

绿色营养食谱

WuGuZaLiang

巧做

五谷杂粮

绿 野 美 味

主编 潇雪



五谷杂粮营养丰
巧制美食味道全

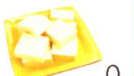
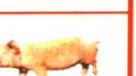
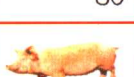
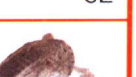
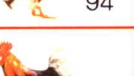
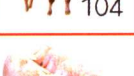
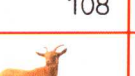
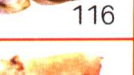
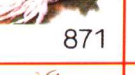
世界图书出版公司

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹(黄)(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

风味土豆饼

原料 土豆 50 克，鸡蛋 2 个，荸荠（马蹄）10 克，红枣 10 克，面粉 150 克，花生油 20 克，盐 3 克，白糖 30 克。



- 做法**
1. 土豆去皮，上蒸笼蒸熟；荸荠去皮切米；红枣泡透切米。
 2. 用碗盛入蒸熟的土豆捣成泥，把面粉加入温水调和成面团，加入土豆泥内，调入盐、白糖、荸荠米、红枣米揉和均匀，做成大饼。
 3. 将平锅烧热下油，放入大圆饼，用小火煎熟，铲起，切片入碟即成。





花生糯米炸团

原料 糯米面 1000 克，花生米 200 克，白糖 50 克，植物油 1000 克，枸杞、香菜叶各适量。

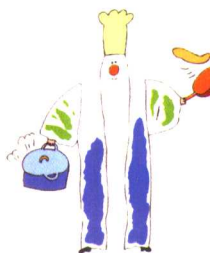
做法

1. 糯米面对入适量水和好，揉入白糖，揪成乒乓球大小的团；花生米去外衣，切成碎瓣儿。糯米团逐个裹上一层花生米粒。
2. 锅上火，注入油，待油五成热时，将裹好的糯米团逐个下锅，翻个炸至变色，浮出油面即熟。捞出沥油，撒上枸杞、香菜叶装饰即可。



荷蒸牛肉丸

原料 糯米 100 克，牛肉蓉 50 克，鲜荷叶一张，熟猪油 20 克，酱油、料酒、味精、食盐、麻油各少许。



做法

1. 将糯米蒸至五成熟取出凉凉，分成若干小团。
2. 将牛肉蓉对入调料搅拌均匀，摘成丸子，纳入糯米团，稍作挤压，使馅不外露。
3. 将荷叶铺笼底，置入糯米牛肉丸蒸至熟即成。





四宝莲子粥

原料 精米 150 克，白莲仁 50 克，红豆 20 克，青豆粒 20 克，甜瓜条 20 克，苹果 1 个，白砂糖 50 克，盐 2 克。

- 做法**
1. 精米泡洗干净；白莲仁泡透去心；红豆泡发透；青豆粒洗净；甜瓜条切成小粒；苹果切小粒。
 2. 在瓦煲内加入精米、白莲仁、红豆，注入清水，先用大火煲开，再改小火煲约 30 分钟煮成稀粥。
 3. 再加入青豆粒、甜瓜粒、苹果粒，调入白砂糖、盐煲 10 分钟，出煲盛入碗内即可。



煎牛肉饼

原料 面粉 200 克，嫩牛肉 50 克，榨菜 15 克，荸荠(马蹄) 10 克，生姜 10 克，香菜 10 克，花生油 30 克，盐 3 克，味精 5 克，白糖 5 克，蚝油 10 克，水生粉适量，麻油 1 克。

做法

1. 嫩牛肉切成粒；榨菜洗去盐切粒；荸荠去皮切粒；生姜去皮切粒；香菜切粒。
2. 烧锅下适量花生油，下入姜米、荸荠粒、榨菜粒、牛肉粒炒香，调入盐、味精、白糖、蚝油，用水生粉勾芡，淋上麻油。
3. 面粉加温水和成软面团，静放 5 分钟，然后将面团擀成圆薄片，将牛肉馅均匀地摊在面上，把馅包紧压成大圆饼，往平锅注油，待油热时下入圆饼，用小火煎至两面金黄至熟，入碟即成。



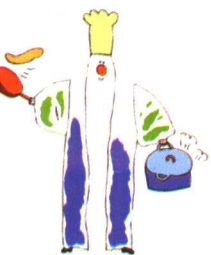


鸳鸯萝卜春卷

原料 春卷皮 50 克，红萝卜 30 克，白萝卜 50 克，火腿 20 克，姜 10 克，香菜 10 克，花生油 500 克，盐 5 克，味精 12 克，樱桃 3 枚，湿面粉、湿生粉各适量。

