



中国轻工业出版社

MILEI SHIPIN ZHIFA 500 LI

祁澜 主编

米类食品制法

小·餐·馆·大·排·档·丛·书

例



500

小餐馆大排档丛书

米类食品制法 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

米类食品制法 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 7-5019-2466-X

I. 米… II. ①祁… ②张… III. 稻米制食品-食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06578 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: 李靖 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: 10.25

字数: 230 千字 印数: 1—10100

书号: ISBN 7-5019-2466-X/TS·1498 定价: 12.00 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，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》《面类食品制法 500 例》《杂粮类食品制法 500 例》《蔬菜菜肴制法 600 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 500 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。

米类食品是我国（尤其是南方）人民的主要食品之一。在《米类食品制法 500 例》中，我们分米饭、米粥、米制品、米粉制品四部分，向广大读者详细介绍了各种米类食品的制作方法。在米饭部分，我们不仅收集编写了国内包括港、台的品种繁多、风味各异的米饭制法，还大量收集了外国风味米饭制法。这些米饭简便易做，营养丰富，集饭、菜于一体，特别适于经营快餐的小餐馆及双职工的家庭。

米粥自古以来就被认为是“世间第一补人之物”，现在很多餐馆已挂起了“粥”的招牌。在米粥部分我们收集了“家常粥”“风味粥”“保健粥”的制法以供参考。

在“米制品类”和“米粉制品类”中，我们收集了各地米制小吃制法，这些小吃适应民俗，风味独特，色、香、味、形俱佳，有兴趣的读者不妨亲手试一试。

编者

目 录

米 粥 类

家常粥

大米粥	(1)
二米粥	(1)
大米棒糙粥	(2)
绿豆粥	(2)
赤豆粥	(2)
甘薯粥	(3)
二米芸豆粥	(3)
芝麻粳米粥	(3)
薏米粥	(4)
花生红枣粥	(4)
五色豆粥	(4)
桂花糖粥	(5)
蛋花粥	(5)
牛奶大米粥	(5)
茶粥	(6)

风味粥

玉米粥	(6)
芋头香粥	(6)
猪油山药粥	(7)
肉末芹菜粥	(7)
菠菜虾皮粥	(8)
荠菜肉丝粥	(8)
肉丁豌豆粥	(9)
胡萝卜香肠粥	(9)
火腿豌豆粥	(10)
南瓜莲子粥	(10)
八宝菜粥	(11)
肉末粥	(11)
肉粥	(12)
芋头肉粥	(13)
咸菜肉丝粥	(13)
猪红粥	(14)

猪及第粥·····	(14)	八宝粥·····	(28)
猪脚花生粥·····	(15)	腊八粥·····	(29)
坠火粥·····	(15)	精制腊八粥·····	(30)
牛肉粥·····	(16)	保健粥	
羊肉粥·····	(16)	百合粥·····	(31)
小绍兴鸡粥·····	(17)	莲子粥·····	(31)
什锦鸡粥·····	(18)	栗子粥·····	(31)
黄豆芽鸡粥·····	(18)	芋头粥·····	(32)
鸡粥汤·····	(19)	茯苓粉粥·····	(32)
鸭羹粥·····	(19)	山药粥·····	(33)
鸭肉稀粥·····	(20)	藕粉粥·····	(33)
鱼糜粥·····	(20)	芝麻粥·····	(34)
鱼肉菜粥·····	(21)	杏仁粥·····	(34)
生片粥·····	(21)	龙眼粥·····	(34)
生鱼粥·····	(22)	枣仁粥·····	(35)
生滚粥·····	(22)	山药扁豆粥·····	(35)
海蛎粥·····	(23)	桂圆莲子粥·····	(36)
蚌肉粥·····	(23)	百合杏仁粥·····	(36)
艇仔粥·····	(24)	栗子桂圆粥·····	(36)
蛤蚧粥·····	(24)	糯米乌梅粥·····	(37)
八卦粥·····	(25)	丝瓜粥·····	(37)
荷叶粥·····	(25)	鲜藕粥·····	(37)
白粥·····	(26)	羊肾粥·····	(38)
多味香粥·····	(26)	羊肉粥·····	(38)
煲粥·····	(27)	羊骨粥·····	(39)
乌酥豆糖粥·····	(27)	枸杞羊肾粥·····	(39)
奶味水果粥·····	(28)	猪肚粥·····	(39)

