中国轻工业出版社

ZALIANGLEI SHIPIN ZHIFA 500 LI

祁斓 主编

小·餐·馆·大·排·档·丛·书

杂粮类食品制法500例



需要全本请访问 www.ertongbook.com

小餐馆大排档丛书

杂粮类食品制法500例

主编：祁　澜

编委：张燕华　隋云平　吴　江
祁　莹　罗小燕　宫能荣
汪向东　张季华　柳　岸
王　锋　阳　阳　王晓燕
罗　茜　张　燕　丛雪云
贾书军　焦平郊　祁　澜

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

杂粮类食品制法500例/祁澜主编；张燕华等编．-北京：中国轻工业出版社，1999．5（2000.1重印）

（小餐馆大排档丛书）

ISBN 7-5019-2467-8

Ⅰ．杂… Ⅱ．①祁… ②张… Ⅲ．谷类制食品-食谱 Ⅳ．TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字（1999）第06581号

责任编辑：彭倍勤

策划编辑：彭倍勤　责任终审：滕炎福　封面设计：张曙念

版式设计：智苏亚　责任校对：郎静瀛　责任监印：崔　科

*

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印　　刷：河北省高碑店市印刷厂

经　　销：各地新华书店

版　　次：1999年5月第1版　2000年1月第2次印刷

开　　本：787×1092　1/32　印张：9.875

字　　数：222千字　印数：10101—15100

书　　号：ISBN7-5019-2467-8/TS·1499　定价：11.50元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前　言

随着物质生活水平的不断提高，人们日渐重视自身的健康，饮食也就成为现代人普遍关注的话题。然而，现在社会竞争激烈，生活节奏加快，又使人们不能为一日三餐耗费过多精力，在这种情况下，各种南北风味兼顾、经济实惠的小餐馆、大排档应运而生，为人们解决了生活中的难题。

由于社会体制的改革，大批人员下岗，在这些下岗人员中很多人转向了餐饮业。如何在风起云涌的商海中站稳脚跟，怎样在餐饮业日益激烈的竞争中打出自己的特色，尤其是怎样才能使下岗人员在短期内尽快掌握烹饪技术，以适应新的工作，这是迫在眉睫急需解决的问题。为此，我们编写了这套《小餐馆大排档丛书》。

这套丛书由《米类食品制法 500 例》《面类食品制法 500 例》《杂粮类食品制法 500 例》《蔬菜菜肴制法 500 例》《猪牛羊肉菜肴制法 500 例》《禽类菜肴制法 500 例》《鱼虾类菜肴制法 600 例》《豆类食品制法 500 例》《蛋类食品制法 400 例》《汤羹类菜肴制法 500 例》10 本书组成，包括了米、面、杂粮、蔬菜、肉、禽、蛋、豆制品等近四五千种制法，几乎囊括了人们日常生

活中经常食用的食品。这套丛书通俗易懂，简单易学，不仅可以作为刚接触餐饮业人员的入门书，而且对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人，以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

我国是以粮谷类为主食的国家，现代人越来越多的食用精细米面，而这种饮食结构，造成了城市居民患冠心病、动脉硬化、乳腺癌、直肠癌等各类疾病的人不断增加。

粗粮与细粮相比较，粗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。粗粮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；粗粮中的粗纤维还可增加肠的蠕动，减少肠癌的发病率。常食粗粮可以增强体质，延缓衰老，避免因长期食用高脂肪食品和过精粮食对人体造成的危害。认识到这一点，人们开始对粗粮食品日益青睐，越来越多的粗粮食品走上餐桌，成为我们日常饮食中不可缺少的一部分。

不少人认为粗粮不好吃又不易做，其实粗粮做出的食品不仅营养价值高，而且风味独特。在《杂粮类食品制法500例》这本书中，我们收集编写了玉米、高粱、小米、大麦、荞麦、大豆、绿豆、红薯等26种杂粮的各种做法，感兴趣的读者不妨亲手来试一试。

