

大众美食系列

五谷杂粮做美味

“现代人·大众美食系列”编写组 编



五谷杂粮做美味

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE



现代人

五谷杂粮做美味

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

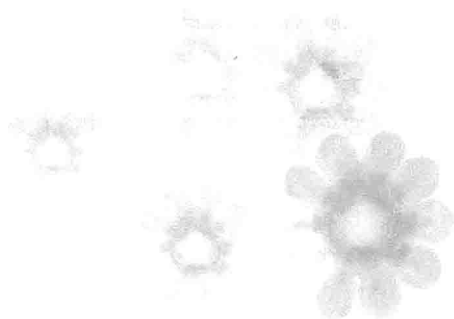
五谷杂粮做美味 / “现代人·大众美食系列”编写组
编. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-5071-7

I.五... II.现... III.杂粮—食谱
IV.TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 096162 号



责任编辑: 张弘 责任终审: 劳国强 美术指导: 叶蕾
装帧设计: 李若虹 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年1月第1版第1次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4

字数: 100千字 插页: 4

书号: ISBN 7-5019-5071-7/TS·2929 定价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50512S1X101ZBW

家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在推出《凉菜》、《素食》、《肉食》、《主食》、《汤羹》、《炖补》等十几本大众菜谱的基础上，还将陆续推出更多的家常饮食图书。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行 300 多万册的辉煌成绩。30 年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更好地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“现代人·大众美食系列”编写组

目录

Contents

谷类食品

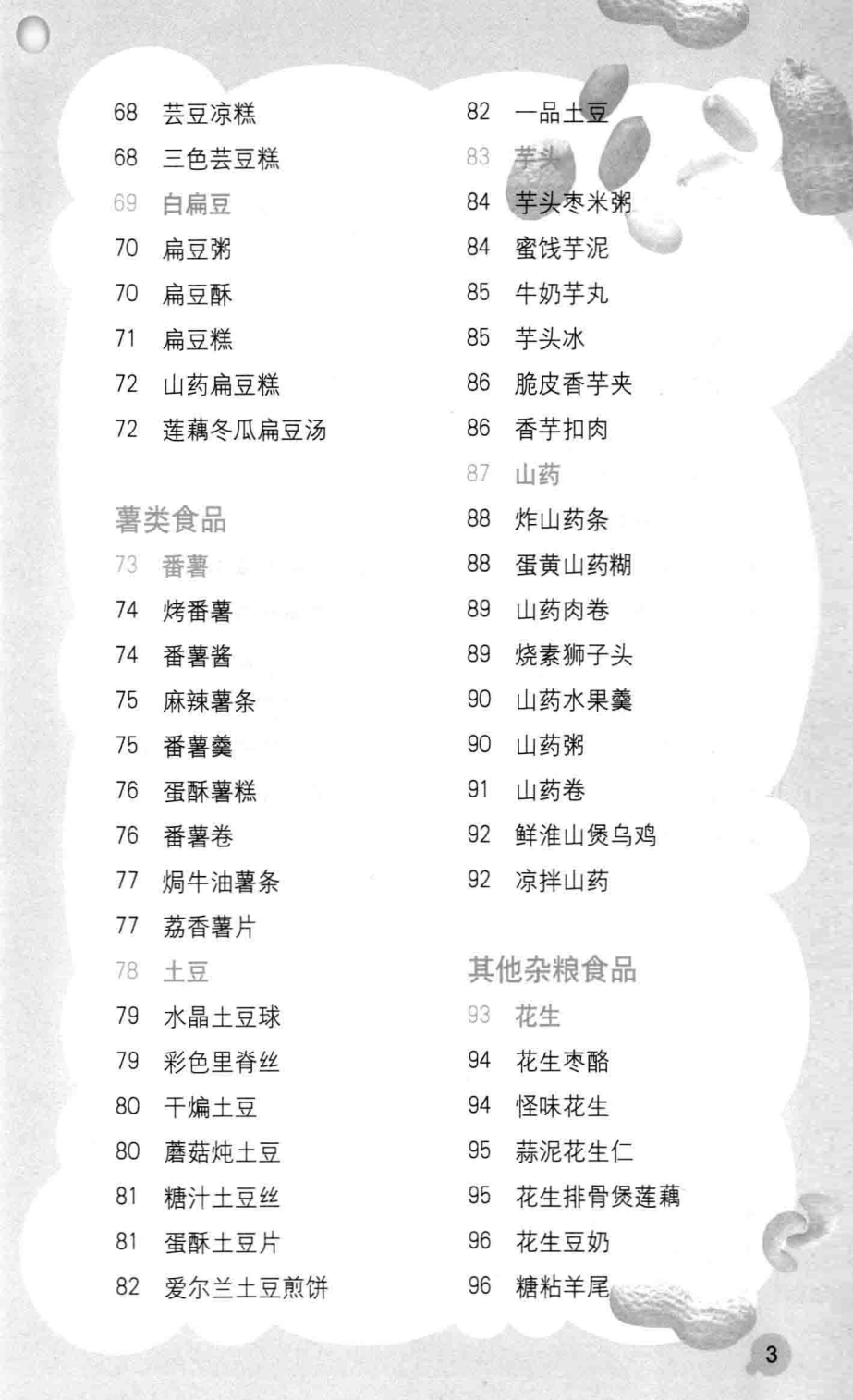
- | | |
|----------|------------|
| 1 小米 | 16 薏米煨猪蹄 |
| 2 豆浆小米粥 | 17 荞麦 |
| 2 珍珠烙饼 | 18 荞麦龙眼粥 |
| 3 小米蜂糕 | 18 苦荞饅饅 |
| 3 糖酥煎饼 | 19 素虾片 |
| 4 玉米 | 19 香酥荞面饼 |
| 5 炸玉米球 | 20 莜麦 |
| 5 玉米牛奶冻 | 21 莜面茶 |
| 6 芙蓉玉米羹 | 21 莜面团子 |
| 6 松仁玉米 | 22 莜面饺子 |
| 7 二面小窝头 | 23 莜面猫耳朵 |
| 8 黄米 | 24 燕麦 |
| 9 黄米红枣糕 | 25 鲜蘑麦片粥 |
| 9 小枣黄米粥 | 25 番茄蛋花麦片粥 |
| 10 炸年糕 | 26 牛奶麦片粥 |
| 11 高粱 | 26 香麦面 |
| 12 高粱红豆粥 | 27 粳米 |
| 12 高粱煎饼 | 28 杏仁茶 |
| 13 高粱面疙瘩 | 28 鱼蓉萝卜米糕 |
| 14 薏米 | 29 九层凉糕 |
| 15 薏米酒酿 | 29 水晶樱桃盏 |
| 15 冰糖薏米 | 30 过桥米线 |
| 16 薏米山药粥 | 31 糯米 |
| | 32 炒米粉 |

