

● 中华传统医学养生丛书

杂粮野菜养生宝典



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press



● 中华传统医学养生丛书

杂粮野菜养生宝典



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press



图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮野菜养生宝典 / 柳书琴主编. —上海: 上海
科学技术文献出版社, 2016
(中华传统医学养生丛书)
ISBN 978-7-5439-7093-9

I. ①杂… II. ①柳… III. ①杂粮—食物养生②野生
植物—蔬菜—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150732 号

责任编辑: 张 树 王倍倍

杂粮野菜养生宝典

ZALIANG YECAL YANGSHENGBAODIAN

柳书琴 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 390 000

2016 年 9 月第 1 版

2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7093-9

定价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

图书服务热线: (028) 87336749

>>前言

在中国历代医学典籍中,无论是《本草纲目》《黄帝内经》,还是现代的《中国居民平衡膳食宝塔》都一致认为,杂粮是饮食的基础、养生的根本。而野菜,则被认为是大自然的美妙馈赠,其营养价值比蔬菜要高出许多倍,而且很多野菜都具有药用价值,可以防治疾病。

然而,由于人们现在的生活水平逐渐提高,越来越多的人更注重食物的美味,而不是营养,于是“高血压”“高血脂”“糖尿病”等一系列“富贵病”也由此产生。退一步讲,即便是没有生病,人们长期食用精米、精面,对身体的健康损害也已显而易见,如缺乏营养、亚健康等。目前,已经有一部分人开始注意调整饮食结构,将杂粮和野菜搬上餐桌,但仍有大部分人对于杂粮野菜对身体的重要意义缺乏了解,针对这种情况,我们编写了这本《杂粮野菜养生事典》。

本书以养生为宗旨,分别选取了 24 类杂粮和 68 种野菜,对它们的性味、营养、食用方法、功效等进行了一一介绍。需要指出的是,本书所选的无论是药方还是食谱,都以便于运用、功效显著为基础,因而本书中没有高深的医学理论,也没有枯燥的病症罗列,书中所述内容均为实用而存在。可以这么说,如果你是一个注重养生的人,那么本书无疑是你最佳的选择。

当然,由于编者水平有限,书中难免有不当之处,希望广大读者和医界同仁不吝赐教,多多批评指正。

编者

2016 年 8 月

目 录

Contents

杂 粮 篇

小 麦	1
荞 麦	17
大 麦	21
薏苡仁	25
糯 米	29
玉 米	36
高 粱	43
燕 麦	47
粳 米	50
粟 米	59
黑 米	64
黄 豆	68
绿 豆	76
红 豆	83
扁 豆	91
蚕 豆	96
黑 豆	99
豌 豆	105
豇 豆	113
花 生	117
红 薯	119
马铃薯	125

芝 麻	130
葵花子	139

野菜篇

荠 菜	142
马齿苋	148
冬寒菜	156
仙人掌	158
罗 勒	163
地 肤	166
天 冬	168
马 兰	170
玉 竹	174
豆瓣菜	176
薄 荷	177
桔 梗	180
野 菊	183
鱼腥草	186
野蔷薇	190
绞股蓝	192
夏枯草	195
款 冬	198
蒲公英	200
益母草	204
委陵菜	206
清明菜	208
野苋菜	210
青 苳	212

猪毛菜	215
酢浆草	217
水 芹	219
水 蓼	222
水葫芦	224
打碗花	225
车前草	228
小根蒜	231
败酱草	233
蕨 菜	235
鸭儿芹	239
鸭舌草	241
豆 槐	243
葛	246
榆 钱	249
苕 菜	251
灰 菜	253
麦 冬	255
番薯叶	257
野豌豆	258
龙芽草	260
野萱草	262
冬虫夏草	263
芡 实	266
刺儿菜	267
鸡眼草	270
藿 香	272
何首乌	275
薇 菜	278
小黄花菜	280
紫 苏	283

