

“家庭营养师”的“粗粮细做”

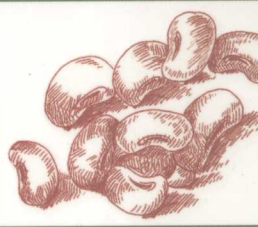
香喷喷的糙米粥 金黄的玉米面饼 糯软的红豆米饭 ……

爱吃粗粮

常吃粗粮好处多

富含营养
平衡膳食
调理肠胃
强身健体

吃较多（平均每天2.5份）全谷类食物的人群与
吃较少（平均每天0.2份）全谷类的人群相比，患心脏
病、中风、致死性心血管疾病几率减少21%。



胡建军 邛艳春 编著

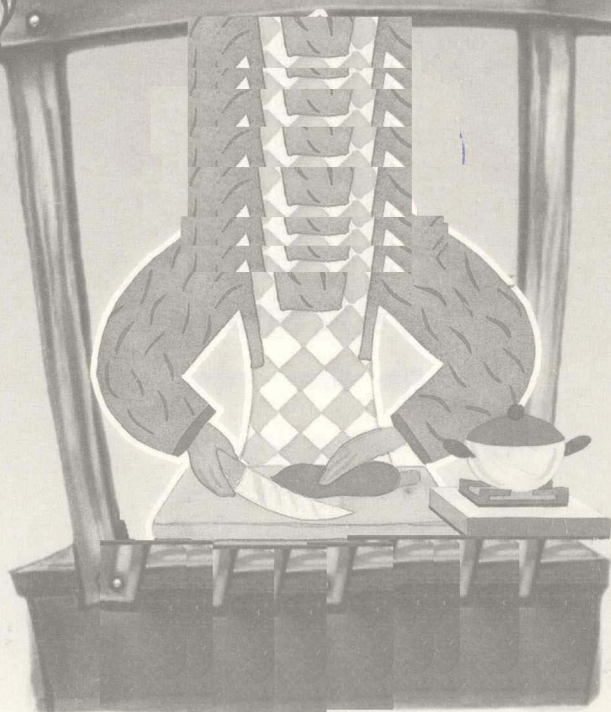
江西科学技术出版社

“家庭营养师”的“粗粮细做”

香喷喷的糙米粥、金黄的玉米面饼、糯软的红豆米饭……

爱吃粗粮

常吃粗粮好处多



胡建军 邳艳春 编著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱吃粗粮/胡建军, 邓艳春编著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5390-3194-1

I. 爱… II. ①胡…②邓… III. ①杂粮—食品营养

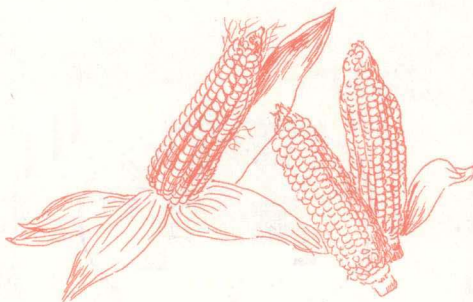
②杂粮—食谱 IV. R151.3 TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第074370号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2008081

图书代码: D08125-101



爱吃粗粮

编著 胡建军 邓艳春

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2009年7月第1版

2009年7月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16·13.5印张

字数/200千字

书号/ISBN 978-7-5390-3194-1

定价/19.80元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

主妇学营养 家人更健康

最近我家的餐桌上有了大变化，鸡鸭鱼肉海鲜不见了，代替它们的是香喷喷的糙米粥、金黄的玉米面饼、糯软的红豆米饭……在这些五颜六色香气袭人的新品种诱惑下，一向喜欢出入高级餐厅的老公按时回家吃饭了，就连淘气的宝宝都能按时坐在餐桌前了，还一个劲儿地敲着碗筷，嚷嚷着要吃“黄饼子”呢。

