



完美生活
百宝箱

五谷杂粮

《黄帝内经》对杂粮养生已有认识。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

WUGU ZALIANG

○ 龚 坚 主编



天天美食



彩色图文版



延边人民出版社

五谷杂粮

《黄帝内经》对杂粮养生已有认识。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

WUGU ZALIANG

龚坚 主编



山书
分章



延边人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮 / 堃坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2010.2 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.五… II.堃… III.生活—知识

IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编:堃 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:208

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 2 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)



版权所有 违者必究



素炒三样

【原料】苦瓜1条,黄豆50克,白豌豆50克,面粉10克,盐5克,食用油20克。

【做法】1.将苦瓜洗净切小菱形块;黄豆、白豌豆泡发待用。2.将油锅烧热,将以上材料入锅猛火快炒,至快熟时,撒入盐,用水淀粉勾薄芡,快收干时,取出盛盘即可。

蒜蓉辣酱面

【原料】小麦面条500克,蒜蓉辣酱10克,酱豆腐20克,麻油10克,芝麻酱10克,味精2克,精盐2克。

【做法】1.把蒜蓉辣酱、麻油、酱豆腐、芝麻酱、味精、精盐放碗中,加凉开水调匀。2.炒锅上火,放入清水烧开,下入面条,煮熟后,捞入大碗中,倒入调料,拌匀即成。



燕麦枸杞糊

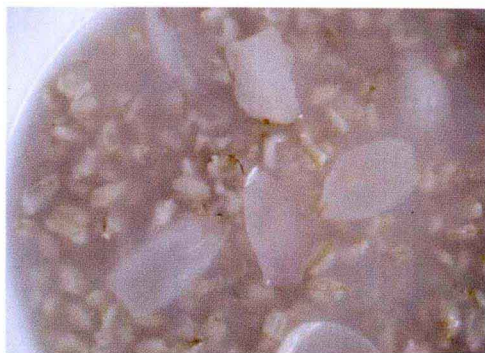
【原料】燕麦面150克,生地黄30克,枸杞子15克。

【做法】先将生地黄、枸杞子分别去杂,洗净,晒干或烘干,共研为粗末,与燕麦面混合均匀,用适量清水在大碗中搅拌成稀糊状,入沸水锅,边加边搅拌,熬成稠糊状即成。

燕麦羹

【原料】燕麦150克,粟米150克,玉米、高粱各100克。

【做法】将燕麦、粟米、玉米、高粱分别洗净,先将玉米煮至熟软,再加入粟米、高粱搅匀,倒入适量清水,用大火煮沸后,改用小火焖至香熟即成。



麦片南瓜羹

【原料】燕麦片 100 克,南瓜 200 克。

【做法】先将南瓜洗净,剖开去籽,切成 1 厘米见方的小丁块,入锅,加水煮至半熟,撒入燕麦片,搅拌均匀,以小火再煮至沸,继续煨煮 10 分钟即成。



麦片糯米粥

【原料】燕麦片 100 克,糯米 50 克。

【做法】将糯米去杂,洗净,放入锅内,加水适量,煮至糯米熟烂,加入燕麦片,搅匀即成。

三鲜汤面