苦 菜	286
沙 参	289
石生繁缕	290
东风菜	292
珍珠菜	294
笔管草	296
锦鸡儿	297
野韭菜	299
飞 廉	302
莼 菜	303
鸭跖草	305
地 黄	307
白茅根	309

杂粮篇

小麦

又名麸、淮小麦，为禾本科植物小麦的种子。有普通小麦、密穗小麦、硬粒小麦、东方小麦等品种。是我国北方人的主要食物，自古就是滋养人体的重要食物。

性味归经

性凉，味甘。归心、脾、肾经。

食用方法

小麦可磨粉，即俗称的面粉。可制作多种面制品。将小麦淘洗，漂于水面上的叫“浮小麦”，沉于水底的叫“全麦”，全麦食品营养价值高，因此，应多食用全麦食品。

营养成分

每 100 克可食部分含蛋白质 7.2 克，脂肪 1.3 克，糖类 77.8 克，粗纤维 0.2 克，钙 20 毫克，磷 101 毫克，铁 2.7 毫克，维生素 B₁ 0.06 毫克，维生素 B₂ 0.07 毫克，烟酸 1.1 毫克。

保健功效

小麦有养心益肾、生津止汗、除热止渴、镇静益气、健脾厚肠的功效，适用于舌燥口干、心烦失眠、体虚多汗等症。

食疗验方

气虚神衰，四肢倦怠，心慌，心跳：面粉 3000 克，猪肉 500 克，菠菜 750 克，人参粉 5 克，姜末、葱末、酱油、香油、精盐各适量。将菠菜去茎留叶，洗净，用少

许精盐搅拌腌渍 5 分钟,用纱布包好挤出水分剁碎备用。人参粉经过细筛过滤。将猪肉剁成肉末,加精盐、酱油、香油、姜末拌匀,稍加水,放入葱末、菠菜、人参粉拌成馅。醒面 20 分钟后,按常法包饺子吃。功能:补气安神。

气血虚弱所致的面容憔悴,萎黄不华者:面粉 120 克,鸡蛋 4 个,羊肉 120 克。先将羊肉剁成细馅做羹,取鸡蛋清和面粉做成面条。将适量鸡蛋面条放于沸水中,煮熟,再加调料及羊肉羹。功能:健脾开胃,益气补血,泽颜白面。

高脂血症,脂肪肝,动脉硬化:麦麸 50 克,红枣 15 枚。将红枣洗净,与麦麸同入锅,加水适量,煎两次,每次 30 分钟,合并两次煎汁,过滤即成。每日早、晚两次分饮。功能:健脾和血,补虚养血,散瘀降脂。

神经衰弱,失眠盗汗:小麦 30 克,大枣 10 枚,甘草 6 克。将上述原料水煎去渣,取汁饮用。功能:养心安神,甘缓和中。

虚烦不眠,夜寐盗汗,神疲乏力,记忆力减退,健忘症:浮小麦 30 克,黑豆 30 克,莲子、黑枣各 7 枚,冰糖少许。将上述四味原料同煮汁、滤渣,放入冰糖少许,溶解后当茶饮用。功能:疏通心肾。

脾胃虚弱之食少便溏,体倦乏力,失眠多梦,心悸怔忡:面粉 500 克,莲子 100 克,枣泥 30 克,白糖 500 克,鸡蛋 5 个,植物油 20 毫升。莲子去心煮软,捣烂成泥备用。鸡蛋去壳搅成蛋浆,再依次加入白糖、面粉、枣泥、莲子肉、植物油并搅至均匀。擀成面片状,放入蒸笼中蒸 50 分钟,熟后即可食用。功能:健脾益胃,养血安神。

