

中国黄米食品

ZHONGGUO HUANGMI SHIPIN

主 编 柴 岩 冯佰利 王宏岩



西北农林科技大学出版社



中国黄米 食品

主 编 柴 岩 冯佰利 王宏岩

西北农林科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国黄米食品 / 柴岩, 冯佰利, 王宏岩主编. — 杨凌: 西北农林科技大学出版社, 2012

ISBN 978-7-81092-733-8

I. ①中… II. ①柴… ②冯… ③王… III. ①糜子—食品加工—中国
IV. ① TS213

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 170882 号

中国黄米食品

主 编 柴岩 冯佰利 王宏岩

出版发行 西北农林科技大学出版社
地 址 陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编: 712100
电 话 总编室: 029—87093105 发行部: 87093302
电子邮箱 press0809@163.com
印 刷 陕西天地印刷有限公司
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 7.5
字 数 63 千字

ISBN 978-7-81092-733-8

定价: 48.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

《中国黄米食品》编写委员会

主 任：叶贞琴

副主任：曾衍德 谢建华 王学勤 白宜勤

委 员（按姓氏笔画排序）：

丁 斌 刁现民 万富世 王宏岩 王志敏 田鸿儒
冯佰利 安凯春 吕修涛 孙世贤 谷铁城 张 毅
陈 颖 林汝法 柴 岩 曾令清 贾建文 潘文博
戴建昌

《中国黄米食品》编写人员

主 编：柴 岩 冯佰利 王宏岩

副主编：王鹏科 高小丽 高金锋 叶 锋

编写人员（按姓氏笔画排序）：

万克江 马永安 方正武 方维金 王久国 王文富 王 孟
王宏岩 王宗胜 王 玮 王金明 王建荣 王 亮 王 敏
王 斌 王鹏科 王 颖 王瑞云 冯佰利 叶 锋 吕修涛
艾 云 白世贵 付金宁 刘小进 刘占和 刘 肖 刘忠雄
刘建平 刘建华 刘建洲 刘宽民 刘艳梅 刘鹏涛 孙丽娟
李建明 李 海 李清泉 李瑞国 乔治军 朱进福 宋风波
杨天育 杨志文 杨智江 苏 斌 吴清亮 邱 军 陆 平
陈晓玲 陈 强 张 芳 张 凯 张钟强 苗仲学 岳永平
屈 洋 赵如浪 赵雄伟 胡银岗 高小丽 高凤宏 高金锋
高俊山 高 敏 郭小波 郭云旭 党小文 党根友 柴 岩
殷允广 徐 芦 梁鸡保 鄂文弟 龚清世 韩启亮 韩美善
蒋树怀 董孔军 程炳文 窦永生 雷锦银 慕 芳

序

糜子（*Panicum miliaceum* L.）起源于中国，栽培历史悠久，有 8000 年之多。糜子脱壳之后为黄米，数千年来，黄米养育了中华民族，对中华民族的繁荣强盛功不可没。

黄米——黄色之米，既非小米也非大米。西北、华北地区称糜米或黄米，东北地区称大黄米。黄米粒比小米粒大，有粳、糯性之分，粳性黄米如同大米，主要用于加工制作米饭；糯性黄米如同糯米或江米，主要用于加工制作年（黏）糕、粽子等糯性食品。

黄米富含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，具有很高的营养价值，而且具有一定的药用价值，是我国的传统中药；黄米是中国米类精品，更是重要的食物源。黄米不仅可以弥补人类主要食物中蛋白质、维生素、矿物质元素、膳食纤维等数量的不足或缺失，而且有助于改善人们的膳食结构，满足能量需求，维持营养平衡，提高健康水平。因此，搜集整理各地传统黄米食品，展示和推荐黄米食品，介绍其制作方法，既可满足广大群众日益增长的消费需求，同时也将为黄米传统食品的工业化生产和现代食品加工工业发展提供参考，进而促进我国糜子生产和黄米加工业的快速发展。





本书主要介绍了陕西、山西、甘肃、宁夏、内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江等糜子主产区的黄米食品及加工方法和技术，并根据多年糜子科研实践与经验，在黄米食品传统工艺与现代加工技术相结合的基础上对黄米食品进行了整理，内容全面具体，通俗易懂，是一本操作性强的黄米食品加工技术书籍，可供从事糜子等小杂粮开发的科研人员、企业管理人员和生产人员学习参考，也可作为大专院校食品科学、农产品贮藏与加工、食品质量与安全等相关专业的教学参考用书。

