

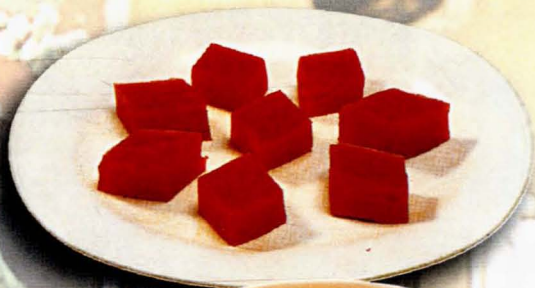
大众餐桌

米类杂粮类食品制法 300例

祁澜 主编



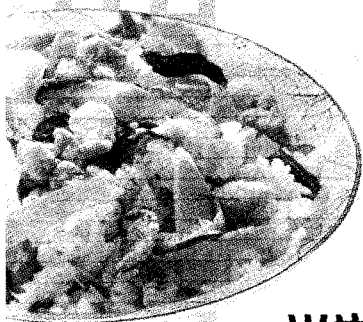
中国轻工业出版社











▲ ▲ ▲ ▲ ▲
大 众 餐 桌

米类杂粮类食品制法300例

主编：祁 澜

编委：张燕华 隋云平 吴 江
祁 莹 罗小燕 宫能荣



中国轻工业出版社

▲ ▲ ▲ ▲ ▲

图书在版编目(CIP)数据

米类杂粮类食品制法 300 例 / 祁澜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2002. 1

(大众餐桌)

ISBN 7 - 5019 - 3433 - 9

I. 米… II. 祁… III. 主食—食谱 IV. TS972. 116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072329 号

责任编辑: 国 帅

策划编辑: 唐是雯 责任终审: 劳国强 封面设计: 赵小云

版式设计: 丁 夕 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 三河市艺苑印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 8.875

字 数: 213 千字 插页: 2 印数: 1—10100

书 号: ISBN 7 - 5019 - 3433 - 9/TS · 2066

定 价: 10.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

前 言

随着物质生活的不断提高，人们日渐重视自身的健康，饮食也就成为现代人普遍关心的话题。为了丰富百姓餐桌上的菜肴和食品，我们编写了这套《大众餐桌》丛书。

丛书由《花样面食 300 例》、《爽口蔬菜 300 例》、《美味肉菜 300 例》、《鲜香鱼虾 300 例》、《营养豆制品 300 例》、《可口汤羹菜 300 例》、《米类杂粮类食品制法 300 例》、《禽类蛋类食品制法 300 例》、《下酒小菜 300 例》、《风味早餐 300 例》等书组成，囊括了人们日常生活中经常食用的食物。

这套丛书通俗易懂，简单易学，对于那些新婚的年轻人、顾家的中年人以及离退休有闲暇的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

米类食品是我国(尤其是南方)人民的主要食品之一。在本书中，我们以米粥类，米饭类，米糕、年糕、粽子类，米酒、汤圆、米粉类，米制品小吃分类，向广大读者详细介绍了各种米类食品的制作方法。杂粮是现代人越来越重视的一类粮食，杂粮中含有大量的蛋白质、矿物质、各种维生素等对人体有益的元素，其中含有的粗纤维能降低血液胆固醇的浓度，减少血管内胆固醇的生成，增加肠的蠕动以减少肠癌的发病率。常食用杂粮可

以增强体质，延缓衰老，避免因长期食用高脂肪食品和过精粮食对身体造成的危害。在本书中，我们以玉米、小米类，高粱、黄米类，荞麦、莜麦、大麦、燕麦类，糜子、苡米、黑米、青稞类，黄豆、绿豆类，红小豆、芸豆、白扁豆、黑豆类，豌豆、蚕豆、花生、栗子、芝麻类，番薯、山药、芋头类分类，向大家介绍了多种杂粮食品的制法，供大家参考。