高脂血症,动脉硬化,冠心病,失眠症,神志不安,慢性肝炎:麦麸 50 克,陈皮 10 克,粟米 100 克。先将麦麸、陈皮去杂,烘干研成细末。将粟米淘洗干净,放入砂锅,加水适量,大火煮沸,改用小火煮 30 分钟,调入麦麸末、陈皮末,拌和均匀,继续用小火煮至粟米软烂、粥稠即成。每日早、晚两次食用。功能:健脾理气,和血降脂。

小儿夜啼:小麦 15 克,大枣 6 克,炙甘草、蝉蜕各 3 克,葡萄糖适量。上述四味原料加水煎汤。每日 1 剂,当茶饮用。功能:清心热、健脾胃。

呕啰不止:小麦面 150 克,醋适量,茶叶 5 克。将小麦面用醋拌做弹丸大小,煮熟。用时,以沸水冲泡茶叶,以茶送服醋麦丸。每日 2 次,每次 1 丸。功能:和胃降逆,止呕吐。

糖尿病,单纯性肥胖症,脂肪肝,高脂血症,高血压:麦麸 50 克,玉竹 10 克,甘草 2 克。先将玉竹去杂,洗净后切片,晒干或烘干,研为细末,与麦麸充分混匀,一分为二,装入袋中。每日 2 次,每次取 1 袋,用沸水冲泡后当茶饮用,一般

每袋可连续冲泡 3~5 次。功能:补虚健脾,生津止渴,降糖降脂。

体弱:麦皮 150 克,牛奶 250 毫升,黄油 5 克,白糖 120 克。将麦麸浸泡 3 分钟,加水煮粥,将熟时放入牛奶煮 10 分钟,加黄油、白糖及少量盐,煮到麦麸熟烂即可。早餐、晚餐服食。功能:益气健脾,美颜健身。

慢性腹泻,失眠症,瘰疬,乳腺炎:小麦 100 克,红枣 20 枚,桂圆肉 20 克,糯米 100 克,白糖适量。将小麦淘洗干净,加热水浸涨,倒入锅中,加水煮熟,取汁水,加入淘洗干净的糯米、洗净去核的红枣和切碎的桂圆肉,用大火烧开后转用小火煮成稀粥,调入白糖即成。每日早、晚两次食用。功能:清热除烦,利尿止渴。

气虚不固所致的自汗及形寒肢冷:浮小麦 40 克,糯稻米根 30 克,大枣 10 枚。上述三味原料水煎数次,去渣后当茶饮。功能:补气固表。

糖尿病,失眠症,瘰疬,冠心病,慢性胃炎,习惯性便秘:小麦 100 克,红枣 15 枚,糯米 50 克。将小麦、红枣、糯米分别洗净,一同入锅,加水适量,先用大火烧开,再转用小火煮成稀粥。每日早、晚两次食用。功能:养心安神,除烦止渴。

慢性前列腺炎,尿路感染,高血压,神经衰弱,性欲减退:面条 200 克,虾仁 20 克,鸡蛋 1 个,紫菜 10 克,植物油、精盐、葱花各适量。将虾仁用热水泡软,鸡蛋打入碗内搅匀,紫菜撕碎备用。炒锅上火,放油烧热,下入葱花煸出香味,加入适量开水,放入虾仁煮开,再放入面条煮熟,加精盐,淋入鸡蛋液,待蛋花浮于汤表面时,倒入装有紫菜的汤碗内即成。功能:补肾养心,降压壮阳。

心烦失眠者:小麦 30 克,莲子心 10 克,粟米 50 克。将小麦放入锅内,加水适量,煎汤去渣,留汁,再下入莲心加适量水,加入粟米用小火煮粥,煮至米烂粥熟,出锅即成。功能:养血安神,除烦养心。