做法

1. 红、白萝卜去皮切成细丝；火腿切丝；生姜去皮切丝；香菜洗净切粒。
2. 烧锅下油，放入姜丝、红、白萝卜丝、火腿丝，炒至快熟时，调入盐、味精炒匀，用水生粉勾芡，出锅倒入碗内待用。
3. 把春卷皮铺开，夹入红、白萝卜丝，火腿馅卷成卷，用湿面粉封口，烧锅下油，待油温 100°C 时下入春卷炸至金黄，捞起沥净油入碟用香菜叶和樱桃摆入点缀即成。



主编 萧雪

绿色营养食谱

WuGuZaLiang 五谷杂粮

巧做

绿 野 美 味

 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

巧做五谷杂粮/萧雪主编. —广州:广东世界图书出版公司, 2005. 12

ISBN 7-5062-7877-4

I. 巧… II. 萧… III. 杂粮—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 148528 号

巧做五谷杂粮

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451969 84459539

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市后沙峪印刷厂

版 次:2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1 092mm 1/16

印 张:18

ISBN 7-5062-7877-4/TS·0024

出版社注册号:粤 014

定 价:19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。

前言

提起杂粮,似乎是对生活水平差时人们食物的一种代名词。事实上,历史上曾经也的确如此,那时的人们向往精制的食物,平日难得一食,逢年过节才像捧宝贝似的将珍藏一年的白面拿出来,吃上一顿饺子,打打牙祭。如今,人们的生活水平提高了,一日三餐,吃的都是精米白面,天天都像旧时的过节。生活变得日益舒适起来。然而,随着各种亚健康病症如所谓的“富贵病”等的出现和人们养生保健意识的提高,人们开始关注起自己的饮食成分来。经科学研究证实:大量长时间摄取加工过的精制食品,会对人体造成危害,而且它的营养成分满足不了人体的日常所需。而过去不被人们看好的杂粮则含有丰富的营养和各种人体必需的微量元素。比如,莜麦含有的营养物质超过其他任何面食和杂粮,而且它的热量相当于牛羊肉的热量,非常耐饥,因而西北人民常用莜麦食品作为长途旅行的干粮。现在,各大超市都有各种杂粮销售,从杂粮购买的火爆场面可以看出人们对杂粮的重视程度。然而,现代都市人对杂粮了解很少,甚至有些食物听都未听过,更别说做法和吃法了;而有些杂粮的做法已具有地方风味特色,有着一定操作的难度。因此摆在世人面前的是:怎样制作各种杂粮?怎样巧做各种具有地方风味的杂粮食品?

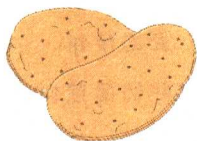
在这样的背景下,我们联手多位营养美食专家和近年势头正火的农家风味菜的烹饪技师共同打造了这本《巧做五谷杂粮》。相信通过这本书的指导,您能品味到真正的绿色,真正的健康。享受到巧做杂粮带给您的绿野情趣和美味。



Contents

一、大 麦

1. 鸳鸯萝卜春卷 19
2. 韭菜春饼 20
3. 麦仁糯米粥 20
4. 大麦花生糯米粥 21
5. 大麦土豆粥 21
6. 大 麦 粥 21
7. 大麦红枣粥 21
8. 鲜奶麦片粥 21
9. 牛肉麦仁粥 22
10. 大麦牛肉粥 22
11. 鸡肉麦仁粥 23
12. 大 麦 饭 23
13. 什锦麦仁饭 23
14. 鸡丝鸳鸯汤面 24
15. 麦仁肉蓉粥 24
16. 大麦片粉 25
17. 鲜水果面包水律 25
18. 大麦黄豆煎饼 25
19. 羊肉麦片 26



二、小 麦

1. 鸳鸯拉 27
2. 蚝油捞面 28
3. 小麦红枣桂圆粥 28
4. 麦枣糯米粥 28
5. 菠菜汤面 29
6. 开洋榨菜面 29
7. 什锦炒面 29
8. 鸡脯汉堡 30
9. 三鲜汤面 30
10. 肉末炸酱面 30
11. 打 卤 面 31
12. 煎青瓜饼 31
13. 蒜蓉辣酱面 32
14. 家常蘑菇面 32
15. 脆龙须面 32
16. 排骨汤面 33
17. 烩 面 瘩 33
18. 三鲜面条 34
19. 奶汤茭白汤面 34
20. 肉丝青椒炒面 35
21. 油豆腐卤面 35