作为“家庭营养师”的我是打心眼里高兴，老公是个IT公司经理，天天有应酬，吃饭又没个准点，工作忙，又没时间锻炼，结果是肚子大，腰也粗，眼看着血压升高；而宝宝也是个小胖墩，体重严重超标。针对我们家的“特殊”情况，我制定了每周吃两次粗粮的计划，还真别说，效果还不错，老公的血压稳住了，宝宝的体重下降了。最令我惊喜的是，我的皮肤变得光滑、细腻了，以前用高级化妆品可都没有这样的效果。看来，老祖宗说的话一点都没错，“五谷为养”嘛。

你一定会感到纳闷吧，那些难以下咽的粗粮怎么能让家人如此兴致勃勃呢？这也是许多主妇面对各种粗粮犯难的问题，而我有秘密武器——“粗粮细做”。很多粗粮如果单吃的话，一是味道不好，很难让家人“为之动心”；二是营养不全面，尤其是对宝宝而言。这就需要把这些粗粮掺和在一起。就拿红豆来说吧，宝宝都比较喜欢吃冰激凌，我就给他做个红豆抹茶冰激凌，里面有牛奶、蛋、玉米、红豆等，这样不仅味道鲜美，能吸引孩子，而且营养丰富，妈妈当然放心了。

作为主妇的你，也许还会抱怨：现在工作、生活节奏如此的快，哪有时间去做呀？对于工作繁忙的现代都市人来说，要想兼顾健康美味与轻松快捷，最重要的就是掌握“取巧”的料理技巧。其实，我们不需要把食用粗粮当成一项任务去完成，我们可以把粗粮“渗透”到每天的饮食中，如煮粥时在大米中加上一把小米或切一点红薯进去；蒸饭时加点玉米粒；不想做饭了，干脆蒸几个红薯做主食，这些都是省时省力摄入粗粮的好办法。

专家说：“70%的疾病是吃出来的。”作为主妇的我们责任很重大哟，我们在管理全家衣、食、住、行的同时，也掌管着家庭成员的健康。如果不重视手里的“权力”，采购、烹饪很随意，既不讲究“膳食平衡”，也不讲究“荤素搭配”，而以“色香味”为标准，任凭孩子不吃青菜，酷爱荤腥，顿顿大鱼大肉，口味“油浓酱赤”。那么，孩子长大以后患高血压、高血脂的可能就会明显增高。

因此，我们一定要重视手中的“权力”，掌管好家人的健康。而本书是专门为现代主妇量身定做的，是一本关于粗粮食用的指南，详细地向主妇们讲解了粗粮的营养、选购技巧、烹饪方法、食用注意事项以及一些食疗偏方等等，教会主妇们用最轻松的方式，烹调出最营养的好味道，即使是厨房新手也能轻松完成地道的美味，是一部既营养又全面的粗粮百科全书。相信通过阅读本书，你不仅能增长厨艺，更能让你和家人更健康，更快乐！



目录

主妇学营养 家人更健康

第一章 谷物类

古人云：“五谷为养”，可这些好东西偏偏不如蛋、鱼、肉这么美味，也因此常常遭到宝宝的反对，丈夫的排斥，怎样才能“威逼利诱”让他们吃下呢？你需要做的是把这些健康的東西做得既可口，更美味，那样的话，宝宝、老公当然会向你“臣服”了。

玉米	黄金作物	癌症克星	2
小米	绿色作物	滋补佳品	8
高粱	铁杆庄稼	百姓食粮	13
大麦	保健功臣	五谷之长	18
燕麦	营养之圣	食粮首位	23
荞麦	健康主食	降脂强心	28
薏米	健康之禾	防癌佳品	33
糯米	香糯黏滑	温补强身	37
黑米	米中之王	药食兼用	41
芡实	补而不峻	防燥不腻	46

第二章 薯豆类

香香的薯条，脆脆的荷兰豆，是老公和宝宝的最爱，他们大快朵颐的样子总会令你有些不安，吃这么多的油炸食品会不会给健康带来隐患呢？为了你最爱的人，何不亲自做给他们吃呢？一碗浓情蜜意的红豆汤送给老公，一盘软嫩香甜的薯香麦片送给宝宝……让幸福溢满彼此的心田。