神经衰弱,失眠症,贫血,慢性胃炎,鼻出血,痔疮出血:面条 200 克,菠菜 150 克,猪排骨汤 250 毫升,精盐、味精、胡椒粉各适量。将猪排骨汤煮开后加入精盐、味精和胡椒粉调好味,待用。锅内放水,烧开后下入面条,用筷子拨散,煮熟后捞出,装入碗内,浇上调好味的猪排骨汤。将菠菜择洗干净,放入开水锅中烫熟,捞出后控净水,切段后分放在每碗面条上即成。功能:养血安神,通利肠胃。

养生食谱



凉面

原料:切面 500 克,酱油 60 毫升,辣椒油 30 毫升,芝麻酱 40 克,醋 30 毫升,

白糖 20 克,大蒜 5 克,花椒粉 2 克,葱花 15 克,味精 2 克,麻油 15 毫升,黄瓜 100 克。

做法:将黄瓜洗净切成细丝,大蒜去皮捣成蒜蓉,葱洗净切成碎末。将芝麻酱用少许凉开水调稀,加入酱油、醋、麻油、葱花、蒜蓉、辣椒油、花椒粉、白糖和味精,调匀成汁。煮锅内加水,烧开后放入切面,煮熟后捞出放在干净的面盆内抖散开,淋上适量麻油,拌匀凉凉。将凉面条分别盛入碗内,把调好的汁浇在面条上,再撒上黄瓜丝即成。

功效:清凉开胃。



麻酱面

原料:切面 500 克,芝麻酱 100 克,精盐 4 克,味精 1 克,醋 10 毫升,黄瓜 200 克。

做法:将黄瓜刷洗干净,切成细丝,放入盘中。将芝麻酱倒入碗内,加入精盐、味精,再加少量温水,边加水边向一个方向搅拌,将芝麻酱调匀。煮锅内放水,烧开后投入切面,用筷子拨散,煮开后添入少许凉水,稍煮一会儿,直至面条煮熟后捞出,放在凉开水中过一下,盛入碗内,浇上调好的芝麻酱,撒上黄瓜丝,倒些醋,拌匀即成。

功效:健脾开胃。



刀削面

原料:面粉 1000 克,精盐 10 克。

做法:将面粉倒入面盆,慢慢倒入加精盐的凉水,拌和均匀,和成硬面团,揉至表面光滑细腻时,盖上湿布,醒 15 分钟。将醒好的面团放在案板上,揉匀后,用左手掌心将面托起,右手拿铁质的瓦片形状刀,一刀挨着一刀地削,削成三棱形状的薄片。在削面之前,将锅里的水烧开,随削随落锅,煮熟后捞出即成。将面盛入碗内,浇上肉丁炸酱、卤汁均可。

功效:补虚增力。



担担面

原料:细面条 500 克,芝麻酱 50 克,酱油 50 毫升,醋 25 毫升,味精 1 克,葱 15 克,海米 25 克,榨菜 50 克,花椒粉 2 克,辣椒油 100 毫升,大蒜 10 克,菠菜 50

克,鸡汤 200 毫升。

做法:将葱洗净切成细葱花,海米切成碎末,榨菜切成细末,大蒜剥皮后捣成蒜蓉。菠菜择洗干净后放入开水中焯一下,捞出过凉,切成 3 厘米长的段。将芝麻酱用酱油、醋和鸡汤调开,然后加入味精、蒜蓉、葱花、花椒粉、海米末、榨菜末和辣椒油拌匀,调成担担面作料。煮锅内加水,烧开后将面条下入,煮熟后捞出,分别盛入碗内,浇上调好的作料,放些焯过的菠菜即成。

功效:开胃增食。



羊肉面条

原料:面粉 500 克,羊肉 200 克,熟羊肉汤 500 毫升,鸡蛋 1 个,粉丝 50 克,西红柿 100 克,葱头 100 克,柿子椒 100 克,胡椒粉、醋、精盐、味精各适量。

