

XINBIANDAZHONGSHIPU

新编大众食谱

坚果做法

薛效贤 薛薪 薛芹 编

219 种



新编大众食谱
坚果做法
新编大众食谱
坚果做法
新编大众食谱
坚果做法
新编大众食谱
坚果做法
新编大众食谱
坚果做法

爱上了五谷杂粮

新编大众食谱

坚果做法 219 种

薛效贤 薛 薪 薛 芹 编



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

坚果做法219种/薛效贤,薛薪,薛芹编. —天津:天津
科学技术出版社,2004 1
(新编大众食谱)

ISBN 7-5308-3592-0

I. 坚... II. ①薛... ②薛... ③薛... III. 干果—
食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第098546号

责任编辑:刘 锐 吉 静 陈 雁

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 5 字数 83 000

2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

定价:8.00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。



花生

休闲食品

1. 煮制咸花生果/1
2. 炒制五香花生米/1
3. 煮制五香花生米/2
4. 炒制椒盐花生米/3
5. 油炒花生米/3
6. 奶油花生米/4
7. 冰糖花生米/5
8. 花生粘/6
9. 可可花生米/6

糖、糕类食品

18. 丁果糖/12
19. 花生糖/13
20. 花生蛋白软糖/14
21. 奶油花生糖/14
22. 潮州猪油花生糖/15

10. 糖酥花生仁/7
11. 奶油花生藕/7
12. 琥珀花生米/8
13. 蜂蜜花生仁/9
14. 糖醋花生仁/9
15. 甜酥花生/10
16. 怪味花生米/11
17. 酥皮花生仁/11

