



粗菜淡饭丛书

主编 郝锦峰 郑秀美

做粗粮 保健康



科学技术文献出版社

粗粮淡饭丛书

粗粮细做保健康

主 编	郝锦峰	郑秀美	
副主编	孙立成	白丽梅	
编 委	杨亚飞	苏 娜	高登昌
	袁丽敏	张泽田	贾秉坤

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

粗粮细做保健康/郝锦峰,郑秀美主编. -北京:科学技术文献出版社,2009.2
(粗菜淡饭丛书)

ISBN 978-7-5023-6240-9

I. 粗… II. ①郝… ②郑… III. 杂粮-食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202389 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 李 洁
责 任 校 对 梁桂芬
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 166 千
印 张 11.75
印 数 1~6000 册
定 价 19.00 元(2 册 38.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

近年来,随着人们对杂粮食品的重视,越来越多的杂粮食品走上餐桌,成为人们日常饮食中不可缺少的一部分。

古谚云“五谷为养”,意思是粗粮、细粮均有丰富的营养,搭配吃对健康更有利。粗粮不仅含有精米、精面的营养成分,还含有精米、精面所缺乏的人体所必需的营养成分。科学研究表明:长期食用精米、精面及鱼、肉、禽等,易患高血压、动脉硬化、糖尿病、肥胖症等疾病,而经常食用粗粮,就能有效地防止和减少这些疾病的发生。

如果您是一个聪明的饮食者,就应懂得如何去选择食物,均衡营养,用“吃”来改善和提高身体健康,防病治病,养生保健和延缓衰老,吃出健康,吃出长寿,吃出美丽。

相信通过本书的指导,您可以轻轻松松地做出美味可口又健康养生的营养大餐,享受到巧做粗粮带给您的情趣和美味!

由于时间仓促,作者水平有限,错误和不妥之处恳请广大读者、专家批评指正,在此表示感谢。

编 者

目 录

第一章 粗粮概述..... (1)	二、薏米食谱 (129)
一、粗粮的营养 (1)	第七章 紫米..... (140)
二、常吃粗粮的好处 (3)	一、紫米概述 (140)
三、粗粮的饮食原则 (6)	二、紫米食谱 (142)
第二章 玉米..... (9)	第八章 荞麦..... (146)
一、玉米概述 (9)	一、荞麦概述 (146)
二、玉米食谱..... (11)	二、荞麦食谱 (148)
第三章 小米 (44)	第九章 高粱..... (157)
一、小米概述..... (44)	一、高粱概述 (157)
二、小米食谱..... (46)	二、高粱食谱 (159)
第四章 糯米 (69)	第十章 大麦..... (166)
一、糯米概述..... (69)	一、大麦概述 (166)
二、糯米食谱..... (70)	二、大麦食谱 (168)
第五章 燕麦..... (113)	第十一章 糙米..... (172)
一、燕麦概述 (113)	一、糙米概述 (172)
二、燕麦食谱 (115)	二、糙米食谱 (174)
第六章 薏米..... (127)	参考文献..... (178)
一、薏米概述 (127)	

第一章

粗粮概述

“粗粮”是相对于大米、小麦、白面等“细粮”而言的一种称呼,主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦以及各种干豆类。粗粮食品中含有大量的蛋白质、矿物质、维生素等对人体有益的物质,粗

粮中含有的粗纤维还能增加肠的蠕动,降低肠癌的发病率,粗粮食品还可补充细粮缺乏的部分营养素,可以增强体质,延缓衰老,避免因长期食用高脂肪食品和过精细粮食对人体造成的危害。

一、粗粮的营养

1. 谷类的结构和营养素分布

各种谷类其结构基本相似,都是有谷皮、胚乳、胚芽三个主要部分组成,分别占谷类重量的 13%~15%、83%~87%、2%~3%。谷皮主要由纤维素、半纤维素等组成,含较高灰分和脂肪。糊粉层介于谷皮与胚乳之间,含有较多的磷和丰富的 B 族维生素及无机盐。胚乳是

