	39
玉米馅烙·····	28	玉米粉冻·····	39
斜棋儿·····	29	白粉冻糕·····	40
玉米蛋蛋·····	30	牛奶冻糕·····	40
玉米漏馅烙·····	30		

二、小米（面）类

小米面窝头	42	蒸二米饭	51
五香馒头	43	蒸二米小豆干饭	52
小米面发糕	43	二米水饭	52
小米面蜂糕	44	焖三米饭	53
红果丝糕	44	小米面油茶	53
小米饅饅	44	小米面茶汤	54
小米饼	45	米疙瘩汤	54
珍珠烙饼	45	莲叶稀饭	55
小米面摊黄	46	窝窝头菜粥	55
烙葱椒糊煽	46	五香甜沫	56
菜煎饼	47	豆沫	56
山东煎饼	47	浆粥	57
糖酥煎饼	48	小米粥	57
多味煎饼	48	小米粥卧鸡蛋	58
油食子	49	小米黄豆粥	58
济南米粉	50	红枣小米粥	59
小米饭	51	腊八粥	59
金银饭	51	八宝什锦粥	60

三、黄米（面）类

秫米面小窝头	61	软米团子	61
--------------	----	------------	----

三色糕卷	62	炸年糕坨	68
黍粉黄糕	63	黄米面枣糕	69
红枣切糕	63	黄米面炸糕	69
黄米切糕	64	炸黄米面年糕	70
盆糕	64	“耳朵眼”炸糕	70
黄米豆馅糕	65	黍米面麻糖	71
鸳鸯粘糕	66	酸辣面	72
黄米粽	66	蒸大米秫米豆饭	72
粘面墩	67	茶汤	73
煎金钱饼	67	小枣秫米粥	73
黄米面火烧	68	秫米糯米粥	73

四、高粱米（面）类

高粱团子	75	高粱面煎锅	79
驴打滚	75	高粱米粥	79
煮高粱面鱼	76	赤豆高粱粥	80
压饅饅	77	小枣高粱米粥	80
拌“猪肝”	77	三米粥	81
高粱面疙瘩	78	高粱米水饭	81
红面疙瘩	78		

五、荞麦面类

扒糕	82	家常牛肉荞面	89
四味荞包	83	猪肉荞面	90
荞麦烤饼	83	合阳页面	90
血糕	84	蓝田荞面	91
朝鲜冷面	84	搅团	92
日式冷荞面	85	荞面坨子	92
冷荞面	86	炒荞麦面条	93
冷荞麦面	87	荞麦干松鱼	93
三菇荞麦凉面	88	黄豆荞麦粥	94
崇庆荞面	88	炸格炸盒	94

六、红薯类

白薯玫瑰糕	96	薯泥小包	101
红苕枣糕	97	白薯包子	102
薯松糕	97	一品薯包	102
冷冻粉糕	98	粉皮水晶包	103
炒凉糕	98	白薯面包	104
芝麻白薯卷	99	白薯饺	104
红薯卷	100	芋糯麻团	105
黄油薯包	100	红薯饼	105
甜心包	101	煎薯饼	106

烤白薯饼	106	烤红薯 (二)	119
红薯枣泥饼	107	红薯丸子	120
武汉桂花红薯饼	107	豆沙香薯夹	120
山芋金钱饼	108	焗牛油薯条	121
油炸红薯丁饼	108	红苕鸡腿	121
白薯酥	109	松花苕蛋	122
酸辣面鱼	109	薯卷果	122
薯叶面条	110	茶菜	123
珍珠“扒拉”	110	拔丝红薯	123
红苕粑	111	太极山芋	124
木须薯饭	111	蜜烧红薯	125
甘薯粥	112	蜜焗红薯	125
五味粥	112	苹果红薯	126
山芋羹	113	糖油红薯	126
桂花白薯汤	113	蜜汁山芋	127
炸红薯条	113	蜜汁橄榄山芋	127
炸山芋酥条	114	荔香薯片	128
炸薯片	114	黄油芝麻红薯	128
香酥苕片	115	桂花糖油山芋	129
苕枣	115	桂花山芋	129
金枣丸子	116	甘薯蜜火腿	130
玫瑰薯枣	116	红薯蜜干	131
薯粉肉丸	117	蜜汁薯圆	131
甜煮红薯	118	糖汁薯条	132
茶巾白薯	118	糖山芋	132
蜂蜜煮红薯	118	浇汁甘薯丝	133
烤红薯 (一)	119	佛手金丝	133

奶油山芋泥	134	金薯烩四宝	139
红苕泥	134	椒盐排骨	139
金钱薯蓉	135	葱油红薯	140
白薯峰	135	灯影甘薯	140
浇汁红薯	136	白薯干	141
菠萝汁红薯	136	薯粉凉粉	141
红薯沙拉子	137	苕丝糖	142
绣球薯圆	137	红薯脯	142
凤眼珍珠薯	138	红薯酱	143
三鲜酿金薯	138		