红豆	心之谷品	多效杂粮	52
绿豆	夏令上品	菜中佳品	57



豌豆	营养蔬菜	清脆利口	62
黑豆	豆中之宝	补肾益精	66
黄豆	绿色乳牛	豆中之王	71
蚕豆	立夏三鲜	营养丰富	76
芸豆	滋补佳品	益肾补气	81
扁豆	物美价廉	清肝解毒	85
土豆	超级蔬菜	地下人参	89
红薯	减肥食品	抗癌之星	94
山药	医疗食补	益肺滋肾	99
芋头	老少皆宜	素食一宝	104

第三章 食用菌类

你是否无意间发现老公又多了几根白发，宝宝的体重也在超标的边缘徘徊，而自己的脸上也来了不速之客——“痘痘”，怎么办呢？何不不妨吃一些清淡可口，滋补强身的食用菌呢？要知道，食用菌有一定的药用价值的，是美容养颜、延年益寿的佳品，不容错过呦。

茶菇	中华神菇	抗癌尖兵	110
平菇	补虚健胃	抑制病毒	115
草菇	消食祛热	滋阴壮阳	120
香菇	菇中之王	素中之肉	125
猴头菇	多食猴头	返老还童	131
金针菇	补脑健脑	促进智力	136
黑木耳	素中之荤	菌中之花	141
白木耳	宫廷贡品	御膳佳肴	147

第四章 野菜类

你的家人是否对山珍海味、鸡鸭鱼肉已经不再情有独钟了呢？而是对自然界中生长的野菜兴趣盎然、津津乐道了？野菜可是天然的保健食品，野菜佐餐，别有风味，还能入药治病，且营养丰富。你和家人怎能错过呢？



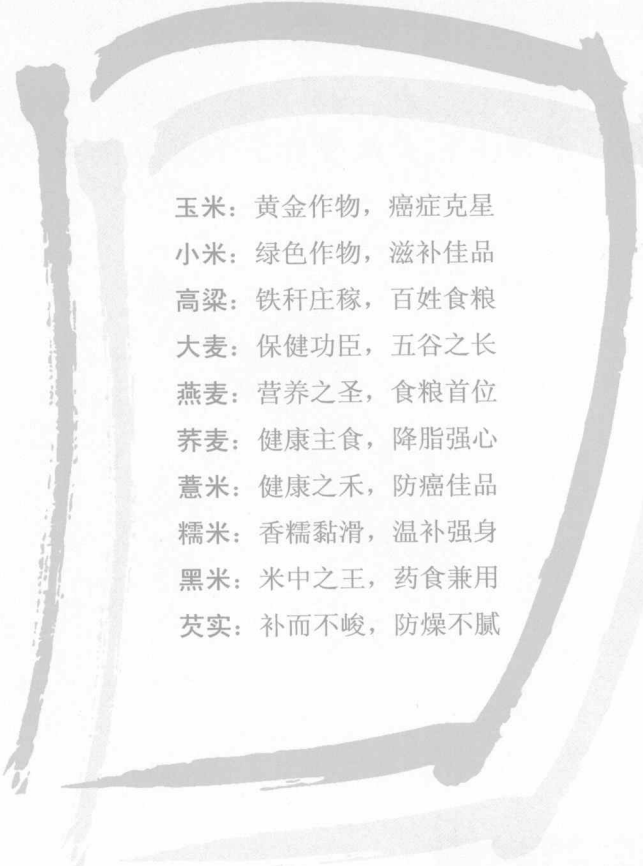
芥菜	大众野菜	营养美味	154
苦菜	天然之珍	胜于良药	158
苋菜	长寿菜	菜中佼佼者	162
香椿	树上蔬菜	名贵佳肴	166
黄花菜	席上珍品	营养保健	172
马齿苋	多彩蔬菜	天然抗生素	176