22.榨菜拌面	35
23.开胃面 36	
24.猪肉韭菜面 36	
25.鱼肉凉拌面 36	
26.煎牛肉饼 37	
27.猪肉卤汁面	37
28.三片汤面	38
29.虾酱抻面	38
30.虾仁鳝鱼汤面	39
31.菠菜鸡蛋面	39
32.海鲜伊面	40
33.焦炸面	40
34.鲜虾肉炸面条	40
35.白菜脆炒面	41
36.肉丝蒜苗炒面	41
37.五香葱花卷	41
38.鱼香炒面	42
39.雪里蕻炒面	42
40.海米菜花汤面 43	
41.鸡丝炒面	43
42.脆炒面	43
43.凉拌鸡蛋面	44
44.番茄炒面	44
45.肉丝茭白炒面	45
46.萝卜辣椒炒面	45



47.茄丝炒面	45
48.猪肉白菜馅饼	46
49.三鲜炒饼	46
50.肉丝炒饼	47
51.素炒饼	47
52.鸡蛋饼	47
53.甜酥烧饼	48
54.油酥烧饼	48
55.豆馅烧饼	49
56.酸奶薄煎饼	49
57.煎馅饼	49
58.团圆饼	50
59.油酥肉火烧	50
60.糖酥饼 51	
61.褡裢火烧	51
62.煎藕肉饼	52
63.螺丝转	52
64.大虾酥	53
65.小麦红枣桂圆汤	53
66.烤酥饼	54
67.发糕	54



Contents

7

三、燕麦

1. 泰式鸳鸯汤面 55
2. 燕麦羹 56
3. 燕麦牛乳羹 56
4. 燕麦枸杞糊 56
5. 燕麦豌豆糊 56
6. 燕麦蒸面 57
7. 麦片南瓜羹 57
8. 卤鸭捞面 57
9. 麦片糯米粥 58
10. 燕麦炒面饼 58
11. 燕面煎饼 58
12. 麦片红枣粥 58
13. 燕麦绿豆粥 59
14. 燕麦牛奶粥 59
15. 南瓜燕麦粥 59
16. 麦片百合粥 59
17. 燕麦小甜饼 60
18. 燕麦米粥 60
19. 燕麦玉米粥 60



四、荞麦

1. 扒肉饼三文治 61
2. 荞麦绿豆鱼翅粥 62
3. 荞麦面鸡肉饺 62
4. 过桥饺 63
5. 韭菜鲜鱿扒细面 64
6. 荞麦扒糕 64
7. 荞麦蒸饺 64
8. 油炒荞麦面 65
9. 山楂荞麦饼 65
10. 火腿炒面 66
11. 荞麦甜烙饼 66
12. 荞麦韭菜饼 66
13. 荞麦葱油饼 67
14. 海味荞麦面 67
15. 云吞鸡翅 68
16. 拌荞麦面 68



五、苡麦

1. 鸡块苡麦汤面 69
2. 苡麦地黄糊 70

3. 莜麦面条	70
4. 莜麦花粉薏米饼	70
5. 莜麦南瓜粥	71
6. 双色莜麦面	71

六、黑 米

1. 黑 米 粥	72
2. 黑米鸡丝饭	73
3. 脆炸汤圆 73	
4. 黑米八宝饭 73	
5. 黑米鸡饺 74	
6. 黑米锅巴海参 74	
7. 梅花黑米墩 75	
8. 果仁黑米盖	75
9. 八宝黑米鸡	76
10. 黑 米 鸡	76



七、糯 米

1. 麻 球	77
2. 甜酒三色汤圆	78
3. 杨梅糯米粥	78
4. 鳊鱼糯米粥	78

5. 甲鱼糯米粥	79
6. 鲜虾韭菜粥	79

7. 八 宝 粥 79

8. 贡米八宝饭	80
9. 蛋皮什锦饭	80
10. 油炸咸水饺	81
11. 豆沙八宝饭	81
12. 豆 皮 饭	82
13. 酥炸咸水饺	82
14. 糯米酿莲藕	83
15. 炸糯米饭卷	84
16. 清阴艾饺	84
17. 豆沙油饺	85
18. 蟹黄水晶饺	85
19. 腊肠椰汁饭	86
20. 汤 水 圆	86
21. 芝麻粽子	86
22. 咸肉粽子	87
23. 鲜肉粽子	87
24. 豆沙粽子	88
25. 小枣粽子	88

26. 糯米豆沙糕 89	
27. 贡菜炒年糕 89	
28. 糯 米 鸡 90	
29. 艾 窝 窝 90	

