



粗糧細做一百種

遼寧人民出版社

廚師的職業是最榮譽和最受人尊敬的職業之一，因為廚師的工作每天都在頗大程度上直接影響着千千萬萬人的健康和工作能力。

——米高揚

前言

國家對糧食的計劃收購和計劃供應，是實現國家過渡時期總路線和總任務的重要措施之一。因此，在公共膳食方面開展粗糧細做工作，以節約細糧，並保證職工的身體健康，對實現國家過渡時期總路線和總任務是有着重要意義的。

目前，東北各地已經創造了許多粗糧細做的經驗。爲了互相交流經驗，以便將這一工作做得更好，我們將東北行政委員會北陵各伙食單位的全體工作人員積極創造出的一些初步經驗，整理編成這本書，供各地伙食工作人員參考。

因爲這些還只是初步經驗，加上編寫時間的倉卒，內容難免有欠妥之處，希望讀者能够提出意見和批評。

編寫者

一九五四年七月

目錄

第一章 總論	1
第一節 粗糧細做的意義	1
第二節 粗糧細做的準備工作和注意事項	5
第二章 純粗糧製品	10
第一節 蒸食品	10
第二節 烤食品	20
第三節 烙食品	30
第四節 其他	40
第三章 混合麵製品	50
第一節 蒸食品	50
第二節 烤食品	60
第三節 烙食品	70
第四章 營養素簡單介紹	80

第一章 總論

第一節 粗糧細做的意義

粗糧細做就是把營養價值較高的粗糧製成多種多樣、味美適口的食品。粗糧細做是節約細糧的好辦法，因此，它對支援國家社會主義工業化、實現國家過渡時期總路線總任務來說，是有着重要意義的。

有些人吃慣了細糧，冷丁吃粗糧，總覺得「不好吃」，說不合口味。這是因為，他們已經養成這樣一種習慣，認為大米白麵營養價值高、好吃。其實根據各地的經驗證明，把粗糧加工細做得好，從色味方面想出種種改進辦法，粗糧不但好吃、省錢，同時營養價值也高。那麼，粗糧的營養價值在哪些方面比細糧高呢？

根據中央衛生研究所營養學系關於穀類分析的一部分材料證明，各種食糧所能供給的熱量是沒有多大差別的（附表一）。粗糧中某些營養素，如硫胺素、核黃素、菸鹼酸、胡蘿蔔素、鈣、磷等都比細糧含的較多，而其中胡蘿蔔素一項又是細糧中所沒有的。有的粗糧，如苞米的蛋白質含量較少，但我國人民從生活經驗中已取得了很好的辦法，如將蛋白質含量最豐富的黃豆麵與苞米麵等混合在一起做成雜合麵，這樣，就可以彌補苞米中蛋白質含量較少的缺點，

提高食物的營養價值（附表二）。所以多吃粗糧是加強營養和減少營養缺乏病的方法之一。

附表二：幾種豆類的蛋白質含量及穀類蛋白質含量比較

穀類及豆類		蛋白質（%）
黃	豆	39.2
小	豆	19.06
小	麥	12.4
蕎	麥	15.6
小	米	9.7
高	粱	9.5

爲了保存糧食的營養價值，在加工中不要把糧食碾磨得太精太白，以保存更多的營養素，同時又增加了糧米的「提取率」，這就達到了節約糧食和加強營養的雙重目的。按我國人民一般習慣是用脫皮的米來做飯或進一步磨成麵粉製做各種食品。無論是米或麵，在去皮時過分提高加工精度，不僅浪費了大量糧食，而且使營養成分也遭受了損失。因爲許多有價值的營養素，如乙種維生素複合體（一名乙族維生素），大部分是集中在穀粒的米胚和糊粉