第五章 其他类

前面，我们介绍了这么多的营养美味的粗粮，你是否还是觉得意犹未尽呢？在这一章中还有许多“重量级”的营养粗粮粉墨登场，有被称为是“仙家食物”的芝麻，养人之宝的核桃，“荤中之素”的花生……美味的大餐等着你呦，精明主妇请继续前行。

花生	素中之荤	滋养补益	182
核桃	养人之宝	通经润血	187
板栗	木本粮食	补养良药	192
莲子	清热祛火	安神补脑	197
松子	坚果鲜品	润肤美容	202
芝麻	仙家食物	血管清道夫	206





玉米：黄金作物，癌症克星
小米：绿色作物，滋补佳品
高粱：铁杆庄稼，百姓食粮
大麦：保健功臣，五谷之长
燕麦：营养之圣，食粮首位
荞麦：健康主食，降脂强心
薏米：健康之禾，防癌佳品
糯米：香糯黏滑，温补强身
黑米：米中之王，药食兼用
芡实：补而不峻，防燥不腻

第一章 谷物类

古人云：“五谷为养”。可这些好东西偏偏不如蛋、鱼、肉这么美味，也因此常常遭到宝宝的反对，丈夫的排斥。怎样才能“威逼利诱”让他们吃下呢？你需要做的是把这些健康的東西做得既可口，更美味，那样的话，宝宝、老公当然会向你“臣服”了。





玉米

黄金作物 癌症克星

玉米含丰富的钙、磷、镁、铁、硒等，还富含纤维质。玉米对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等，有辅助治疗作用。



谷物类

玉米的营养



德国营养保健协会的一项研究表明，在所有主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的。研究表明，玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的5~10倍。同时，玉米中除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素、维生素等营养物质。这些物质对预防心脏病、癌症等疾病有很大的好处。

玉米中所含的胡萝卜素，被人体吸收后能转化为维生素A，它具有防癌作用；植物纤维素能加速致癌物质和其他毒物的排出；天然维生素E则有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用，刺激大脑细胞，增强记忆力。

此外，鲜玉米的水分、活性物、维生素等各种营养成分比老熟玉米高很多。因为，

在贮存过程中，玉米的营养物质含量会快速下降。经测定，每100克玉米能提供近300毫克的钙，几乎与乳制品中所含的钙差不多。丰富的钙可起到降血压的功效。如果每天摄入1克钙，6周后血压能降低9%。玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄。

不同品种的玉米，功效也不同。

甜玉米：是经过特殊培育的一种玉米，口感甜，营养成分和水果差不多，非常适合用来做菜，特别适合老人和孩子食用。

黏玉米：口感非常好，最适合煮食，不过患有糖尿病的人，最好是少吃点，因为它的升血糖指数相对比其他玉米高。

黑玉米：这种玉米可以说是玉米中的极品，不论是从口感还是从营养价值上都是非常高的，而且它属于黑色食品，还有抗癌的功效。

高油玉米：含油量较高，特别是其中亚油酸和油酸等不饱和脂肪酸的含量达到80%，具有降低血清中的胆固醇、软化血管的作用。此外，高油玉米比普通玉米蛋白质高10%~12%，赖氨酸高20%，维生素含量也较高。

每百克玉米的营养成分

每100克玉米中含能量1398.4千焦，蛋白质8.5克，脂肪4.3克，碳水化合物72.2克，钙22毫克，磷120毫克，铁1.6毫克；另外，玉米中还含有维生素B₁，维生素B₂，维生素E，胡萝卜素，烟量元素硒、镁等；其胚芽含52%不饱和脂肪酸，是精制米精面的4~5倍；玉米油富含维生素E、维生素A、卵磷脂及镁等。

