

World
delicacies
series

图说生活天下美食系列

巧做



五谷杂粮

段晓猛◎主编

五谷杂粮作为人们日常膳食不可缺少的一部分，
肩负着营养补给与健康食疗的双重作用，
对人类健康的影响极大。



内蒙古人民出版社



图说生活天下美食系列

World
delicacies
series

五谷杂粮是营养的宝库，无论是碳水化合物、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从五谷杂粮中得到补充。五谷杂粮一方面作为餐桌上的主食，为人们提供充足的能量，另一方面，又是美味的天堂，种类繁多、味道各异的品种更是人们消遣的零食，既美味又健康。可以说，五谷杂粮是人类营养的调节师，也是餐桌上无法替代的主角。



ISBN 978-7-204-10193-1



9 787204 101931 >

定价：534.00元（全18册）

World
delicacies
series

图说生活天下美食系列



巧做

五谷杂粮

段晓猛◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧做五谷杂粮 / 段晓猛主编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 10

(图说生活·天下美食系列)

ISBN 978-7-204-10193-1

I. 巧… II. 段… III. 杂粮—食谱 IV. TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第187297号



图说生活天下美食系列

-
- 主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 创品牌
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 180
字 数 2700千
版 次 2009年 11 月第 1 版
印 次 2009年 11 月第 1 次印刷
印 数 1-5000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10193-1/G · 3042
定 价 534.00元 (全18册)
-

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



金银丝卷·····	29	蟹黄小笼包·····	41
蟹壳黄·····	29	京葱生煎包·····	42
蛋黄包·····	29	榴莲珍珠包·····	43
香麻饼·····	30	鸡尾包·····	44
叉烧餐包·····	30	生油菠萝包·····	45
云南小瓜饺·····	30	蜜汁叉烧包·····	46
蜜汁叉烧酥·····	30	黄桥烧饼·····	47
椰香奶皇包·····	31	草莓果占蛋糕·····	48
白雪银丝卷·····	31	朱古力蛋糕·····	48
金银馒头·····	31	心形蛋糕·····	49
透明水晶包·····	31	黑森林蛋糕·····	50
家乡炸油条·····	32	雀巢柠檬蛋糕·····	50
鱼柳焗餐包·····	32	水果忌廉蛋糕·····	51
羊肉馅饼·····	33	丛林蛋糕·····	51
椰香芋蓉包·····	33	冰雪叉烧包·····	52
清香流沙包·····	34	澳门猪仔包·····	52
酱肉馅饼·····	34	蔬菜面疙瘩·····	53
榄仁马拉糕·····	35	酒糟汤圆·····	53
香煎葱油饼·····	35	桂花醪糟汤圆·····	54
红豆饼·····	36	牛肉大葱饼·····	54
水晶叉烧包·····	36	牛肉大葱饼·····	55
面包吐司·····	37	芝麻肉酱饼·····	55
什锦猫耳朵·····	37	老婆饼·····	56
煎饺·····	38	绿豆酥饼·····	56
西红柿蛋馅饺子·····	38	花生酥·····	57
玉米面大饼子·····	39	生油叉烧饼·····	57
包菜饺·····	39	菠萝飞饼·····	58
千层饼·····	40	牛肉飞饼·····	58
黄金大饼·····	40	黄金大饼·····	59
香菇素菜包·····	41	黄金牛肉夹饼·····	59





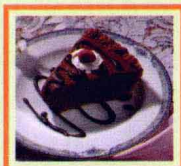
巧做五谷杂粮 目录

[妙手厨艺 经典美味轻松上桌]



FOOD
COOKING

巧做 五谷杂粮



鲜虾肠粉·····	9	吴山酥油饼·····	19
贵妃奶皇包·····	10	萝卜丝酥饼·····	19
山珍面疙瘩·····	10	玉米面饼·····	20
蜜汁叉烧包·····	11	东北春饼·····	21
蚝皇叉烧包·····	11	哈尔滨蒸饺·····	22
蟹粉小笼包·····	12	菠萝包·····	23
上海生煎包·····	12	生煎葱花包·····	24
翠玉蒸饺·····	13	糖火烧·····	25
锅贴饺·····	13	茴香水饺·····	26
油塔子·····	14	窝窝头·····	26
烤包子·····	14	龙抄手·····	26
肉火烧·····	15	碧绿蔬菜饺·····	26
草帽饼·····	15	野菌鲜饺·····	27
大油馕·····	16	钟水饺·····	27
牛肉煎包·····	16	鸳鸯馒头·····	27
杭州煎饺·····	17	春城凤尾饺·····	27
生煎包子·····	17	牛油薄饼·····	28
肉夹馍·····	18	松子粟米饺·····	28
芹菜肉馅蒸饺·····	18	一品虾饺皇·····	28
		潮州蒸粉果·····	28
		黄金窝窝头·····	29