七、豌豆类

鸳鸯凉糕	144	豌豆面瞪眼	150
豆茸凉糕	144	豌豆粥	151
豌豆糕	145	豌豆平绿豆粥	151
豆茸馒头	145	丰都豌豆汤	152
御厨豆黄	146	桃仁豌豆茸	152
豌豆黄	146	冰冰豌豆茸	153
鲜豌豆黄	147	豌豆馅	153
豌豆包	148	冰糖豌豆	154
桃仁豌豆包	148	兰州灰包子	154
豆茸包	149	茄汁豌豆炒饭	155
豌豆泥蛋卷	149	肉丁豌豆饭	155
炸豌豆饼	150	夜露霜	156

蛤蟆骨朵儿	156	温江凉粉	158
川北凉粉	157		

八、红小豆类

豆沙包	159	芝麻凉卷	170
菊花豆沙包	160	炸豆沙糯米团	170
五色豆沙包	160	麻团	171
鸡蛋豆沙包	161	豆沙汤圆	171
糯米豆沙包	162	擂沙圆	172
广式豆沙包	162	豆沙珍珠圆子	173
酥皮豆沙包	163	豆沙烧饼	173
猪油豆沙包	163	烫面豆沙饼	174
豆沙晶饼	164	豆沙饼	174
金圆饼	164	豆沙锅饼	175
豆沙猫耳朵	165	豆沙酥	175
小豆凉糕	165	豆沙蛋黄酥	176
豆沙糕	166	豆沙酥角	176
赤豆糕	166	细沙春卷	177
赤豆松糕	167	炸豆沙盒	177
卷筒夹沙糕	167	蛤蟆吐蜜	178
糯米夹沙糕	168	炸雪球豆沙	178
豆沙卷糕	168	夹沙酥球	179
豆沙凉糍粑	169	炸豆沙球	179
果味凉糕	169	炸羊尾	180

夹沙香蕉	180	小豆大米粥	187
夹沙苹果	181	小枣豆粥	187
赤豆泥饭	181	赤豆汤	188
二米豆饭	182	花生赤豆粥	188
红豆米饭	182	红绿双豆粥	189
蒸大米小豆干饭	183	赤豆花生汤	189
赤豆山药泥	183	赤豆莲子汤	189
澄沙羹	184	赤豆红枣汤	190
小豆羊羹	184	赤豆桂圆汤	190
丫头羹	185	三豆饮	191
红小豆酸奶酪	185	奶油豆沙布丁	191
红豆米粥	186	赤豆冰（一）	192
桂花糖粥	186	赤豆冰（二）	192

九、绿豆类

端阳糕	193	亳县绿豆糕	198
乌梅糕	194	绿豆面粉冻	198
绿豆糕	194	绿豆冻糕	199
豆米糕	195	绿豆团	199
荸荠糕	195	绿豆圆子	200
枣泥绿豆糕	195	豆沙饺子	201
绿豆糕（带馅）	196	煎“闷子”	201
薄荷夹心绿豆糕	197	金丝杂面	202
南味绿豆糕	197	羊肉杂面汤	202

煎饼果子	203	油炸粉丝	212
鸡蛋煎饼果子	203	翡翠豆腐	212
绿豆沙	204	豆汁	213
炒绿豆泥	205	白制豆汁	214
三合泥	205	绿豆汤（一）	214
绿豆米粥	206	绿豆汤（二）	215
绿豆枣粥	206	脱壳绿豆汤	215
绿豆杨梅粥	206	糯米绿豆汤	216
绿豆银耳粥	207	莲藕绿豆汤	216
八宝膳粥	207	清凉绿豆汤	217
绿豆糊涂	208	五彩绿豆汤	217
大米绿豆水饭	208	八宝绿豆汤	218
蒸大米绿豆干饭	209	百合绿豆汤	218
番茄杏仁凉粉	209	红枣绿豆汤	219
凉粉	210	薄荷绿豆汤	219
绿豆丸子	210	冰冻绿豆汤	220
清汤丸子	211	绿豆汤泡冰	220

十、芸豆类

芸豆卷	221	八宝芸片糕	225
芝麻卷	222	芙蓉芸豆糕	226
豆沙卷	223	三色芸豆糕	226
芸豆糕	224	豆沙芸豆糕	227
芸豆凉糕	224	豆豉糕	227

