



中国轻工业出版社

ZALIANGLEI SHIPIN ZHIFA 500 LI

祁澜 主编



小·餐·馆·大·排·档·丛·书
杂粮类食品制法

500例

小餐馆大排档丛书

杂粮类食品制法 500 例

主编: 祁 澜

编委: 张燕华 隋云平 吴 江
祁 莹 罗小燕 宫能荣
汪向东 张季华 柳 岸
王 锋 阳 阳 王晓燕
罗 茜 张 燕 丛雪云
贾书军 焦平郊 祁 澜



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮类食品制法 500 例/祁澜主编; 张燕华等编. -北京: 中国轻工业出版社, 1999. 5

(小餐馆大排档丛书)

ISBN 7-5019-2467-8

I. 杂… II. ①祁… ②张… III. 谷类制食品-食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06581 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 滕炎福 封面设计: 张曙念

版式设计: 智苏亚 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 崔科

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 河北省高碑店市印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 9.875

字数: 222 千字 印数: 1—10100

书号: ISBN 7-5019-2467-8/TS·1499 定价: 11.50 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

随着物质生活水平的不断提高，人们日渐重视自身的健康，饮食也就成为现代人普遍关注的话题。然而，现在社会竞争激烈，生活节奏加快，又使人们不能为一日三餐耗费过多精力，在这种情况下，各种南北风味兼顾、经济实惠的小餐馆、大排档应运而生，为人们解决了生活中的难题。

由于社会体制的改革，大批人员下岗，在这些下岗人员中很多人转向了餐饮业。如何在风起云涌的商海中站稳脚跟，怎样在餐饮业日益激烈的竞争中打出自己的特色，尤其是怎样才能使下岗人员在短期内尽快掌握烹饪技术，以适应新的工作，这是迫在眉睫急需解决的问题。为此，我们编写了这套《小餐馆大排档丛书》。

这套丛书由《米类食品制法 500 例》《面食食品制法 500 例》《杂粮类食品制法 500 例》《蔬菜菜肴制法 500 例》《猪牛羊肉菜肴制法 500 例》《禽类菜肴制法 500 例》《鱼虾类菜肴制法 600 例》《豆类食品制法 500 例》《蛋类食品制法 400 例》《汤羹类菜肴制法 500 例》10 本书组成，包括了米、面、杂粮、蔬菜、肉、禽、蛋、豆制品等近四五千种制法，几乎囊括了人们日常生

活中经常食用的食品。这套丛书通俗易懂，简单易学，不仅可以作为刚接触餐饮业人员的入门书，而且对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人，以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

我国是以粮谷类为主食的国家，现代人越来越多的食用精细米面，而这种饮食结构，造成了城市居民患冠心病、动脉硬化、乳腺癌、直肠癌等各类疾病的人不断增加。

粗粮与细粮相比较，粗粮中含有大量的蛋白质、矿物质、各种维生素等对人体有益的元素。粗粮中含有的粗纤维能降低血液胆固醇的浓度，减少血管内胆固醇的生成；粗粮中的粗纤维还可增加肠的蠕动，减少肠癌的发病率。常食粗粮可以增强体质，延缓衰老，避免因长期食用高脂肪食品和过精粮食对人体造成的危害。认识到这一点，人们开始对粗粮食品日益青睐，越来越多的粗粮食品走上餐桌，成为我们日常饮食中不可缺少的一部分。

不少人认为粗粮不好吃又不易做，其实粗粮做出的食品不仅营养价值高，而且风味独特。在《杂粮类食品制法 500 例》这本书中，我们收集编写了玉米、高粱、小米、大麦、荞麦、大豆、绿豆、红薯等 26 种杂粮的各种做法，感兴趣的读者不妨亲手来试一试。