编　者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

玉　米

小窝头 …… (1)
小枣窝头 …… (2)
葱花五香窝头 …… (3)
栀子窝头 …… (3)
二面馒头 …… (4)
葱花金银卷 …… (4)
金银糖卷 …… (5)
玉米面发糕 …… (5)
玉米面丝糕 …… (6)
桂花糖蜂糕 …… (6)
小豆丝糕 …… (7)
红枣赤豆丝糕 …… (7)
豆馅丝糕 …… (8)
红果丝糕 …… (8)
玉米面藕丝糕 …… (9)
果料玉米蛋糕…… (10)
碗糕…… (10)
双层糕…… (11)
三层糕…… (11)
五花糕…… (12)
蔬菜发糕…… (12)
菜龙丝糕…… (13)
腐乳丝糕…… (13)
蒸榆钱糕…… (14)
素馅团子…… (14)
肉菜团子…… (15)
韭菜团子…… (15)
萝卜丝团子…… (16)
豆馅团子…… (17)
玉米面蒸饺…… (17)
蒸锅垒…… (18)
土豆锅垒…… (19)
玉米面粥…… (19)
果料玉米糊…… (20)

五香玉米糊…… (20)
玉米面茶…… (21)
番茄玉米粥…… (21)
番茄玉米羹…… (22)
大糙子粥 …… (22)
棒糙木耳粥 …… (22)
玉奶粥…… (23)
玉米面条…… (23)
二面条…… (23)
玉米面疙瘩汤…… (24)
擦饸饹…… (25)
拨面鱼儿…… (25)
酸汤子…… (26)
玉米面饸饹 …… (26)
斜棋儿…… (27)
煎饼…… (28)
玉米面摊饼…… (28)
贴玉米面饼子…… (29)
糊塌子…… (29)
煎胡萝卜饼…… (30)
双面菜盒…… (30)
玉米馃…… (31)
肉包谷粑…… (32)
煎玉米豆…… (32)
奶汁烩玉米豆…… (32)
什锦菜玉米…… (33)
炒玉米面窝头…… (33)
炸窝头片…… (34)
炸玉米球…… (34)
炸玉米糊…… (35)
鸡皮酥…… (35)
芝麻煎堆…… (36)
两面焦…… (36)
玉米粉饼干…… (37)
玉米面起子饼…… (37)
烤玉米饼…… (38)
玉米面包…… (38)
玉米燕麦面包…… (38)
玉米粉冻…… (39)
白粉冻…… (40)
玉米糊凉糕…… (40)
焗玉米糊 …… (41)

小　米

小米面窝头…… (42)
五香馒头…… (43)
小米面蜂糕…… (43)
小米芸豆糕…… (43)
金银丝糕…… (44)
红果丝糕…… (44)
小米饭…… (45)
二米饭…… (45)

黄油小米饭…… (45)
白菜小米卷…… (46)
小米粥…… (47)
二米粥…… (47)
红枣小米粥…… (47)
红薯小米粥…… (48)
窝头菜粥…… (48)
小米焦巴散…… (48)
小米面茶…… (48)
小米芝麻面茶…… (49)
茶汤（1） …… (49)
八宝茶汤…… (50)
果子面茶…… (50)
小米糁…… (51)
豆汁粥…… (52)
豆沫…… (52)
五香甜沫…… (53)
米疙瘩汤…… (53)
济南米粉…… (54)
小米饸饹 …… (55)
小米饼…… (55)
珍珠饼…… (56)
小米面摊饼…… (56)
葱椒糊塌子…… (57)
山东煎饼…… (57)
糖酥煎饼…… (58)
菜煎饼…… (58)
小米擦酥…… (59)
烤小米饼…… (59)

高　粱

秫米面小窝头…… (61)
高粱团子…… (62)
驴打滚…… (62)
粘高粱米加沙糕…… (62)
秫米面切糕…… (63)
蒸高粱面卷…… (63)
红高粱面卷…… (64)
高粱米饭…… (64)
蒸大米秫米豆饭…… (65)
高粱米粥…… (65)
赤豆高粱粥…… (65)
小枣秫米粥…… (66)
三米粥…… (66)
茶汤（2） …… (67)
高粱面鱼儿…… (67)
酸辣面…… (68)
高粱面煎锅…… (68)

黄　米

软米团子……（69）
黍米黄糕……（70）
三色切糕……（70）
豆面糕……（71）
粘面墩……（72）
豆面粘面墩……（72）
豆豉糕……（73）
黄米切糕……（74）
黄米年糕……（74）
黄米南瓜粥……（74）
黄米粽子……（75）
金银元宵……（75）
煎金钱饼……（76）
炸年糕坨……（77）
芝麻炸糕……（77）
黄米面炸糕……（78）
耳朵眼炸糕……（79）
黄米面火烧……（79）