主妇小帮手



说到这里，还要告诉主妇们如何来挑选玉米。选购时应挑选苞大、籽粒饱满、排列紧密、软硬适中、老嫩适宜、质糯无虫者为佳。

第一，看玉米须子。玉米的须子发干、颜色发黑，就是老一点的玉米；颜色相对比较浅的，呈深褐色的，就是嫩一点的玉米，有的可能还没有成熟。



第二，看是否干瘪。市场上卖的好多玉米都是剥开的，如果您发现玉米的颗粒有些干瘪，那就说明玉米不新鲜了，放的时间比较久，最好就不要购买。

第三，看是否发霉。主妇们都知道干玉米发霉了不能吃，因为玉米发霉了后就会产生一种致癌物质——黄曲霉素。新鲜的玉米也有这种发霉的情况，购买的时候一定要仔细挑选。

第四，看是否有病虫。外叶上若发现斑点，要将外叶掀开看看颗粒是否有虫蛀、已腐烂。好多人都认为，被虫子咬了的玉米甜、好吃，但是专家告诉主妇们，这种遭受病虫害的玉米最好少吃。

第五，看是否凹米。九分熟、颗粒颜色油亮、无凹米的玉米最好吃。十分熟的玉米颜色深，容易有凹米，水分和淀粉质都流失了。

家庭厨房



玉米含丰富的钙、磷、镁、铁、硒等，还富含纤维质。玉米对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等，有辅助治疗作用。传统的玉米吃法无外乎是煮食，其实不然，玉米还有很多既健康又美味的烹调方法，赶快动手，一定可以做出让全家人都满意的新口味！

【奶香玉米】

【美味用料】牛奶250毫升，嫩玉米1根，黄油5克，白砂糖5克。

【美味做法】嫩玉米剥去外皮，先切成小圆段，再切成两半；将牛奶、玉米小段、黄油和白砂糖倒入锅中，大火烧沸，再转为小火慢慢煮制10分钟即可。

【美味特色】这种用牛奶煮熟的方法很特别，玉米上不但弥散着淡淡的奶香，牛奶中也融入了少许玉米的清香。

【缤纷玉米羹】

【美味用料】玉米粒100克，火腿30克，香菇3朵，速冻豌豆50克，鸡蛋1个，胡萝卜1根，水淀粉30毫升，盐、胡椒粉、香油各适量。

【美味做法】1. 香菇洗净去蒂，与火腿一起切成丝，胡萝卜去皮切小丁。

2. 豌豆放入碗中，倒入适量清水化冻，鸡蛋磕入碗中搅成蛋液。

3. 锅中倒入适量热水，大火烧沸后将玉米粒、火腿丝、香菇丝、胡萝卜丁和豌豆放入锅中，转小火慢煮10分钟，然后倒入水淀粉，改大火再次烧沸后将鸡蛋液淋入锅中，最后调入盐、胡椒粉和香油即可。

【美味特色】初尝鲜美无比，随后丝丝清香，沁人心脾。

【三丁玉米】

【美味用料】玉米粒50克,青豆40克,泡开香菇2朵,胡萝卜丁40克,盐、高汤、糖、淀粉水、香油各适量。

【美味做法】1.玉米粒、胡萝卜丁、青豆用开水氽烫后备用。

2.锅热,加入适量油烧到中温,将所有材料下锅炒熟后捞起。

3.锅内留油少许,倒入材料及调味料翻炒均匀,淀粉调水勾芡,淋上香油盛于盘上即成。

【美味特色】此道菜有红、黄、绿三种颜色,包含多种营养成分,是餐桌上最好的一道菜。

【玉米排骨羹】

【美味用料】玉米1根,肋排500克,胡萝卜1根,芹菜1根,姜2片,八角2枚,大葱段1段,香叶1片,盐、胡椒粉、枸杞各适量。

【美味做法】1.玉米剥去外皮洗净,再切成2厘米宽的小圆段。肋排洗净斩成5厘米长的小段。胡萝卜去皮,切成薄片。芹菜洗净切成5厘米长的小段。

2.锅中放入适量热水,烧沸后将肋排放入,大火焯2分钟去除血沫,然后取出,用清水反复冲洗干净。

3.将肋排、大葱段、姜片、八角、香叶和枸杞一起放入煲锅中,再倒入适量热水,大火烧沸后转小火加盖慢慢煲制30分钟,然后放入玉米段、胡萝卜片和芹菜段,再继续煲煮15分钟,最后调入盐和胡椒粉即可。