猪蹄粥·····	(40)	大米西红柿汤·····	(44)
猪肾粥·····	(40)	德式番茄大米汤·····	(45)
鲫鱼粥·····	(40)	德式鸡肉菜花大米	
猪蹄粳米当归粥·····	(41)	汤·····	(45)
健脾养血粥·····	(41)	德式菜花大米汤·····	(45)
外国风味米粥、大米汤		智利牛肉大米汤·····	(46)
日式笋丝粥·····	(41)	牛肉酸黄瓜大米汤·····	(46)
伊朗大米粥·····	(42)	农式大米汤·····	(47)
牛奶大米汤·····	(42)	蘑菇大米汤·····	(47)
米兰式大米汤·····	(43)	羊肉大米汤·····	(47)
大米咸猪肉汤·····	(43)	高加索牛肉大米汤·····	(48)
大米泥子汤·····	(43)	素菜泥大米汤·····	(49)

米 饭 类

家常米饭		南瓜饭·····	(53)
焖饭·····	(50)	茼蒿菜饭·····	(54)
捞蒸米饭·····	(50)	肉丁豌豆饭·····	(55)
罐蒸米饭·····	(51)	发芽豆菜饭·····	(55)
双蒸米饭·····	(51)	莴笋叶菜饭·····	(56)
金银饭·····	(51)	豌豆菜饭·····	(57)
金块米饭·····	(51)	白薯胡萝卜饭·····	(57)
赤豆糯米饭·····	(52)	葱油萝卜丝饭·····	(58)
牛奶焖饭·····	(52)	什锦多味菜饭·····	(59)
骨头汤焖饭·····	(52)	木樨菜饭·····	(59)
风味米饭		木樨米饭·····	(60)
菜饭·····	(53)	木樨金饭·····	(60)
猪油菜饭·····	(53)	四季三合饭·····	(60)

香肠饭·····	(61)	腊味饭·····	(75)
四喜肉菜饭·····	(61)	腊味糯米饭·····	(76)
油饭·····	(62)	沙锅煲腊味饭·····	(77)
卤肉盒饭·····	(63)	滑蛋牛肉饭·····	(77)
猪排盒饭·····	(64)	咖喱牛肉什锦饭·····	(78)
油炸排骨菜饭·····	(64)	咖喱葱头牛肉饭·····	(78)
荷包蛋盒饭·····	(65)	牛肉烩米饭·····	(79)
香菇火腿饭·····	(66)	羊肉抓饭·····	(79)
卤肉菜饭·····	(66)	银鱼烘蛋盒饭·····	(80)
胚芽米炒饭·····	(66)	咸鱼肉末饭·····	(81)
猪肝烩饭·····	(67)	虾香盒饭·····	(81)
广州米饭·····	(67)	三色拌饭·····	(82)
荷包饭·····	(68)	三鲜烩饭·····	(83)
荷叶饭·····	(68)	茄汁鱼片盖浇饭·····	(83)
荷香八宝饭·····	(69)	鲑鱼饭·····	(84)
荷叶包饭·····	(69)	鲜鱼泡饭·····	(84)
咖喱鸡饭·····	(70)	八宝鲟饭·····	(85)
鸡肉烂饭·····	(71)	鲜虾香饭·····	(85)
糖醋鸡脯盒饭·····	(71)	海南香饭·····	(86)
鸡丁豌豆盖浇饭·····	(72)	竹筒饭·····	(86)
蟹黄鸡丁饭·····	(72)	豆皮饭·····	(87)
鸡肉丝饭·····	(73)	猪油夹沙八宝饭·····	(87)
麻油鸡饭·····	(73)	八宝饭·····	(88)
鸡肉地瓜饭·····	(73)	血糯米八宝饭·····	(89)
糙米沙拉饭·····	(74)	药饭·····	(89)
红烧鸭肉饭·····	(74)	朝鲜拌饭·····	(90)
鸭肝栗子饭·····	(75)	生菜饭卷·····	(91)