23. 碎果仁软糖/16
24. 花生酥糕/16
25. 花生烘糕/17
26. 花生奶糕/18
27. 花生大蛋糕/18



28. 奶油花生酥/19

29. 潮式花生酥/20

粥、糊、汤食品

31. 花生仁粥/21

32. 花生桂枣粥/22

33. 花生菠菜粟米粥/22

34. 花生红枣粟米粥/23

菜肴食品

39. 花生烧鲫鱼/25

40. 宫煲鸡丁/26

41. 花生大枣烧猪蹄/26

其他食品

44. 花生酱/28

30. 花生甜肉糕 21/

35. 花生红枣糊/23

36. 花生山楂核桃糊/24

37. 花生蚕豆汤/24

38. 花生豆汁/25

42. 银耳炒花生仁/27

43. 花生仁拌芹菜/27

板 栗

休闲食品

45. 糖炒板栗/29

46. 五香板栗/30

47. 糖衣板栗/30

饼、糕食品

50. 桂花栗饼/33

51. 桂花栗子酥/34

48. 板栗果脯/31

49. 板栗酱/32

52. 栗子糕/34

53. 重阳糕/34



54. 栗子麻仁糕/35

55. 栗子凉糕/35

粥、羹食品

57. 栗子粥/36

58. 栗子桂圆粥/37

59. 桂花板栗羹/37

菜肴食品

62. 板栗豆腐/40

63. 板栗烧白菜/40

64. 板栗烧牛肉/41

65. 糖烧板栗/42

66. 板栗山鸡/42

67. 板栗烧鸡/43

56. 栗面窝头/36

60. 鲜栗羹/38

61. 栗子羊羹/38

68. 板栗焖羊肉/44

69. 板栗烧猪肉/45

70. 香菇烧板栗/45

71. 白鳝栗子肉/46

72. 栗子鲤鱼/47

核 桃

休闲食品

73. 椒盐核桃/48

74. 桂花糖核桃仁/49

75. 酱核桃仁/49

76. 白糖核桃仁/50

77. 油炸核桃仁/51

78. 炒鲜核桃仁/51

79. 琥珀核桃仁/52

80. 酱爆核桃仁/52

81. 酱酥核桃仁/53

82. 玻璃核桃仁/53



糖、糕食品

83. 胡桃仁糖/54

84. 核桃仁糕/55

菜肴食品

85. 核桃鸡丁/56

91. 咖喱核桃仁/59

86. 核桃草鱼头/56

92. 胡桃枸杞肉丁/59

87. 核桃炒韭菜/57

93. 桂霜核桃仁/60

88. 鲜菇核桃仁/57

94. 核桃豆腐/61

89. 核桃鸭子/58

95. 雪花核桃泥/61

90. 核桃仁猪腰/58

96. 蜜枣核桃羹/62

杏 仁

菜肴食品

97. 杏仁豆腐/64

104. 酱杏仁/69

98. 杏仁蒸银耳/65

105. 杏仁蒸鸡/70

99. 杏仁蜜奶霜/66

106. 五色杏仁/70

100. 杏仁炖海狗/66

107. 怪味杏仁/71

101. 杏仁肉/67

108. 鲫鱼杏仁汤/71

102. 杏仁扣猪肘/68

109. 椒盐杏仁/72

103. 杏仁银耳/68

110. 杏仁番茄凉粉/73

其他食品

111. 杏仁霜/73

113. 杏仁乳/75

112. 杏仁糖/74



白 果

菜肴食品

- 114. 诗礼银杏/77
- 115. 椒盐白果/77
- 116. 白果鸡丁/78
- 117. 白果炒素鸡/79
- 118. 银杏鞭花/80
- 119. 白果炖猪肠/80

- 120. 银杏猪肘/81
- 121. 白果鸭脯/82
- 122. 银杏蒸鸭/83
- 123. 白果鸡球/83
- 124. 蜜腊白果/84
- 125. 糖熘白果/84