【原料】小麦鸡蛋面条 500 克,虾肉片 50 克,熟鸡肉丝 50 克,水发海参片 50 克,酱油 10 克,精盐 10 克,味精 2 克,鲜汤 200 克。

【做法】1.把面条放入开水锅中煮熟,捞入碗中。
2.炒锅上火,注入鲜汤烧开,下入海参片、熟鸡肉丝、虾肉片、酱油、精盐、味精,烧开后,浇在面条上即成。



水晶虾仁

【原料】虾仁 300 克,鸡蛋 1 个(取蛋清)。盐、味精、淀粉、植物油各适量。

【做法】1.虾仁去除沙线,洗净,沥干水分放入碗中,加入盐、味精、蛋清、淀粉、植物油拌匀上浆备用。2.锅内加油烧至三成热,投入虾仁,迅速滑散,炒熟后捞出沥油即可。





绿豆芝麻糊

【原料】绿豆 100 克，黑芝麻 100 克，蜂蜜 50 克。

【做法】将绿豆、黑芝麻洗净，一同下锅炒熟，研粉，临用时用开水调成糊状淋入蜂蜜即成。

红豆排骨汤

【原料】红豆 30 克，猪排骨 500 克，栗子 100 克，红枣 5 枚。

【做法】将排骨洗净，切去肥肉，斩成小块；栗子去壳，放入沸水锅内煮 5 分钟，去衣。2. 莲子、红豆、红枣（去核）洗净，与排骨、栗子一齐放入锅内，加清水适量，煮沸后，小火煲 3 小时即成。



鸡蛋饼

【原料】小麦面粉 500 克，鸡蛋 4 个，猪肉末 100 克，葱花 50 克，五香粉 5 克，味精 2 克，精盐 4 克。

【做法】1. 将面粉放在盆内，打入鸡蛋，放进肉末、葱花、五香粉、精盐、味精，加温水约 400 克，用筷子搅拌成糊状。2. 将平底炒锅上火烧热，放一层油，用勺分几次将面糊舀进锅中摊平，用小火煎至两面呈焦黄色，即可出锅食用。



麦片红枣粥

【原料】燕麦片 100 克，红枣 50 克。

【做法】将红枣去核，加水约 500 克煮沸，撒入燕麦片搅匀，再煮沸 3~5 分钟即成。



大麦饭

【原料】大麦仁 500 克。

【做法】将大麦仁淘洗干净,放入锅中,加入适量清水,用旺火烧沸后转用小火焖至饭熟即成。



大麦粥

【原料】大麦仁 50 克,红糖适量。

【做法】将大麦仁研碎,入锅加水煮成粥后,放入适量红糖,搅匀食用。



番茄炒面

【原料】小麦面条 500 克,番茄酱 50 克,洋葱丝 200 克,精盐 3 克,植物油适量。

【做法】1.炒锅上火,放在清水烧开,下入面条煮熟,捞出,放入冷水中投凉,捞出,沥干水分。2.炒锅上火,放入油烧热,放入番茄酱煸炒出红油后,加入精盐、切面翻炒,再用小火焖一小会儿,放入洋葱丝,炒出葱香即成。



红豆精粥

【原料】粳米 50 克,红豆、绿豆 30 克,冰糖 20 克。

【做法】1.粳米淘洗干净。2.红豆、绿豆洗净待用,加水煮。3.红豆、绿豆煮至变软时加入粳米略煮,再加入冰糖即可。



前 言

在现代人日益精致的生活中,“吃”的要求越来越高。于是,更多的人热衷于到餐馆中品尝各地风味美食。这的确能满足人们对美食的追求。但无论是从健康还是从经济的角度出发,餐馆都不是人们最佳选择。那么,能不能在家里做出即经济又美味的佳肴呢?为此,我们特地编写了这套《现代家庭健康生活》丛书,希望能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪水平,在自烹美食中享受无穷的乐趣。

在结构编排上,本着实用、方便的角度,在菜肴的选择上,本着“好吃、好做、实惠”。本套丛书融汇了南北风味的各式家常菜,每道菜都各具特色,在选材、做法、特点上也都有详细、准确的说明。