谷类的主要部分,含大量淀粉和一定量的蛋白质。蛋白质靠近胚乳周围部分较高,越向胚乳中心,含量越低。胚芽富含脂肪、蛋白质、无机盐、B 族维生素和维生素 E。

2. 谷类的营养成分

(1)蛋白质:谷类蛋白质的含量一般在 7.5%~15%之间。谷类蛋白质中主要是醇溶蛋白和谷蛋白。一般谷类蛋白质因必需氨基酸组成



不平衡,赖氨酸含量少,苏氨酸、色氨酸苯丙氨酸、蛋氨酸偏低,因此谷类蛋白营养价值低于动物性食物蛋白质。由于谷类食物在膳食中占比例较大,也是膳食蛋白质的重要来源。

(2)糖类:谷类糖类主要为淀粉,集中在胚乳的淀粉细胞内,含量在70%以上,此外为糊精、戊聚糖、葡萄糖和果糖等。淀粉是人类最理想、最经济的能量来源,在我国人民膳食中50%~70%能量来自谷物的糖类。谷类中的淀粉可分为直链和支链淀粉,其含量因品种而异,可直接影响食用风味。直链淀粉遇碘产生蓝色反应,并且直链淀粉的食物也容易“老化”,形成难消化的抗性淀粉。支链淀粉遇碘产生棕色反应,易使食物产生糊化,提高消化率。支链淀粉含量高时,食物吸收率高,一般普通淀粉含74%支链淀粉,而特殊工艺可使抗性淀粉为38%。大米直链淀粉与支链淀粉的比例为2:8,而糯米则几乎全为支链淀粉,因此,糯米所致的血糖反应高于大米。

(3)脂肪:谷类脂肪含量低,大米、小麦约为1%~2%,玉米和小米可达4%。主要集中在糊粉层和胚芽。从米糠中可提取与机体健康有密切关系的米糠油、谷维素和谷

固醇。从玉米和小麦胚芽中提取的胚芽油,80%为不饱和脂肪酸,其中亚油酸占60%,具有降低血清胆固醇、防止动脉粥样硬化的作用。

(4)矿物质:谷类含矿物质约为1.5%~3%,主要在谷皮和糊粉层中。其中主要是钙和磷,由于多以植酸盐形式存在,消化吸收较差。谷类食物含铁较少。

(5)维生素:谷类是膳食B族维生素的重要来源。如硫胺素、维生素B₂、尼克酸、泛酸和吡哆醇,主要分布在糊粉层和胚部。玉米的尼克酸为结合型,不易被人体利用,需经过适当加工后,使之变成游离型尼克酸才能被吸收利用。

3. 储藏和加工对谷类营养价值的影响

(1)谷类加工及原则:糙米或全麦含食物纤维过多,过于粗糙,影响消化,为使之适口并提高其消化率,改善感官性质,糙米或全麦要经过加工。粮谷加工既要保持较高的消化率和较好的感官性状,又要最大限度保留所含营养成分(标准米面的生产原则)。

(2)谷类的合理食用与烹调

①食粮混用:各种粮食营养成分不完全相同,混用可提高营养价值。



②合理烹调:复合维生素 B 及无机盐均易溶于水,淘米时避免过

分搓揉。蒸饭或焖饭比去掉米汤的捞饭损失的营养素少。

二、常吃粗粮的好处

从理论上讲粗杂粮的营养价值并不比细粮高出许多,那为什么还要强调吃粗杂粮呢?这是因为现在人主要吃精米精面,吃粗杂粮太少了,主食不够多样化,不符合平衡膳食的营养原则,不利于营养摄入和健康。所以强调多吃粗杂粮首先是因为要保证主食的多样化。