肉丝炒饭·····	(92)	豆腐四喜饭·····	(104)
什锦炒饭·····	(92)	鸡蛋四喜饭·····	(105)
香椿鸡蛋炒饭·····	(93)	四喜拼盘·····	(105)
蒜味蛋炒饭·····	(93)	五目四喜·····	(106)
香肠蒜头炒饭·····	(94)	四喜饭团·····	(106)
肉末胡萝卜炒饭·····	(94)	蒸四喜·····	(107)
鸡蛋芹菜炒饭·····	(95)	碗四喜·····	(107)
肉末豌豆炒饭·····	(96)	小橘四喜饭·····	(108)
鲜蚕豆炒饭·····	(96)	埃及米饭·····	(108)
炒龙凤饭·····	(97)	瑞士米饭·····	(109)
金银炒饭·····	(97)	土耳其米饭·····	(109)
翡翠炒饭·····	(98)	意大利米饭·····	(109)
叉烧肉炒饭·····	(98)	罗马尼亚米饭·····	(110)
蟹肉炒饭·····	(99)	黄米饭·····	(110)
什锦菠萝饭·····	(99)	咖喱米饭·····	(110)
外国风味米饭		叙利亚米饭·····	(111)
红豆饭·····	(100)	咖喱鸡配米饭·····	(111)
栗子饭·····	(100)	煮鸡原汁配米饭·····	(112)
海带汤焖饭·····	(101)	埃及式鸡胗饭·····	(112)
鸡肉素菜饭·····	(101)	烩鸡条米饭·····	(113)
蛋包饭·····	(101)	鸡肉饭·····	(113)
海蛎子素菜饭·····	(102)	哥斯达黎加式鸡饭·····	(114)
白果饭·····	(102)	碧罗鸡饭·····	(114)
鱼饭·····	(103)	巴尔干鸡肉杂烩饭·····	(115)
五目饭·····	(103)	阿塞拜疆杂烩饭·····	(115)
四喜饭·····	(104)	鸡球饭·····	(116)
紫菜四喜饭·····	(104)	白汁鸡饭·····	(117)

八宝鸡饭	(117)	什锦闵士饭	(131)
鸭块焖米饭	(118)	猪肉咖喱饭	(132)
秘鲁式鸭饭	(118)	西班牙式什锦饭	(132)
古巴式煎猪肉配米 饭	(118)	意大利米兰式米饭	(133)
奶油烩猪肉条米饭	(119)	美式什锦饭	(134)
西班牙式肉饭	(120)	德式米饭圈	(134)
墨西哥式焖米饭	(120)	哥伦比亚节日米饭	(135)
意大利式牛腱子饭	(121)	炸丸子配米饭	(136)
桑给巴尔式牛肉饭	(121)	哥伦比亚饭泥	(136)
红烩牛肚米饭	(122)	节日虾饭	(137)
牛肉丸子米饭	(122)	叙利亚式鲜鱼米饭	(138)
高加索式羊肉饭	(123)	牛奶米饭	(138)
羊肉饭带葡萄干	(124)	菠萝牛奶饭	(139)
阿拉伯式羊肉菜花 饭	(124)	生梨牛奶饭	(139)
阿富汗式羊肉米饭	(125)	苹果牛奶饭	(139)
巴基斯坦式羊肉饭	(126)	煮苹果大米饭	(140)
伊拉克式羊肉豌豆瓣 米饭	(126)	什锦果汁饭	(140)
鞑靼烩羊肉饭	(127)	烤米饭	(141)
粉汁烩羊肉块米饭	(128)	烤炉焖米饭	(141)
肉闵士饭	(129)	东方式炒饭	(142)
古巴肉闵士饭	(129)	马来西亚式炒饭	(142)
意大利式闵士饭	(130)	印尼式炒饭	(143)
牛肉闵士饭	(130)	亚洲式炒饭	(143)
鸡肉闵士饭	(131)	大虾炒饭	(144)
		炒鸡肝饭	(144)
		牛肉丝炒饭	(144)
		猪肉丝炒饭	(145)