编者

目 录

米 类

米 粥 类

- 二米粥(2)
- 绿豆粥(2)
- 花生红枣粥(2)
- 桂花糖粥(3)
- 茶粥(3)
- 玉米粥(4)
- 芋头香粥(4)
- 荠菜肉丝粥(4)
- 肉丁豌豆粥(5)
- 南瓜莲子粥(6)
- 牛肉粥(6)
- 小绍兴鸡粥(7)
- 黄豆芽鸡粥(8)
- 鱼糜粥(8)
- 生片粥(9)
- 艇仔粥(10)
- 荷叶粥(10)
- 白粥(11)
- 八宝粥(11)

- 腊八粥(12)

米 饭 类

- 焖饭(13)
- 金银饭(13)
- 赤豆糯米饭(13)
- 牛奶焖饭(14)
- 骨头汤焖饭(14)
- 菜饭(14)
- 猪油菜饭(15)
- 豌豆菜饭(15)
- 什锦多味菜饭(16)
- 木犀菜饭(16)
- 油饭(17)
- 卤肉盒饭(17)
- 油炸排骨菜饭(18)
- 香菇火腿饭(19)
- 广州米饭(20)
- 荷叶饭(20)
- 咖喱鸡饭(21)
- 糖醋鸡脯盒饭(21)

鸡丁豌豆盖浇饭(22)
红烧鸭肉饭(23)
腊味饭(23)
腊味糯米饭(24)
沙锅煲腊味饭(24)
咖喱牛肉什锦饭(25)
牛肉烩米饭(26)
羊肉抓饭(26)
三色拌饭(27)
茄汁鱼片盖浇饭(28)
鲑鱼饭(28)
鲜虾香饭(29)
海南香饭(29)
竹筒饭(30)
豆皮饭(30)
八宝饭(31)
朝鲜拌饭(32)
肉丝炒饭(33)
什锦炒饭(33)
香椿鸡蛋炒饭(34)
蒜味蛋炒饭(35)
肉末豌豆炒饭(35)
鲜蚕豆炒饭(36)
炒龙凤饭(37)
金银炒饭(37)
翡翠炒饭(38)
叉烧肉炒饭(38)

什锦菠萝饭(39)
红豆饭(40)
栗子饭(40)
白果饭(40)
鱼饭(41)
白汁鸡饭(41)
鸭块焖米饭(42)
东方式炒饭(42)
马来西亚式炒饭(43)
印尼式炒饭(43)
亚洲式炒饭(44)
大虾炒饭(44)
牛肉丝炒饭(45)
什锦炒饭(45)
素什锦炒饭(45)
胡椒蘑菇炒饭(46)

米糕、年糕、粽子类

凉糕(47)
整米切糕(47)
冰汁水晶凉糕(48)
糯米年糕(49)
江米夹沙糕(49)
莲肉糕(50)
酒酿米糕(50)
白蜂糕(51)
碗碗糕(51)
松糕(52)

核桃豆沙糕(52)
橘红糕(53)
大笼糕(54)
椰子糕(54)
重阳糕(55)
双色米糕(56)
薄荷糕(56)
定升糕(57)
水晶凉糕(57)
藕米糕(58)
萝卜糕(58)
双嫩糕(59)
江米切糕(60)
小枣切糕(61)
年糕(61)
猪油糕(62)
百果糕(62)
豆面糕(63)
莲子糕(64)
糯米夹心糕(64)
煎米糕(65)
窝子油糕(66)
方块油糕(67)
炒年糕(67)
炸千年糕片(68)
油炸米饭糕(68)
小枣粽子(69)

红豆粽子(70)
猪油夹沙粽(71)
莲子什锦粽子(72)
冰汁凉粽(73)
绿豆肉粽(73)
嘉兴鲜肉粽子(74)
咸肉粽(75)
椒盐粽子(76)
裹蒸粽(76)

米酒、汤圆、米粉类

甜酒酿(78)
桂花酒酿(79)
油醪糟(79)
桑葚醪(80)
芝麻汤圆(80)
赖汤圆(81)
酒酿汤圆(82)
鲜肉汤圆(84)
炸汤圆(85)
炒米线(86)
过桥米线(86)
什锦米粉(87)
豆芽米粉(87)
牛肉米粉(88)
米粉羊肉汤(89)
清汤米粉(89)
热干宽米粉(90)