本套丛书图片精美亮丽、设计新颖时尚。打开书页,徜徉在一盘盘色香味俱全的菜肴之中,懂得生活、热爱生活的您一定会流连忘返。

相信此套丛书一定会让您的烹饪技术更具专业水准,一定能够给您和您的家人带去更多的美食与享受。



目 录

朝鲜冷面·····	1	油酥烧饼·····	9
绍菜糯米卷·····	1	豆馅烧饼·····	9
九月鸡片·····	1	酸奶薄煎饼·····	9
花仁肉丁·····	2	糖酥饼·····	10
潮式糯米卷·····	2	脆皮香蕉·····	10
山药除湿粥·····	2	褡裢火烧·····	10
土豆沙拉·····	3	蛋煎糍粑·····	11
炒乌龙面·····	3	煎藕肉饼·····	11
绿豆芽拌干丝·····	3	翠花清热绿豆粥·····	12
卤鸭捞面·····	4	螺丝转·····	12
豉椒黄鳝饭·····	4	大虾酥·····	12
咸蛋蒸肉饼·····	4	烤酥饼·····	13
杂血羹·····	5	小麦红枣桂圆汤·····	13
鸡丝炒面·····	5	翡翠小笼包·····	14
豉油皇炒面·····	5	泰式鸳鸯汤面·····	14
海米菜花汤面·····	6	燕麦枸杞糊·····	14
豉汁排骨煲仔饭·····	6	打卤面·····	14
肉丝炒饼·····	6	八宝黑米鸡·····	15
刺猬酥·····	7	起司豆腐·····	15
素炒饼·····	7	花生煨鲫鱼·····	16
甜酥烧饼·····	7	燕麦蒸面·····	16
川北凉粉·····	8	燕麦豌豆糊·····	16
鸡蛋饼·····	8	麦片糯米粥·····	16
葱香面筋·····	8	大米萝卜粥·····	17



麦片南瓜羹	17	田园牛肉	25
卤鸭燕麦面	17	蛋黄酥	26
燕麦炒面饼	17	酸辣牛肉羹	26
燕面煎饼	18	翠椒酿肉	27
麦片红枣粥	18	豆角炒肉片	27
燕麦绿豆粥	18	山药杏仁粥	27
燕麦牛奶粥	18	八宝芋泥	27
麦片百合粥	18	鸡蒙豆苞	28
大油饅	19	东北春饼	28
南瓜燕麦粥	19	甜面酱拌黄瓜丁	28
燕麦小甜饼	19	玉米鱼肚鸡肉汤	29
燕麦米粥	19	冬菜鸡蛋饺	29
燕麦玉米粥	20	夫妻肺片	29
水晶虾仁	20	腐竹炒小瓜	30
鲢鱼玉米	20	牡蛎拌西兰花	30
担担面	20	冬蓉酥	30
风味早餐燕麦饼	21	鲜肉粽子	31
桂花薯泥	21	豆沙粽子	31
土豆牛肉	21	团圆饼	32
白菜脆炒面	22	煎馅饼	32
鲜虾肉炸面条	22	豆沙锅饼	32
肉丝蒜苗炒面	22	油酥肉火烧	33
五香葱花卷	23	八宝糕	33
淡菜粥	23	藕丝糕	34
鱼香炒面	23	豆沙扭酥	34
雪里蕻炒面	24	藕米糕	34
虾米烧豆腐	24	百果年糕	34
酥鲫鱼	24	水晶糕	35
蛋黄包	24	糯米大虾	35
多味凉粉	25	玫瑰香糕	35
菠菜瘦肉馄饨	25	荸荠糯米糕	36



番茄青蔬意大利面	36	风味南瓜烙	46
虾米粥	36	粟米鸡内金粥	46
清酒鳗鱼焗饭	37	红枣粟米粥	46
鲤鱼白菜粥	37	粟米豆饭	46
鲤鱼萝卜粥	37	蒸粟米饭	47
番薯粥	38	粗粮饭	47
韭菜籽粥	38	蒸二米饭	47
糯米切糕	38	粟米笋炒虾球	47
凉 糕	39	鸡蓉粟米羹	47
鸡蛋炒饭	39	粟米蜂糕	48
糯米烧卖	39	蜂巢糕	48
肥肠面	40	粟米焗鱼球	48
梗米鱼肉粥	40	陈粟米健脾茶	49
鸳鸯香芋粥	40	粟米薏米绿豆羹	49
松仁锅巴	41	粟米蒸糕	49
乌鱼米粥	41	豆面糕	49
什锦沙司粥	41	粟米甜椒沙律	50
咸柠檬海鲜粥	42	干蒸烧卖皇	50
梗米桃仁粥	42	粟米瘦肉煲	50
梗米茯苓粥	42	粟米发糕	51
肥牛咖喱乌冬面	42	三河米饺	51
梗米肚丝粥	43	炸粟米锅巴	51
翡翠卷	43	粟米炸饼	52
鳝鱼盖饭	43	卤肉面	52
丰收玉米	44	松仁金粟	52
油菜米粥	44	白果粟米粥	53
油菜汤米饭	44	糙米粥	53
玉米肉丁	45	火腿什锦炒饭	53
双笋烩海鲜	45	水果什锦粥	53
猪肝粥	45	羊肉烧芸豆	54
粟米粥	45	绿茶薄撑	54



