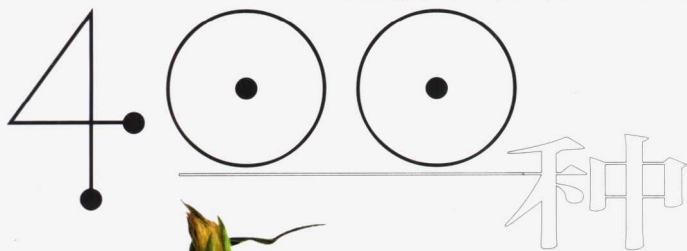


XINBIANDAZHONGSHIPIU

新编大众食谱

谷类做法

薛效贤 薛薪 鲁玉戈 编



新编大众食谱
谷类做法
新编大众食谱
谷类做法
新编大众食谱
谷类做法
新编大众食谱
谷类做法
新编大众食谱
谷类做法
新编大众食谱
谷类做法

爱上了五谷杂粮

新编大众食谱

谷类做法 400 种

薛效贤 薛 薪 鲁玉戈 编

图书在版编目(CIP)数据

谷类做法400种/薛效贤,薛薪,鲁玉戈编. —天津:
天津科学技术出版社, 2004. 1
(新编大众食谱)

ISBN 7-5308-3595-5

I. 谷... II. ①薛...②薛...③鲁... III. 谷类制
食品—食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第098547号

责任编辑:陈 雁 吉 静 刘 锟

版式设计:雒桂芬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787 × 1092 1/32 印张 7.75 字数 130 000

2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

定价:11.80元

编 者 的 话

健康是人最宝贵的财富,没有了健康也就没有了一切。而饮食是健康的基础,所以,目前流行这样一个口号——吃出健康。

谈到吃,许多专家都推崇五谷杂粮的保健作用。面对林林总总的各大菜系的菜谱,我们有了返璞归真的感悟:从健康出发,出版一套五谷杂粮的食谱,为人们的饮食健康做一点力所能及的事情。

《新编大众食谱》共分4册,其中,《麦类做法330种》分册涉及品种有小麦、大麦、燕麦、荞麦等;《谷类做法400种》分册涉及品种有大米、小米、黄米、薏米、玉米、高粱等;《豆类做法290种》分册涉及品种有大豆、绿豆、豌豆、赤豆、蚕豆、芸豆、豇豆、扁豆等;《坚果做法219种》分册涉及品种有花生、板栗、核桃、杏仁、白果、莲子、瓜子、松子、桂圆等。每册介绍几百种食谱,既有主食的做法,也有菜肴的做法,还有休闲小吃的做法。在人们“加工”五谷杂粮的时候,翻翻本书,或许会有很好的参考作用。



目 录

大 米

米 饭 类

- | | |
|------------|----------------|
| 1. 猪油焖饭/1 | 16. 肉丝炒饭/10 |
| 2. 猪油菜饭/1 | 17. 蒜头炒饭/10 |
| 3. 牛奶焖饭/2 | 18. 什锦炒饭/11 |
| 4. 骨头汤焖饭/2 | 19. 三鲜炒饭/11 |
| 5. 腊肉焖饭/3 | 20. 炒八宝饭/12 |
| 6. 南瓜焖饭/4 | 21. 炒龙凤饭/12 |
| 7. 香肠焖饭/4 | 22. 蟹肉炒饭/13 |
| 8. 鱼肉焖饭/5 | 23. 咖喱鸡饭/13 |
| 9. 牛肉蒸饭/5 | 24. 香椿蛋炒饭/14 |
| 10. 羊肉抓饭/6 | 25. 大肉盖浇饭/15 |
| 11. 海带焖饭/7 | 26. 当归牛肉盖浇饭/15 |
| 12. 八宝蒸饭/7 | 27. 排骨盖浇饭/16 |
| 13. 鳝鱼焖饭/8 | 28. 茄汁鱼片盖浇饭/17 |
| 14. 酸梅饭/9 | 29. 鳝鱼盖浇饭/17 |
| 15. 香菇烧饭/9 | 30. 咖喱鸡块盖浇饭/18 |