荞　麦

火烧荞面馍馍……（81）
刀块子馍馍……（82）
苦荞粑粑……（83）
威宁荞酥……（84）
荞面羊肉蒸饺……（84）
荞麦蒸饺……（85）
素馅荞麦饺……（85）
四味荞包……（86）
荞麦面糊……（86）
黄豆荞麦粥……（87）
荞麦龙眼粥……（87）
羊肉荞麦粥……（87）
焖制荞麦米饭……（88）
家常牛肉荞面……（88）
臊子汤荞面饸饹……（89）
荞麦面条……（90）
荞麦面猫耳朵……（90）
朝鲜冷面……（91）
冷荞麦面条……（93）
搅团……（93）
扒糕……（94）
荞面蝌蚪凉粉……（95）
酸汤凉粉……（96）
荞面煎饼……（96）
荞麦糖饼……（97）
韭菜荞麦摊饼……（97）
烫面软饼……（98）
拌荞面饼条……（98）

炒荞麦面条…… (99)
烙炸盒…… (99)
烤荞麦米馅饺子 …… (100)

莜　麦

莜面卷 …… (102)
莜面猫耳朵 …… (103)
莜面猫耳朵汤 …… (104)
莜面茶 …… (104)
莜麦苦力 …… (105)
凉拌莜面条 …… (106)
羊肉臊子莜面条 …… (106)
肉丝浇莜面条 …… (107)

大　麦

大麦饭 …… (108)
大麦米粥 …… (109)
红枣麦米粥 …… (109)
莲子大麦粥 …… (109)
豇豆麦仁汤 …… (110)
大麦汤 …… (110)
大麦片粉 …… (111)
大麦豆粉糊 …… (111)
大麦醪糟 …… (112)

燕　麦

牛奶麦片粥 …… (113)
红枣麦片粥 …… (113)
百合麦片粥 …… (114)
南瓜燕麦粥 …… (114)
八果麦片粥 …… (114)
水果麦片粥 …… (114)
五香麦片粥 …… (115)
鲜蘑麦片粥 …… (115)
什锦菜麦片粥 …… (116)
番茄蛋花麦片粥 …… (116)
海米菠菜麦片粥 …… (117)
羊肉燕麦粥 …… (117)
香麦面 …… (118)
黑面包 …… (118)
燕麦葡萄干面包 …… (119)

糜 子 米

糜子面窝头 …… (120)
熟稷子米 …… (120)
稷子米饭 …… (121)
糜子面茶汤 …… (121)
糜子面茶 …… (122)

苡 米

苡米粥 …… (123)
苡米粳米粥 …… (123)
苡米莲子粥 …… (124)
苡米杏仁粥 …… (124)
苡米扁豆粉 …… (124)
苡米荸荠汤 …… (124)
冰糖苡米 …… (125)
苡米酒酿 …… (125)

黑 米

黑米八宝饭 …… (126)
黑米红枣粥 …… (127)
黑米八宝粥 …… (127)
八珍仙粥 …… (127)

青 稞

青稞糌粑 …… (129)
糌粑粥 …… (130)
青稞酒 …… (130)

黄 豆

豆面窝头 …… (131)
二合面馒头 …… (132)
三合面蒸糕 …… (132)
黄豆面饼 …… (133)
三角豆腐饺 …… (133)
黄豆羹 …… (134)
豆腐脑 …… (134)
甜豆腐脑 …… (135)
白糖豆腐脑 …… (135)
羊肉豆腐脑 …… (136)
三鲜豆腐脑 …… (137)
鸡丝豆腐脑 …… (138)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

鸡丁豆腐脑 …… (139)
什锦豆腐脑 …… (140)
菜豆花 …… (140)
高豆花 …… (141)
老豆腐 …… (142)
菜卤豆腐 …… (143)
口袋豆腐 …… (143)
菜豆腐 …… (144)
豆浆 …… (145)
青豆豆浆 …… (145)
咸豆浆 …… (145)
奶味豆浆羹 …… (146)
果汁豆乳 …… (147)
冰冻豆乳块 …… (147)
豆乳冻 …… (147)
豆乳冰淇淋 …… (148)
豆乳布丁 …… (148)
猪血豆腐丸子 …… (148)
牛肉汤豆丝 …… (149)
糊汤豆丝 …… (150)
肥肠豆丝 …… (150)
炒牛肉豆丝 …… (151)
豆面煎饼 …… (151)
油炸豆腐渣 …… (152)
豆渣粑 …… (152)
臭干子 …… (153)
豆粉饼干 …… (154)
笋黄豆 …… (154)
盐水黄豆 …… (155)
五香黄豆 …… (155)
糖酥黄豆 …… (155)
咸酥黄豆 …… (156)
五香辣味黄豆 …… (156)
糖醋酥黄豆 …… (157)
腊八豆 …… (157)