富贵黄金饼·····	60	菠菜鲜肉饺·····	72
甜玉米饼·····	61	红白萝卜鲜肉饺·····	72
鲜肉葱花煎馅饼·····	62	红萝卜猪肉煎饺·····	73
芝麻煎包·····	63	孜然牛肉大葱煎饺·····	73
冬菜鲜肉煎包·····	64	雪菜鲜肉煎饺·····	74
韭菜煎饼·····	65	芹菜香菜牛肉煎饺·····	74
黄金酥饼·····	66	花生卷·····	75
开心肉夹馍·····	66	川味花卷·····	75
荷叶鸡肉馍·····	66	糯米卷·····	76
韭菜鸡蛋盒·····	66	五香卤肉包·····	76
豌豆包·····	67	三角糖包·····	77
冬蓉包·····	67	江米包·····	77
寿桃·····	67	鲜肉汤圆·····	78
麻蓉包·····	67	宁波汤圆·····	78
甘笋馒头·····	68	豆沙蘑菇酥·····	79
吉士馒头·····	68	金笋炸面团·····	79
腊肠卷·····	68	豆沙锅饼·····	80
菠菜香葱卷·····	68	黄金火腿卷·····	80
五香牛肉卷·····	69	鸡粒咸水饺·····	81
双色花卷·····	69	牛角酥·····	81
翡翠小笼包·····	69	冬蓉酥·····	82
大白菜水饺·····	69	双麻酥·····	83
青椒牛肉饺·····	70	刺猬酥·····	84
三鲜水饺·····	70	风车莲蓉包·····	85
冬菜鸡蛋饺·····	70	美味牛杂粉·····	86
羊肉玉米饺·····	70	潮州双丸粉·····	87
墨鱼蒸饺·····	71	秘制猪大肠粉·····	88
鱼肉大葱饺·····	71	豉汁排骨粉·····	88
猪肉雪菜饺·····	71	牛腩粉·····	89
鸡肉大白菜饺·····	71	芥蓝牛肉粉·····	90



金牌猪手粉·····	90	打 卤 面 ·····	99
肉丝炒面·····	90	酸 辣 粉 ·····	100
炖 鸡 面 ·····	90	川北凉粉·····	100
红烧排骨面·····	91	排骨陈村粉·····	101
红烧牛肉面·····	91	三丝炒米粉·····	101
川味鸡杂面·····	91	鸡丝意粉·····	102
粉蒸排骨面·····	91	泰式炒河粉·····	102
担 担 面 ·····	92	泰式炒金边粉·····	103
家常杂酱面·····	92	海鲜焗意粉·····	103
豉油皇炒面·····	92	虾爆鳝面·····	104
鲜虾云吞面·····	92	北极贝肥牛过桥米线··	104
鱼皮饺汤面·····	93	酸菜肉丝面·····	105
和味牛杂面·····	93	川味肥肠面·····	105
三丝炒意粉·····	93	鸡丝凉面·····	106
南乳猪手捞面·····	93	京都炸酱拉面·····	107
驰名牛杂捞面·····	94	云吞水饺捞面·····	108
三丝炒蛋面·····	94	开洋葱油拌面·····	109
炸酱刀削面·····	94	荞麦凉面·····	110
牛肉凉面·····	94	新疆凉粉·····	111
新疆拌面·····	95	凉 拌 面 ·····	112
煸肉酱意粉·····	95	热 干 面 ·····	113
蒜香猪骨面·····	95	牛肉桂林米粉·····	114
岐山臊子面·····	95	四川酸辣粉·····	115
黄面炒烤肉·····	96	咖喱杂菜拉面·····	116
陕西面皮·····	96	大盘鸡面·····	116
素 凉 面 ·····	97	牛肉炒面·····	117
金城酿皮·····	97	牛肉烩面·····	118
朝鲜冷面·····	98	酱 拌 面 ·····	118
三丝炒面·····	98	油泼扯面·····	118
北京炸酱面·····	99	金牌牛腩汤面·····	118