豆渣糕	228	炒芸豆泥	230
芸豆金鱼	229	蜜汁三泥	231
芸豆饼	229	两米芸豆粥	231
白芸豆玉米面窝头	230	白芸豆汤	232

十一、黄豆类

豆面窝头	233	豆芽炒饭	243
两面果酱馒头	233	豆腐鲜蘑炒饭	244
豆腐丁馒头	234	豆腐肉丁炒饭	244
三合面发糕	235	豆腐鸡蛋炒饭	245
枣发糕	235	豆腐炒饭	245
豆面糕（一）	236	黄豆羹	246
豆面糕（二）	236	浆粥	247
豆腐蒸饺	237	豆汁粥	247
豆腐包子	238	黄豆粥	248
黄豆什锦包	238	大米黄豆粥	248
豆腐水煎包	239	甜豆浆	249
豆面煎饼	240	咸豆浆（一）	249
豆面饼	240	咸豆浆（二）	250
黄豆面饼	241	豆腐脑	251
黄豆肉棵	241	甜豆腐脑	251
豆粉糍粑	242	豆乳冻	252
豆面粘米堆	242	黄豆粉布丁	252
家制豆粉饼干	243	豆腐水饺	253

鲜汤豆腐水饺	253	豆腐 (一)	259
豆腐馄饨	254	豆腐 (二)	259
豆面拖叶	255	樱桃豆腐	260
豆花水粉	255	豆腐圆子	261
梓潼片粉	256	煎豆腐干	261
罗江豆鸡	257	盐水毛豆	262
高豆花	257	黄豆芽	262
芝麻蜂蜜三明治	258		

十二、其它粗粮类

糜子面窝头	264	乌酥豆糖粥	271
糜子面茶	265	红枣扁豆汤	272
糜子面茶汤	265	扁豆汁	272
莜面卷	266	黑豆豆浆	273
莜麦面条	266	青豆饭	273
莜面茶	267	三色豆茸	273
大麦米粥	267	双色豆茸	274
豇豆麦仁汤	268	炒青豆泥	275
扁豆仁糕	268	酥青豆泥	275
扁豆糕	269	双色豆冻	275
豆瓣泥糕	270	西米蚕豆	276
扁豆酥	270	翡翠泥	277
酥扁豆泥	271		

十三、大米、糯米类

什锦果汁饭	278	荷叶八宝饭	291
蜜汁八宝饭	278	鸡蛋包饭	291
八宝饭	279	八宝荷叶饭	292
奶油八果饭	280	八宝莲子粥	292
蒸饭	280	炒米粉	293
焖饭	281	杏仁茶	294
捞饭	281	煮糕	294
香竹糯米饭	282	西施舌	295
手抓饭	282	雪花团子	296
扬州炒饭	283	什锦元宵	297
广州米饭	283	西安挂粉汤圆	298
葱油炒饭	284	蜂 糕	298
蛋炒饭	284	白蜂糕	299
碎金饭	285	白糖伦教糕	300
肉末炒饭	286	棉花糕	300
叉烧炒饭	286	黄松糕	301
翡翠炒饭	287	米发糕	301
什锦炒饭	287	米面发糕	302
鸡丝烩饭	288	碗蒸糕	303
鸡肉卤饭	288	蛋油米糕	303
咖喱鸡饭	289	提糖米糕	304
咖喱鸡块盖饭	289	包心白糕	304
咖喱牛肉盖饭	290	大米糯米糖糕	305

武汉碗碗糕	306	大笼糕	313
武汉冰凉糕	306	黄金团	313
萝卜糕	307	松子枣泥拉糕	314
八宝糕	307	龙须糕	314
玫瑰香糕	308	定升糕	315
枣酿糕	308	水晶糕	315
武汉莲子糕	309	江米面小枣切糕	316
重阳栗糕	309	整米切糕	317
百果蜜糕	310	夹糖糕干	317
玫瑰百果蜜糕	311	白糖酥卷	318
双林子孙糕	311	炸桂花年糕	319
乌饭糕	312		

一、玉米（面）类

玉米俗称苞谷、苞米、棒子、珍珠米等。

玉米（面）营养丰富，含有蛋白质、淀粉、脂肪、钙、磷、镁、铁，维生素 B₁、B₂、B₆，烟酸、泛酸、生物素和胡萝卜素等有效成分。其中淀粉约占 2/3，蛋白质含量高于大米。脂肪含量仅次于黄豆。长期食用玉米，可补益身体，延年益寿。对于防止老年心血管疾病和癌症有一定的作用。

玉米的食法多样，制作简单。

小窝头

主料：细玉米面 400 克，黄豆粉 100 克。

辅料：白糖 250 克，桂花 5 克，苏打粉 1 克。

制法：①将细玉米面、黄豆粉、苏打粉、白糖放入盆内掺匀，逐渐加温水和成软硬如饺子面团即可。②将和好的面团搓条、揪成 100 个剂子，分别蘸桂花水攥成小窝头，码入屉中，用旺火蒸熟即成。

特点：色泽金黄，味道香甜，小巧玲珑。

糖窝头

主料：玉米面 350 克，豆面 150 克。

辅料：红糖 100 克，面粉少许。