

XINBIANDAZHONGSHU
新编大众食谱

麦类做法

薛效贤 鲁玉戈 薛薪 编

330 种

爱上了五谷杂粮

新编大众食谱
麦类做法
新编大众食谱
麦类做法
新编大众食谱
麦类做法
新编大众食谱
麦类做法
新编大众食谱
麦类做法
新编大众食谱
麦类做法



新编大众食谱

麦类做法 330 种

薛效贤 鲁玉戈 薛 薪 编

图书在版编目(CIP)数据

麦类做法330种/薛效贤,鲁玉戈,薛薪编. —天津:
天津科学技术出版社,2004.1
(新编大众食谱)

ISBN 7-5308-3593-9

I. 麦... II. ①薛...②鲁...③薛... III. 面食—
食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第098549号

责任编辑:吉 静 陈 雁 刘 锐

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 7.25 字数 123 000

2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

定价:10.00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

小 麦

馒头花卷类

1. 发面馒头/1
2. 高桩馒头/2
3. 钱面馒头/2
4. 开花馒头/3
5. 莲花馒头/4
6. 麒麟馒头/4
7. 桂花馒头/5
8. 云层馒头/6
9. 团花卷/6
10. 鸳鸯卷/7
11. 蝴蝶卷/7

面 条 类

23. 家常汤面/16
24. 清汤面/16
25. 鱼汤面/17

12. 金丝卷/8
13. 银丝卷/9
14. 佛手卷/10
15. 葱花卷/10
16. 荷叶卷/11
17. 玫瑰枣卷/12
18. 猪蹄卷/12
19. 柳桃卷/13
20. 虎头花卷/14
21. 麻酱卷/14
22. 油盐花卷/15

26. 鸡丝汤面/18
27. 阳春面/18
28. 三丝汤面/19



- 29. 三鲜汤面/19
- 30. 三片汤面/20
- 31. 黄鱼汤面/20
- 32. 牛肉汤面/21
- 33. 羊肉汤面/21
- 34. 猪肝汤面/22
- 35. 鸡蛋汤面/23
- 36. 鲜菇汤面/23
- 37. 葱油汤面/24
- 38. 肉丝拌面/24
- 39. 担担面/25
- 40. 素什锦拌面/26
- 41. 干拌面/26
- 42. 葱油拌面/27
- 43. 猪肉臊子拌面/28
- 44. 麻酱面/28
- 45. 炸酱面/29
- 46. 麻辣面/30
- 47. 花椒油面/30
- 48. 拨鱼面/31
- 49. 刀削面/31
- 50. 冬菇凉面/32
- 51. 鱼肉凉拌面/33
- 52. 麻酱凉面/33
- 53. 葱油凉面/34
- 54. 香椿凉面/35
- 55. 豆芽凉面/35
- 56. 扇贝凉面/36
- 57. 三丝凉面/37
- 58. 素什锦凉面/37
- 59. 素炒面/38
- 60. 蘑菇炒面/38
- 61. 肉丝炒面(软炒)/39
- 62. 肉丝炒面(焦炒)/40
- 63. 虾仁炒面/41
- 64. 鸡蛋炒面/41
- 65. 洛阳炒面/42
- 66. 伊府炒面/43
- 67. 炒疙瘩/44
- 68. 福建炒面/44
- 69. 牛肉烩面/45
- 70. 什锦烩面/46
- 71. 肉丝烩面/47
- 72. 海米焖面/47
- 73. 猫耳朵/48
- 74. 鸡丝焖面/49
- 75. 羊肉烩面片/49
- 76. 焖面/50



- 77. 菜焖素面/51
- 78. 卤面/51
- 79. 新疆拉面/52
- 80. 西湖面/53
- 81. 春面/54
- 82. 奶油四宝面/55

馅 类

- 89. 豆沙包/59
- 90. 水晶包/59
- 91. 糖三角/60
- 92. 什锦糖包/61
- 93. 鲜肉包子/61
- 94. 天津包子/62
- 95. 韭菜肉包/63
- 96. 鸡球肉包/64
- 97. 汤包/64
- 98. 灌汤包/65
- 99. 蟹粉汤包/66
- 100. 水煎包/66
- 101. 水煎素馅包/67
- 102. 油炸肉包/68
- 103. 牛肉煎包/69
- 104. 油酥焦包/69
- 105. 羊肉烤包/70

- 83. 八仙过海卤面/55
- 84. 素煎面条/56
- 85. 肉煎面条/56
- 86. 三样焦脆面/57
- 87. 焦炸面/58
- 88. 脆龙须面/58