炒沙河粉	(90)
米凉粉	(91)
什锦凉米线	(92)

米制品小吃类

麻团	(92)
艾窝窝	(93)
珍珠圆子	(93)
糯米雪球	(94)
油糍	(95)
炸糍粑	(96)
米粑	(97)
凉糍粑	(97)
椒盐油炸粑	(98)
粢饭	(98)
盐茶锅巴	(99)
炸米花	(99)
卷煎	(100)
黄圆米馃	(101)
青团	(101)
雪团	(102)
龙凤金团	(103)
包肉团	(104)
糯米丸	(105)
油葱馃	(105)
芋馃	(107)
白糖糍	(108)
豆粉糍	(109)

油糍	(109)
油堆	(110)
煎堆	(111)
鲜肉煎团	(111)
清明艾饺	(112)
荷叶蒸饼	(113)
新都叶儿粑	(114)
泡糕	(114)
摊米饼	(115)
煎饼	(115)
煎米糍	(116)
油煎萝卜糕	(117)
鲜肉糯米油煎饼	(117)
白糖糯米油煎饼	(118)
炸米窝	(119)
白糖酥饺	(119)
糯米糖饺	(120)
耳朵眼炸糕	(121)
三合泥	(121)
糕干	(122)
醉八仙	(122)
大米花生乳	(123)
豆浆粉	(123)
杏仁茶	(124)
担担油茶	(125)
炒米饼	(126)
鼎边糊	(126)

汤年糕(127)

杂粮类

玉米、小米类

小枣窝头(129)

二面馒头(129)

金银糖卷(130)

玉米面发糕(130)

小豆丝糕(131)

碗糕(132)

双层糕(132)

蒸榆钱糕(133)

素馅团子(133)

韭菜团子(134)

萝卜丝团子(135)

豆馅团子(136)

蒸锅垒(136)

土豆锅垒(137)

玉米面粥(137)

玉米面茶(138)

擦饽饽(138)

拨面鱼儿(139)

玉米面饽饽(139)

斜棋儿(140)

玉米面摊饼(141)

贴玉米面饼子(141)

糊塌子(142)

双面菜盒(142)

炸窝头片(143)

两面焦(144)

小米面窝头(144)

小米面蜂糕(145)

小米芸豆糕(145)

金银丝糕(146)

小米饭(146)

二米饭(146)

小米粥(147)

小米面茶(147)

八宝茶汤(148)

果子面茶(148)

小米糝(149)

豆汁粥(150)

豆沫(150)

济南米粉(151)

小米饽饽(152)

小米饼(152)

小米面摊饼(153)

葱椒糊塌子(153)

山东煎饼(154)

菜煎饼(154)

高粱、黄米类

- 高粱团子 ……………(155)
驴打滚 ……………(155)
秫米面切糕 ……………(156)
蒸高粱面卷 ……………(156)
高粱米饭 ……………(157)
蒸大米秫米豆饭 ……(157)
小枣秫米粥 ……………(158)
高粱面鱼儿 ……………(158)
酸辣面 ……………(159)
高粱面煎锅 ……………(160)
软米团子 ……………(160)
黍米黄糕 ……………(161)
豆面糕 ……………(161)
粘面墩 ……………(162)
豆豉糕 ……………(163)
黄米切糕 ……………(164)
黄米粽子 ……………(164)
煎金钱饼 ……………(165)
炸年糕坨 ……………(165)
黄米面炸糕 ……………(166)
耳朵眼炸糕 ……………(167)
黄米面火烧 ……………(168)

荞麦、莜麦、大麦、燕麦类

- 荞面羊肉蒸饺 ……(168)
荞麦蒸饺 ……………(169)
荞麦面糊 ……………(170)