1. 粗杂粮含有更多的维生素 B₁

维生素 B₁ 的生物化学名称叫硫胺素,是一种水溶性维生素。我们的身体无时无刻都在进行着新陈代谢,而人体热量主要来自糖类的代谢过程,维生素 B₁ 最重要的作用就是作为辅酶参加糖类代谢,使这个过程能够顺利地进行。另外,维生素 B₁ 还有增进食欲与消化功能,维护神经系统正常功能等作用。当身体缺乏维生素 B₁ 时,热能代谢不完全,会产生丙酮酸等酸性物质,进而损伤大脑、神经、心脏等器官,由此出现的一系列症状,总称为“脚气病”。表现为消化道症状(呕吐、厌食、便秘或腹泻)、循环系统症状(心

律失常、心肌炎、全身浮肿,直至发生心力衰竭)、神经系统症状(足部出现针刺感或蚂蚁爬行感,呈袜套型分布,继而肌肉酸痛,肌力减退,皮肤感觉迟钝,筋脉弛张,挛缩,足部浮肿。严重时烦躁、甚至嗜睡、呆视、眼睑下垂、惊厥。这种病严重时很像冠心病等心脏病,发生在婴幼儿时,病情更为凶险,能够导致死亡)等。

人体所需的维生素 B₁ 主要来源于主食,本来稻谷、麦子的维生素 B₁ 含量并不比粗杂粮小米、玉米、荞麦等少很多,但是加工成精米精面后维生素 B₁ 损失很大,加工越细的米面,维生素 B₁ 含量越少,因为维生素 B₁ 主要集中在谷粒的外层。比较而言,粗杂粮的加工一般不追求精细,所以维生素 B₁ 含量比细粮要高一些。

2. 粗杂粮含有更多的膳食纤维

膳食纤维是不能被人体胃肠道消化吸收的植物食物的残余物,因为不能被消化和吸收,所以它不属



于通常的营养成分。不过,这并不妨碍它具有非常好的健康价值。事实上,正是因为它对人体健康具有很多不可取代的作用,所以被称为“第七营养素”(前六个是蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水)。膳食纤维的主要作用有降糖(膳食纤维进入胃肠后如同海绵一样,吸水膨胀呈凝胶状,增加食物的黏滞性,延缓食物中葡萄糖的吸收,同时增加饱腹感,使糖的摄入减少,防止了餐后血糖急剧上升)、降脂(胆固醇是一种血液中的脂肪类物质,能增加患冠心病和结石症的危险。膳食纤维可以减少肠道对胆固醇的吸收,促进胆汁的排泄,降低血胆固醇水平,可预防冠心病和结石症的发生)、抗饥饿(膳食纤维是对抗饥饿最重要的武器。当膳食纤维在胃和肠道内吸水后,使胃和肠道扩张,产生饱腹感,就会发出已经饱了的信号,从而抑制您再吃更多的食物。有助于糖尿病和肥胖患者控制饮食)、减肥(膳食纤维在胃肠内延缓、限制了部分糖和脂质的吸收,增加饱腹感从而减少了能量的摄入,有助于减肥)、通便(由于膳食纤维能吸水膨胀,肠内容物体积增大,使大便变软变松,并且能促进肠道蠕动,缩短肠内容物通过肠道的时间,能起到润便、治便秘和痔疮的作用)、

解毒防癌(膳食纤维能促进肠道蠕动,这样就缩短了许多毒物,如肠道分解产生的酚、氨等及细菌、黄曲霉毒素、亚硝胺、多环芳烃等致癌物在肠道中的停留时间,减少肠道对毒物的滞留及吸收。另外,膳食纤维能吸水膨胀,使肠内容物体积增大,从而对毒物起到稀释作用,减少了毒物对肠道的影响。膳食纤维还可与致癌物质结合,因此具有良好的解毒防癌作用)、增强抗病能力(膳食纤维能提高吞噬细胞的活动,增强人体免疫功能)。

增加膳食纤维的摄入是避免高蛋白质、高脂肪、高热量的“三高”饮食结构,预防肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病、高脂血症、肿瘤等富贵病的重要举措。