- 32 百果蜜糕
- 33 小枣粽子
- 34 黑米
- 35 胭脂米粥
- 35 黑米紫菜卷
- 36 糜子米
- 37 糜子面面茶
- 38 茶汤
- 39 大麦
- 40 麦仁豇豆汤
- 40 大麦醪糟

豆类食品

- 41 黄豆
- 42 黄豆苦瓜
- 42 黄豆煎蛋
- 43 咸豆浆
- 44 黄豆小米粥
- 44 油炸豆腐渣
- 45 蚕豆
- 46 乌酥豆糖粥
- 46 蚕豆大米鲜樱桃
- 47 蚕豆泥三明治
- 47 蚕豆饼
- 48 椿芽蚕豆
- 48 奶油蚕豆
- 49 豌豆

- 50 油酥豌豆
- 50 翡翠金针
- 51 豌豆肥肠汤
- 51 冰冻豌豆霜
- 52 豌豆泥蛋卷
- 53 黑豌豆
- 54 桂花豌豆羹
- 54 豌豆奶羹
- 55 黑豌豆糕
- 55 双色泥
- 56 绿豆
- 57 大枣豆泥
- 57 绿豆冬瓜汤
- 58 百合绿豆羹
- 59 绿豆杨梅粥
- 59 绿豆糕
- 60 红小豆
- 61 小豆羊羹
- 62 赤豆蓉冻
- 62 椰蓉豆沙卷
- 63 黑豆
- 64 黑豆桂圆大枣粥
- 64 豆麦汤
- 65 芸豆
- 66 红芸豆二米粥
- 66 豆沙芸豆糕
- 67 豆沙芸豆卷

- 
- 68 芸豆凉糕
68 三色芸豆糕
69 白扁豆
70 扁豆粥
70 扁豆酥
71 扁豆糕
72 山药扁豆糕
72 莲藕冬瓜扁豆汤

薯类食品

- 73 番薯
74 烤番薯
74 番薯酱
75 麻辣薯条
75 番薯羹
76 蛋酥薯糕
76 番薯卷
77 焗牛油薯条
77 荔香薯片
78 土豆
79 水晶土豆球
79 彩色里脊丝
80 干煸土豆
80 蘑菇炖土豆
81 糖汁土豆丝
81 蛋酥土豆片
82 爱尔兰土豆煎饼