- 106. 疙瘩包子/71
- 107. 奶黄焗酥包/72
- 108. 香酥三鲜包/73
- 109. 猪肉水饺/73
- 110. 牛肉水饺/74
- 111. 羊肉水饺/75
- 112. 三鲜水饺/76
- 113. 鱼肉水饺/76
- 114. 素馅水饺/77
- 115. 水晶水饺/78
- 116. 鸳鸯水饺/78
- 117. 扁豆水饺/79
- 118. 冬菇汤饺/80
- 119. 红油汤饺/81
- 120. 鸡汤水饺/82
- 121. 杂烩扁食/82
- 122. 奶汤菠菜饺/83



- 123. 淮阴汤饺/84
- 124. 四味蒸饺/85
- 125. 鸡茸蒸饺/85
- 126. 四喜蒸饺/86
- 127. 煸馅蒸饺/87
- 128. 五子登科蒸饺/87
- 129. 贵妃喜蒸饺/88
- 130. 灌汤蒸饺/89
- 131. 鸭油蒸饺/90
- 132. 素蒸饺/91
- 133. 煎饺/91
- 134. 鸡酥煎饺/92
- 135. 油煎三鲜酥饺/92
- 136. 生煎锅贴/93
- 137. 顺香居锅贴/94
- 138. 咖喱烤饺/95
- 139. 叉烧烤酥饺/96
- 140. 薄荷烤饺/97
- 141. 炸酥饺/97
- 142. 烫面炸饺/98
- 143. 牛肉炸饺/99
- 144. 张口酥饺/99
- 145. 红白饺子/100
- 146. 雪饺/101
- 147. 羊肉烧麦/102
- 148. 三鲜烧麦/102
- 149. 翡翠烧麦/103
- 150. 菊花烧麦/104
- 151. 什锦烧麦/104
- 152. 糯米烧麦/105
- 153. 鲜肉馄饨/106
- 154. 鸡丝馄饨/107
- 155. 王兴记馄饨/107
- 156. 三鲜馄饨/108
- 157. 上海春卷/109
- 158. 炸春卷/110
- 159. 银芽肉丝春卷/111
- 160. 荠菜肉丝春卷/112
- 161. 烙合子/113
- 162. 太师合/114
- 163. 翡翠合子/115
- 164. 蒸鸳鸯合子/116
- 165. 枣泥酥合子/117
- 166. 枣泥馅饼/117
- 167. 羊肉馅饼/118
- 168. 猪肉白菜馅饼/119
- 169. 冬菜油酥馅饼/120
- 170. 什锦馅饼/121



饼 类

- 171. 家常饼/122
- 172. 糖饼/122
- 173. 葱油饼/123
- 174. 香酥饼/123
- 175. 春饼/124
- 176. 烤酥饼/125
- 177. 烤饼/125
- 178. 芝麻烧饼/126
- 179. 椒盐酥饼/127
- 180. 罗汉饼/127
- 181. 叉烧酥饼/128
- 182. 佛手酥/129
- 183. 五香饼/130

糕 点 类

- 197. 蒸蛋糕/139
- 198. 玫瑰糕/140
- 199. 千层糕/140
- 200. 发糕/141
- 201. 三色糕/142
- 202. 百果油糕/142
- 203. 萨其玛/143
- 204. 开口笑/144
- 205. 麻花/144

- 184. 鸡蛋饼/131
- 185. 双面双色芝麻饼/131
- 186. 肉和尚/132
- 187. 果干煎饼/133
- 188. 煎茄饼/133
- 189. 酥层饼/134
- 190. 鸡蛋焖饼/134
- 191. 肉丝焖饼/135
- 192. 三鲜烩饼/135
- 193. 素烩饼/136
- 194. 猪肠烩火烧/137
- 195. 肉丝炒饼/138
- 196. 虾仁炒饼/138

- 206. 花花/145
- 207. 兰州蜜果子/146
- 208. 龙眼酥/147
- 209. 油炸馓子/147
- 210. 奶油炸糕/148
- 211. 烤蛋糕/149
- 212. 水果蛋糕/149
- 213. 果酱面包/150
- 214. 火腿面包/150