屑中。在加工過程中，營養素的損失量是隨着精白的程度而增加——精白度愈高，營養素的損失量就愈大。特別因為我們日常膳食是以穀類食品為熱能及幾種主要營養素的主要來源，如果只是為了食品的美觀和適口，過分的提高加工精度，而不顧營養成分的損失，就會增加營養缺乏病的發病率，降低人民的健康水平。

如高粱是我國東北主要粗糧之一，一般人認為高粱粗糙，應經過高度碾磨，才能減低粗糙程度。其實這種認識是錯誤的。因為過分的碾磨是會增加營養成分的損失的（見附表三）。像經過八次砂磨碾磨的高粱米，其所除去的組織纖維量很少，而維生素的損失是很大的。一般碾磨五次的高粱米就已合乎食用的要求，碾磨八次是完全沒有必要的。

附表三：每一百克高粱米的碾磨次數與其營養成分的變化

碾磨次數	0	1	2	3	4	5	6	7	8
一號乙種維生素 (毫克)	0.214	0.214	0.190	0.151	0.141	0.140	0.114	0.094	0.074
二號乙種維生素 (毫克)	0.117	0.111	0.111	0.104	0.090	0.091	0.084	0.080	0.064
菸鹼 (毫克)	4.15	3.80	3.47	2.75	2.10	1.76	1.43	1.23	0.94
蛋白質 (%)	9.26	9.23	9.10	8.75	8.63	8.62	8.31	8.18	8.14
脂肪 (%)	4.85	4.17	3.59	2.99	2.60	2.44	2.38	2.24	2.10
纖維 (%)	1.84	1.01	0.71	0.74	0.70	0.64	0.64	0.64	0.71

第二節 粗糧細做的準備工作和注意事項

粗糧磨成粉

食用粗糧最好先磨成麵粉，這樣不但能够製成多種多樣的食品；同時，也能加快消化的速度和提高營養的吸收量。因為粗糧和細糧不一樣，如大米煮熟後，米粒形成許多裂口，所以在消化過程中，消化液的接觸面較大，消化的也就比較快；可是高粱米、小米等粗糧，煮熟後不像大米那樣出現許多裂口，消化液接觸面小，消化的就比較慢。

將粗糧加工為麵粉時，要先篩淨沙土，用水淘洗乾淨，並要碾磨得稍細一些；如果太粗，製成的食品會發渣不好吃。

麵要合得稀一些

做發糕用的麵，合時要多加些水，使它稀得像漿糊似的；做其他蒸食品、烤食品和烙食品，一般也應該合得稀一些。如用水磨磨麵更好。這樣做出的食品，存放時間稍長一些，也不容易變硬。

烤食品要打芡（芡讀欠）

製做各種火燒等烤食品的麵，必須先打芡。打芡就是首先將麵用溫水合成漿糊狀的麵漿，然後把它摻在乾麵裏。這樣製成的食品才能柔軟好吃。

如果麵裏摻有蒸熟絞碎的土豆或地瓜，就可以不打芡了。

粗糧麵發酵

使粗糧麵發酵，過去是不大習慣做的。我們這次粗糧細做的經驗證明：各種粗糧麵都可以發酵。不過，用粗糧做麵肥比較慢，所以第一次的麵肥要用白麵來做，以後逐漸用粗糧麵接肥，大約接到兩三次，便可以完全變成純粗糧的麵肥。

粗糧麵發酵時間要長（比白麵長兩小時到五小時），否則就不容易發起；但製麵包時，發酵時間要比白麵的短兩小時。

麵肥的製做方法

把一斤半上等白麵放在小缸裏，然後倒入燒開的冷水三斤半或四斤，用木棍調合均勻，用布將缸蓋上。然後將引子花（又名忽布草、菊花引子）六錢放到八斤半涼水中加熱煮沸。過兩分鐘，將其從火上取下，使之冷卻到攝氏四十度。這時，再用木棍攪合小缸內的熱麵，