本书的出版得到了农业部公益性行业(农业)科研专项(200903007)、王宽诚教育基金会项目和国家谷子糜子产业技术体系(CARS-07-12.5-A9)项目的支持。

参加本书编写工作的人员都是糜子产业一线的科技工作者。在编写过程中，得到了农业部小宗粮豆专家指导组以及中国农业科学院、甘肃省农业科学院、黑龙江省农业科学院、山西省农业科学院、辽宁省农业科学院、宁夏固原市农业科学研究所、内蒙古农牧业科学院、内蒙古赤峰市种子管理站、陕西省榆林市农业科学研究院、陕西省延安市农业科学研究所等单位专家的帮助，提供了有价值的照片和资料，在此谨表谢意。文中参阅了相关文献资料，在此一并致谢。

书中疏漏不足之处，敬请批评指正。

作 者

2012年6月



目录

CONTENTS

序 / 04

黄米的营养与健康 / 08



01 黄米糕类

- | | | | |
|-------------|------------|-------------|------------|
| 离母糕 / 012 | 三角枣糕 / 020 | 四喜糕 / 026 | 肉蘸糕 / 034 |
| 糕片 / 014 | 三角菜糕 / 021 | 四喜油糕 / 027 | 羊肉蘸糕 / 035 |
| 油糕片 / 015 | 枣泥糕 / 022 | 糕角炒豆芽 / 029 | 驴打滚 / 036 |
| 元宝豆糕 / 016 | 枣泥油糕 / 023 | 绿豆油糕 / 030 | 两米糕 / 038 |
| 元宝豆油糕 / 018 | 双喜糕 / 024 | 东北黄米糕 / 031 | |
| 豆沙糕角 / 019 | 双喜油糕 / 025 | 黄米凉糕 / 032 | |



02 黄米粽子

- 黄米枣粽子 / 040
黄米芸豆粽子 / 042
两米粽子 / 044



03 黄米捞饭

- 黄米捞饭 / 046
黄米焖饭 / 048
两米捞饭 / 049
黄米豇豆捞饭 / 050
黄米拌饭 / 053
黄米拌汤捞饭 / 054
黄米扁豆捞饭 / 056



04 黄米粥类

- 黄米蔬菜粥 / 059
黄米红枣粥 / 060
黄米马铃薯粥 / 061
黄米甘薯粥 / 062
黄米豇豆粥 / 063
黄米羊肉粥 / 065
两米粥 / 066
黄米南瓜粥 / 067
黄米八宝粥 / 069
黄米馓饭 / 070



05 黄米酸饭

- 黄米酸粥 / 072
黄米酸捞饭 / 073
黄米酸稀饭 / 074



06 黄米馍类

- 糜子窝窝 / 076
- 金裹银 / 077
- 三色馍馍 / 078
- 黄米馍馍 / 079
- 黄米绿豆包 / 080
- 黄米小豆包 / 081
- 黄米芸豆包 / 082
- 黄米豇豆包 / 083
- 黄米窝窝大烩菜 / 084
- 黄米窝窝 / 085
- 黄米酸菜包 / 086
- 豆馅窝窝 / 087
- 黄米混合面馒头 / 088
- 黄米荞面馒头 / 090



07 黄米饼类

- 黄米摊黄儿 / 092
- 黄米煎饼 / 093
- 甘肃黄米饼 / 095
- 黄米油饼 / 096
- 黄米糕油花 / 097
- 夹心糕油花 / 098
- 黄米红薯果子 / 099
- 丝糕 / 101
- 黄米果子 / 102



08 黄米酒类

- 黄米稠酒 / 104
- 黄米醪糟 / 105
- 黄米清酒 / 107
- 糜子白酒 / 108



09 糜子炒米类

- 糜子炒米 / 110
- 糜子茶米 / 111
- 塔尔米 / 112



10 其他

- 黄米炒面 / 114
- 黄米油茶 / 115
- 黄米凉粉 / 116

■ 糜子分布与生产 / 118

糜子是我国重要的制米作物之一，用其加工的米、面制品也是北方地区人们的主要食物。糜子分粳、糯性两类，脱壳后称为黄米。黄米具有很高的营养价值，籽粒中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质元素，且含量普遍高于小麦、大米，是一种营养价值很高的食物源。经过加工，可制成老人、儿童和疾病患者的营养食品。目前常见的食品有黄米饭、炒米、黄酒，传统风味食品有驴打滚、油糕、双喜糕、枣糕、凉糕、豆包、粽子、摊花儿、煎饼、窝窝、黄米粥、黄米酸粥、酸捞饭、黄米凉粉、油茶等。