做法:将面粉放入盆内,打入鸡蛋,放水搅拌,和成面团,醒 10 分钟,擀成薄片,切成面条。羊肉洗净,切丁;粉丝用温水泡好,切成段;西红柿、柿子椒、葱头均切成丁。炒锅上火,放入羊肉汤,烧开后,下入面条稍煮后,将羊肉、粉丝、西红柿、葱头、柿子椒一同放入锅内,再放入适量胡椒粉、醋、精盐、味精,调好味后,出锅装碗即成。

功效:温阳补肾。



排骨汤面

原料:细面条 250 克,猪排骨 50 克,葱 10 克,生姜 5 克,精盐 2 克,胡椒粉 2 克,味精 1 克,黄酒 10 毫升。

做法:将排骨洗净,剁成 4 厘米长的小块。葱洗净切成段,生姜切成片。炒锅内加水,放入排骨块、葱段和生姜片,煮至开锅时,撇去浮沫,加入黄酒,用小火把排骨煮烂,再加入精盐、味精,出锅倒入碗内。煮锅加水,用旺火烧开,下入面条,煮熟后捞入两个碗内,在碗面上放排骨,浇入排骨汤,再撒上一些胡椒粉,拌匀即成。

功效:补虚润肠。



三片汤面

原料:面条 500 克,熟肚片 100 克,熟腰片 100 克,鱼片 100 克,鲜汤 200 毫升,黄酒 5 毫升,精盐 4 克,味精 1 克,麻油 3 毫升。

做法:炒锅上火,放入水烧开,下入面条煮熟,捞入几个碗中。另炒锅上火,放入鲜汤烧开,下鱼片、熟肚片、熟腰片,熬至汤呈白色时,加入黄酒、精盐、味精,烧开后淋入麻油,浇在面条上即成。

功效:健脾益肾。



脆龙须面

原料:龙须面 250 克,鲜虾仁、鸡脯肉各 75 克,豆芽菜 50 克,黄酒 10 毫升,胡椒粉、白糖各 3 克,葱花、生姜末各 2 克,植物油 100 毫升(实耗约 25 毫升),精盐 2 克,鲜汤适量。

做法:炒锅上火,放油烧热,把龙须面放入热油锅中炸至金黄色,取出沥油,放入碗中。虾仁切段,鸡肉切丁,豆芽菜择洗干净。炒锅上火,放油烧热,放入葱花、生姜末炝锅,下入虾仁炒散,添加鲜汤,再放入鸡肉、精盐、黄酒、胡椒粉、白糖,烧至快熟时,把豆芽菜投入锅中,烧开后,浇入龙须面碗中即成。

功效:滋阴壮阳。



鱼香炒面

原料:面条 500 克,猪瘦肉 200 克,青椒 50 克,笋丝 50 克,辣椒糊 5 克,酱油 15 毫升,白糖 2 克,黄酒 5 毫升,精盐 4 克,葱花 20 克,生姜丝 2 克,味精 2 克,湿淀粉 20 毫升,植物油 50 毫升。

做法:炒锅上火,放水烧开,下入面条煮熟捞出,投入冷水中过凉,沥水晾干。青椒洗净切丝。猪肉洗净切丝,用黄酒、湿淀粉挂浆。锅留底油烧热,下入辣椒糊炸成红油,放葱花、生姜丝爆出香味,倒入肉丝,加黄酒、酱油、白糖、青椒丝、笋丝煸炒,再放入面条、精盐、味精炒透即成。

功效:温胃补虚,散寒开胃。



牛肉炒面

原料:面条 500 克,植物油 100 毫升,牛肉 200 克,洋葱头 200 克,酱油 15 毫升,生姜丝 2 克,精盐 4 克,黄酒 5 毫升,味精 2 克,麻油 5 毫升,湿淀粉 20 毫升。

做法:将面条上蒸屉蒸熟。牛肉洗净,切成丝放入碗内,加湿淀粉、黄酒挂浆。洋葱头洗净切丝。炒锅上火,放油烧热,下入牛肉丝滑散倒出。原锅留底油,下入洋葱丝、生姜丝煸炒,加酱油、黄酒炒几下,放入牛肉丝、面条、精盐,炒