3. 粗杂粮含更多的微量元素

同样是因为加工程度不同,粗杂粮的某些微量元素,例如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮多一些。这几种微量元素对人体健康的价值是相当大的。不过,需要指出的是,无论细粮还是粗杂粮,其微量元素的含量与人体的需要量相比都不够多,算不上丰富,并且其吸收率很低,难以被人体利用。所以,如果想依靠粮食来满足身体对这些微量元



素的需要,几乎是不现实的,即使您全部主食都是粗杂粮也不行。同时粗杂粮中的钾、钙、维生素 E、叶酸、生物类黄酮的含量也比细粮丰富。

4. 粗杂粮有利于控制血糖

近年的研究表明,进食粗杂粮及杂豆类后的餐后血糖变化一般小于小麦和普通大米,利于糖尿病患者血糖控制。目前国外一些糖尿病膳食指导组织已建议糖尿病患者尽量选择食用粗杂粮及杂豆类,可将它们作为主食或主食的一部分食用。但是这些粗杂粮和杂豆类维持餐后血糖反应的能力也是不同的。如燕麦、荞麦、大麦、红米、黑米、赤小豆、扁豆等可明显缓解糖尿病患者餐后高血糖状态,减少 24 小时内血糖波动,降低空腹血糖,减少胰岛素分泌,利于糖尿病患者的血糖控制。

5. 粗杂粮也是药

一说到进补,人们首先想到的往往是各种补药、肉类或山珍海味。其实,我们平常吃的五谷杂粮也是不错的补药。中医有“药食同源”的说法,粗粮的药性既可以用来防治疾病,又经济实用,且没有副作用。

(1)玉米:味甘性平,具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。

玉米油中的亚油酸能防止胆固醇向血管壁沉淀,对防止高血压、冠心病有积极作用。此外,它还有利尿和降低血糖的功效,特别适合糖尿病患者食用。科学家还发现,吃玉米能刺激脑细胞,增强人的记忆力。玉米中所含的黄体素和玉米黄质可以预防老年人眼睛黄斑性病变的发生。

(2)小米:味甘性平,有健脾和胃的作用,适用于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及产后、病后体虚者食用。小米熬粥时上面浮的一层细腻的黏稠物,俗称为“米油”。中医认为,米油的营养极为丰富,滋补力最强,有“米油可代参汤”的说法。

(3)荞麦:荞麦含有“芦丁”,这种成分可降低人体血中胆固醇,并对血管有保护作用。

(4)燕麦:近年来的研究发现,在燕麦里含有亚油酸,每 50 克燕麦中所含亚油酸相当于 10 粒“脉通”的含量,所以燕麦有抑制胆固醇升高的作用。

(5)薏米:其所含蛋白质远比大米、白面高,易消化吸收,对减轻胃肠负担、增强体质有益。中医认为,薏米味甘淡,性微寒,有健脾、补肺、清热、利湿的作用。现代研究证明,薏米有抗肿瘤、增强免疫力、降血糖等功效。将薏米与大米煮粥或加入



适量冰糖食用,能使肿瘤患者食欲增加、减低放化疗的毒副作用。此外,薏米中含有的薏苡素对横纹肌有抑制作用,可减少皱纹,爱美的人不妨多吃。

(6)高粱:高粱味甘性温,有健脾益胃的作用。小儿消化不良,可取高粱入锅炒香,去壳磨粉,每次取2~3克调服。但高粱性温,含有具收敛止泻作用的鞣酸,便秘者不宜食用。

(7)黄豆:黄豆性平味甘,有健脾益气的作用,脾胃虚弱者宜常吃。用黄豆制成的各种豆制品如豆腐、豆浆等,也具有药性:豆腐可宽中益气、清热散血,尤其适宜痰热咳喘、伤风外感、咽喉肿痛者食用。

(8)甘薯:甘薯中有类似雌激素的物质,对保持皮肤细腻、延缓细胞衰老有一定作用。据医学专家报告,甘薯中的黏蛋白是一种多糖和蛋白质混合物,属胶原和黏多糖类物质,可减轻疲劳,提高人体免疫力,促进胆固醇的排泄,维护动脉血管弹性,防止动脉硬化,从而降低高血压等心血管疾病的发生。吃鲜甘薯还可降低血浆血脂浓度,对防止高血脂症和动脉硬化有益。

