

老汪的小米餐桌

Wang's invitation

小米，好种好吃好营养，
中华民族传统的主粮之一，吃之爱之推广之……

汪建 © 主编



海天出版社 (中国·深圳)

老汪的小米餐桌

Wang's invitation

小米，好种好吃好营养，中华民族传统的主粮之一，吃之爱之推广之……

汪建 ◎ 主编



海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目(CIP)数据

老汪的小米餐桌 / 汪建主编. — 深圳: 海天出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5507-1551-6

I. ①老… II. ①汪… III. ①小米-食谱 IV.
①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第001754号

主 编 汪 建
策 划 龙岳华
制 作 朱岩梅
监 制 杨 爽 余德建
执 行 曾鹏珍 张 慧 曾文婷 周小娟 陈恩琴 王 瑞 武英波
编 辑 刘婉璐 张 慧 曾鹏珍 曾文婷 安 平 李 聪 廖 颖
 聂雯婷 李 睿 徐旭津 朱梓童 杨 梦 徐 萍
特邀专家 尹 烨 张耕耘
特邀监制 方 林 张海峰 黄 穗
特邀编审 梅永红 徐 讯 牟 峰 孙英俊 李友谊 蒋玮城 张秀清
执行主编 叶 葭

老汪的小米餐桌

Laowang De Xiaomi Canzhuo

出 品 人 聂雄前
责任编辑 顾童乔 张绪华
责任技编 梁立新
责任校对 陈 军

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8楼(518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460202(批发) 83460239(邮购)
印 刷 深圳粤丰华印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 12
字 数 60千字
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年3月第2次
定 价 48.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



一起攀登珠峰，一起跋涉戈壁，还没见过老汪下厨啊！

万科创始人：王石

年轻的我们，与其整天低头刷手机，
不如读读汪老师的新书。

中央电视台节目主持人：撒贝宁



人们说汪建是“基因控”，现在，他又成为了“小米控”。他说中国土地大多是干旱和半干旱地区，适合小米种植，未来希望小米加大米喂养中国人。于是，他用最接地气的方式，化身小米大厨，为大家推出营养健康的小米全餐。

凤凰卫视资讯台副台长：吴小莉

小米，好食物！谷子，好作物！

谷子育种专家：赵治海



十五年前我采访过老汪，知道他是个科学家，还是个登山者。原本以为他出书会讲科学、讲登山或者讲创新，没想到竟然是个食谱，汪老师果然是研究科学的人中最会登山的美食家。

知名主持人：郎永淳

小米，前世今生

小·米+石器

旧石器时代

有的考古学家认为，
12000年前粟（小米）
最早在中国被驯化。



小·米+青铜

夏商周时期

伴随农耕技术的发展
小米逐渐成为栽培最
广的粮食作物。

新石器时代

在内蒙古赤峰市敖汉旗发现
距今8000年的小米遗存
（碳化的粟粒、粟壳）。



江山社稷

江山社稷中的“稷”（jì）字，就是指小米。
小米是古人赖以生存和繁衍的物质基础，
它关系到经济、政治与社会的稳定。与
小米有关的成语还有许多，例如布帛菽
粟、不食周粟、仓人掌粟、粟红贯朽等。

魏晋南北朝

小米的种植达到鼎盛，它不仅
在南方稻作区得以推广种
植，甚至改变了人们的饮食
习惯。

参考文献：

[1] 高强. 粟与粟文化[J]. 华夏文化, 2003(4).

[2] 刘国祥. 兴隆沟聚落遗址发掘收获及意义[A]. 见: 东北文物考古论集[C]. 北京: 科学出版社, 2004.

[3] 何红中. 中国古代粟作研究[D]. 南京: 南京农业大学, 2010.

