

黑色 营养食谱

吴杰 主编



金盾出版社

内 容 提 要

黑色食品营养丰富且结构合理,具有自然性、营养性、功能性和科学性四大特点。世界饮食权威人士断言:黑色食品必将成为 21 世纪人类的重要食品。本书介绍了黑色食品主副食 60 种,每种一图,以简洁的文字对其用料配比、制作方法及成品特点等均作了具体介绍,主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,既适合广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

黑色营养食谱/吴杰主编;夏玲等编著. —北京:金盾出版社,
2004. 12

ISBN 7-5082-3250-X

I. 黑… II. ①吴…②夏… III. 保健-食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103863 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:毛庄印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:3.875 彩页:124 字数:55 千字

2004 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:21.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

黑色营养食谱

主 编 吴 杰
编 著 夏 玲 宋美艳 郭玉华
李 松 陆春江 雷立春
孙宏光
摄 影 吴 杰

金 盾 出 版 社

前 言

从发展趋势看，人们的饮食观念已经从追求食饱和食味（食品的色、香、味、形）开始向食疗（营养保健）方面转变。

黑色食品(黑芝麻、黑大豆、黑小麦、黑玉米、黑木耳等)营养丰富且结构合理，一是以天然的深棕带黑、疏松爽口、醇香味美、补而不腻受人喜爱；二是人体必需的蛋白质、氨基酸、不饱和脂肪酸，常量和微量元素铁、锌、钙、硒，维生素A、C、E、B族，食物纤维，生物黄酮等多种营养成分的含量普遍高于同类食品，具有自然性、营养性、功能性和科学性四大特点。黑色食品不仅可以满足人们的饮食需求，而且具有独特的营养保健功能，具有更好的强体固本，抗衰老，防癌抗癌，降胆固醇，降血脂，预防动脉粥样硬化、冠心病，辅助治疗高血压病等多种功效而备受人们关注。黑色食品既可解决营养不良问题，又能防治“富贵病”，使处于亚健康状态的人群恢复至健康人。

世界饮食界权威人士断言：21世纪将是“黑色食品的世纪，黑色食品必将成为21世纪人类的重要食品”。我国已把开发功能食品作为“十五”期间食品工业发展的主要方向之一，黑色食品就是其中的一个重要方面。营养价值高、保健功能强、物美价廉的黑色食品已成为一种保健食品，必将进入寻常百姓家的餐桌。

本书菜例由吉利堂美食府名师制作提供。面点由多滋味饼屋名师制作提供。在此一并感谢。

作 者

2004年8月

目 录

多滋味黑	三鲜炸酱	排骨焖黑豆 … (86)
面饼 …… (4)	黑面条 …… (48)	三色黑豆芽 … (88)
煎黑米肉饼 … (6)	黑麦牛肉面 … (50)	乌鸡丝炒
麻香馅饼 …… (8)	麻香什锦	黑豆芽 …… (90)
芝麻烤饼 …… (10)	拌面 …… (52)	黑芝麻羊排 … (92)
多滋味羊	孜然牛肉面 … (54)	黑珍珠 …… (94)
肉饼 …… (12)	香辣狗肉面 … (56)	蚝油三黑 …… (96)
吉利堂小	海鲜炒面 …… (58)	紫菜卷 …… (98)
馅饼 …… (14)	糖醋双色	如意菜卷 … (100)
酥香馅饼 …… (16)	玉米 …… (60)	黑色蹄筋 … (102)
煎肉蛋饼 …… (18)	红黑双娇 …… (62)	麻香鱼排 … (104)
三鲜炒饼 …… (20)	木耳炖鸽肉 … (64)	麻香肉 …… (106)
三黑炒饼 …… (22)	木耳爆虾仁 … (66)	香酥芝麻丸… (108)
吉利堂炒饼 … (24)	木耳炒双椒 … (68)	乌鸡白凤丸… (110)
黑面菜团子 … (26)	木耳炖兔肉 … (70)	乌参炒鸡片… (112)
黑面果脯糕 … (28)	三色木耳 …… (72)	木耳肉末羹… (114)
黑面发糕 …… (30)	猪心炒木耳 … (74)	海参鸡丝羹… (116)
牛肉洋葱包 … (32)	黑玉米焖	乌鸡海参
黑四喜 …… (34)	排骨 …… (76)	冬瓜汤 … (118)
黑面水饺 …… (36)	黑玉米烧	酸辣海参汤… (120)
黑米面鲜	猪蹄 …… (78)	紫菜丸子汤… (122)
香蒸饺 …… (38)	黑玉米炖	
鸡丁浇饭 …… (40)	鹿肉 …… (80)	
什锦炒饭 …… (42)	黑玉米炒	
黑米牛肉饭 … (44)	腊肠 …… (82)	
香酥黑面条 … (46)	牛肉焖黑豆 … (84)	