31. 腊肉菜心盖浇饭/19

32. 猪肉辣酱盖浇饭/19

米 粥 类

35. 豆浆米粥/22

36. 牛奶米粥/22

37. 赤豆米粥/23

38. 蛋花米粥/23

39. 荷叶米粥/24

40. 二米粥/24

41. 大米玉米楂粥/24

42. 茶米粥/25

43. 南瓜粥/25

44. 胡萝卜粥/26

45. 菠菜粥/26

46. 肉末粥/27

47. 腊八粥/27

48. 八宝糯米粥/28

49. 牛肉米粥/29

50. 羊肉米粥/29

51. 猪肝米粥/30

52. 火腿米粥/30

53. 鸭块稀粥/31

33. 咖喱牛肉盖浇饭/20

34. 鸡丁豌豆盖浇饭/21

54. 鱼肉米粥/32

55. 虾片米粥/32

56. 什锦鸡粥/33

57. 排骨米粥/34

58. 人参粥/34

59. 龙眼肉粥/35

60. 大枣粥/35

61. 白木耳粥/35

62. 百合粥/36

63. 冬虫草粥/36

64. 胡桃粥/36

65. 韭菜粥/37

66. 糯米莲子粥/37

67. 猪脾粥/37

68. 枸杞粥/38

69. 鸡肝粥/38

70. 黑芝麻粥/38

71. 杏仁粥/39

72. 松子粥/39



米 粉 类

73. 百果年糕/39
74. 大米面发糕/40
75. 枣糕/40
76. 重阳糕/41
77. 八宝糕/41
78. 三仙糕/42
79. 松子枣泥糕/42
80. 赤豆糕/43
81. 龙须糕/43
82. 麻糕/44
83. 桂花元宵/44
84. 百果元宵/45
85. 芝麻汤圆/46
86. 五仁汤圆/46
87. 鲜肉汤圆/47
88. 菜心汤圆/48
89. 虾肉汤圆/48
90. 豆沙汤圆/49
91. 核桃汤圆/50
92. 肉丝汤粉/50
93. 过桥米线/51
94. 牛肉汤粉/52
95. 清汤米粉/52
96. 鸡块汤粉/53
97. 羊肉片汤粉/53
98. 什锦汤粉/54
99. 叉烧汤粉/55
100. 虾球沙河粉/55
101. 肉酱汤粉/56
102. 卤肉拌粉/57
103. 鸡丝拌粉/58
104. 牛肚拌粉/58
105. 肉末拌粉/59
106. 素拌米粉/60
107. 炒米粉/60
108. 炒肉丝粉/61
109. 牛肉丝炒粉/61
110. 炒猪肝粉/62
111. 炒虾仁粉/63
112. 煎焖排骨粉/63
113. 鱼片煎粉/64



米制品类

- | | |
|---------------|----------------|
| 114. 莲肉粳米糕/65 | 131. 嘉兴鲜肉粽子/76 |
| 115. 糯米凉糕/65 | 132. 客家八宝肉粽/77 |
| 116. 翡翠糕/66 | 133. 清水醪糟/78 |
| 117. 什锦糯米糕/67 | 134. 甜酒酿/78 |
| 118. 果酱花糕/67 | 135. 蒲江醪糟/79 |
| 119. 糯米芝麻糕/68 | 136. 桂花酒酿/80 |
| 120. 胡萝卜糕/68 | 137. 鸡蛋丝酒/80 |
| 121. 玫瑰夹沙糕/69 | 138. 菊花醪/81 |
| 122. 酒酿米糕/69 | 139. 油醪糟/81 |
| 123. 小枣粽子/70 | 140. 姜黄甜酒酿/82 |
| 124. 鲜肉粽子/71 | 141. 盐茶锅粿/82 |
| 125. 豆沙粽子/71 | 142. 油炸锅粿/83 |
| 126. 芝麻粽子/72 | 143. 双鲜锅粿/83 |
| 127. 玫瑰粽子/73 | 144. 米粿/84 |
| 128. 八宝粽子/74 | 145. 糯米酥粿/84 |
| 129. 蛋黄粽子/74 | 146. 泡米粿/85 |
| 130. 火腿粽子/75 | 147. 绿豆糍粿/86 |