肉末菜粥	54	双丝拌豆干	64
柿叶山楂粥	55	海鲜粥	65
焦三仙粥	55	面包吐司	65
绿豆煎饼	55	炒年糕	65
鸳鸯炒饭	55	鱼干凉瓜粥	66
绿豆酥饼	56	明炉烧鸭饭	66
兰花浸云吞	56	牛肉软炒面	66
美味杂果	56	水芹拌豆芽	67
凉拌豆角豆腐泡	57	墨鱼饭	67
麻仁炸香蕉	57	墨鱼炖老鸡	67
萝卜粳米粥	57	墨鱼蒸饺	68
罗汉斋肠粉	58	豌豆渣肉	68
凉拌鸡蛋面	58	五更豆酥鱼	68
脆炒面	58	黑芝麻饼	69
番茄炒面	59	鱼滑煎豆腐	69
肉丝茭白炒面	59	搅面糕	69
萝卜丝酥饼	59	三色玉米	70
萝卜辣椒炒面	60	烫面油酥糕	70
麻蓉包	60	奶皇角	70
嫩玉米炒猪肉末	60	豆皮饭	71
糯米蒸大虾	61	南瓜炒米粉	71
鱼米之乡	61	杏仁拌豌豆	71
麦仁粥	61	宁波汤圆	72
鳗鱼定食	62	山珍米线	72
辣味无蹄	62	酥炸咸水饺	72
花生炒三丁	62	脆吞沙尖鱼	73
豆沙花卷	63	冰糖莲藕	73
鳗鱼拉面	63	炸芝麻薯球	73
豆腐金饺	63	荷蒸牛肉丸	74
青椒玉米	64	牛角酥	74
米 皮	64	糯米酿莲藕	74



炸糯米饭卷	75	复活王炒饭	84
牛肉炒河粉	75	木樨饭	85
清阴艾饺	75	咸蛋黄卤肉青豆粥	85
豆沙油饺	76	鸡肉卤饭	85
牛肉大葱饼	76	什锦果汁饭	86
蟹黄水晶饺	76	排骨汤面	86
牛腩粉	77	黄母鸡米饭	86
腊肠椰汁饭	77	肉丝炒饭	87
汤水圆	78	排骨粥	87
芝麻粽子	78	什锦炒饭	87
咸肉粽子	78	泡菜拉面	88
牛肉烩面	78	牛腩粥	88
塘虱鱼粥	79	鸡丝浇汁饭	88
泰式香芋炒饭	79	皮蛋瘦肉粥	89
玉米南瓜饼	79	火腿蛋炒饭	89
肉包谷粿	80	咖喱鸡块盖饭	89
牛肉煎包	80	肉丁炒饭	90
玉米面发糕	80	咖喱牛肉盖饭	90
混糖丝糕	81	木樨金饭	90
牛肉拉面	81	海鲜钵仔饭	90
玉翠羹	81	菠萝船	91
牛舌酥饼	82	啤酒苹果圈	91
烤玉米糕	82	咖喱牛肉什锦饭	91
冬瓜玉米面粥	82	粳米山楂粥	92
玉米煎饼	82	粳米贝母粥	92
牛油薄饼	83	片儿馮面	92
玉米切糕	83	油菜饭	92
里脊粥	83	荷叶盖米粥	93
咖喱鸡饭	84	田鸡粥	93
糯米糍	84	粳米饺	93
银鱼粥	84	蒲烧鳗鱼饭	94