多滋味黑面饼



功 效

黑麦面营养丰富，具有养心安神、除烦止渴、健脾止痢、益肾敛汗等作用。红小豆制成的豆沙，具有强心、消除疲劳、预防肾病等作用。本品对脏躁、烦热及泄痢等有一定的辅助疗效。



粘糯甜香，味美适口，营养丰富。



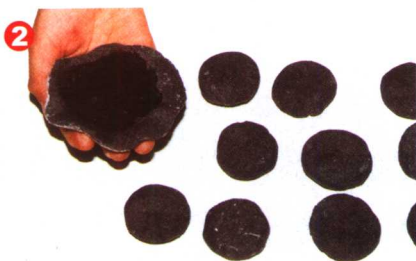
原料

黑麦面300克，糯米粉150克，面粉、白糖各50克，豆沙馅400克，白芝麻100克，豆油100克。

制作步骤



1 黑麦面内加入糯米粉、面粉、白糖拌匀，加水成面团，静置发酵。



2 面团揪成剂子按扁，放上豆沙馅，收口捏严成圆球状，按扁，两面粘上白芝麻。

锅内加入适量豆油烧热，放入饼坯，烙至底面微熟，翻个儿，烙至熟透铲出，装盘即成，依次烙完。



操作提示

要用小火烙制。



煎黑米肉饼



功 效

黑米具有较高的营养价值，能补中益气、健脾益胃，且具有一定的防癌作用。羊肉营养价值高，可供给人体必需的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐。洋葱具有降血脂、降血糖、抗癌等作用。本品对老年人保健更有益处。



特点

外焦里嫩，鲜香味美。



原 料

熟黑米饭 150 克，羊肉 100 克，洋葱 50 克，鸡蛋 1 个，姜 15 克，料酒 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，五香粉、泡打粉各 0.5 克，湿淀粉 20 克，植物油 150 克。

制作步骤



羊肉、洋葱、姜均切成末。羊肉末内加入除油以外的所有调料拌匀，再加入黑米饭拌匀。



分成 6 等份，分别压成圆形肉饼坯。

肉饼坯放入烧至五成热的油锅内煎至微熟，翻个儿，再煎另一面至熟透取出，装盘即成。



操作提示

煎制时火不可过大，以免外糊内生。



麻 香 馅 饼



功 效

黑麦面营养丰富，含有丰富的淀粉及蛋白质。芝麻是高铁、高钙、高蛋白质的三高食品，对人体有良好的滋补强壮作用。果脯富含维生素C。本品具有养心安神、补血、润肠、生津、降低胆固醇等功效。