使之均勻，將用蘿過濾過的引子花水分作十幾次倒入缸內。每倒入一次引子花水，就攪拌一次，攪拌的時間最好長一些。最後將原酵液（又叫引子根，其中含酵母菌）一斤半倒入其中攪拌均勻。

然後，將小缸放在溫暖的地方（攝氏二十五度到三十度），經過六小時到八小時，當缸內麵的表面有小豆粒大小的氣泡時，便成為麵肥了。

麵肥應放在涼的地方，夏季可保存兩天，冬季可保存六天。摻用麵肥時所使用的器具，一定不要粘有油、鹽。另外，發麵時不要使溫度過高，否則容易助長乳酸桿菌的發育和繁殖，使麵過酸。

黃米麵乾酵母的製法

將五斤黃米麵放到鍋裏炒到六七成熟，然後涼一涼出出熱氣，再加半斤麵肥、五斤白麵和四五斤溫水，混合好了發酵三——四小時。然後，將五斤生黃米麵放到已經發酵的麵裏，再經過兩小時半到三小時完全發酵後，將其揉合成小餅（每個重二兩，厚三分，最好薄一點），放在沒有太陽的地方晾乾（晾乾後，每個小餅成為一兩重的乾塊），即成為乾酵母。用時，十斤乾麵放一兩半到二兩乾酵母即可。

此種乾酵母最好是夏季做，因為它怕凍。

用乾酵母發麵不必用鹼中和，能避免食品中的維生素受到破壞。

蒸發糕的籠屨

蒸發糕用的籠屨，要用竹條（或利用舊籠屨圈）做一個圓圈放在屨上，麵漿就倒在這個圓圈裏。圓圈要比籠屨小三指，這樣可便於熱氣上升，使發糕熟得快。

吊爐使用法

用吊爐烤製食品時，火不要太急；開始烤時，可先將爐蓋用磚頭墊起，等食品快熟時，再將爐蓋合好。

幾種主要輔助材料

一、麵碱。麵接上麵肥發酵以後，是酸性的，必須加適當的麵碱溶液使它中和。一般做發麵食品最習慣使用麵碱，不過分量一定要使得適當，如果使得太多了，會大量破壞食品中的維生素。

二、小蘇打（又名重曹、麵起子等）。小蘇打可做發酵粉用，有時製做發麵食品，不經過發酵過程，只加小蘇打就可以了。小蘇打也可以代替麵碱使用。

三、引子花。引子花生於山野，有抑制酸性菌之生長和助長酵母菌發酵的作用。用它煮成的水來發麵，麵不酸，可不用加碱或小蘇打，這樣可以避免維生素受到破壞。麵包的營養

價值高，就是因爲它是用引子花水發麪的緣故。發麪時，每斤麪粉用二錢半引子花即可。

四、糖稀（又名：飴糖、液體澱粉糖）。糖稀的營養豐富，味甜而又溫和，其甜度爲白糖的三分之一，不像白糖那樣甘甜炙舌；却比白糖容易消化，價錢便宜。

糖稀可做食品的着色料，和代替白糖做糕餅、麪包、點心等甜食品。因其有吸濕性，不致使製品乾燥，是粗糧細做食品的最好材料之一。

第二章 純粗糧製品

第一節 蒸 食 品

一 小米麪發糕

材料：小米麪十斤，適當分量的麪肥和小蘇打。

製法：將小米麪用五斤溫水合好，接上麪肥發酵（約需十小時），發好後加小蘇打，並倒入二斤溫水，將麪攪拌成漿糊狀（比尖餅沫子稍乾些），然後倒在籠屉上，約蒸二十分鐘就成發糕了。

說明：兩色、三色、四色和五色發糕的製法，皆與上同，但須一層一層的往籠屉裏倒麪漿。

如製三色發糕（材料為小米麪、小豆餡、高粱米麪），須先將小米麪麪漿倒入屉上的圓圈裏蒸三、四分鐘，定皮後再倒小豆餡，同時將高粱米麪麪漿倒在小豆餡的上面，蒸熟就成三色糕。