绿　豆

绿豆豆沙包 …… (159)
绿豆团 …… (160)
绿豆糕 …… (160)
端阳糕 …… (161)
猪油绿豆糕 …… (161)
亳县绿豆糕 …… (162)
枣泥绿豆糕 …… (162)
乌梅糕 …… (162)
荸荠绿豆糕 …… (163)
绿豆立花糕 …… (163)
绿豆粥 …… (164)
绿豆小米粥 …… (164)
绿豆糊涂 …… (165)
豆汁 …… (165)

绿豆汤 …… (166)
八宝绿豆汤 …… (166)
八宝绿豆汁 …… (167)
脱壳绿豆汤 …… (167)
三豆饮 …… (168)
绿豆杂面条 …… (169)
金丝杂面 …… (169)
羊肉杂面汤 …… (170)
鸡蛋杂面汤 …… (170)
绿豆圆子 …… (171)
绿豆丸子汤 …… (172)
绿豆煎饼 …… (172)
煎饼馃子 …… (173)
鸡蛋煎饼馃子 …… (173)
锅巴菜 …… (174)
绿豆饼 …… (175)
焖绿豆 …… (176)
三合泥 …… (176)
凉粉 …… (176)
素炒凉粉 …… (177)
炒粉杂儿 …… (178)
肉末凉粉 …… (178)
煎焖子 …… (179)
焦馏饹馇 …… (179)
糖醋饹馇 …… (180)
鱼香饹馇 …… (181)
拔丝饹馇 …… (181)
炸卷圈 …… (182)
饹馇盒 …… (183)

红 小 豆

豆沙包 …… (184)
猪油赤豆糕 …… (185)
烫面豆沙饼 …… (185)
擂沙圆 …… (186)
金圆饼 …… (187)
红小豆粥 …… (187)
小枣红豆粥 …… (187)
桂花小豆粥 …… (188)
糯米桂花赤豆粥 …… (188)
小豆米粥 …… (189)
赤豆山药粥 …… (189)
百合杏仁赤豆粥 …… (189)
赤豆花生汤 …… (189)
小豆西米羹 …… (190)
豆沙烧糯米块 …… (190)
豆沙炸饺 …… (191)
豆沙猫耳朵 …… (191)
小豆凉糕 …… (192)
豆沙蛋卷 …… (192)
豆沙水果冻 …… (193)

赤豆冰 …… (193)

芸　豆

白芸豆窝头 …… (194)
芙蓉芸豆糕 …… (195)
芸豆饼 …… (195)
芸豆卷 …… (196)
白芸豆粥 …… (198)
红芸豆二米粥 …… (198)
白芸豆泥子汤 …… (198)
红芸豆泥子汤 …… (199)
番茄芸豆汤 …… (199)
白芸豆沙拉 …… (200)
番茄芸豆 …… (200)
葱花芸豆 …… (201)
烤芸豆 …… (201)
腌芸豆 …… (202)

白　扁　豆

扁豆仁糕 …… (203)
山药扁豆糕 …… (204)
白扁豆米粥 …… (204)
白扁豆汤 …… (205)
扁豆红枣汤 …… (205)

黑　豆

豆麦汤 …… (206)
乌豆腐皮汤 …… (207)
法制黑豆 …… (207)

豌　豆

豆蓉馒头 …… (208)
豌豆糕 …… (209)
豌豆黄 …… (209)
豌豆粥 …… (210)
丰都豌豆汤 …… (211)
奶油豌豆羹 …… (211)
冲粉子 …… (212)
桃仁豌豆凉糕 …… (212)
柿饼豌豆凉糕 …… (212)
冰冻豌豆霜 …… (213)
夜露霜 …… (213)
盐水豌豆 …… (214)

黄油豌豆 …… (214)
猪肉葱头豌豆 …… (215)
奶汁烩豌豆 …… (215)
鱼香豌豆 …… (215)
豌豆面窝 …… (216)
炸白豌豆糕 …… (216)
温江凉粉 …… (217)
蛤蟆骨朵 …… (218)
凉粉 …… (218)