编 者

目 录

玉 米

小窝头	(1)	双层糕	(11)
小枣窝头	(2)	三层糕	(11)
葱花五香窝头	(3)	五花糕	(12)
梔子窝头	(3)	蔬菜发糕	(12)
二面馒头	(4)	菜龙丝糕	(13)
葱花金银卷	(4)	腐乳丝糕	(13)
金银糖卷	(5)	蒸榆钱糕	(14)
玉米面发糕	(5)	素馅团子	(14)
玉米面丝糕	(6)	肉菜团子	(15)
桂花糖蜂糕	(6)	韭菜团子	(15)
小豆丝糕	(7)	萝卜丝团子	(16)
红枣赤豆丝糕	(7)	豆馅团子	(17)
豆馅丝糕	(8)	玉米面蒸饺	(17)
红果丝糕	(8)	蒸锅垒	(18)
玉米面藕丝糕	(9)	土豆锅垒	(19)
果料玉米蛋糕	(10)	玉米面粥	(19)
碗糕	(10)	果料玉米糊	(20)

五香玉米糊·····	(20)	玉米馍·····	(31)
玉米面茶·····	(21)	肉包谷粑·····	(32)
番茄玉米粥·····	(21)	煎玉米豆·····	(32)
番茄玉米羹·····	(22)	奶汁烩玉米豆·····	(32)
大楂子粥·····	(22)	什锦菜玉米·····	(33)
棒楂木耳粥·····	(22)	炒玉米面窝头·····	(33)
玉奶粥·····	(23)	炸窝头片·····	(34)
玉米面条·····	(23)	炸玉米球·····	(34)
二面条·····	(23)	炸玉米糊·····	(35)
玉米面疙瘩汤·····	(24)	鸡皮酥·····	(35)
擦饴饴·····	(25)	芝麻煎堆·····	(36)
拨面鱼儿·····	(25)	两面焦·····	(36)
酸汤子·····	(26)	玉米粉饼干·····	(37)
玉米面饴饴·····	(26)	玉米面起子饼·····	(37)
斜棋儿·····	(27)	烤玉米饼·····	(38)
煎饼·····	(28)	玉米面包·····	(38)
玉米面摊饼·····	(28)	玉米燕麦面包·····	(38)
贴玉米面饼子·····	(29)	玉米粉冻·····	(39)
糊塌子·····	(29)	白粉冻·····	(40)
煎胡萝卜饼·····	(30)	玉米糊凉糕·····	(40)
双面菜盒·····	(30)	焗玉米糊·····	(41)

小 米

小米面窝头·····	(42)	金银丝糕·····	(44)
五香馒头·····	(43)	红果丝糕·····	(44)
小米面蜂糕·····	(43)	小米饭·····	(45)
小米芸豆糕·····	(43)	二米饭·····	(45)

黄油小米饭·····	(45)	豆沫·····	(52)
白菜小米卷·····	(46)	五香甜沫·····	(53)
小米粥·····	(47)	米疙瘩汤·····	(53)
二米粥·····	(47)	济南米粉·····	(54)
红枣小米粥·····	(47)	小米饴饅·····	(55)
红薯小米粥·····	(48)	小米饼·····	(55)
窝头菜粥·····	(48)	珍珠饼·····	(56)
小米焦巴散·····	(48)	小米面摊饼·····	(56)
小米面茶·····	(48)	葱椒糊塌子·····	(57)
小米芝麻面茶·····	(49)	山东煎饼·····	(57)
茶汤 (1) ·····	(49)	糖酥煎饼·····	(58)
八宝茶汤·····	(50)	菜煎饼·····	(58)
果子面茶·····	(50)	小米擦酥·····	(59)
小米糝·····	(51)	烤小米饼·····	(59)
豆汁粥·····	(52)		

高 粱

秫米面小窝头·····	(61)	高粱米粥·····	(65)
高粱团子·····	(62)	赤豆高粱粥·····	(65)
驴打滚·····	(62)	小枣秫米粥·····	(66)
粘高粱米加沙糕·····	(62)	三米粥·····	(66)
秫米面切糕·····	(63)	茶汤 (2) ·····	(67)
蒸高粱面卷·····	(63)	高粱面鱼儿·····	(67)
红高粱面卷·····	(64)	酸辣面·····	(68)
高粱米饭·····	(64)	高粱面煎锅·····	(68)
蒸大米秫米豆饭·····	(65)		