金牌烧鹅面·····	119	韩式冷面·····	129
芥末凉面·····	119	雪菜肉丝米线·····	129
酸汤浆水面·····	119	膏蟹粉丝煲·····	130
牛丸面·····	119	海鲜米线·····	130
姜葱捞面·····	120	什锦拉面·····	131
雪菜肉丝面·····	120	东京肉酱面·····	131
兰州拉面·····	120	咖喱牛肉面·····	132
鱼香肉丝面·····	120	猪软骨拉面·····	132
三鲜面·····	121	泡菜拉面·····	133
西安拌面·····	121	鳗鱼拉面·····	133
肥肠面·····	121	日式乌冬面·····	134
小炒拌面·····	121	味噌拉面·····	135
鸡肉打卤面·····	122	卤肉面·····	136
西红柿蛋面·····	122	番茄青蔬意大利面	137
刀削面·····	122	山药三色冷面·····	138
排骨汤面·····	122	南瓜炒米粉·····	139
秦川凉皮·····	123	清炖牛肉面·····	140
炸酱面·····	123	番茄肉酱面·····	140
蛋炒面·····	123	豌豆肥肠面·····	140
牛肉拉面·····	123	菠菜牛肉面线·····	140
炸酱凉面·····	124	鲑鱼意大利面·····	141
牛腩幼面·····	124	虾仁通心面·····	141
牛腩捞粗面·····	125	九层塔面线·····	141
猪手捞面·····	125	什锦拌面·····	141
客家蒸米粉·····	126	凉拌通心面·····	142
米皮·····	126	上汤鸡丝冷面·····	142
黑椒牛柳丝炒意粉	127	鸡肉手擀面·····	142
什锦炒面·····	127	猪大肠炒手擀面·····	142
凉米线·····	128	驰名萝卜酥·····	143
粉丝什菜煲·····	128	叉烧肠粉·····	143



韭菜盒子·····	143	三鲜小馄饨·····	156
葱油 饼 ·····	143	荠菜大馄饨·····	157
菜心炒牛河·····	144	红枣糕·····	158
红油抄手·····	144	鱼翅黄金糕·····	159
粟米忌廉汤·····	144	叶 儿 粑 ·····	160
切件黑森林蛋糕·····	144		
蟹子蒸烧卖·····	145		
芋丝炸春卷·····	145		
排骨陈村粉·····	145		
金枕榴莲酥·····	145		
巧手莲藕酥·····	146		
干蒸烧卖皇·····	146		
开封凉皮·····	147		
游水鲜虾肠粉·····	147		
虾 饺 皇 ·····	148		
夏威夷披萨·····	148		
牛肉炒河粉·····	149		
赖 汤 圆 ·····	149		
迷你桂花条头糕·····	150		
如意蛋黄卷·····	150		
竹香茄饼·····	151		
竹香豆沙饼·····	151		
艾 窝 窝 ·····	152		
油 茶 面 ·····	152		
红 薯 饼 ·····	153		
金牌南瓜饼·····	153		
蜂 巢 糕 ·····	154		
清香绿茶糕·····	154		
醪糟汤圆·····	155		
桂林马蹄糕·····	155		





鲜虾肠粉

【主材料】

米浆100克、鲜虾仁50克、菜心2棵

【调味料】

烧腊油5克、熟生油15毫升、肠粉豉油15克、盐3克、胡椒粉2克、味精1克、麻油5毫升

● 做法

- 1 鲜虾加入盐、胡椒粉、味精、麻油拌匀，肠粉入锅蒸熟，取出扫油；
- 2 拌匀肠粉浆，加入鲜虾、韭黄入炉蒸2分钟。取出卷起，切成3条上碟；
- 3 用焯熟的菜心摆边修饰，最后加入熟生油和肠粉豉油即可。





贵妃 奶皇包

〔主材料〕

面粉200克

〔调味料〕

糖15克、鸡蛋1个、三花淡奶10克、炼奶10克、鹰粟粉15克、泡打粉1克、椰浆10毫升、奶粉5克

● 做法

- 1 先将调味料搅匀，于锅中蒸30分钟，作馅备用（过程中需不断搅匀，防止凝固）；
- 2 面粉加糖、泡打粉擀成面皮，包入馅；
- 3 待发酵30分钟后，再上笼蒸6~7分钟后即可。

山珍 面疙瘩

〔主材料〕

鸡枞菌、牛肝菌、鸡腿菇各50克，面粉300克，猪油10毫升，高汤500毫升

〔调味料〕

胡椒粉5克、葱油10毫升、花椒油5毫升、盐3克、鸡精2克，味精2克

● 做法

- 1 将鸡枞菌、牛肝菌、鸡腿菇洗净，撕成碎条备用；
- 2 面粉加入少许水、猪油搅匀和成面团后，挤成疙瘩；
- 3 净锅上火，放入高汤煮沸，加入疙瘩煮几分钟快熟时，放入菌类，调入调味料，煮至熟即可。