215. 墩饽饽/151

大 麦

粥 茶 类

216. 大麦红枣粥/152

217. 莲子大麦粥/152

218. 花生麦仁粥/153

219. 豌豆大麦粥/153

220. 豇豆大麦粥/154

221. 土豆麦仁粥/154

222. 大麦牛肉粥/155

223. 麦仁鸡肉粥/155

224. 糌粑粥/156

其 他

234. 大麦面片/160

235. 大麦菜饭/160

236. 大麦醪糟/161

237. 鸡肉糌/161

225. 糯米大麦粥/156

226. 麦片奶粥/157

227. 四色粥/157

228. 大麦羊肉粥/157

229. 大麦茶/158

230. 麦芽回乳汤/158

231. 麦芽消食饮/158

232. 大麦豆粉糊/159

233. 麦仁豇豆汤/159

238. 牛肉糌/162

239. 大麦黄豆煎饼/162

240. 青稞糌粑/163

241. 青稞酒/163



莜 麦(燕麦)

粥 茶 类

- 242. 莜麦面茶/164
- 243. 南瓜麦片粥/164
- 244. 牛奶麦片粥/165
- 245. 百合麦片粥/165
- 246. 绿豆麦片粥/165
- 247. 红枣麦片粥/166
- 248. 赤豆麦片粥/166
- 249. 水果麦片粥/166
- 250. 鲜蘑麦片粥/167
- 251. 肉末麦片粥/167

面 类

- 261. 莜面豌豆粥/172
- 262. 莜面窝窝/172
- 263. 莜面卷(一)/172
- 264. 莜面卷(二)/173
- 265. 莜面团子/174
- 266. 莜面窟垒/175
- 267. 莜面鱼焖土豆/175
- 268. 搓莜面/176
- 269. 莜面力/176

- 252. 五香麦片粥/168
- 253. 羊肉燕麦粥/168
- 254. 糯米麦片粥/169
- 255. 番茄蛋花麦片粥/169
- 256. 八果麦片粥/169
- 257. 海米菠菜麦片粥/170
- 258. 什锦菜麦片粥/170
- 259. 蛋麦糊/171
- 260. 地黄麦面糊/171

- 270. 莜面饺子/177
- 271. 莜面猫耳朵/178
- 272. 莜面猫耳朵汤/178
- 273. 莜面条/179
- 274. 羊肉臊子莜麦面条/180
- 275. 牛肉莜麦面条/180
- 276. 肉丝莜面条/181
- 277. 凉拌莜面条/182



其 他

- 278. 燕麦五香烙饼/182
- 279. 天花粉薏米燕麦饼/183
- 280. 燕麦面卷/183

- 281. 燕麦面条/184
- 282. 香麦面/185
- 283. 黑面包/185
- 284. 燕麦葡萄干面包/186

荞 麦

粥 糊 类

- 285. 荞麦黄豆粥/187
- 286. 龙眼荞麦粥/187

- 287. 羊肉荞麦粥/188
- 288. 荞麦面糊/188

饭 饼 类

- 289. 焖荞麦米饭/189
- 290. 烤荞面馍馍/189
- 291. 刀块子馍馍/190
- 292. 荞麦红糖饼/191
- 293. 荞麦烤饼/191
- 294. 葱油荞麦饼/192

- 295. 荞麦面煎饼/192
- 296. 韭菜荞麦摊饼/193
- 297. 炸绿豆荞麦饼/194
- 298. 烫面软饼/194
- 299. 荞麦酥/195
- 300. 陕北荞面煎饼/195

面 条 类

- 301. 荞麦面条/196
- 302. 双菇荞麦面条/196
- 303. 家常牛肉荞麦面条/197

- 304. 鸡蛋荞麦面丁/198
- 305. 美味荞麦面条/198
- 306. 羊肉荞麦面条/199
- 307. 鲱鱼荞麦面条/199



- 308. 猪肉荞麦面条/200
- 309. 炒荞麦面条/200
- 310. 三菇荞麦凉面/201

面包、馅类

- 314. 牛肉荞麦面蒸饺/203
- 315. 羊肉荞麦面蒸饺/204
- 316. 素馅荞麦蒸饺/205
- 317. 虾仁荞麦面饺/205

其他

- 322. 臊子汤荞面饅饅/208
- 323. 蓝田荞面饅饅/209
- 324. 荞麦面猫耳朵/210
- 325. 荞面搅团/211
- 326. 荞面拨鱼儿/211