- 82 一品土豆
83 芋头
84 芋头枣米粥
84 蜜饯芋泥
85 牛奶芋丸
85 芋头冰
86 脆皮香芋夹
86 香芋扣肉
87 山药
88 炸山药条
88 蛋黄山药糊
89 山药肉卷
89 烧素狮子头
90 山药水果羹
90 山药粥
91 山药卷
92 鲜淮山煲乌鸡
92 凉拌山药

其他杂粮食品

- 93 花生
94 花生枣酪
94 怪味花生
95 蒜泥花生仁
95 花生排骨煲莲藕
96 花生豆奶
96 糖粘羊尾

- 97 栗子
- 98 栗子煲仔鸡
- 98 栗子烧白菜
- 99 栗子炒黄瓜
- 99 栗子粥
- 100 栗子凉糕
- 100 酥栗子饭
- 101 芝麻
- 102 芝麻擦酥
- 102 琥珀芝麻虾
- 103 芝麻糖包
- 103 烤芝麻饼
- 104 菱角
- 105 菱角素肉汤
- 105 清汤菱角
- 106 菱枣粥
- 106 双米菱粥
- 107 南瓜
- 108 沙茶拌南瓜
- 108 南瓜枸杞原盅炖鸡汤
- 109 南瓜五花肉炒蛋
- 109 南瓜炖肉
- 110 荸荠
- 111 荸荠萝卜煲瘦肉
- 111 荸荠虾松

附录

- 112 五谷杂粮热量表
- 112 五谷杂粮话健康
- 116 五谷杂粮能治病
- 118 五谷杂粮能延寿
- 119 五谷杂粮中的减肥标兵
- 120 五谷杂粮能美容

封面摄影：阿东

文字：文龙、董洪云

谷类食品

小米

作为粗粮的小米，营养远远大于大米，它富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、淀粉、维生素B₁、维生素B₂等多种营养成分。中医认为其具有和中益肾、除热解毒、养心安神等功效，是健胃滋肾的良物。小米粥加煮鸡蛋，还是中国妇女坐月子时的传统“补品”呢。