其他各種粗糧麪如苞米麪、蕎麥等，都可以按此法做發糕。

二 地瓜發糕

材料：小米麵五斤，地瓜五斤，白糖半斤，適當分量的麵肥和小蘇打。

製法：將小米麵用溫水合成麵漿，接上麵肥發酵，發好後加小蘇打和白糖。然後在屨裏倒入一層麵漿，蒸三、四分鐘，再將蒸熟絞碎的地瓜均勻的鋪在屨裏已經定皮的麵漿上，同時在地瓜的上面再倒一層麵漿，蒸二十五分鐘即熟。

三 稗米麵糖發糕、棗發糕、豆發糕

材料：稗米麵十斤，適當分量的麵肥和小蘇打，做糖發糕需白糖二斤；做棗發糕需棗二斤（去核）、白糖一斤；做豆發糕需小豆三斤，白糖一斤。

製法：將麵用溫水合好，接上麵肥發酵，發好後加小蘇打（如做糖發糕，應同時將白糖合入），然後將麵做成方塊（如做棗發糕或豆餡發糕，就將棗或糖豆餡夾在方塊的中間），上屨蒸，急火約二十五分鐘即熟。

四 蕎麥發糕

材料：蕎麥十斤，適當分量的麵肥和小蘇打，椒鹽或糖豆餡。

製法：將麵用溫水合好，接上麵肥發酵，發好後加小蘇打，並倒上水，將麵解成麵漿，然後

倒入籠屨一層，蒸三、四分鐘定皮後，可撒上椒鹽或鋪上糖豆餡，同時倒上一層麪漿，約蒸二十五分鐘即熟。

五 黃米麪和小米麪發糕

材料：黃米麪和小米麪各五斤，白糖一斤，適當分量的麪肥和小蘇打。

製法：將兩種麪合在一起，接上麪肥發酵，發好後加小蘇打，並將白糖合入，加水解成麪漿，然後倒在屨裏，約蒸三十分鐘即熟。

六 飯皮發糕

材料：飯皮四斤，苞米麪六斤，糖稀二斤，適當分量的麪肥和小蘇打。

製法：將飯皮用水泡開後，與苞米麪合在一起，接上麪肥發酵，發好後加小蘇打，並將糖稀合入，然後上屨蒸，約二十分鐘即熟。

這種發糕既省錢，又好吃。

七 稗米麪蒸糕

材料：稗米麪十斤，白糖一斤，青紅絲各一兩，適當分量的麪肥和小蘇打。

製法：先將五斤稗米麪用開水燙熟，另外將五斤麪用溫水合好，然後把它們合在一起，接上

麵肥發酵，發好後加小蘇打，並將白糖合入，然後做成方塊，將青紅絲撒在上面，上
屨蒸，約二十分鐘即熟。

八碗

糕

材料：粗糧麵十斤，白糖一斤，適當分量的麵肥和小蘇打。

製法：先將粗糧麵用溫水合好，接上麵肥發酵，發好後加小蘇打，並將白糖合入，然後再加
三斤溫水，攪拌成漿糊狀，用勺盛在碗內，上屨蒸，約三十分鐘即熟。

九虛

糕

材料：粗糧麵十斤，黃豆麵三斤，白糖二斤，小豆三斤，橘子油半匙，適當分量的青紅絲、
棗、麵肥和小蘇打。

製法：將麵合好，接上麵肥發酵，發好後加小蘇打和白糖，再倒入溫水，將麵合成類似尖餅
沫子的麵漿，先倒入籠屨一層，蒸三、四分鐘定皮後，再將豆餡和棗鋪上，上面再倒
一層麵漿，撒上青紅絲，約蒸二十五分鐘即熟。

一〇 糖 虛 糕

材料：小米麵十斤，白糖一斤半，適當分量的麵肥和小蘇打。