粥、汤食品

- 126. 腐皮白果粥/85
- 127. 白果羊肾粥/85
- 128. 白果莲肉粥/86
- 129. 白果冬瓜粥/86

- 130. 白果腐竹粥/87
- 131. 桂花白果汤/87
- 132. 白果菊梨淡奶汤/88

其他食品

- 133. 白果芝麻汤圆/88

莲 子

汤、羹、粥食品

- 134. 莲子汤/90
- 135. 莲子银耳汤/90

- 136. 冰糖莲子汤/91
- 137. 紫竹莲子汤/91



138. 枸杞莲子汤/92

139. 西湖鲜莲汤/92

140. 八宝莲子羹/93

菜肴食品

144. 莲子炖猪肚/95

145. 莲子百合煨瘦肉/96

146. 莲肉奶霜/96

147. 冰糖参莲/97

148. 拔丝莲子/97

149. 莲子烩猪肚/98

其他食品

155. 琥珀莲子/101

141. 莲子羹/93

142. 莲子桂圆粥/94

143. 莲子粥/94

150. 鲜莲鸡丁/99

151. 蜜汁焖红莲/99

152. 莲子炖猪肉/100

153. 冰糖莲子/100

154. 莲子泥/101

156. 莲子蜜饯/102

瓜子

休闲食品

157. 干咸瓜子/104

158. 奶油瓜子/104

159. 话梅瓜子/105

160. 酱油瓜子/106

161. 五香瓜子/106

162. 十香瓜子/107

163. 玫瑰瓜子/108

164. 甘草瓜子/109

165. 香草瓜子/109

166. 盐霜白瓜子/110

167. 炒白瓜子/110

168. 椒盐白瓜子/111

169. 风味无壳白瓜子/

111

170. 盐霜葵花子/112

171. 五香葵花子/113



172. 炒香葵花子/113

173. 奶油葵花子/114

粥、糊、汤食品

175. 葵子仁粥/115

176. 葵子花生仁糊/115

177. 葵子芝麻薏苡仁

菜肴食品

180. 葵仁八宝饭/117

181. 葵仁金针菇/118

182. 里脊双仁卷/118

174. 多味葵花子/114

糊/116

178. 桑麻葵子饮/116

179. 葵子冰糖汤/117

183. 枸杞葵仁爆鸡
丁/119

松 子

休闲食品

184. 盐炒松子/120

185. 白糖松子仁/120

菜肴食品

187. 松子豆腐/122

188. 松子全鸡/122

189. 松子烧香菇/123

190. 松子花鱼/124

191. 松子鸭羹汤/125

192. 松子仁卤肚/125

193. 炸松子里脊卷/126

186. 炒松子/121

194. 松仁肉卷/127

195. 松仁肥鹅/128

196. 松香鸽脯肉/128

197. 松子油皮卷/129

198. 松仁金粟/130

199. 松子仁粥/130



糖类食品

- 200. 松子粽子糖/131
- 201. 松仁软糖/132
- 202. 轻糖松仁/132

- 203. 脆松糖/133
- 204. 开口松子/134

桂 圆

菜肴食品

- 205. 桂圆童子鸡/136
- 206. 桂圆百合/136
- 207. 枣圆蒸甲鱼/137

- 208. 桂圆煮鸽蛋/138
- 209. 桂圆蒸鹌鹑/138

粥、羹、汤食品

- 210. 茯苓桂圆粥/139
- 211. 龙眼粥/139
- 212. 桂圆粳米粥/140
- 213. 桂圆羹/140

- 214. 桂圆鲜莲羹/140
- 215. 桂圆红枣汤/141
- 216. 桂圆花生汤/141

其他食品

- 217. 糖渍桂圆/142
- 218. 桂圆橘饼糖/142

- 219. 银耳桂圆膏/143



花生

休闲食品

1. 煮制成花生果

〔原料〕 干鲜花生果 10 千克,食盐 1.0 千克。

〔做法〕 ①将花生果洗净,然后用木棒轻轻敲打,使果壳稍微破裂。

②将花生果和盐一起倒入缸内,加水搅和均匀,浸泡 2 小时。然后一同入锅,再添加少许水,用急火烧开后,再用文火烧煮 1 小时,滤除水,即成。

〔要点〕 ①控制烧煮时间,使花生果熟透。

②木棒敲打果壳时防止果仁破碎。

2. 炒制五香花生米

〔原料〕 花生米 10 千克,食盐 1.0 千克,大蒜 0.1 千克,大料 0.01 千克,花椒 0.01 千克,砂粒 10 千克。