鱼丁炒饭	(145)	意大利式鸡肉炒饭 ...	(146)
鸡子炒饭	(145)	胡椒蘑菇炒饭	(147)
什锦炒饭	(146)	果仁炒饭	(148)
素什锦炒饭	(146)	菠菜炒米饭	(148)

米 制 品 类

米糕		猪油夹沙粽	(159)
凉糕	(149)	莲子什锦粽子	(160)
糯米凉糕	(149)	八宝粽子	(161)
糯米芝麻糕	(150)	冰汁凉粽	(162)
整米切糕	(151)	川味灰水凉粽	(162)
冰汁水晶凉糕	(151)	蛋黄粽子	(163)
糯米年糕	(152)	绿豆肉粽	(163)
果酱花糕	(152)	客家八宝肉粽	(164)
什锦切糕	(153)	嘉兴鲜肉粽子	(165)
玫瑰夹沙糕	(153)	咸肉粽	(166)
江米夹沙糕	(154)	叉烧肉粽	(167)
翡翠糕	(154)	火腿粽	(167)
胡萝卜糕	(155)	椒盐粽子	(168)
莲肉糕	(155)	川味椒盐豆粽	(168)
乌饭糕	(156)	咸味什锦粽子	(169)
酒酿米糕	(156)	裹蒸粽	(170)
粽子		炸菜粽	(171)
白糖粽子	(157)	米酒	
小枣粽子	(157)	甜酒酿	(171)
红豆粽子	(158)	清水醪糟	(172)
玫瑰粽子	(159)	桂花酒酿	(173)

蛋丝酒	(174)	椒盐油炸粑	(188)
油醪糟	(174)	煎糍粑	(188)
蒲江醪糟	(175)	粢饭	(189)
姜黄甜酒酿	(175)	粢饭糕	(189)
桑葚醪	(175)	细沙炸肉	(190)
菊花醪	(176)	盐茶锅巴	(191)
米制小吃		双鲜锅巴	(191)
豆馅凉团	(176)	桃花泛	(192)
麻团	(176)	炸米花	(193)
冷麻团	(177)	卷煎	(193)
艾窝窝	(178)	万花卷煎	(194)
珍珠圆子	(178)	黄圆米棵	(194)
糯米雪球	(179)	糯米糊	(195)
糯米芝麻卷	(180)	米果酱	(196)
糯米藕	(180)	糯米葡萄羹	(196)
枣泥凉果	(181)	油煎素大肠	(196)
糯米夹心糕	(181)	外国米制小吃	
煎米糕	(182)	肉末大米球	(197)
窝子油糕	(182)	意大利式大米球	(198)
方块油糕	(183)	大米阿拉饭	(198)
油糍	(184)	大米鸡肉沙拉	(199)
炸糍粑	(185)	大米鱼肉沙拉	(199)
绿豆糍粑	(185)	三色米团	(200)
糯米酥粑	(186)	苹果米糕	(200)
泡米粑	(186)	大米布丁	(201)
米粑	(187)	水果大米布丁	(201)
凉糍粑	(187)	细米布丁	(202)

烤黄油大米布丁	(202)	大米冻	(203)
蒸大米布丁糊糖沙		巧克力饭冻	(203)
司	(203)		

米粉制品类

米粉糕、年糕		双色米糕	(217)
大米面发糕	(205)	双米糖糕	(218)
白蜂糕	(205)	薄荷糕	(218)
杯子发糕	(206)	麻蓉糕	(219)
夹心发糕	(206)	四色方糕	(220)
碗碗糕	(207)	定升糕	(221)
夹糖方糕	(208)	水晶凉糕	(222)
松糕	(208)	重庆冻糕	(222)
红小豆松糕	(209)	茯苓糕	(222)
核桃豆沙糕	(210)	藕丝白糖糕	(223)
果料松糕	(210)	藕米糕	(224)
橘红糕	(211)	萝卜糕	(224)
大笼糕	(211)	双嫩糕	(225)
小笼茶糕	(212)	新津黄糕	(225)
椰子糕	(213)	提糖米糕	(226)
青山棉花糕	(213)	夹沙条头糕	(226)
重阳糕	(214)	江米切糕	(227)
双林子孙糕	(215)	小枣切糕	(228)
火炙糕	(215)	年糕	(229)
印糕	(216)	三色切糕	(229)
马蹄糕	(216)	水晶糕	(229)
伦敦糕	(217)	糯米什锦糕	(230)