6. 常吃粗杂粮能够预防中风

一项长达12年的研究表明,大量食用全谷物食物(粗粮),可使患中风的危险性显著降低。

三、粗粮的饮食原则

1. 吃粗粮及时多喝水

粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾,才能保障肠道的正常工作。一般多吃1倍纤维素,就要多喝1倍水。

2. 循序渐进吃粗粮

突然增加或减少粗粮的进食量,会引起肠道反应。对于平时以肉食为主的人来说,为了帮助肠道

适应,增加粗粮的进食量时,应该循序渐进,不可操之过急。

3. 搭配荤菜吃粗粮

我国古人对饮食保健的看法是“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”,意思是说饮食只有做到粗与细、荤与素、粮与菜的合理搭配,才能保持人体健康,延年益寿。实际生活中,虽然粗粮的营养价值略高一些,但如果用小米去完全代替



大米,那不但口感难以接受,而且营养方面也同样不合理。现代营养学家的研究还表明,粗粮与细粮搭配起来食用,比单吃任何一种食物的营养价值都要高出许多倍。

目前,联合国粮农组织已经颁布了纤维食品指导大纲,给出了健康人常规饮食中应该含有 30~50 克纤维的建议标准。研究发现,饮食中以 6 分粗粮、4 分细粮最为适宜,同时每周至少吃 3 次,那样才更有助于健康。

吃粗粮也应讲究方法。从营养学上来讲,玉米、小米、大豆单独食用不如将它们按 1:1:2 的比例混和食用营养价值更高,因为这可以使蛋白质起到互补作用。我们在日常生活中常吃的腊八粥、八宝粥、素什锦等,都是很好的粗粮混吃食物。

4. 因人而异吃粗粮

不可否认,提倡人们适当吃粗粮可以预防疾病。因为纤维素可以抑制胆固醇的吸收,减少高血脂,促进肠蠕动,预防便秘;而 B 族维生素尤其是维生素 B₁ 则可以预防脚气病。同时,很多粗粮还具有药用价值,如荞麦含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”,可以治疗高血压。但是,如果摄入过多的粗粮也会对人体健康不利。首先粗粮

本身营养价值不高,而且不容易消化,吸收率低;其次,粗粮里富含的食物纤维可影响人体对钙、铁等营养素的吸收。粗粮虽好却不适宜所有人群,一些特殊体质的人就不宜常吃粗粮。

(1) 胃肠功能差的人群:胃肠功能较弱的人群,吃太多食物纤维对胃肠是很大的负担。

(2) 缺钙、铁等元素的人群:因为粗粮里含有植酸和食物纤维,会结合形成沉淀,阻碍机体对矿物质的吸收。

(3) 患消化系统疾病的人群:如果患有肝硬化食道静脉曲张或是胃溃疡,进食大量粗粮易引起静脉破裂出血和溃疡出血。

(4) 免疫力低下的人群:如果长期每天摄入的纤维素超过 50 克,会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低,造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害,降低人体的免疫能力。

(5) 体力活动比较重的人群:粗粮营养价值低、供能少,对于从事重体力劳动的人而言营养提供不足。

(6) 生长发育期青少年:由于生长发育对营养素和能量的特殊需求以及对于激素水平的生理要求,粗粮不仅阻碍胆固醇吸收和其转化成激素,也妨碍营养素的吸收和利用。



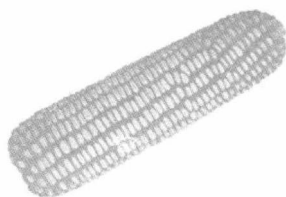
(7)老年人和小孩:因为老年人的消化功能减退,而孩子的消化功能尚未完善,消化大量的食物纤维