- 311. 冷荞麦面条(一)/201
- 312. 冷荞麦面条(二)/202
- 313. 荞麦羊肉汤面/203

- 318. 猪肉荞麦蒸饺/206
- 319. 烤荞麦米馅饺子/206
- 320. 荞面包子/207
- 321. 四味荞包/208

- 327. 荞面棋棋/212
- 328. 荞面扒糕/213
- 329. 荞面血糕/213
- 330. 拌荞面饼条/214



小麦

馒头花卷类

1. 发面馒头

〔原料〕 面粉 2 000 克,面肥 100 克,碱 20 克,水 1 000 克。

〔做法〕 ①面肥放碗内,加冷水懈开。碱放另一碗里加水溶化。

②将面粉放盆中加水(冬季用温水,不能用热水)和面肥,揉成面团,盖上拧干的湿洁布,静置发酵 4~5 小时(夏季时间短,冬季时间长)。

③将发面放案板上,均匀兑入碱液,用力揉搓至面团光润洁白、没有酸味、用手拍打面团有“嘭嘭”脆响时为止。

④在面团上加盖湿洁布饧 15~20 分钟,至面团滋润后,分切成块并搓成直径约 4 厘米的圆条,切成每个 50 克或 100 克的剂子,搓成半圆形馒头生坯。

⑤将生坯间隔均匀地码入屉中,用旺火沸水蒸 20 分钟左右即熟。



〔特点〕 洁白膨松,暄腾清香。

2. 高 桩 馒 头

〔原料〕 面粉 3 000 克,面肥 150 克,碱 30 克,水 1 200 克。

〔做法〕 ①取 2 400 克面粉放盆内,加溶开的面肥和水,调成较硬面团,发成大发面。

②将大发面放在案板上,加碱液揉匀后,用一根木杠在面团上一道一道轧,轧开、叠起、再轧,一般轧二十多次。轧的次数越多,馒头越好吃。

③在轧的过程中,边轧边加入面粉,直至将剩余的面粉均匀压进去,使面团具有韧性为止(也可用轧面机轧)。

④将轧好的面团分块搓条,下成剂子,揉搓成高 5~6 厘米、粗 3~4 厘米、顶部呈半圆形、底部平整或凹形状似木桩馒头的生坯。

⑤将馒头生坯立放,加盖湿洁布,饧 10 分钟,再间隔均匀地码入屉内,架在锅上,用旺火蒸约 20 分钟即可。

〔特点〕 有咬劲,微甜香。

3. 餛 面 馒 头

〔原料〕 面粉 1 000 克,面肥 50 克,碱 10 克,水 400 克。



〔做法〕 ①取面粉 750 克放盆内,加入化开的面肥和水,调成较饊面团发成发面。

②将发面放案板上,扒开加入碱液中和酸味;再将面团扒开,饊入余下的面粉,边饊边揉,揉至面粉与面团融为一体时,加盖湿布饊 10 分钟,当面团滋润后,分块搓条,下成剂子揉成半圆形馒头生坯。

③将馒头生坯间隔均匀地码入屉内,架在锅上用旺火蒸 20 分钟左右即熟。

〔特点〕 入口耐嚼,面香味浓。

4. 开花馒头

〔原料〕 面粉 1 500 克,面肥 400 克,白糖 400 克,桂花 30 克,碱面 20 克,水 750 克。

〔做法〕 ①将面粉 1 000 克倒入盆内,加面肥和水 500 克和成面团发酵,发足(一般在 24 小时,冬季 36 小时)。

②发好后,加 400 克干面粉揉匀,继续发酵,发起后加碱揉匀,再加入 100 克干面粉捋透揉匀。

③揉好后加白糖和桂花揉匀,搓成长条,揪成每个重 50 克的剂子,剂口朝上,摆放在屉上。

④待蒸锅上汽时,将屉上锅,用旺火蒸约 20 分钟即熟。

〔特点〕 形如花朵,暄软适口。



5. 莲花馒头

〔原料〕 面粉 1000 克,面肥 300 克,果酱 100 克,澄沙馅 500 克,豆油 25 克,白糖 30 克,碱面适量,水 500 克。

〔做法〕 ①将面粉倒在案板上,加入面肥及温水 500 克和成发面团,待面团起发时加入碱液,揉匀稍饧。

②勺内放入适量清水,加入白糖,用慢火煇,见白糖起泡时,放入果酱,煇至白糖发黏时即离火倒入盆内。

③将面团擀成厚 1 厘米、宽 6 厘米的长方形面片,抹上果酱,由上向下卷起,按量切成剂,按扁,擀成中间稍厚、边缘稍薄的圆皮,然后包入澄沙馅,再收严口呈馒头状,在馒头顶端切三刀呈六瓣即成生坯。

④将生坯摆入屉内,用旺火蒸约 20 分钟即熟。

〔特点〕 形如莲花,口味甜酸。

6. 麒麟馒头

〔原料〕 面粉 1 000 克,面肥 300 克,白糖 200 克,橘饼 20 克,玫瑰酱 20 克,芝麻 60 克,瓜条 200 克,果脯 180 克,青梅 50 克,青红丝少许,碱面适量。

〔做法〕 ①面粉倒在案板上,加入面肥和 500