【美味特色】吃完排骨再吃玉米,还有蔬菜来搭配,最后是味道鲜美、营养丰富的高汤,配上主食就全了。

玉米小偏方



玉米含有较多的不饱和脂肪酸,中美洲印第安人不易患高血压与他们主要食用玉米有关。多吃玉米还能治疗多种疾病呢。

一、健脾益胃。取玉米3个,白果50个,猪肚1个,生姜3片。先将玉米洗净,连衣、须切成段状;白果去壳、去衣,洗净;猪肚冲洗后翻转,用刀刮去脏杂,以生粉反复抓洗,再用水冲洗干净;然后与生姜一起放入瓦煲内,加入清水3000毫升,武火煮沸后,再改文火煲2.5小时,调入适量食盐及生油,即可食用。

二、治糖尿病。取玉米面500克,南瓜1000克,精盐2克,葱花20克。先将南瓜去皮、瓤,洗净切成细丝,放入盆内,加玉米面、葱花、精盐和适量清水,拌匀成稀糊状;然后将少许花生油倒入平底锅内烧热,用勺子将糊状物舀入锅内,摊成饼状,烙至色黄出锅,即可食用。

三、慢性肾炎。玉米须50克(鲜品150克),加温水,以文火煎煮20分钟左右,取300~400毫升汤液,口服,每日1剂,分2次服完。10天为一个疗程,可连服三个疗



程。不仅能消肿，还能减少或消除尿蛋白，改善肾功能。

四、利尿止泻。玉米须常用于治疗肾炎浮肿，每天用80克，水煎服。血吸虫病、肝硬化腹水，可用玉米须配西瓜子、赤小豆，水煎服。对消化不良引起的腹泻，特别是水泻，玉米须或玉米芯水煎汁，口服有止泻作用。

五、治高血脂。取鲜嫩玉米150克，鲜冬瓜350克，生姜2片。先将鲜嫩玉米去皮取粒，鲜冬瓜洗净切成小块，然后加清水800毫升入砂锅，以武火煮沸，下玉米粒、冬瓜块、生姜，煮沸后改用文火煲30分钟以上，调入适量食盐，即可食用。

六、治肾炎。玉米25粒，玉米须10克，蝉衣3个，蛇蜕1条。将玉米、玉米须、蝉衣和蛇蜕分别用清水洗净，一起放入砂锅，加水适量，文火煎煮15分钟，去渣取药液，服用。每日1次，连服数日。

七、治水肿。玉米饭60克，冬瓜子仁18克，赤小豆40克，活鲤鱼1条约500克，去肠杂，留鳞，洗净。将玉米饭、冬瓜子仁、赤小豆填入鱼肚内，加水适量，文火炖煮至熟烂。食用时，可加少许精盐、黄酒调味，食肉饮汤，隔日1次。健胃醒脾，利水消肿。

饮食误区



玉米是个好东西，但是食用不当，对身体健康不利，因此吃玉米还要避开一些误区。

误区一：白水煮。一般人认为煮玉米嘛，很简单，把玉米扔在水里一煮就OK了。其实，这样是不科学的。煮玉米的时候，应该先加一点点碱，1克左右。这主要是为了分解玉米中的烟酸，烟酸能防治皮肤病，但玉米中的烟酸不易被人体吸收，如果加点儿碱就可以把烟酸分解成能够被容易人体吸收的成分。

误区二：择叶须。在煮玉米的时候，通常很多人会把玉米的叶子和须子都择干净，其实这是完全没必要的。煮玉米的时候最好带几片叶子，因为玉米叶子中含有一种成分叫多糖，有预防癌症的功效。另外，吃了玉米后，不妨也喝点煮玉米的水，同样对身体有好处，味道也很不错。