透后调入味精，淋入麻油即成。

功效：健脾养胃，补益气血，强壮筋骨。



肉丝蒜苗炒面

原料：面条 500 克，猪肉丝 20 克，蒜苗 100 克，生姜丝 3 克，面酱 10 克，精盐 3 克，黄酒 5 毫升，味精 2 克，鲜汤 150 毫升，植物油 50 毫升。

做法：将面条上屉蒸透，取出挑散。蒜苗洗净切段。猪肉丝中放入黄酒、淀粉、精盐，拌匀上浆。炒锅上火，放油烧热，下入肉丝滑开，放入生姜丝、面酱炸熟，再放入蒜苗、精盐、黄酒、鲜汤，烧开后放入面条，转小火焖几分钟，调入味精，拌匀即成。

功效：补脾益气，温胃散寒。



翡翠烧卖

原料：面粉 500 克，菠菜 1000 克，熟糯米饭 150 克，火腿 80 克，冬笋 80 克，精盐 6 克，白糖 30 克，猪油丁 50 克，味精 2 克。

做法：将菠菜去根洗净，放入开水锅内略烫一下，捞出后放在凉水中过凉，挤干水分，剁成菜泥，再挤干汁水，与熟糯米饭一同倒在盆内，撒上精盐、味精和白糖拌匀。将冬笋、火腿切成小碎丁，倒入菠菜内，加猪油丁拌和均匀，即成馅心。将面粉倒入盆内，用开水烫熟，凉凉，揉成面团，搓成长条，揪成 50 个剂子，用擀面杖擀成荷叶边状皮子，放入馅，用手拢起，口不收严，即成烧卖坯。蒸锅加水烧开，将烧卖坯逐个放入笼屉中，加盖用旺火蒸约 5 分钟即熟。

功效：益气补血，补肾壮阳。



荷叶卷

原料：面粉 1000 克，菠菜 700 克，面肥 50 克，面碱 10 克，麻油 50 毫升。

做法：将面肥用温水化解开后倒入面盆，再加入面粉和适量水，和成面团发酵，待面团发起时，加入碱水揉匀。菠菜洗净，煮烂，捞出凉凉，沥干水分，去掉菜筋，取 200 克揉好面碱的面团与菠菜和在一起，揉均匀，使面变成绿色。将白、绿两块面团分别搓成长条，再把绿色面团擀成薄片，包上白色的面团搓匀，揪成 50 克一个的剂子。将剂子口封好，按扁，擀成圆形的片，抹上一层麻油，对折两次成三角形，用竹尺子压上两条放射状直线，再用竹尺对准线的顶端向里

一推,即成荷叶状。上笼屉蒸 15 分钟左右即熟。

功效:健脾养血。



蝴蝶卷

原料:面粉 1000 克,面肥 100 克,面碱 10 克,麻油 20 毫升。

做法:将面肥放入盆内,用温水 500 毫升调匀,倒入面粉和成面团发酵。待面团发起,加面碱水揉匀,搓成长条,擀成 0.5 厘米厚的面片,抹上一层麻油,由外向里卷成直径为 4 厘米左右的圆条。用刀将圆条切成 25 克重的剂子,剂子宽约 1.5 厘米,在当中切断成两片,将两片叠在一起,用筷子在 1/3 处一夹,做成上部大、下部小的蝴蝶状生坯。生坯上笼屉,用旺火蒸 15 分钟即熟。

功效:补气益脾。



三鲜包子

原料:面粉 500 克,面肥 50 克,猪五花肉 150 克,鸡肉 75 克,水发海参 50 克,虾仁 50 克,冬笋 150 克,麻油、酱油、精盐、味精、葱花、生姜末、面碱各适量。