蜜汁 叉烧包

【主材料】

面粉100克、叉烧肉50克

【调味料】

糖5克、泡打粉3克、碱水少许

● 做法

- 1 面粉加入糖、泡打粉、碱水和匀成面团；
- 2 叉烧肉切粒，面团分成3份，包入叉烧粒；
- 3 上蒸笼蒸至熟即可食用。

蚝皇 叉烧包

【主材料】

面团500克、叉烧肉100克

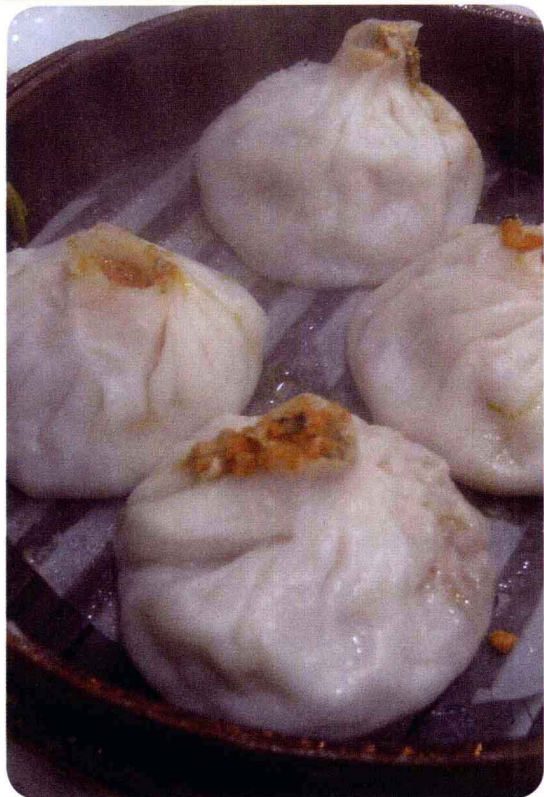
【调味料】

蚝油20克

● 做法

- 1 面团揉匀后，搓成长条，切成面剂，再将面剂压薄一点，将面剂擀成面皮；
- 2 给叉烧肉内加入蚝油，一起拌匀，取一面皮，内放适量叉烧馅，再包起面皮，将封口处捏紧；
- 3 包好后醒发半小时再上笼蒸8分钟，即可。





蟹粉小笼包

【主材料】

面粉500克、猪肉500克、大闸蟹肉黄50克、姜50克

【调味料】

盐0.25克、味精0.25克、糖0.1克

● 做法

- 1 把猪肉剁碎，与蟹肉黄、调味料搅拌成馅，冷藏待用；
- 2 面粉加冷水和成面团，擀成长条形卷起，再擀成圆形包入馅心包捏成圆形；
- 3 再将包子上笼用旺火蒸7分钟即可。

上海生煎包

【主材料】

面粉500克、吉士粉10克、泡打粉8克、猪肉500克、芝麻2克、葱花50克

【调味料】

盐3克、味精2克、酱油4毫升、胡椒粉少许

● 做法

- 1 猪肉加入调味料和水打上劲，放入冰柜中冷冻；
- 2 面粉、吉士粉和泡打粉加水搅拌成面团，擀成长方形面皮，包入馅料做成包子状，放至醒发；
- 3 醒发后放入平底锅内，放少许油，加水生煎，当水蒸发后用油煎至底部金黄色，撒上芝麻、香葱即可。





翠玉 蒸饺

【主材料】

菠菜500克、面粉500克、猪肉750克

【调味料】

盐1克、味精1克、胡椒粉少许、香麻油少许

● 做法

- 1 菠菜榨汁和面粉搅和在一起。搓成淡绿色面团，猪肉剁碎，加入调味料调和拌成馅；
- 2 把面团搓成条，擀成水饺皮形状，包入猪肉馅，包捏成花纹子形状；
- 3 上笼用旺火蒸熟即可。

锅 贴饺

【主材料】

猪坐臀肉400克、面粉400克

【调味料】

盐10克、味精25克、葱花少许、姜末少许、酱油10毫升、陈醋50毫升

● 做法

- 1 猪坐臀肉切薄片，再剁成馅，加入调味料拌匀待用；
- 2 取碗放入面粉加水，揉上劲，放在案板上擀成饺子皮，包入调好的馅待用；
- 3 取煎锅，放油，摆入包好的饺子，煎熟至底焦硬即可，装盘和陈醋一同上桌。





油塔子

【主材料】

面粉750克

【调味料】

发酵粉5克、黄油5克、盐5克、胡椒粉5克

● 做法

- 1 面粉加水 and 发酵粉。拌匀，发酵15分钟；
- 2 将面团擀成薄饼状，抹上少许黄油、盐、胡椒粉卷起，切成12份，其余胡椒粉、盐、黄油再调成12份馅；
- 3 将馅包入薄饼内，上笼蒸2分钟即可。

烤包子

【主材料】

面粉500克、洋葱50克、羊肉50克

【调味料】

盐10克、黑胡椒10克、孜然粉10克

● 做法

- 1 面粉加水揉成面团，再擀成面皮，分成12份；
- 2 洋葱切粒，羊肉切粒，与盐、黑胡椒、孜然粉调匀成馅；
- 3 将馅均匀地包入面皮中，上烤箱烤2分钟至金黄色即可。