12000年前 需要完整 8000年前 www.ertongbook.com 4000年

小米+铁器

兵马未动，粮草先行

成语“兵马未动，粮草先行”中的“粮”与“草”指的是小米和它的秸秆，小米不仅是重要的粮食，它的秸秆更是高价值的饲料。



粟神

由于小米的重要地位，中国很早就有粟神崇拜与祭祀的传统，而且为历代统治者所重视和推行。上至皇帝下至百姓，无不推而崇之。

粟

原始社会

奴隶社会

封建社会

诗歌

粟在古代被赋予各种精神寓意，成为诗歌创作的重要主题与题材。

小米+步枪

新中国成立

在抗日战争和解放战争时期，我军（尤其在陕甘宁革命根据地）“自己动手、丰衣足食”，利用小米作为头等重要食物来源。毛主席曾说过我们用“小米加步枪”赢来了新中国。



小米+雷某

站在风口上的猪，好像也能红遍大江南北。

新中国

70年前

现今

小米，好营养

1 维生素、矿物质含量高

小米营养全面，是不需精制即可食用的谷物，因此其中的维生素及矿物质等营养元素得以保存，这些矿物质和维生素都是人体不可缺少的物质。

2 膳食纤维含量高

小米含有丰富的膳食纤维，具有抗氧化和维护肠道健康的作用。

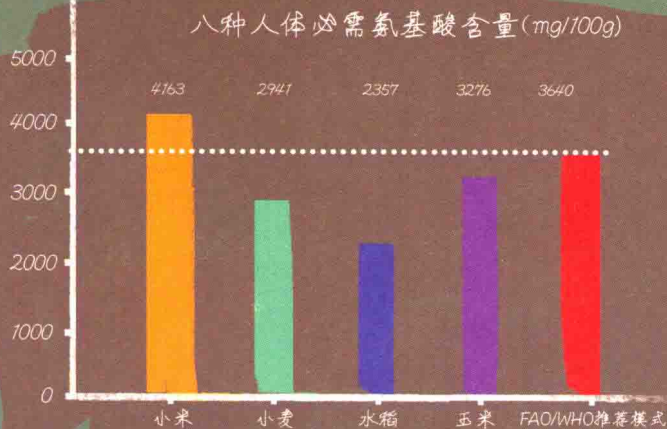
3 含胡萝卜素

一般粮食中不含有胡萝卜素，而小米每100g含量高达0.19mg。胡萝卜素摄入人体消化器官后，可以转化成维生素A，它可改善夜盲症、皮肤粗糙等状况。

4 秸秆是个宝

小米的秸秆是禾本科作物中营养价值最高的，每千克约含16g可消化的蛋白质，相当于0.4个饲料单位。因其质地柔软，有甜味，适口性好，是北方家畜和家禽的重要饲料。





氨基酸含量丰富

小米的氨基酸种类齐全，含有人体必需的八种氨基酸。除赖氨酸偏低外，其余均符合联合国粮农组织（FAO）和世界卫生组织（WHO）所推荐的模式。

参考文献:

[1] 卫斯. 试论中国粟的起源、驯化与传播[J]. 古今农业, 1994 (2).

[2] 张云, 李顺国, 王慧军. 谷子精神: 一种基于生物基因的文化基因[J]. 石家庄学院学报, 2014(3).

小米，好种植

适用性广

小米的自身调节能力强，它对土壤要求低，无论是在沙土、黏土、碱土，还是低洼易涝、高山陡坡的瘠薄地均能获得一定收成。

参考文献：

- [1]王勇.小米的营养价值及内蒙古小米生产加工现状[D].呼和浩特:内蒙古大学,2010.
- [2]王海滨,夏建新.小米的营养成分及产品研究开发进展[J].食品科技与经济,2010,35(4).
- [3]王丽霞,孙海峰,赵云海,等.山西小米资源开发利用的研究——小米营养蛋白粉的制备技术[J].食品工业科技,2007,28(1).
- [4]于天颖,郭东升.荞麦、燕麦、小米的营养及几种食品开发[J].杂粮作物,2005,25(1).
- [5]王军锋,周显青,张玉荣.小米的营养特性与保健功能及产品开发[J].粮食加工,2012(37).
- [6]毛丽萍,李凤翔,杨玲存.小米的营养价值和深加工[J].河北省科学院学报,1997.

1 耐干旱、耐贫瘠

小米耐干旱、耐贫瘠的能力超强。它发达的根系，能从土壤深层吸收水分。由于它的叶面积小，蒸腾系数比其他作物都小，在同样干旱条件下，比小麦、玉米等作物受害都轻。即使在干旱的沙漠，也能生出一丝希望。

2 环境友好型作物

小米是典型的环境友好型作物，它对土壤肥力要求低，具备自我加肥的性能，常作为开荒或治理沙漠的先锋作物。

4 水分利用率高

小米是C4植物，净光合速率高，在高温、干旱和光照强烈的环境里可通过关闭气孔、减少蒸腾水分，从而提高水分的利用率。

PART
01
粥

小米最经典
的吃法

- 02 小米粥
- 04 状元及第小米粥
- 06 大枣红豆小米粥
- 09 鱼片小米粥
- 10 皮蛋瘦肉小米粥
- 12 葵花子海苔小米粥
- 15 胡萝卜鸡蛋小米粥
- 16 花样水果小米粥
- 18 虾仁奶白菜小米粥
- 20 土豆小米粥
- 22 红薯小米粥
- 24 苹果枸杞红糖小米粥
- 26 绿豆小米粥
- 29 板栗小米粥
- 30 虫草花排骨小米粥
- 32 桂圆莲子小米粥
- 35 山药小米粥
- 36 紫薯南瓜小米粥
- 39 香菇芹菜小米粥
- 40 红糖鸡蛋小米粥
- 42 松子核桃小米粥
- 44 银耳小米粥
- 46 滑鸡小米粥

老王的小米餐桌 | 目录

PART

02
糊

20分钟的
千变万化

- 50 小米糊
- 52 大枣桂圆小米糊
- 55 花生小米糊
- 56 杂豆双米糊
- 58 南瓜小米糊
- 60 山药红枣小米糊
- 62 黑米小米糊
- 64 双红银耳小米糊
- 66 紫薯小米糊
- 69 芝麻小米糊
- 71 玉米小米糊
- 73 红豆燕麦小米糊
- 74 太极菠菜小米糊
- 76 薏米牛奶小米糊
- 78 核桃燕麦小米糊
- 80 西红柿小米糊
- 83 红枣香糯小米糊
- 84 绿豆小米糊