小米的烹制方法也多种多样。可单独煮熬，亦可添

加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，

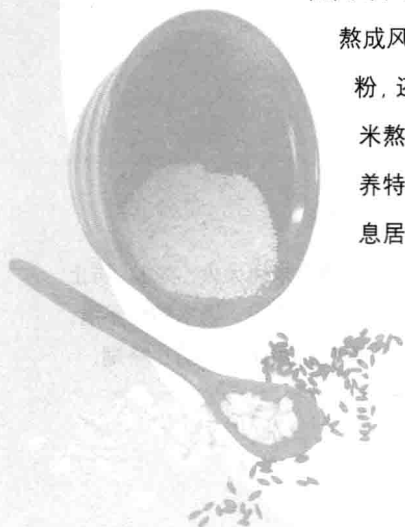
熬成风味各异的营养品。小米磨成

粉，还可制成糕点，美味可口。小

米熬粥浮在上面的一层米油，营

养特别丰富，清代王士雄在《随

息居饮食谱》中谓其“可代参汤”。



豆浆小米粥

材料 小米 150 克，黄豆 45 克。

做法 ①将黄豆泡好，加水磨成豆浆，用纱布过滤去渣；小米淘洗后，用水泡过，磨成糊状，用纱布过滤去渣。

②将锅内放入适量水，烧沸后加入豆浆，再沸时撇去浮沫，边下小米糊边用勺向一个方向搅匀，开锅后撇沫，继续煮 5 分钟即可。

Tips 美味绝招

①黄豆、小米磨后要过滤去渣。

②豆浆下锅烧开后要撇去浮沫，再下小米糊。

③小米糊下锅，要边下边搅动，避免出疙瘩。

珍珠烙饼

材料 小米 300 克，面粉 200 克。

调料 葱花 50 克，花椒面 3 克，精盐 5 克。

做法 ①将小米洗净，倒入烧沸的开水锅内，用旺火煮约 10 分钟，待米煮至八成熟时捞出，置盆内稍焗，待水分收尽时，加入面粉、葱花、精盐、花椒面揉匀揉光。

②将面团分成 5 份，上案蘸铺面，擀成直径 20 厘米的大圆饼，放入抹过油的平底锅内，用微火把两面烙黄即可。

Tips 美味绝招

①煮小米用大火、宽水，防止小米煮开花，汤水黏糊不清。

②烙饼用微火，防止烙糊。

小米蜂糕

材料 小米面500克，面肥100克，青红丝5克，食碱适量。

调料 红糖150克，糖桂花15克。

做法 ①将小米面放入盆内，加入面肥和适量温水，和成较软的面团发酵，待酵面发起，对入适量碱水，搅拌均匀，加入红糖、糖桂花，揉匀。

②将屉布铺平，把小米面倒入，抹平，撒上青红丝，用大火蒸熟，出屉后，晾凉，切成块，码入盘内即成。

Tips 美味绝招

①小米发酵面团用碱量，视面团发得老嫩而增减。尝一点对好碱的面，口甜为合适，口酸为碱量不足。

②蜂糕蒸好后要晾凉后再切，如热切，糕发黏，易粘刀。

糖酥煎饼

材料 小米500克。

调料 菠萝香精少许，白糖150克。

做法 ①将小米洗净，取150克放入锅内，加水煮熟后晾凉，其余的小米用清水泡约3小时，与熟小米拌在一起，加水磨成米糊，再加入白糖、香精搅匀。

②将煎饼鏊子烧热，用布蘸植物油擦一遍鏊子，一手用勺盛米糊倒在鏊子中央，另一手用竹刮子先把米糊旋转摊成圆形饼，然后再用竹刮子刮平。至刮平后饼已熟透。用铲

子沿边铲起，两手顺边揭起，并趁热在鏊子上折叠成长方形（长约18厘米、宽约6厘米），取出即成。

Tips 美味绝招

①米糊不可过稠，否则不易摊制。

②摊煎饼动作要迅速，厚薄要均匀。

玉米

玉米还有一个很好听的名字——“珍珠米”，那排列整齐、颗粒圆润的玉米粒，泛着或黄或白的光泽，还真有几分像珍珠呢！相传玉米是16世纪被外国人当作觐见中国皇帝的礼品传入中国的，因此又有“御麦”之称。

按粒色和粒质的不同，玉米又分为黄玉米、白玉米、糯玉米和杂玉米等，其中黄玉米和白玉米最为常见，主要产于我国北部地区，是我国北方人民的主食之一。一般家庭常用玉米碾成细渣，做饭、熬粥食用，或用玉米面掺和面粉、黄豆面等做成各种糕点、小吃等。