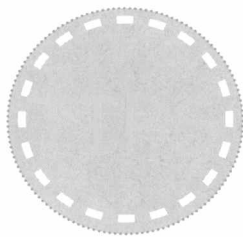
误区三：煮开花。人们错误地认为煮玉米要把玉米煮开花，这样吃才健康。这样做

是错误的。其实，玉米只要煮熟就行，这样不仅有效地保留了玉米本身的维生素，吃起来口感也不错。

误区四：不吃芽。人们吃玉米的时候，习惯性地 will 一些玉米胚芽留在玉米棒上，只吃玉米粒。其实，这玉米的胚芽才是好东西，含有不饱和脂肪酸，所以千万不能丢掉哦。

玉米适宜人群：脾胃气虚、气血不足、营养不良者；动脉硬化、高血压、高血脂症、冠心病等心血管病人；习惯性便秘、慢性肾炎水肿者；癌症患者及中老年人。

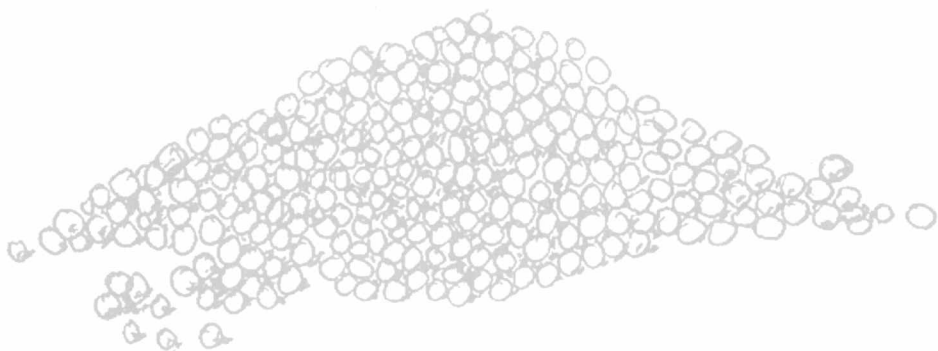
玉米受潮、霉坏变质易产生黄曲霉素，有致癌作用，忌食。干燥综合征、糖尿病、更年期综合征者属阴虚火旺之人，忌食爆玉米花。



小米

绿色作物 滋补佳品

小米有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。肉热者及脾胃虚弱者更适合食用。多吃小米对人体健康大有益处。



谷物类

小米的营养



小米又称粟米，通称谷子，谷子去壳即为小米。小米营养丰富，据测定，小米所含蛋白质、脂肪均高于大米和面粉。小米中人体必需的8种氨基酸含量丰富而且比例协调。一般粮食中不含有胡萝卜素，而小米每100克含量达0.12毫克；维生素B₁的含量位居所有粮食之首。同时，小米粗纤维的含量又是几种主要粮食作物中最低的，为产妇、幼儿及老人的滋补佳品。

我国北方许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养价值丰富，有“代参汤”之美称。小米之所以受到产妇的青睐，皆因同等重量的小米中含铁量比大米高1倍，维生素B₁比大米高1.5~3.5倍，维生素B₂高1倍，而现在被称为

第七营养素的纤维素更比大米高出2~7倍。因其含铁量高，所以对于产妇产后滋阴养血大有功效，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。

每百克小米的营养成分

每100克小米含有能量1486千焦，脂肪3.1克，蛋白质9克，淀粉73.5克，硫胺素0.32毫克，核黄素0.1毫克，烟酸1.5毫克，维生素E3.63毫克，钙41毫克，磷229毫克，钾284毫克，钠4.3毫克，镁107毫克，铁5.1毫克，锌1.87毫克，硒4.74微克，铜54毫克，锰89毫克。

主妇小帮手



小米好吃又营养，咱们挑选小米有几招。

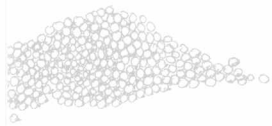
第一，看小米色泽。正常的小米米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，很少有碎米，没虫，无杂质。

第二，看时期。无论何地小米，什么品牌小米，选择小米时都要注意该小米的生长周期。小米生长期有半年、三个月、九个月不等。小米根据生长周期大致分为老谷米和茬谷米。老谷米是最好的，其生长周期长，营养更丰富全面，而茬谷米就没老谷米好了。