地道水角	94	薏米糖马蹄糕	104
芝麻柴鱼猪肝粥	95	吉士馒头	105
拌荞麦面	95	山药薏米粥	105
千层萝卜酥	95	薏米酒酿	105
荠菜大馄饨	96	薏米山楂汤	105
萝卜米饺	96	奶香八宝粥	106
炸藕饺	96	薏米白果汤	106
荞麦葱油饼	97	薏米百合粥	106
荠菜粥	97	薏米红枣粥	106
鸡块莜麦汤面	97	热干面	107
荞粑粑	98	薏米赤豆汤	107
莜麦地黄糊	98	金银花薏米粥	107
莜麦面条	98	薏米杏仁粥	107
莜麦花粉薏米饼	99	薏米莲子羹	108
粳米砂仁粥	99	薏米芦根粥	108
荞麦凉面	99	火腿青口粥	108
牛肉米饺	100	薏米山药莲子粥	108
龙眼粥	100	黄鳝粥	108
蛋香炒饭	100	人参鸡粥	109
巧手莲藕酥	101	高粱米粥	109
蒜香炒饭	101	高粱米黄芪粥	109
什锦鸡肉米饭	101	红枣甜糕	109
莱菔子粳米粥	102	高粱米赤豆粥	110
秋叶包	102	日式冷茶面	110
滋补八宝饭	102	日式乌冬面	110
八宝青梅粥	103	油茶面	111
巧克力曲奇	103	花生牛丸粥	111
薏米排骨	103	肉丝汤	111
芹菜香菜牛肉煎饺	104	高粱豆沙饺	111
薏米莲子粥	104	五谷饭	112
薏米红枣茶	104	高粱南瓜饼	112



桂花玉米笋·····	112	嫩玉米汤·····	122
玉米面豆粥·····	112	玉米红豆苡仁羹·····	122
肉夹馍·····	113	甘笋馒头·····	123
扁豆红枣玉米粥·····	113	嫩玉米炒肉末·····	123
玉米笋焖鹅肉·····	113	猪胰玉米须汤·····	123
玉米海参汤·····	114	小蒸饺·····	124
玉米鱼肚鸡肉香菇汤·····	114	膏蟹粉丝煲·····	124
芝麻白糖粉·····	114	玉米牛奶羹·····	124
玉米豆枣粥·····	115	玉米须虾皮豆腐汤·····	124
两样面擀条·····	115	玉米菠菜豆腐羹·····	125
三角糖包·····	115	玉米山楂红枣粥·····	125
三丝炒米粉·····	116	灌汤藕丝丸·····	125
玉米佛手饺·····	116	西旋玉米羹·····	126
玉米须粥·····	116	鲑鱼意大利面·····	126
三丝炒面·····	116	玉米虾皮蒸饺·····	126
小窝头·····	117	贵妃奶皇包·····	127
玉米面蒸饺·····	117	芝麻四宝糊·····	127
炸玉米球·····	118	芝麻香菜面·····	127
玉米芝麻球·····	118	黑芝麻圆子·····	128
陕西面皮·····	118	桂花白薯粥·····	128
三鲜水饺·····	119	香炸芝麻球·····	128
奶油玉米·····	119	芝麻烧饼·····	129
米粉窝头·····	119	桂花酒酿圆子·····	129
金银卷·····	119	芝麻麻花·····	129
珠落玉盘·····	120	桂花醪糟汤圆·····	130
烤玉米面包·····	120	山药芝麻酥·····	130
山药桂圆粥·····	120	炒芝麻米面·····	130
金钱里脊·····	121	桂林马蹄糕·····	131
山珍面疙瘩·····	121	芝麻四合泥·····	131
上海生煎包·····	121	芝麻杏仁饮·····	131
什锦玉米烩·····	122	锅贴饺·····	131