玉米营养丰富，长期食用有降血压、血糖、

胆固醇，防止高血压、冠心病、细胞衰老及脑功能退化等功效，并有抗血管硬化和预防癌瘤等作用。

对于减肥塑身的爱美女性来说，玉米还是一种很好的减肥食品呢！



炸玉米球

材料 鲜玉米粒 300 克，面粉 100 克。

调料 发酵粉 4 克，白糖 100 克。

做法 ①锅置火上，放水烧开，放入玉米粒煮熟后捞出，沥干水后入搅拌机打细备用。

②面粉加入适量清水、发酵粉、白糖调匀成糊状，加入打细的熟玉米粒搅匀成玉米面糊。

③另取锅置火上，放油烧至六成热，将玉米面糊捏成小圆球后投入

油锅中炸，炸时需不断翻动，将其炸至呈金黄色时捞起沥干油即可。

Tips 美味绝招

玉米面糊要稠，太稀则捏不成球。

玉米牛奶冻

材料 玉米粉 100 克，鲜牛奶 700 克。

调料 白糖 250 克，香草粉 2 克。

做法 ①锅置火上，将牛奶倒入煮沸，放入玉米粉、香草粉、白糖 150 克搅匀，用小火煮至微沸，趁热倒入模具内，待冷却后放入冰箱凝固。

②另取锅置火上，加入清水，放入剩余白糖，将白糖熬成糖汁后盛起。

③食用时将玉米冻取出，浇上糖汁即可。

Tips 美味绝招

煮牛奶玉米糊时，要不停地搅动，火力宜小，以免粘锅焦糊，影响色味。

芙蓉玉米羹

材料 甜玉米 350 克，鸡蛋 1 个。

调料 香油、精盐、味精、胡椒面、水淀粉各适量。

做法 ①将甜玉米倒入碗内；鸡蛋磕入碗内打散。

②锅置火上，放水烧开，倒入甜玉米，煮开，加入精盐、味精调味，用水淀粉勾薄芡。

③把打散的鸡蛋液淋入玉米羹内搅散，加入香油、胡椒面，熟后盛出即可。

Tips 美味绝招

①要先将水烧开再放甜玉米，因为甜玉米很嫩滑，久煮易糊锅。

②玉米羹可甜可咸，如煮甜羹，则去掉调料中的精盐、胡椒面，加入白糖煮开勾芡即可。

松仁玉米

材料 冷冻甜玉米粒 350 克，松仁 100 克，豌豆 50 克。

调料 葱花 10 克，精盐 3 克，白糖 10 克，味精少许。

做法 ①将冷冻玉米粒在室温下解冻，放入沸水中煮至水开，捞出沥干水分；豌豆洗净，泡软，放沸水中煮熟，捞出沥干。

②锅置中火上，放入松仁干炒至金黄色出香味时，装盘晾凉。

③锅置火上，放油烧热，爆香葱花，依次放入玉米粒、豌豆、松仁翻炒

约 2 分钟，加入精盐和白糖，盖上盖稍焖即可。

Tips 美味绝招

干炒松仁时要勤翻动，以免炒糊。

二面小窝头

材料 细玉米面 400 克，黄豆面 100 克。

调料 白糖 250 克，糖桂花 10 克，小苏打 0.5 克。

做法 ①将玉米面、黄豆面、白糖、小苏打、糖桂花一起放入盆内，逐次加入温水适量，慢慢揉和，以使面团柔韧有劲，揉匀后，搓成直径约 2 厘米的圆条，再揪成 100 个小面剂子。

②取一个面剂子放在左手心里，用右手手指揉捻几下，将风干的表皮揉软，再用两手团成圆球状，仍放在左手心里。

③右拇指蘸点凉水，在圆球中间钻一个小洞，其余四指在洞外面，边钻边转动面团，左手拇指及四指同时协同捏拢。这样洞口由小渐大，由浅到深，并将窝头顶端捏成尖型，直到窝头厚度约有 0.4 厘米且内壁外表均光滑时，便成小窝头生坯。

④上笼用旺火蒸熟即成。

Tips 美味绝招

①在捏窝头前，右手先蘸一点凉水，擦在左手心上，以免捏时粘手。

②要选用细玉米面作原料，玉米面太粗无法成形。

黄米

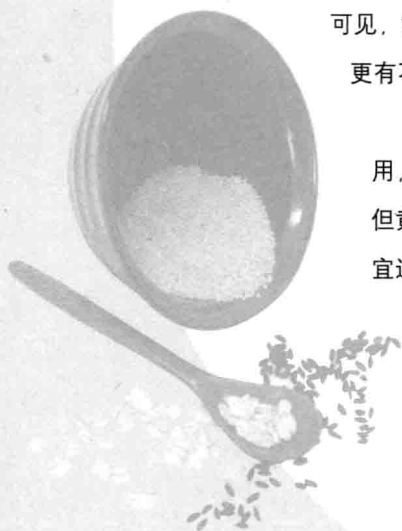
北京小吃中的年糕，是用黄米或江米面加各种辅料蒸制而成；东北地区的端午粽子，是用苇叶包裹的黄米小枣粽子；而黄米炸糕，是西北百姓婚庆节宴的当家食品可以说，黄米是中国老百姓逢年过节必不可少的一种吉庆食物。

黄米营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及钙、磷、铁、锌、硒、硫胺素、核黄素等微量元素。《本草纲目》中明确记录，黄米“味甘性微寒，

具有安眠功效，主治阳盛阴虚，夜不得眠。”

可见，黄米不仅仅具有传统民俗价值，更有不可忽视的营养价值。

黄米，多用于蒸糕或煮粥食用，北方地区还用黄米酿造黄酒。但黄米是黏性食物，不易消化，不宜过多食用。



黄米红枣糕

材料 黄米面 500 克，红小豆 100 克，红枣 50 克。

调料 红糖 100 克。

做法 ①将黄米面拌入清水适量，和成湿块状，上笼蒸约半小时至熟取出倒入盆内，手蘸凉水趁热轧匀揉光，在面团上抹少许植物油。

②将红小豆、红枣洗净，放入锅内，加入清水煮开后，转小火焖煮至软烂，再加入红糖，用勺子轧成泥，即成馅料。

③手蘸植物油，揪一块面团（约 50

克）团圆后压扁，包上枣豆馅捏成球状，然后用手按成扁圆形，即成糕坯。

④锅置火上，放油烧至七成热，将糕坯逐个下入，炸至呈金黄色捞出即可。

Tips 美味绝招

①煮红小豆、红枣的水要一次加足，不要中途搅动，防止糊锅。

②糕坯要捏严，避免炸时漏馅。

小枣黄米粥

材料 黄米 300 克，小枣 100 克。

调料 白糖 100 克，桂花酱 5 克。

做法 ①将黄米、小枣洗净。

②锅置火上，加适量水，放入黄米、小枣，用大火烧开，转用小火熬煮至黏稠时，盛到碗内。

③将白糖放到粥碗内，淋上用凉开水懈开的桂花酱即可。

Tips 美味绝招

熬粥用微火，边熬边搅动，以防糊锅。