- 黄豆荞麦粥 ……………(170)
羊肉荞麦粥 ……………(171)
焖制荞麦米饭 ……(171)
家常牛肉荞面 ……(172)
荞麦面条 ……………(172)
荞麦面猫耳朵 ……(173)
朝鲜冷面 ……………(174)
搅团 ……………(175)
扒糕 ……………(176)
酸汤凉粉 ……………(177)
荞面煎饼 ……………(177)
韭菜荞麦摊饼 ……(178)
烫面软饼 ……………(179)
拌荞面饼条 ……………(179)
炒荞麦面条 ……………(180)
烙炸盒 ……………(180)
莜面卷 ……………(181)
莜面猫耳朵 ……(182)
莜面茶 ……………(183)
凉拌莜面条 ……(183)
羊肉臊子莜面条 ……(184)
肉丝浇莜面条 ……(185)
大麦饭 ……………(185)
大麦米粥 ……………(186)
莲子大麦粥 ……(186)
大麦片粉 ……………(187)
大麦醪糟 ……………(187)

牛奶麦片粥	(188)
红枣麦片粥	(188)
百合麦片粥	(188)
水果麦片粥	(188)
五香麦片粥	(189)
鲜蘑麦片粥	(189)
羊肉燕麦粥	(190)

糜子、苡米、黑米、青稞类

糜子面窝头	(191)
糜子面茶汤	(191)
糜子面茶	(192)
苡米粥	(192)
苡米莲子粥	(193)
冰糖苡米	(193)
苡米酒酿	(193)
黑米八宝饭	(194)
黑米八宝粥	(194)
青稞糌粑	(195)
糌粑粥	(195)
青稞酒	(196)

黄豆、绿豆类

豆面窝头	(196)
三合面蒸糕	(197)
黄豆羹	(197)
豆腐脑	(198)
羊肉豆腐脑	(198)
三鲜豆腐脑	(199)

菜豆花	(200)
高豆花	(201)
老豆腐	(202)
菜卤豆腐	(203)
菜豆腐	(203)
豆浆	(204)
咸豆浆	(205)
冰冻豆乳块	(206)
猪血豆腐丸子	(206)
豆面煎饼	(207)
臭干子	(207)
笋黄豆	(208)
五香黄豆	(208)
咸酥黄豆	(209)
腊八豆	(209)
绿豆豆沙包	(210)
绿豆团	(210)
绿豆糕	(211)
猪油绿豆糕	(211)
乌梅糕	(212)
绿豆粥	(212)
绿豆小米粥	(213)
绿豆糊涂	(213)
豆汁	(214)
绿豆汤	(215)
绿豆杂面条	(215)
羊肉杂面汤	(216)

绿豆圆子	(216)
绿豆煎饼	(217)
煎饼馃子	(218)
锅巴菜	(218)
凉粉	(220)
素炒凉粉	(220)
煎焖子	(221)
焦熘饹馇	(222)
拔丝饹馇	(222)
饹馇盒	(223)

红小豆、芸豆、

白扁豆、黑豆类

猪油赤豆糕	(224)
擂沙圆	(225)
金圆饼	(226)
红小豆粥	(226)
桂花小豆粥	(227)
赤豆山药粥	(227)
小豆西米羹	(227)
豆沙炸饺	(228)
小豆凉糕	(228)
赤豆冰	(229)
白芸豆窝头	(229)
芸豆卷	(230)
白芸豆粥	(232)
扁豆仁糕	(232)
白扁豆米粥	(233)

豆麦汤	(233)
-----	-------

豌豆、蚕豆

花生、栗子、芝麻类

豌豆糕	(234)
豌豆黄	(234)
豌豆粥	(235)
丰都豌豆汤	(236)
冲粉子	(237)
柿饼豌豆凉糕	(237)
冰冻豌豆霜	(238)
夜露霜	(238)
豌豆面窝	(239)
炸白豌豆糕	(239)
温江凉粉	(240)
青豆米稀粥	(241)
五香青蚕豆	(241)
佛豆糕	(241)
酸甜蚕豆	(242)
炸开花豆	(243)
花生豆奶	(243)
花生酪	(244)
花生乳	(244)
甜肉糕	(245)
花生酥糕	(245)
花生粘	(246)
奶油花生糕	(246)
奶油可可花生	(247)