猪油糕	(231)	鲜肉汤圆	(248)
百果糕	(231)	菜肉汤圆	(249)
菠萝奶油年糕	(232)	三鲜碧子汤圆	(250)
豆面糕	(233)	萝卜汤圆	(250)
豆渣糕	(233)	菜心汤圆	(251)
豆馅卷糕	(234)	南瓜汤圆	(252)
麻糕	(234)	炸汤圆	(253)
赤豆糕	(234)	油炒小元宵	(253)
花糕	(235)	冰汁酒酿元宵	(254)
莲子糕	(235)	圆仔汤圆	(254)
龙须糕	(236)	米粉	
元宵 (汤圆)		炒米线	(255)
桂花元宵	(236)	虾仁炒米粉	(256)
豆沙汤圆	(237)	鲍瓜炒米粉	(256)
五仁元宵	(238)	过桥米线	(257)
芝麻汤圆	(238)	什锦米粉	(257)
核桃汤圆	(239)	豆芽米粉	(258)
四味汤圆	(240)	金瓜炒米粉	(258)
赖汤圆	(241)	鸡丝米粉	(259)
麻酱汤圆	(242)	米粉当归鸭	(259)
脂油汤圆	(243)	牛肉米粉	(260)
酒酿汤圆	(243)	滑牛肉炒米粉	(260)
酒锅汤圆	(245)	米粉羊肉汤	(261)
广柑羹汤圆	(245)	星州炒米粉	(261)
山楂酪汤圆	(246)	排骨炒米粉	(262)
橙子羹小汤圆	(247)	家乡炒米粉	(262)
发面汤圆	(247)	田恒启糊汤米粉	(263)

清汤米粉	(264)	麻糍	(281)
热干宽米粉	(264)	油糍	(282)
沙河卷粉	(265)	油堆	(283)
炒沙河粉	(265)	煎堆	(284)
虾球沙河粉	(266)	鲜肉煎团	(284)
炒兴化粉	(266)	清明艾饺	(285)
米凉粉	(267)	荷叶蒸饼	(286)
温江米凉粉	(268)	白八果	(286)
什锦凉米线	(268)	萝卜丝菠菠果	(287)
川西翡翠凉粉	(269)	叶儿粑	(288)
米粉制小吃		新都叶儿粑	(289)
青团	(270)	象耳粑粑	(289)
雪团	(270)	炸姜米粑	(290)
五仁西米团	(271)	泡糕	(290)
金圆团	(271)	摊米饼	(291)
龙凤金团	(272)	煎饼	(291)
包肉团	(273)	煎米糍	(292)
珍珠粉粑	(274)	油煎萝卜糕	(292)
糯米丸	(275)	鲜肉糯米油煎饼	(293)
油葱馓	(275)	白糖糯米油煎饼	(294)
绿豆馓	(277)	炸米窝	(294)
芋馓	(277)	信阳勺子馍	(295)
糯米糖饼	(278)	红薯米窝	(295)
花生糍	(279)	欢喜坨	(296)
白糖糍	(280)	白糖酥饺	(296)
豆粉糍	(280)	糯米糖饺	(297)
八果芝麻糍	(281)	蓼花	(298)

耳朵眼炸糕	(298)	杏仁茶	(306)
糖油果子	(299)	油茶	(306)
韭菜酥	(299)	担担油茶	(307)
油猪	(300)	米疙瘩	(308)
虾丸	(301)	炒米饼	(308)
三合泥	(302)	鼎边糊	(309)
广汉三合泥	(302)	炒年糕	(309)
佛手淮山药泥	(303)	炸夹沙年糕	(310)
糕干	(303)	炸干年糕片	(310)
米饼三明治	(304)	油炸米饭糕	(311)
醉八仙	(304)	酒酿年糕	(311)
大米花生乳	(305)	汤年糕	(312)
豆浆粉	(305)		