〔做法〕 ①将大蒜去皮拍碎,与花椒、大料、食盐



一起放入容器中,加入足以浸泡全部花生米的开水。

②将淘洗干净的花生米倒入水中,加盖浸泡 2~3 小时,捞出摊开晾干。

③将干净的砂粒倒入炒锅中,用大火炒热后,再倒入晾干的花生米。用铲翻动炒至有劈啪声响,用手指捻动花生米易脱皮时,改用小火再炒几分钟,即可出锅。筛去砂粒即成。

[要点] ①浸泡时间不宜过长,否则花生米会胀开、不易晾干而炒后香味差。

②所用砂粒要过筛用水洗净,否则砂粒易粘在花生米上,吃起来牙碜。

③所用花生米要大小均匀,颜色一致,不含杂质及霉变粒、破损粒。

④炒制前花生米一定要晾干。炒制过程中不断搅拌翻动,使花生米均匀受热,避免里生外焦或炒焦发黑。

9. 煮制五香花生米

[原料] 花生米 5 千克,食盐 0.5 千克,花椒 0.02 千克,茴香 0.02 千克,桂皮 0.01 千克。

[做法] ①将花生米洗净,倒入缸中,加入食盐、花椒、茴香和桂皮,然后加水至淹过花生米,充分搅拌,使食盐溶化,浸泡两天左右。

②将浸泡后的花生米连同盐水和各种调味品一同倒入煮锅中,用旺火煮沸,再煮 30 分钟,捞出花生



米沥干。

③沥干的花生米摊在席子上晾晒或风干即为成品。

【要点】 ①宜选用颗粒相近、色泽较好的花生米。

②煮沸时间过长会使花生米糜烂。

4. 炒制椒盐花生米

【原料】 花生米 10 千克, 精盐 0.3 千克, 茴香 0.02 千克, 桂皮 0.03 千克, 砂粒 20 千克。

【做法】 ①将花生米过筛分档, 剔出破碎、霉烂、发芽的颗粒。然后放入 70~80℃ 热水中浸泡, 1 分钟后捞起。

②将精盐、茴香、桂皮入水煮成汤, 拌入花生米内, 静置 4 小时左右, 使之渗入花生米内。

③将砂粒倒入锅内, 炒至 50~60℃ 后投入花生米, 用旺火翻炒, 至花生米发出劈啪声时, 再用小火炒 6~7 分钟出锅, 筛除砂粒, 冷却后可食。

【要点】 ①浸泡时间不宜过长, 水温不宜过高。

②砂粒与花生米投量为 2:1。砂多花生米不易脱衣, 不易炒熟, 砂粒应经常更换。

③花生米宜冷透装箱, 否则易变质发哈喇味。

5. 油炒花生米

【原料】 花生米 10 千克, 菜油 2.0 千克。



【做法】 ①将油放入锅中,再将花生米倒入油锅中,用小火使油温逐渐升高,并将花生米用铲翻炒。

②炒至花生米发出劈啪响声时,即可将花生米捞出,沥去油,冷却后即可食用。

③如果需要咸味时,在沥去油后趁热调入少许食盐搅拌均匀,冷却后食用,这样可解除花生米的油腻味。

【要点】 ①油炒花生米时,不要将油烧热后再放花生米,以免花生急剧受热,外焦里生。要将油与花生米一起入锅,不断翻炒,其受热均匀,炒出的花生米就香脆可口。

②一定要控制好火不太旺,缓慢加热,切忌大火快速炒制。

6. 奶油花生米

【原料】 花生米 10 千克,食盐 0.3 千克,五香粉 0.2 千克,奶油 0.2 千克,糖精 0.01 千克,热开水 3.0 千克,黄砂粒 10 千克。

【做法】 ①将颗粒肥大均匀、干净、表皮齐全的花生米放在沸水中浸一下马上捞起,放入缸中。

②将食盐、糖精、五香粉、奶油等冲入热开水,搅拌均匀,倒入盛花生米缸中,拌和均匀,用布盖好,浸泡 40 分钟,取出晾干待用。

③将清洗干净的黄砂粒倒入炒锅中炒热,再放

入晾干花生米,不停地翻炒,直到有劈啪响声,取出几粒捻下皮,花生米肉呈象牙色,凉后用牙咬感到发脆即可。

④炒制好的花生米出锅后,筛去黄砂粒,冷却后即为成品。

【要点】 ①炒制成的花生米除净砂粒,防止牙碜。

②炒制时要缓慢进行,不能求快。

7. 冰糖花生米

【原料】 花生米 10 千克,白糖 10 千克,饴糖 2.0 千克,豆油 1.0 千克,砂粒 10 千克。

【做法】 ①将花生米与干净的砂粒放入锅中一起炒制。炒熟后,筛去砂粒,除去花生米的外皮。

②糖坯:将炒锅洗净,加入 5 千克清水烧开,投入 10 千克白糖,煮 3 分钟左右使其溶化,再加入 2 千克饴糖继续熬煮,到黏稠时放入豆油。继续加热至糖浆呈金黄色时立即将锅离火,并将除皮花生米倒入糖浆中,迅速搅拌均匀制成糖坯。

③将制好的糖坯倒入涂有食油的平底搪瓷盘中,用平铲压成薄片,待冷却后切成小块即成。

【要点】 ①熬糖时采用旺火,但要掌握好火候,糖浆过硬成品粘牙,过老成品发苦,要老嫩适宜,成品才香甜可口。

②花生米炒后要立即加工,以免吸湿返潮不