小 米

小米(面)粥类

- | | |
|-------------|---------------|
| 148. 二米粥/87 | 149. 小米黄豆粥/87 |
|-------------|---------------|



- 150. 红枣小米粥/88
- 151. 莲子小米粥/88
- 152. 小米绿豆粥/89
- 153. 小米枣仁粥/89
- 154. 粟米山药粥/89
- 155. 红薯小米粥/90
- 156. 小米豇豆粥/90
- 157. 小米豆茸粥/91
- 158. 扁豆粟米粥/91
- 159. 南瓜枣米粥/91
- 160. 萝卜小米粥/92
- 161. 小米桂圆粥/92

小米饭、窝头类

- 174. 小米饭/99
- 175. 二米饭/99
- 176. 三米饭/100
- 177. 金银饭/100

小米(面)饼、酥类

- 182. 小米饼/102
- 183. 小米面摊饼/103
- 184. 珍珠烙饼/103
- 185. 山东煎饼/104
- 186. 菜煎饼/104

- 162. 八宝什锦粥/93
- 163. 窝窝头菜粥/93
- 164. 豆汁粥/94
- 165. 二米羊肉粥/94
- 166. 小米鲫鱼粥/95
- 167. 小米鸡内金粥/95
- 168. 小米鲜牡蛎粥/96
- 169. 粟米薏米绿豆羹/96
- 170. 鸡茸粟米羹/97
- 171. 粟蹄雀肉羹/97
- 172. 百果羹/98
- 173. 小米糝/98

- 178. 黄油小米饭/101
- 179. 双米小豆干饭/101
- 180. 小米豆饭/101
- 181. 小米面窝头/102

- 187. 多味煎饼/105
- 188. 糖酥煎饼/106
- 189. 粟米炸饼/106
- 190. 烤小米饼/107
- 191. 小米擦酥/108



小米(面)茶汤类

- 192. 小米面茶/108
- 193. 裸子面茶/109
- 194. 党参粟米茶/110
- 195. 小米芝麻面茶/110
- 196. 八宝茶汤/111

- 197. 小米杏仁汤/111
- 198. 莲叶稀饭/112
- 199. 小米豆沫/112
- 200. 五香甜沫/113
- 201. 陈粟米健脾茶/114

小米面糕类

- 202. 小米面芸豆糕/114
- 203. 小米豆面糕/115
- 204. 小米面赤豆糕/116

- 205. 小米鸡蛋蒸糕/117
- 206. 红果丝糕/117

其 他

- 207. 白菜小米卷/118
- 208. 小米面蒸饺/119
- 209. 三河粟米饺/119

- 210. 小米凉粉/120
- 211. 小米酥粑/121
- 212. 小米锅粑/121

黄 米

黄米(面)粥类

- 213. 黄米面粥/123
- 214. 黄米南瓜粥/124

- 215. 稷米豆沫/124

黄米(面)糕类

- 216. 黄米面枣糕/125
- 217. 黄米面年糕/125

- 218. 三色切糕/126
- 219. 双米糕/126



- 220. 黄米豇豆年糕/127
- 221. 黄米面炸糕/127
- 222. 鸳鸯年糕/128
- 223. 黄米面油糕/129
- 224. 盆糕/129

黄米(面)饼、团类

- 229. 黄米面南瓜饼/134
- 230. 煎金钱饼/134
- 231. 黄米面火烧/135
- 232. 蒸大米黄米豆饭/135

其 他

- 236. 酸辣面/138
- 237. 黄米粽子/138

- 225. 豆豉糕/130
- 226. 豆面糕/131
- 227. 三色糕卷/132
- 228. 炸年糕坨/133

- 233. 黄米面小窝头/136
- 234. 黄米团子/136
- 235. 黍米面麻糖/137

- 238. 金银元宵/139
- 239. 芝麻黄米汤团/140

薏 米

- 240. 薏米莲子粥/141
- 241. 薏米山药粥/141
- 242. 薏米杏仁粥/142
- 243. 薏米红枣粥/142
- 244. 薏米菱角粥/142
- 245. 复方黄芪粥/143
- 246. 薏仁莲枣粥/144
- 247. 薏米芡实粥/144