糜子还具有一定的药用价值，也是我国传统的中草药之一，糜子籽粒及其根、茎、皮壳均可入药，有祛风除湿、补气益肾、活血调经、消肿止痛以及防止冠心病等功效，外用可治疗创伤、烧伤、疮疖痈疽等症。《名医别录》记载：稷米（黄米）有“入脾、胃经”功能，还能“和中益气、凉血解暑”，主治气虚乏力，中暑、头晕、口渴等症。由于糜子籽粒干燥、光滑，具有摩擦力小、易滑动、能分散压力等特点，医学上常用糜子籽粒制作床垫来预防褥疮发生。

黄米的 营养与健康



糜子（黄米）营养成分表

单位：mg/kg

	黄 米	糯黄米	小麦粉	大 米	玉米面	小 米
蛋白质（%）	12.60	14.50	11.20	6.78	8.70	11.90
脂肪（%）	3.37	4.05	1.50	0.41	3.80	4.11
食用纤维（%）	1.00	1.28	2.10	0.28	6.40	0.95
碳水化合物（%）	72.50	70.30	73.60	80.91	73.00	72.54
维生素 B ₁	1.00	0.90	0.28	0.27	0.27	0.53
维生素 B ₂	0.11	0.11	0.08	0.02	0.07	0.67
钾	883.75	1380.9	190	188.4	262	1485.67
钠	53.30	72.62	3.10	9.36	2.50	36.26
钙	273.65	218.3	31.00	19.10	10.00	161.30
镁	726.20	737.5	50.00	15.80	95.00	442.27
铁	34.01	156.3	3.50	16.42	2.20	87.01
锰	4.01	12.56	1.56	5.95	0.51	9.50
锌	28.07	37.60	1.64	11.14	1.85	24.17
铜	5.22	8.78	0.42	1.06	0.26	5.05

资料来源：黄米、小米、大米资料来源于《榆林小杂粮》，2007；其他来源于
《中国食物成分表》，2002

中国黄米食品



黏糕，又名年糕，明崇祯年间《帝京景物略》中记载，当时的北京人每于“正月元旦，啖黍糕，曰年年糕”，足见它是我国古老而传统的食物之一。黏糕一般是用糯性黄米粉蒸成，是年夜祭神、岁朝供祖、欢庆丰收等吉庆日的节日美食，具有浓厚的历史气息。黏糕美味、香甜、醇香。汉朝人对米糕就有“稻饼”“饵”、“糍”等多种称呼，在辽代，家家就有正月初一吃黏糕的习俗，到明朝、清朝的时候，黏糕已发展成市面上一种小吃，并有南北风味之别。

黄米黏糕金黄灿灿，所以黄米黏糕又称“年年糕”，与“年年高”谐音，预示人们的生活一年比一年好，有诗为证：“人心多好高，谐声制食品，义取年胜年，籍以祈岁谗”。在长城沿线风沙区至今还保留着迎娶新娘时，男方家要给女方家送上80片黏糕或一对重10千克左右“离母糕”的习俗。

黏糕的种类很多，制作方法迥异，可蒸、可炸、可炒、可煮，咸甜皆宜，可做菜也可当主食，风味独特。北魏贾思勰的《齐民要术》中有描述：黏糕是将糯米粉用绢罗筛过后，加水、蜜和成硬一点的面团，将枣和栗子等贴在粉团上，用箬叶裹起蒸熟即成。