做法:将猪肉剁成蓉。虾仁剁碎。冬笋切成米粒大小的丁。鸡肉切成绿豆大小的丁。海参切成比黄豆粒略大的丁。将以上五种主料和在一起,加调料搅拌成馅。将面粉放入盆内,加入面肥、温水(250 毫升)和成发酵面团,待面发起,加面碱揉匀,搓成条,揪成 30 个剂子,逐个按扁,擀成圆皮,抹馅捏成包子,上笼屉用旺火蒸 15 分钟即成。

功效:气血双补,滋阴润燥。



三丁包子

原料:面粉 500 克,面肥 50 克,熟猪五花肉 350 克,熟鸡丁 125 克,熟笋丁 125 克,虾仁 12.5 克,麻油 25 毫升,酱油 30 毫升,白糖 40 克,精盐、味精、黄酒、湿淀粉、鸡汤、面碱各适量。

做法:将熟猪肉切成略大于黄豆的丁。鸡汤下锅烧开,放入猪肉丁、鸡丁、笋丁、虾仁、酱油、白糖、麻油、精盐、味精、黄酒,用旺火收浓汤汁,调好味,用湿淀粉勾芡盛出,冷却。将面肥放入盆内,加入温水 250 毫升调匀,放入面粉和成面团,待酵面发起,加面碱揉匀,稍醒。将面团搓成长条,揪成 20 个剂子,擀成圆皮,放上馅,捏成不收口(似鱼嘴状)的包子,上笼屉蒸 15 分钟即成。

功效:气血双补。



鱼馅包子

原料:酵面(发面)750克,净鱼肉350克,水发海米30克,猪肥肉100克,韭菜200克,麻油30毫升,精盐4克,味精2克,生姜末7克,鲜汤、面碱各适量。

做法:将鱼肉、海米和猪肥肉制成蓉泥,加入鲜汤,用筷子顺一个方向搅拌,等搅至浓稠状,再加入切碎的韭菜和其他作料,拌匀。将酵面放案板上,加入适量面碱揉匀,搓成条,揪成30个小剂子,按扁擀成圆皮,包上馅心,捏成圆形小包,码入笼屉内,用旺火蒸12分钟即成。

功效:健脾消肿,益气养血。



火腿面包

原料:面粉500克,火腿100克,鲜酵母50克,白糖100克,鸡蛋4个,植物油20毫升,面碱少许。

做法:将火腿用热水加点面碱洗净,再用水冲洗干净,上蒸锅蒸2小时,凉凉,切成小碎丁,放盆内,加入白糖(30克),打入2个鸡蛋,搅拌成馅。在另一盆内放鲜酵母,用温水调匀,打入2个鸡蛋,加白糖(70克),调匀,再放入面粉,和成面团,10分钟后待面团胀起,放案板上搓成条,揪成10个剂子,按扁,擀成圆皮,放进火腿馅,将面皮卷起,捏成两头尖的梭子形面包坯。将烤盘刷上油,放齐面包坯,盖上湿布,放进保温箱内醒1小时,随即放入烤炉,约烤8分钟即成。

功效:健脾开胃,生津益血,补肾壮阳。



餐肉面包

原料:面粉500克,猪瘦肉100克,鲜酵母50克,白糖150克,鸡蛋4个,精盐3克,味精2克,胡椒粉1克,植物油20毫升。

做法:将猪肉洗净,剁成肉泥,加味精、胡椒粉和5毫升水,搅拌至有黏性,再打入2个鸡蛋,搅拌至有黏性,加入精盐,调匀。盆内放鲜酵母,用温水调匀,加白糖(120克),鸡蛋1个,搅匀,倒入面粉,和匀后放温暖处盖上盖,醒30分钟,然后放案板上搓成条,揪成10个剂子,按成圆饼,逐个放进肉馅,折成长形,捏上口,放保温箱内1小时,待面发起,移至烤炉内烤约10分钟出炉。另用一