- 248. 茯苓赤豆薏米粥/144
- 249. 绿豆百合薏米粥/145
- 250. 荸荠番杏薏米粥/145
- 251. 金银花薏米粥/146
- 252. 冬瓜薏米粥/146
- 253. 薏米八宝粥/147
- 254. 薏米白果汤/147
- 255. 薏米山楂糕汤/148



- 256. 薏米舌草汤/148
- 257. 薏米海带蛋汤/148
- 258. 薏米荸荠汤/149
- 259. 薏米雪莲花鸡汤/149
- 260. 薏米桂圆莲子羹/150

- 261. 薏米八宝饭/150
- 262. 鲜橘薏米露/151
- 263. 薏米扁豆粉/151
- 264. 薏米酒酿/152
- 265. 薏米排骨/152

玉 米

玉米(面)粥、汤类

- 266. 玉米面豆粥/153
- 267. 玉米绿豆粥/153
- 268. 白玉翡翠金沙粥/154
- 269. 棒楂木耳粥/154
- 270. 玉奶粥/155
- 271. 多维玉米咸粥/155
- 272. 番茄玉米粥/156
- 273. 冬瓜玉米面粥/156
- 274. 玉米山楂红枣粥/156
- 275. 玉米须山药粥/157
- 276. 玉米甜羹/157
- 277. 玉翠羹/158
- 278. 五香玉米糊/158

- 279. 奶酪玉米糊/159
- 280. 黑芝麻糊/159
- 281. 果料玉米糊/160
- 282. 嫩玉米豆苗汤/160
- 283. 玉米须虾皮豆腐汤/161
- 284. 玉米须蚌肉汤/161
- 285. 玉米须猪胰汤/162
- 286. 玉米须地骨皮饮/162
- 287. 玉米须香蕉皮饮/162
- 288. 玉米奶茶/163
- 289. 玉米须茶/163



玉米(面)糕类

- 290. 玉米面丝糕/163
- 291. 混糖丝糕/164
- 292. 玉米面芙蓉糕/164
- 293. 桂花糖蜂糕/165
- 294. 玉米粉糕/166
- 295. 小豆丝糕/166
- 296. 三层糕/167
- 297. 三色糕/167
- 298. 五花糕/168
- 299. 腐乳丝糕/169
- 300. 蒸榆钱糕/169

- 301. 红枣赤豆丝糕/170
- 302. 红果丝糕/170
- 303. 碗糕/171
- 304. 玉米面山药糕/171
- 305. 玉米面藕丝糕/172
- 306. 菜龙丝糕/172
- 307. 玉米糊凉糕/173
- 308. 牛奶冻糕/174
- 309. 香草凉糕/174
- 310. 玉米粉冻/175
- 311. 奶白玉米粉冻/175

玉米(面)窝头、卷片类

- 312. 小窝窝头/176
- 313. 小枣窝头/177
- 314. 葱花五香窝头/177
- 315. 八宝窝头/178

- 316. 梔子窝头/178
- 317. 金银糖卷/179
- 318. 炒玉米面窝头/179

玉米(面)饼类

- 319. 玉米面软饼/180
- 320. 煎饼/180
- 321. 金银煎饼/181
- 322. 煎胡萝卜饼/181
- 323. 烤玉米饼/182
- 324. 玉珠煎饼/182

- 325. 玉米南瓜饼/183
- 326. 玉米鸡蛋煎饼/183
- 327. 玉米面烤饼/184
- 328. 二面酥烧饼/184
- 329. 玉米面饼干/185
- 330. 玉米饼/185



玉米(面)团子类

- 331. 玉米豆馅团子/186
- 332. 素馅团子/186
- 333. 猪肉白菜馅团子/187
- 334. 白薯叶菜团子/188
- 335. 萝卜丝团子/188

玉米(面)饭、菜类

- 340. 玉米面条/191
- 341. 玉米面蒸饺/192
- 342. 肉包谷粑/193
- 343. 海麻线包子/193
- 344. 二面条/194
- 345. 拨面鱼儿/195
- 346. 擦饴饽/195
- 347. 斜棋儿/196
- 348. 龙虎斗/197
- 349. 什锦菜玉米/198
- 350. 金银烩/198
- 351. 奶汁烩玉米豆/199
- 352. 香蕉玉米面片/199
- 353. 珍珠汤/200
- 354. 珍珠笋乌鱼片/200
- 355. 炒三粒/201