01

黄米糕类

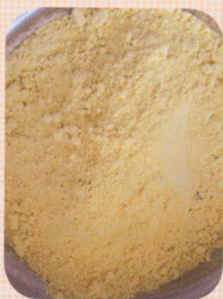


离母糕



★ 主要原料：糯黄米

★ 配 料：红枣

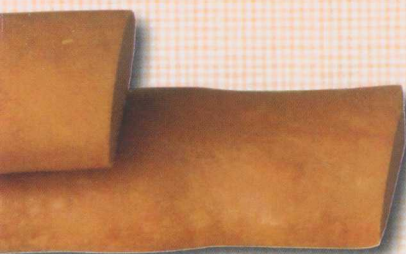


★ 制作方法：

- (1) 将糯黄米在水里浸泡 8 ~ 10 小时，捞出沥干，然后碾压或粉碎成黄米粉，习惯上叫糕面或年糕粉。
- (2) 将年糕粉放置在盆内，根据糕面的湿度分次添加开水，并搓拌成碎粉状；然后待蒸锅内水沸腾后，将拌湿的糕面均匀撒在蒸笼的湿笼布上，随着蒸汽边撒糕面边蒸，撒完后盖上锅盖，再蒸 5 ~ 10 分钟。
- (3) 将蒸熟的黄米糕团连同笼布一起取出倒入盆内，用手蘸凉水取下笼布，然后趁热揉光糕团。
- (4) 取少许糕团，做两个石榴花和一个圆球。
- (5) 取揉好的糕团 8 ~ 10 千克，做成两个长约 50 ~ 60 厘米的柱形，在两端分别按上两颗红枣。

★ 注：这是陕北地区迎亲时必备的礼品。



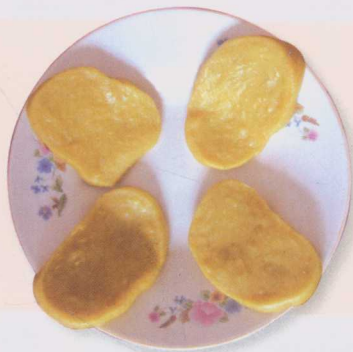


糕片



★ 主要原料：糯黄米

★ 配 料：蜂蜜，白糖

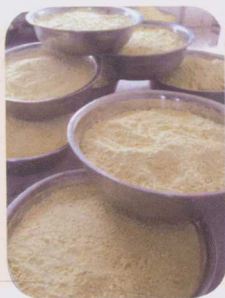


★ 制作方法：

- (1) 将糯黄米在水里浸泡 8 ~ 10 小时，捞出沥干，然后碾压或粉碎成黄米粉。
- (2) 将黄米粉放置在盆内，根据糕面的湿度分次添加开水，并搓拌成碎粉状；然后待蒸锅内水沸腾后，将拌湿的糕面均匀撒在蒸笼的湿笼布上，随着蒸汽边撒糕面边蒸，撒完后盖上锅盖，再蒸 5 ~ 10 分钟至熟。
- (3) 蒸熟的黄米糕团取出倒入盆内，再用手蘸凉水趁热挤压揉光。
- (4) 取揉好的糕团趁热做成柱形，放在案板上冷却。
- (5) 冷却的糕用细绳切成 0.8 ~ 1.0 厘米厚的糕片摆盘，蘸上蜂蜜或白糖即可食用。



油糕片



★ 主要原料：
糯黄米粉（干）

★ 配 料：
蜂蜜，白糖，
食用油



★ 制作方法：

（1）将干的糯黄米粉放入盆内，加入热水拌匀成湿面粉（不沾手），静置 4 小时左右，冬季时间可长些，夏季可短些，让水分充分润于粉内。

（2）蒸前在糯黄米粉内再加少量开水，拌匀成湿面粉，待蒸锅内水沸腾后，将拌湿的糕面均匀撒在蒸笼的湿笼布上，边撒糕面边蒸，撒完后盖上锅盖，再蒸 5 ~ 10 分钟至熟。

（3）蒸熟的黄米糕团取出倒入盆内，再用手蘸凉水趁热挤压揉光。

（4）取揉好的糕团趁热做成柱形，放在案板上冷却。

（5）冷却的糕用细绳切成 0.8 ~ 1.0 厘米厚的糕片。

（6）锅内倒入食用油，烧至七成热，放入糕片，炸至金黄色，捞出即可食用，也可撒上白糖或蜂蜜食用。

元宝豆糕



★ **主要原料：**黄米粉（糯性 90%，粳性 10%）

★ **配 料：**红小豆豆沙



★ 制作方法：

- (1) 将按比例混合后的黄米粉放入盆内，加温水拌匀，拍成黄米面团，然后在蒸笼上蒸 30 ~ 40 分钟至熟。
- (2) 蒸熟的黄米糕团取出倒入盆内，再用手蘸凉水趁热挤压揉光。
- (3) 手上抹少许油，揪糕团约 30 ~ 50 克，揉圆后压扁，包上豆沙馅，捏成元宝状摆盘即可。