特点

酥松甜香，麻香浓郁，营养适口。



原 料

黑麦面350克,鸡蛋2个,黑芝麻75克,白芝麻125克,白糖75克,果脯100克,猪油50克,香油30克。

制作步骤



1 黑麦面300克加猪油20克及适量水,和成软硬适中的面团,略饧。黑芝麻擀碎。果脯切成末。鸡蛋磕入容器内搅散。



2 黑芝麻末、白糖、果脯末和余下的猪油、黑麦面放在一起拌匀成馅。面团搓成长条,揪成均匀的剂子,按扁后放上调好的馅,封口捏严,按成圆饼坯。



3 圆饼坯两面刷上鸡蛋液,粘匀白芝麻,摆入抹有香油的锅内,烙至两面熟透,外皮酥脆,取出装盘即成。

操作提示

和面时要用温水。



芝麻烤饼



功 效

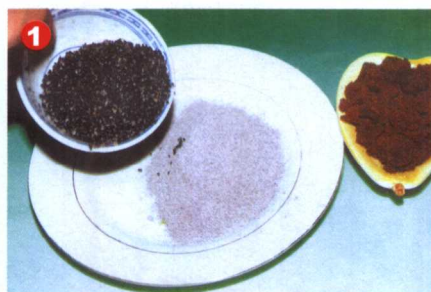
黑麦面营养丰富，具有养心安神、除烦止渴、健脾止痢、益肾敛汗等作用。黑芝麻对人体具有良好的滋养强壮作用，所含维生素E，可以阻止体内产生过氧化脂质，延缓细胞的衰老进程，所含丰富的卵磷脂，具有润肤、美容、乌发等功效。



原 料

黑麦面 450 克，黑芝麻 150 克，熟黑芝麻面 50 克，红糖 75 克，鸡蛋 3 个，猪油 25 克，香油 30 克。

制作步骤



黑麦面 400 克用开水烫 1/3，再加水与另 2/3 和成面团。余下的黑麦面、熟黑芝麻面、红糖、猪油放在一起拌匀成馅。鸡蛋磕入容器内搅散。



面团揪成每个重 50 克的剂子，擀成中间略厚，边缘略薄的圆皮，放上馅，封口捏严，按扁，擀成圆饼坯。



圆饼坯抹上鸡蛋液，粘匀黑芝麻，摆入抹上香油的烤盘内，入烤箱烤熟，取出装盘即成。

操作提示

烫面后加温水和成略软的面团。

多滋味羊肉饼



功 效

羊肉能补中益气、安神止惊、开胃健力、治虚劳寒冷。韭菜含有硫化物、甾类和苦味质，富含膳食纤维，不仅能促进肠蠕动、通便，还能与肠道内胆固醇结合而排出体外。羊肉、韭菜与营养丰富的黑麦面同食，具有滋补强壮、降低胆固醇、防治高脂血症和冠心病等功效。



皮面酥软，馅料鲜嫩，蚝香浓郁，营养丰富。



原 料

黑麦面400克, 羊肉末300克, 韭菜150克, 料酒10克, 蚝油15克, 精盐、味精各2克, 鸡精3克, 胡椒粉、十三香粉各0.5克, 泡打粉8克, 植物油150克。

制作步骤



黑麦面内放入泡打粉拌匀, 用温水 and 成稍软的面团, 略饧。韭菜切成末。锅内放油30克烧热, 下入羊肉末煸炒。

面团搓成条, 揪成均匀的剂子按扁, 放上馅, 收口捏严成球状, 按扁成小圆饼坯。余下的植物油倒入平底锅内烧热, 放入小圆饼坯, 烙至两面微黄熟透铲出, 装盘即成。



烹入料酒, 加入蚝油及除植物油以外的所有调料炒匀, 出锅盛入容器内, 稍凉后加入韭菜末拌匀成馅。



操作提示

要用小火烙制。

吉利堂小馅饼



功 效

黑米面营养丰富，含有17种氨基酸及多种维生素。鸡肉营养价值高，富含硒元素，具有抗癌作用。香菇中所含 β -葡萄糖苷酶，能提高机体抗癌能力。本品具有开胃、健脾、暖肝、明目、抗癌等功效。



暄软浓香，馅心鲜嫩，菇香浓郁，营养丰富。



原 料

黑米面 300 克，鸡肉 300 克，香菇 50 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精、白糖各 2 克，鸡精 4 克，十三香粉 1 克，泡打粉 6 克，葱末 10 克，姜末 15 克，香油 15 克，植物油 800 克。

制作步骤



1 黑米面内加入泡打粉拌匀，加适量水和成面团，略饧。鸡肉剁成茸。香菇切成末。



2 鸡肉茸内加入香菇末及除油以外的全部调料，拌匀成馅。面团搓成长条，揪成蛋黄大小的剂子，擀成圆皮，放上馅，封口捏严，按扁成小圆饼坯。

锅内加植物油烧至五成热，下入圆饼坯炸至鼓起熟透，捞出装盘即成。



操作提示

用温水和成软硬适中的面团。炸制时火不可过大。