蚕　豆

青豆米稀粥 …… (220)
煮蚕豆 …… (221)
五香青蚕豆 …… (221)
熟蚕豆泥 …… (221)
翡翠豆泥 …… (222)
拌蚕豆沙 …… (222)
佛豆糕 …… (223)
蚕豆松 …… (223)
蚕豆泥三明治 …… (223)
葱油嫩蚕豆 …… (224)
什锦蚕豆瓣 …… (224)
炸蚕豆饼 …… (225)
酸甜蚕豆 …… (225)
糖醋香酥蚕豆 …… (226)
玫瑰糖豆瓣 …… (226)
炸开花豆 …… (227)

花　生

花生豆奶 …… (228)
花生酪 …… (229)
花生乳 …… (229)
花生浆 …… (230)
花生汤 …… (230)
百合花生汤 …… (231)
甜肉糕 …… (231)
花生酥 …… (232)
花生酥糕 …… (232)
花生粘 …… (233)
花生糖 …… (233)
脂油花生片 …… (234)
奶油花生糕 …… (234)
怪味花生豆 …… (234)
花生蛋白脆 …… (235)
奶油可可花生 …… (235)
挂霜花生仁 …… (236)

栗　子

栗子面小窝头 …… (237)
栗子糕 …… (238)
栗子麻仁糕 …… (238)
蜜枣栗子糕 …… (238)
芝麻栗子糕 …… (239)
重阳糕 …… (240)
重阳栗糕 …… (240)
栗子粥 …… (241)
栗子山药姜枣粥 …… (241)
栗子桂圆粥 …… (242)
栗子凉糕 …… (242)
鲜栗羹 …… (242)
枣圆栗子羹 …… (243)
桂花栗子羹 …… (243)
糖汁板栗冻 …… (244)
桂花栗子酥 …… (244)
八珍板栗泥 …… (244)
桂花栗饼 …… (245)
五香栗子 …… (246)
栗子布丁 …… (246)

芝　麻

芝麻核桃糊 …… (247)
淮山药芝麻糊 …… (248)
姜汁芝麻粉 …… (248)
芝麻粥 …… (248)
炒芝麻 …… (249)
芝麻擦酥 …… (249)

番　薯

蒸白薯 …… (250)
烤红薯 …… (251)
蜜煨红薯 …… (251)
金银饭 …… (251)
薯松糕 …… (252)
蒸薯圆 …… (252)
地瓜粉蒸肉 …… (253)
蒸火腿薯丁 …… (253)
红薯羹 …… (254)
红薯粥 …… (254)
大枣红薯粥 …… (254)
麻酱薯粉烧饼 …… (255)
薯粉家常饼 …… (255)
炒苕泥 …… (256)
鸳鸯泥 …… (256)
冰汁薯泥 …… (257)

玫瑰薯糊 …… (257)
咸薯块 …… (258)
炸红薯 …… (258)
红薯玫瑰糕 …… (258)
炸薯条 …… (259)
香酥苕片 …… (259)
凤眼薯片 …… (260)
拔丝薯条 …… (261)
冰汁薯圆 …… (261)
桂花红薯饼 …… (262)
蜜汁红薯片 …… (262)
蜜汁红薯球 …… (263)
枣泥苕梨 …… (263)
苕枣 …… (264)
玫瑰红苕饼 …… (264)
炸薯片 …… (265)
苕面窝 …… (266)
红苕粑 …… (266)
糖汁红苕米粑 …… (267)
红苕鸡腿 …… (267)
三鲜薯圆 …… (268)
凤眼珍珠薯 …… (269)
酸辣面鱼 …… (269)
煎焖子 …… (270)
白薯沙拉 …… (270)
甜薯花 …… (271)
红薯卷 …… (271)
白薯面包 …… (272)
红薯酱 …… (272)
红薯脯 …… (272)

山　药

山药糕 …… (274)
山药凉糕 …… (275)
清蒸山药段 …… (275)
一品山药 …… (276)
八宝山药桃 …… (277)
瓤沙果 …… (277)
山药卷 …… (278)
山药泥 …… (278)
山药粥 …… (279)
冰糖山药羹 …… (279)
山药莲子葡萄羹 …… (279)
山药桂圆羹 …… (280)
山药苡米粥 …… (280)
蛋黄山药糊 …… (280)
山药面 …… (281)
炒三泥 …… (281)
炸山药条 …… (282)
炸山药卷 …… (282)
炸山药球 …… (283)
山药饼 …… (283)

需要全本请访问 www.ertongbook.com