芝麻鸭肝·····	132	陈皮绿豆焖鸭·····	142
黑芝麻鱼片·····	132	核桃芝麻粥·····	142
海鲜菠萝焗饭·····	133	绿豆糕·····	143
芝麻虾排·····	133	黑椒牛柳丝炒意粉·····	143
芝麻肉桂兔丁·····	133	绿豆煮猪肘·····	143
芝麻炸鸭·····	134	黑森林蛋糕·····	144
海鲜炒饭·····	134	凉拌彩粉·····	144
海鲜炒乌冬·····	135	绿豆黑芝麻糊·····	144
香炸芝麻鸡肝·····	135	公英地丁绿豆汤·····	145
海鲜沙锅粥·····	135	绿豆百合荷叶汤·····	145
黑豆炖肉·····	136	红萝卜猪肉煎饺·····	145
八宝山药黑豆泥·····	136	绿豆冬瓜汤·····	145
海鲜汤乌冬·····	136	红烧牛肉面·····	146
黑豆红枣塘虱汤·····	137	葛根红枣绿豆汤·····	146
黑豆红枣·····	137	银杏叶红枣绿豆汤·····	146
黑豆炖甲鱼·····	137	黄豆焖鲱鱼·····	147
黑豆鹌鹑汤·····	138	红烧排骨面·····	147
蚝皇叉烧包·····	138	黄豆烧肉·····	147
黑豆圆肉芡枣汤·····	138	羊肉杂面·····	148
黑豆鲤鱼煲·····	138	黄豆煲猪手·····	148
蚝仔粥·····	139	红薯饼·····	148
黑豆莲藕鸡汤·····	139	红薯粥·····	149
核桃酥·····	140	黄豆粉麦糊·····	149
豆麦黑枣羹·····	140	笋脯黄豆·····	149
黑豆红枣狗肉汤·····	140	香椿拌豆芽·····	149
绿豆芽炒紫贝菜·····	140	黄豆鸭饺·····	150
绿豆草莓粥·····	141	红油抄手·····	150
陈皮绿豆煲老鸭·····	141	菠菜炒豆芽·····	150
蚝仔酥·····	141	豆皮蔬菜汤·····	151
海带绿豆粥·····	141	红枣糕·····	151
绿豆银耳粥·····	142	香莲鸡丝羹·····	151



云吞鸡翅·····	152	芙蓉面饼粒·····	162
红枣山药粥·····	152	煎南瓜烙·····	162
菠菜拌豆腐皮·····	152	茄汁豌豆炒饭·····	163
吉列猪扒面·····	153	豌豆蓉包·····	163
贡米八宝饭·····	153	豌豆炒鲜鱿·····	163
金牌南瓜饼·····	153	韭黄鲜虾肠·····	164
蒸石榴球·····	154	豌豆肉丁面·····	164
荷叶三豆饮·····	154	核桃仁豌豆泥·····	164
豌豆炒肚尖·····	154	金瓜饭·····	164
扁豆香薷银花汤·····	155	豌豆糕·····	165
肉丁豌豆饭·····	155	桂花豌豆羹·····	165
金枕榴莲酥·····	155	豌豆黄·····	165
凉瓜汤圆·····	156	甲鱼粥·····	166
煎牛肉饼·····	156	豌豆烩豆腐·····	166
三鲜豆油卷·····	156	油炸咸水饺·····	166
鸳鸯萝卜春卷·····	157	焗海鲜饭·····	167
韭菜煎饼·····	157	山楂荞麦饼·····	167
菠菜盒子·····	157	火腿炒面·····	168
鸡丝意粉·····	158	荞麦甜烙饼·····	168
风味土豆饼·····	158	胡桃粥·····	168
煎南瓜烙·····	158	黑米粥·····	168
鲜鱿卷·····	159	鸡肉手擀面·····	169
荔湾艇仔粥·····	159	黑米鸡丝饭·····	169
素香肠·····	159	黑米八宝饭·····	169
曼克顿香辣焗猪扒饭·····	160	双色莜麦面·····	170
香味芝麻卷·····	160	火腿粥·····	170
清草团·····	160	黑米鸡饺·····	170
鸳鸯萝卜春卷·····	161	黑米锅巴海参·····	171
客家煎艾饼·····	161	鸡肝粥·····	171
果桃乳酪·····	161	梅花黑米墩·····	172
韭菜盒子·····	162	鸡仔饼·····	172