PART

03
面点

千锤百炼的甜蜜

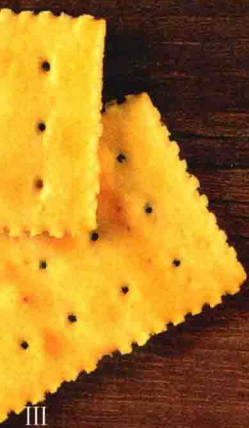
- 88 小米云吞
- 91 小米蛋黄粽
- 93 小米韭菜盒子
- 94 小米豆沙包
- 96 小米牛肉蒸饺
- 99 小米葱油饼
- 100 小米馒头
- 103 小米南瓜饼

PART

04
菜

原来小米
也是一道菜

- 107 小米豆腐虾仁丸
- 109 荷香小米鸡
- 111 小米菠菜
- 112 小米虾排
- 114 小米蒸牛肉
- 116 黄桥小米煎鸡扒
- 119 小米丸子
- 121 小米南瓜盅
- 122 培根土豆焖小米
- 124 小米石斑鱼
- 126 鲜虾饭团
- 129 腊肉焖小米饭
- 130 辣椒小米炒鸡蛋
- 132 红枣双米饭
- 135 香肠二米饭
- 137 沙白小米蒸鸡蛋
- 138 鸡蛋炒小米饭
- 141 红糖大枣米藕
- 143 小米蒸排骨
- 144 小米扒豆腐
- 146 小米蟹
- 149 小米蒜蓉虾





PART	
05	零食
	馋嘴的小幸福
153	小米锅巴
154	小米苏打饼
157	小米麻酥糖
159	小米薄饼
161	小米铜锣烧
162	小米脆
165	海苔小米烧
166	小米通
168	小米虾球
171	小米酥

小米使用指南

PART	
06	
174	小米的种类
175	小米的选购
176	小米的储存
177	小米的淘洗
178	小米的忌宜





粥，小米最经典的吃法

慢火焖煮，水米相融，香味浓郁。

上升、沉淀，人生时光悠长而起伏。

老汪@小秘密

小时候，家里条件优越，无忧无虑，小伙伴们嬉闹，兄弟姐妹相伴，阿姨们的悉心照料和父母的无限关爱，一切都恰到好处。如今年逾九十的老母亲已经离世，老革命出身的她，生前从不下厨，但总喜欢给儿孙们招呼一些好吃的。

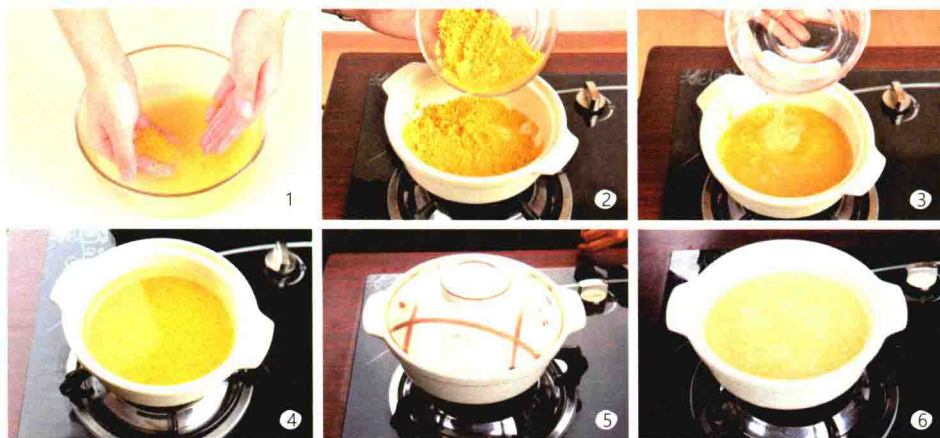
小米粥

百吃不腻的经典

小米最经典的做法，百吃不腻。虽然是最简单的做法，做起来也有很多窍门哦！

材料 主：小米100g
辅：水800ml

- 做法**
1. 小米洗净备用；
 2. 将水煮沸后加入小米；
 3. 再次煮沸后转小火，煮约35分钟，粥水黏稠即可。



【你知道吗？】

即使是做最传统、最简单的小米粥，也有一些小窍门哦！

1. 热水下锅：通常大家煮粥习惯冷水下锅，但其实热水下锅更不容易糊底。
2. 防止沸锅：熬粥的时候，为避免粥在熬的过程中溢出来，可以把一个大一点的不锈钢勺子放在锅沿。
3. 搅拌：转小火后可以隔几分钟搅拌一次，更利于粥汤黏稠。
4. 加几滴油：在粥快要出锅的时候加几滴油，会使小米粥更加香润。