- 336. 玉米面肉菜团子/189
- 337. 蒸锅垒/190
- 338. 玉米土豆锅垒/190
- 339. 糊塌子/191

- 356. 珍珠炒虾仁/201
- 357. 鹌鹑烩玉米/202
- 358. 珍珠笋鳝丝/202
- 359. 炒珍珠笋腰花/203
- 360. 炒珍珠笋鸡丝/203
- 361. 炒珍珠笋肝片/204
- 362. 珍珠笋炒肉片/205
- 363. 凉拌珍珠笋/205
- 364. 长青凤凰炒珍珠/206
- 365. 玉米什锦色拉/206
- 366. 牛奶嫩玉米/207
- 367. 桂花玉米/207
- 368. 烩什锦玉米/208
- 369. 鸡鱼嫩玉米/208
- 370. 芦笋玉米/209



371. 煮食珍珠米/209

其 他

373. 玉米芝麻球/210

374. 油炸玉米球/211

372. 嫩玉米炒肉末/210

375. 炸玉米/212

高 梁

高粱米(面)粥类

376. 高粱粥/213

377. 高粱绿豆粥/213

378. 三米粥/214

379. 鲫鱼粥/214

380. 高粱黄豆沫/215

381. 茶汤/215

高粱米(面)糕、饼类

382. 高粱面切糕/216

383. 豇豆高粱年糕/216

384. 高粱米加沙糕/217

385. 大枣高粱年糕/217

386. 高粱小麦煎饼/218

387. 高粱南瓜饼/218

388. 高粱面摊饼/218

其 他

389. 高粱面窝头/219

390. 高粱面团子/220

391. 蒸秣米大米豆

饭/220

392. 高粱面卷/220

393. 红高粱面卷/221

394. 高粱面煎锅/222

395. 酸辣面条/222

396. 高粱豆沙饺/223

397. 煮高粱面鱼儿/223

398. 压饴饴/224

399. 红面疙瘩/225

400. 拌“猪肝”/225



大
米

米 饭 类

1. 猪 油 焖 饭

〔原料〕 大米 500 克,水 500 克,熟猪油 100 克,精盐 8 克。

〔做法〕 ①大米淘洗干净,在冷水盆中浸泡 1~2 小时后捞出,控干水分。

②将锅置火上,放入米和水,旺火烧开后翻搅数下,滚煮 8~10 分钟,至米粒涨开、米汤将干时,盖上锅盖改用小火焖 10 分钟左右,至锅内发出响声、溢出香味时,即已成熟。揭开锅盖,将饭铲起翻松,趁热加入熟猪油和精盐,搅拌均匀即可。

〔特点〕 米粒松散,洁白油亮,香浓肥糯,柔韧硬挺。

2. 猪 油 菜 饭

〔原料〕 粳米 500 克,水 500 克,熟猪油 100 克,



青菜 300 克,精盐 12 克。

[做法] ①将粳米淘洗干净,控水。青菜洗净沥干水,切成均匀小段。

②炒锅置火上,放入一半熟猪油烧至八成热时,投入青菜煸炒 3~5 分钟,再加少许盐炒匀,即可待用。

③锅置于火上,倒入粳米,加水烧煮,沸后投入青菜、猪油同煮,并用锅铲沿锅底轻轻推动搅拌,使米、菜拌匀。见米粒膨胀,水分略干时,将米摊平用筷子在上面戳几个小孔,盖上锅盖改用小火焖 10~15 分钟即可。

[特点] 菜绿饭白,色泽淡雅,油润香软,肥糯可口。

3. 牛奶 焖 饭

[原料] 大米 500 克,水 500 克,牛奶 500 克。

[做法] ①将米淘洗干净,控水。

②将牛奶、水和大米同时放入锅内,用中火焖煮,开锅后再用小火焖 30 分钟即可。

[特点] 洁白柔软,乳香浓郁。可治疗气血不足,肌肤不润,反胃热啰,便秘消渴等症。

4. 骨 头 汤 焖 饭

[原料] 大米 320 克,肉骨头汤 600 克。

[做法] ①将大米淘洗干净,沥净水。