黄 米

软米团子·····	(69)	黄米南瓜粥·····	(74)
黍米黄糕·····	(70)	黄米粽子·····	(75)
三色切糕·····	(70)	金银元宵·····	(75)
豆面糕·····	(71)	煎金钱饼·····	(76)
粘面墩·····	(72)	炸年糕坨·····	(77)
豆面粘面墩·····	(72)	芝麻炸糕·····	(77)
豆豉糕·····	(73)	黄米面炸糕·····	(78)
黄米切糕·····	(74)	耳朵眼炸糕·····	(79)
黄米年糕·····	(74)	黄米面火烧·····	(79)

荞 麦

火烧荞面馍馍·····	(81)	臊子汤荞面 饸饹 ·····	(89)
刀块子馍馍·····	(82)	荞麦面条·····	(90)
苦荞粑粑·····	(83)	荞麦面猫耳朵·····	(90)
威宁荞酥·····	(84)	朝鲜冷面·····	(91)
荞面羊肉蒸饺·····	(84)	冷荞麦面条·····	(93)
荞麦蒸饺·····	(85)	搅团·····	(93)
素馅荞麦饺·····	(85)	扒糕·····	(94)
四味荞包·····	(86)	荞面蝌蚪凉粉·····	(95)
荞麦面糊·····	(86)	酸汤凉粉·····	(96)
黄豆荞麦粥·····	(87)	荞面煎饼·····	(96)
荞麦龙眼粥·····	(87)	荞麦糖饼·····	(97)
羊肉荞麦粥·····	(87)	韭菜荞麦摊饼·····	(97)
焖制荞麦米饭·····	(88)	烫面软饼·····	(98)
家常牛肉荞面·····	(88)	拌荞面饼条·····	(98)

炒荞麦面条·····	(99)	烤荞麦米馅饺子·····	(100)
烙炸盒·····	(99)		

莜 麦

莜面卷·····	(102)	莜麦苦力·····	(105)
莜面猫耳朵·····	(103)	凉拌莜面条·····	(106)
莜面猫耳朵汤·····	(104)	羊肉臊子莜面条·····	(106)
莜面茶·····	(104)	肉丝浇莜面条·····	(107)

大 麦

大麦饭·····	(108)	大麦汤·····	(110)
大麦米粥·····	(109)	大麦片粉·····	(111)
红枣麦米粥·····	(109)	大麦豆粉糊·····	(111)
莲子大麦粥·····	(109)	大麦醪糟·····	(112)
豇豆麦仁汤·····	(110)		

燕 麦

牛奶麦片粥·····	(113)	什锦菜麦片粥·····	(116)
红枣麦片粥·····	(113)	番茄蛋花麦片粥·····	(116)
百合麦片粥·····	(114)	海米菠菜麦片粥·····	(117)
南瓜燕麦粥·····	(114)	羊肉燕麦粥·····	(117)
八果麦片粥·····	(114)	香麦面·····	(118)
水果麦片粥·····	(114)	黑面包·····	(118)
五香麦片粥·····	(115)	燕麦葡萄干面包·····	(119)
鲜蘑麦片粥·····	(115)		

糜 子 米

- 糜子面窝头 (120) 糜子面茶汤 (121)
熟糜子米 (120) 糜子面茶 (122)
糜子米饭 (121)

苡 米

- 苡米粥 (123) 苡米扁豆粉 (124)
苡米粳米粥 (123) 苡米荸荠汤 (124)
苡米莲子粥 (124) 冰糖苡米 (125)
苡米杏仁粥 (124) 苡米酒酿 (125)

黑 米

- 黑米八宝饭 (126) 黑米八宝粥 (127)
黑米红枣粥 (127) 八珍仙粥 (127)

青 稞

- 青稞糌粑 (129) 青稞酒 (130)
糌粑粥 (130)

黄 豆

- 豆面窝头 (131) 豆腐脑 (134)
二合面馒头 (132) 甜豆腐脑 (135)
三合面蒸糕 (132) 白糖豆腐脑 (135)
黄豆面饼 (133) 羊肉豆腐脑 (136)
三角豆腐饺 (133) 三鲜豆腐脑 (137)
黄豆羹 (134) 鸡丝豆腐脑 (138)