第三，注意色素。在选择小米时，要防止不良商家为了增加小米的美观度而添加色素。鉴别的方法很简单，用手在米里搓搓。正常的小米微黄。用手搓，手掌上有白色的末，那是糠皮碎屑，属正常现象。如果手掌发黄，就要小心了。

第四，看新旧。选择小米还要注意是新米，还是旧米。鉴别新、旧米肉眼不太好鉴别，基本上新米色泽比较鲜艳，但不是加了色素的很黄很黄的色泽。旧米色泽比较晦暗。

第五，尝味道。如果前面四招都没能让您分辨出小米的质量，那您就捧一把小米在鼻前嗅嗅，粮食的清香，无怪味；您再在嘴里少许地品尝一下，有微微的甜味儿，这样的小米就是好小米啦。



家庭厨房



小米的主要吃法有熬粥、煮饭、磨成小米面。煮小米饭不是连汤一起煮，而是开锅之后，用抓篱把饭捞出来，再上蒸笼蒸。除此之外，主妇们还可以选择以下几种做法。

【小米蒸排骨】

【美味用料】猪小排（猪肋排）300克，小米150克，豆豉30克，豆瓣酱25克，花椒2克，姜10克，大蒜10克，盐4克，味精2克，鸡精2克。

【美味做法】1.小米泡大概1小时后沥干水分待用，姜切末，葱切碎。

2.排骨斩段，抹干水分，用腌料腌半小时。

3.泡好的小米与排骨拌匀放到碗里。

4.高压锅里加适量的清水，把装了排骨的碗放锅里，高压锅转小火蒸四十五分钟，关火，洒葱花和红椒丝在排骨上，锅里放少许的油烧热，淋在葱花上即可。

【美味特色】肉香味美，营养丰富，滑而不腻。

【山药薏米粥】

【美味用料】小米50~100克，山药30克，薏米30克，莲肉（去芯）15克，大枣10枚，白糖少许。

【美味做法】将山药、薏米、莲肉、大枣与小米一同煮粥，粥熟后，加白糖少许。

【美味特色】香甜可口，还带有淡淡的药香，健脾益气，适用于脾虚、腹胀便溏、肢体无力等症。

【锅巴粥】

【美味用料】粳米100克，锅巴（小米）200克，山楂50克，白砂糖10克。

【美味做法】1.锅巴掰碎；将山楂切片晒干，再将山楂片洗净。

2.粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

3.取锅放入冷水、山楂片、粳米，先用旺火煮沸，然后改用小火熬煮，至粥将成时，加入锅巴，再略煮片刻，以白糖调味，即可盛起食用。

【美味特色】做法简单，香甜味美，可单独食用，也可配以小菜更佳。

【南瓜小米粥】

【美味用料】去皮去籽南瓜250克，小米120克，红枣8个，冰糖适量。

【美味做法】1.锅里加5碗水，盖盖儿大火烧沸。

2.加入除冰糖外的所有材料。再次开锅后转小火。小心撇去浮沫，煮至粥黏稠。

3.大概煮20分钟，倒入冰糖。煮至糖融化即可关火。

【美味特色】粥香性温，味甘，暖胃，安神。可保护胃黏膜，帮助消化，促进溃疡面愈合，胃病患者食用更佳。

【米崩鸡翅】

【美味用料】鸡翅500克，小米100克，大葱10克，姜5克，大蒜5克，盐2克，赤砂糖50克。

【美味做法】1.鸡翅洗净，在鸡翅上拉几刀，以便于更好的入味。

2.鸡翅用五香粉、盐、料酒、味精抓匀，腌制待用。

3.葱、姜、蒜切末儿和盐均匀地撒在腌好的鸡翅上，使鸡翅充分入味，翻动10分钟。

4.鸡翅入蒸锅，先大火煮开锅，然后中火蒸10分钟鸡翅熟透即可。