对于胃肠是很大的负担。而且营养素的吸收和利用率比较低,不利于小孩的生长发育。

第二章

玉米

玉米又名苞谷、棒子、玉蜀黍,是禾本科植物玉蜀黍的籽实,根据玉米的粒色和粒质分为四类:黄玉米、白玉米、糯玉米和杂玉米,人类的主食中以黄玉米和白玉米为多。



一、玉米概述

1. 营养成分

玉米籽粒的主要营养成分有淀粉、蛋白质和脂肪。此外还有少量的糖、纤维素和矿物质。

每 100 克玉米中含蛋白质 8.5 克,脂肪 4.3 克,糖类 72.2 克,能量 1398.4 千焦,钙 22 毫克,磷 120 毫克,铁 1.6 毫克,还有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、维生素 A 原(胡萝卜素),烟酸和微量元素硒、镁等;其胚芽含 52% 不饱和脂肪酸,是精

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,含亚油酸高达 50%。

玉米面有粗细之分,食用以粗玉米面为佳,这种玉米面中含有较多的赖氨酸。把玉米煮熟食用更好,尽管玉米经过加热破坏了部分的维生素 C,但是却获得了营养价值更高的抗氧化剂活性。若玉米同大米、豆类、面粉同食,营养价值更大。



2. 食物功效

(1) 玉米食品中的纤维素含量很高,具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性;可防治便秘、肠炎、肠癌等。

(2) 玉米食品中含有的维生素E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。

(3) 玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化,吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用,刺激大脑细胞,增强人的脑力和记忆力。

(4) 国外医学资料介绍,以玉米食品为主食的地区,癌症发病率普遍较低,可能是其中富含镁、硒元素等,抑制肿瘤的生长。特别是玉米中还含有较多的谷氨酸,有健脑作用,它能帮助和促进脑细胞在生理活动过程中,清除体内废物,帮助脑组织里氨的排除,故常食可健脑。

3. 选择指导

(1) 玉米以饱满、无虫蛀、含水率低且无霉变者为佳。

(2) 购买黄色玉米面的时候要注意两个问题:第一要用手指捻一捻玉米面是否加了黄色染料,如果手指被染成黄色,那么这是假的玉

米面。第二要用舌头尝一尝玉米面,是否很苦,如果舌头感觉很苦,那么这是发霉的玉米粒磨成的粉。

4. 制作指导

玉米制品熟吃最佳,烹调尽管使玉米损失了部分维生素C,却使之获得了更高的抗氧化剂活性。同时玉米不宜单独长期食用过多,可和细粮搭配制作玉米糕、玉米饼、玉米馒头等,还可制作玉米面饺子、包子、馅饼等。

5. 相关人群

一般人皆可食用。尤适宜脾胃气虚、气血不足、营养不良、动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病、肥胖症、脂肪肝者,癌症患者及中老年人,记忆力减退之人,习惯性便秘之人,慢性肾炎水肿者食用。

6. 食物相克

(1) 玉米忌和田螺同食,否则会中毒。

(2) 尽量避免与牡蛎同食,否则会阻碍锌的吸收。

7. 温馨提示

(1) 发霉的玉米不能食用,发霉后易产生黄曲霉菌(又叫黄曲霉素),多食有致癌作用。

(2)玉米食品也不宜与富含纤维素的食物搭配食用,因为玉米含有较多的木质纤维素。

(3)青玉米棒宜煮食而不宜烤

食,烤食易产生多种有害物质。

(4)以玉米食品为主食的地区应多吃豆类食品。

二、玉米食谱

【玉米面小枣窝头】

【原料配方】玉米面 1000 克,红糖 400 克,小枣 300 克。

【制作方法】

(1)将小枣洗泡,洗干净后备用。

(2)将玉米面倒入盆内,加上红糖和温水,和匀,揉成面团。

(3)将面团分成 20 份。取一份玉米面团,捏成窝头形状,将小枣嵌在窝头上。依次做完后放入笼屉内蒸 30 分钟即可出笼食用。

【玉米面豆面窝头】

【原料配方】玉米面 750 克,黄豆面 300 克,白糖 200 克,发酵粉 15 克。

【制作方法】

(1)将玉米面放入盆内,用八成热的水烫好,晾凉。再将黄豆面掺入,加入发酵粉,稍饧一会儿,加入白糖揉匀。

(2)将面团放在面板上,揉匀后

搓成条,分成 50 克一个的剂子。剂子放在手中揉成圆形,右手大拇指在圆球表面钻上一个小洞,左手掌边配合右手指转动玉米面球,直至洞口由小渐大,由浅到深,把面球顶端捏成尖形,成窝头形状。