鸡丁豆腐脑	(139)	牛肉汤豆丝	(149)
什锦豆腐脑	(140)	糊汤豆丝	(150)
菜豆花	(140)	肥肠豆丝	(150)
高豆花	(141)	炒牛肉豆丝	(151)
老豆腐	(142)	豆面煎饼	(151)
菜卤豆腐	(143)	油炸豆腐渣	(152)
口袋豆腐	(143)	豆渣粑	(152)
菜豆腐	(144)	臭干子	(153)
豆浆	(145)	豆粉饼干	(154)
青豆豆浆	(145)	笋黄豆	(154)
咸豆浆	(145)	盐水黄豆	(155)
奶味豆浆羹	(146)	五香黄豆	(155)
果汁豆乳	(147)	糖酥黄豆	(155)
冰冻豆乳块	(147)	咸酥黄豆	(156)
豆乳冻	(147)	五香辣味黄豆	(156)
豆乳冰淇淋	(148)	糖醋酥黄豆	(157)
豆乳布丁	(148)	腊八豆	(157)
猪血豆腐丸子	(148)		

绿 豆

绿豆豆沙包	(159)	乌梅糕	(162)
绿豆团	(160)	荸荠绿豆糕	(163)
绿豆糕	(160)	绿豆立花糕	(163)
端阳糕	(161)	绿豆粥	(164)
猪油绿豆糕	(161)	绿豆小米粥	(164)
亳县绿豆糕	(162)	绿豆糊涂	(165)
枣泥绿豆糕	(162)	豆汁	(165)

绿豆汤	(166)	绿豆饼	(175)
八宝绿豆汤	(166)	焖绿豆	(176)
八宝绿豆汁	(167)	三合泥	(176)
脱壳绿豆汤	(167)	凉粉	(176)
三豆饮	(168)	素炒凉粉	(177)
绿豆杂面条	(169)	炒粉杂儿	(178)
金丝杂面	(169)	肉末凉粉	(178)
羊肉杂面汤	(170)	煎焖子	(179)
鸡蛋杂面汤	(170)	焦熘烙馍	(179)
绿豆圆子	(171)	糖醋烙馍	(180)
绿豆丸子汤	(172)	鱼香烙馍	(181)
绿豆煎饼	(172)	拔丝烙馍	(181)
煎饼馃子	(173)	炸卷圈	(182)
鸡蛋煎饼馃子	(173)	烙馍盒	(183)
锅巴菜	(174)		

红 小 豆

豆沙包	(184)	赤豆山药粥	(189)
猪油赤豆糕	(185)	百合杏仁赤豆粥	(189)
烫面豆沙饼	(185)	赤豆花生汤	(189)
擂沙圆	(186)	小豆西米羹	(190)
金圆饼	(187)	豆沙烧糯米块	(190)
红小豆粥	(187)	豆沙炸饺	(191)
小枣红豆粥	(187)	豆沙猫耳朵	(191)
桂花小豆粥	(188)	小豆凉糕	(192)
糯米桂花赤豆粥	(188)	豆沙蛋卷	(192)
小豆米粥	(189)	豆沙水果冻	(193)

赤豆冰 (193)

芸 豆

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 白芸豆腐头 (194) | 红芸豆泥子汤 (199) |
| 芙蓉芸豆糕 (195) | 番茄芸豆汤 (199) |
| 芸豆饼 (195) | 白芸豆沙拉 (200) |
| 芸豆卷 (196) | 番茄芸豆 (200) |
| 白芸豆粥 (198) | 葱花芸豆 (201) |
| 红芸豆二米粥 (198) | 烤芸豆 (201) |
| 白芸豆泥子汤 (198) | 腌芸豆 (202) |

白 扁 豆

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 扁豆仁糕 (203) | 白扁豆汤 (205) |
| 山药扁豆糕 (204) | 扁豆红枣汤 (205) |
| 白扁豆米粥 (204) | |

黑 豆

- | | |
|-------------------|------------------|
| 豆麦汤 (206) | 法制黑豆 (207) |
| 乌豆腐皮汤 (207) | |

豌 豆

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 豆蓉馒头 (208) | 冲粉子 (212) |
| 豌豆糕 (209) | 桃仁豌豆凉糕 (212) |
| 豌豆黄 (209) | 柿饼豌豆凉糕 (212) |
| 豌豆粥 (210) | 冰冻豌豆霜 (213) |
| 丰都豌豆汤 (211) | 夜露霜 (213) |
| 奶油豌豆羹 (211) | 盐水豌豆 (214) |

黄油豌豆	(214)	炸白豌豆糕	(216)
猪肉葱头豌豆	(215)	温江凉粉	(217)
奶汁烩豌豆	(215)	蛤蟆骨朵	(218)
鱼香豌豆	(215)	凉粉	(218)
豌豆面窝	(216)		

蚕 豆

青豆米稀粥	(220)	蚕豆泥三明治	(223)
煮蚕豆	(221)	葱油嫩蚕豆	(224)
五香青蚕豆	(221)	什锦蚕豆瓣	(224)
熟蚕豆泥	(221)	炸蚕豆饼	(225)
翡翠豆泥	(222)	酸甜蚕豆	(225)
拌蚕豆沙	(222)	糖醋香酥蚕豆	(226)
佛豆糕	(223)	玫瑰糖豆瓣	(226)
蚕豆松	(223)	炸开花豆	(227)

花 生

花生豆奶	(228)	花生粘	(233)
花生酪	(229)	花生糖	(233)
花生乳	(229)	脂油花生片	(234)
花生浆	(230)	奶油花生糕	(234)
花生汤	(230)	怪味花生豆	(234)
百合花生汤	(231)	花生蛋白脆	(235)
甜肉糕	(231)	奶油可可花生	(235)
花生酥	(232)	挂霜花生仁	(236)
花生酥糕	(232)		

栗 子

栗子面小窝头	(237)	栗子凉糕	(242)
栗子糕	(238)	鲜栗羹	(242)
栗子麻仁糕	(238)	枣圆栗子羹	(243)
蜜枣栗子糕	(238)	桂花栗子羹	(243)
芝麻栗子糕	(239)	糖汁板栗冻	(244)
重阳糕	(240)	桂花栗子酥	(244)
重阳栗糕	(240)	八珍板栗泥	(244)
栗子粥	(241)	桂花栗饼	(245)
栗子山药姜枣粥	(241)	五香栗子	(246)
栗子桂圆粥	(242)	栗子布丁	(246)

芝 麻

芝麻核桃糊	(247)	芝麻粥	(248)
淮山药芝麻糊	(248)	炒芝麻	(249)
姜汁芝麻粉	(248)	芝麻擦酥	(249)

番 薯

蒸白薯	(250)	红薯羹	(254)
烤红薯	(251)	红薯粥	(254)
蜜焯红薯	(251)	大枣红薯粥	(254)
金银饭	(251)	麻酱薯粉烧饼	(255)
薯松糕	(252)	薯粉家常饼	(255)
蒸薯圆	(252)	炒苕泥	(256)
地瓜粉蒸肉	(253)	鸳鸯泥	(256)
蒸火腿薯丁	(253)	冰汁薯泥	(257)

玫瑰薯糊	(257)	炸薯片	(265)
咸薯块	(258)	苕面窝	(266)
炸红薯	(258)	红苕粑	(266)
红薯玫瑰糕	(258)	糖汁红苕米粑	(267)
炸薯条	(259)	红苕鸡腿	(267)
香酥苕片	(259)	三鲜薯圆	(268)
凤眼薯片	(260)	凤眼珍珠薯	(269)
拔丝薯条	(261)	酸辣面鱼	(269)
冰汁薯圆	(261)	煎焖子	(270)
桂花红薯饼	(262)	白薯沙拉	(270)
蜜汁红薯片	(262)	甜薯花	(271)
蜜汁红薯球	(263)	红薯卷	(271)
枣泥苕梨	(263)	白薯面包	(272)
苕枣	(264)	红薯酱	(272)
玫瑰红苕饼	(264)	红薯脯	(272)

山 药

山药糕	(274)	山药莲子葡萄羹	(279)
山药凉糕	(275)	山药桂圆羹	(280)
清蒸山药段	(275)	山药苡米粥	(280)
一品山药	(276)	蛋黄山药糊	(280)
八宝山药桃	(277)	山药面	(281)
瓢沙果	(277)	炒三泥	(281)
山药卷	(278)	炸山药条	(282)
山药泥	(278)	炸山药卷	(282)
山药粥	(279)	炸山药球	(283)
冰糖山药羹	(279)	山药饼	(283)