(3)将窝头摆放整齐,上笼用旺火沸水蒸约 30 分钟即可出笼食用。

【玉米面白面馒头】

【原料配方】玉米面 600 克,小麦面粉 400 克,发酵粉 30 克,食碱 2 克。

【制作方法】

(1)将小麦面粉、玉米面放入盆内,放入发酵粉、水,和成较硬的面团,饧发,备用。

(2)将饧发好的面团放在面板上,揉入食碱,揉匀后搓成条,分成约 50 克一个的剂子,用手揉搓成馒头状。

(3)将馒头生坯盖上湿洁布,饧约 10 分钟,再间隔均匀地码入屉内,放在沸水锅上,用旺火沸水蒸约



30 分钟即可出笼食用。

【玉米面瓜薯窝头】

【原料配方】玉米面 200 克,冬瓜 200 克,甘薯 150 克,盐 5 克,葱 10 克,姜 10 克。

【制作方法】

(1)冬瓜去皮切成细末;甘薯捣成泥;葱、姜切成末。

(2)冬瓜末、甘薯泥,加葱末、姜末、盐、玉米面调匀,揉匀后搓成条,分成约 50 克一个的剂子,剂子放在手中揉成圆形,右手大拇指在圆球表面钻上一个小洞,左手掌边配合右手指转动玉米面球,直至洞口由小渐大,由浅到深,把面球顶端捏成尖形,成窝头形状。

(3)将菜窝头捏好后,上笼用旺火蒸 30 分钟即成。

【玉米面豆面饼子】

【原料配方】玉米面 500 克,黄豆面 300 克,花生油 80 克,发酵粉 1 克。

【制作方法】

(1)将玉米面、黄豆面倒入盆内,用温水和匀,放入发酵粉搅匀,盖上布,饧约 1 小时。

(2)高压锅内壁、锅底抹上花生油,烧热后,把饧好的面团分成小块,每一块在两手中间压成圆形,平

放在锅底用手按成饼子形,锅底铺满饼子后,盖上锅盖,加上高压阀,2~3 分钟后,打开锅,在饼空隙处小心地倒些沸水,水至饼子的一半即可,盖上盖,加上阀,几分钟后,听不到锅内的响声即取下阀,改用小火,待水汽放完后,即可铲出食用。

【玉米面饼子炒咸鱼】

【原料配方】玉米面 250 克,咸鲛鱼 250 克,炸花生仁 80 克,植物油 80 克,辣椒(红、尖)25 克,辣椒(青、尖)25 克,葱 20 克,姜 5 克,料酒 5 克,白糖 5 克,香油 5 克,盐 3 克,味精 2 克,花椒粉 2 克。

【制作方法】

(1)将葱洗净,切成葱末备用。

(2)在盆内加入玉米面粉、葱末、精盐、花椒粉揉匀揉透,然后搓成长条,分成大小均匀的面剂子,擀成直径约 25 厘米的圆饼。

(3)平锅内倒入植物油,烧热后放入圆饼,待饼底部烙黄时,饼面刷上一层植物油,翻身烙黄烙熟,即可。

(4)咸鲛鱼洗净晾干,切成 1 厘米的块,先放油中炸透。饼子切 1.2 厘米的菱形块,用热油炸后捞出。青红尖椒切 1 厘米的丁。

(5)勺中加植物油烧热,放入葱姜末烹锅,即加入青、红尖椒煸炒,