

JIA TING MEI SHI GONG SHU

粗粮

CULIANG

X I Z U O

X I Z U O

细作

家庭美食丛书

CULIANG XIZUO



李乐清
李跃清
魏学刚
郭智泉
编 著

中原农民出版社

封面设计 胡云飞

版式设计 杨柳

责任编辑 吴丹青 冯成奇

丛书策划 冯成奇 吴丹青



JIATING MEISHI CONGSHU

家常美味鲜汤
家常保健粥
快速凉拌菜
家常炖菜
家常蒸菜
美味面食
粗粮细作
形形色色拔丝菜

ISBN 7-80641-453-3



9 787806 414538 >

ISBN 7-80641-453-3/TS·019

定价: 10.00元

家庭美食丛书

粗粮细作

李乐清 李跃清 魏学刚 郭智泉 编著

丛书编委会

主 编 薛慧林

副主编 黄 虎 李奇军

编 委 李乐清 李跃清 魏学刚 郭智泉

胡 伟 付满云 李春红 杨晓莉

何永红 杨 琴 刘成兰 马增建

李 刚 谭华生 宋洪庆

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

粗粮细做/李乐清等编著. - 郑州:中原农民出版社,
2002.1

(家庭美食丛书)

ISBN 7-80641-453-3

I.粗… II.李… III.食谱-粗粮
IV.TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 063275 号

出 版:中原农民出版社 (郑州市经五路 66 号
电话:0371-5751257 邮政编码:450002)
发 行:全国新华书店发行
印 刷:郑州文华印刷厂印刷
开 本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:8.125 字数:155 千字
版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数:1-3 000 册
书 号:ISBN 7-80641-453-3/TS·019
定 价:10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前 言

粗粮，是指日常生活中人们食用的大米、面粉以外的粮食，如玉米、高粱、小米、黄米、洋芋、甘薯、荞麦、大麦、燕麦、花生、豇豆、黄豆、豌豆、蚕豆、扁豆等。粗粮在我国人民的膳食结构中占有重要的地位，尤其在我国北方及广大农村地区，食用更加广泛，一般均作为主食。

随着我国人民生活水平的提高，饮食观念发生了很大的变化。不少人从过去较重视肉、鱼、禽、蔬、精米、精面等转向重视粗粮的保健作用。科学研究表明，长期食用精米、精面及肉、鱼、禽等，易患高血压、动脉硬化、糖尿病、肥胖症、直肠癌等多种疾病。而经常食用粗粮，能有效地防止和减少这些疾病的发生。粗粮不仅含有精米、精面的营养成分，还含有精米、精面所缺乏的人体必需的营养成分。

如玉米所含的脂肪是精米、精面的4~5倍，而且是不饱和脂肪酸，其中50%为亚油酸，还有卵磷脂、谷固醇、维生素E等，可预防和治疗高血压和冠心病，玉米含的硒、镁、纤维素可防癌并可用于减肥；小米除含有较多的维生素B外，还含有胡萝卜素，不饱和脂肪酸、蛋白质及铁的含量也超过了大米；甘薯富含维生素C、胡萝卜素和纤维素，对肠道疾病和肥胖症



NA4C08/06

有辅助治疗作用；而黄豆为“豆中之冠”，所含的蛋白质中的氨基酸种类和比例更接近人体的需要，它和其他粗粮混合可以调剂互补，提高蛋白质的使用价值和吸收率，黄豆的不饱和脂肪酸的含量居豆类食品的首位，可达86%以上，是体虚、神经衰弱、高血脂症病人的理想食品；荞麦中含有独特的芦丁成分，有降血糖和降血脂的作用。据有关部门对广西壮族自治区巴马县50名90岁以上的老人饮食进行的调查发现，多食粗粮是他们健康长寿的原因之一。他们的主食多以玉米加入大米制成，辅以各种豆类，如黄豆、豇豆等，这种粗粮与豆类的相互配合，减少了营养的破坏，促使肠道的排泄，改变了口味，达到健康长寿的效果。

多吃粗粮，既可满足人们日常的营养需要，又可以使人们健康长寿，保健强身，防治疾病，意义十分重大。

但是，由于粗粮本身的局限性，口感较差，如高粱的皮层中含有特殊的物质，有涩味，食用后妨碍人们的消化吸收，对胃有刺激作用，大豆有一种特殊的豆腥味，使人们感到不适应，蚕豆食用不当，还要引起“蚕豆病”，荞麦对人的胃肠有刺激作用，食用过多，容易引起消化不良等，加之长期以来对粗粮的烹调不够重视，烹调方法单一，色香味形不佳，也限制了粗粮的消费。因此，粗粮细做，对提高粗粮的利用率，作用不可小视。

怎样做好粗粮细做？笔者认为要做到四点：一是继承传统的粗粮制作工艺。长期以来，我国劳动人民和许多烹饪大师在烹调实践中对粗粮的加工，取得了不少好的经验，创造出许多美味佳肴，已被广大消费者所认同，有的品种已流传多年，

成为精品,值得推广;二是改进烹调方法。在继承传统的基础上,采用现代烹调设备用具,如烤炉、微波炉、电磁炉等,也要用一些新的烹调方式,如用“压力锅”、“铁板烧”等;三是同其他原料配合,取长补短,融合某些成分,消除口味上的不足,运用一些新的调味品和调味方法,在口味上创新;四是制作多种多样的粗粮品种,如菜肴、小吃、汤粥等,以适应不同的消费需要。

本书所讲的粗粮细做,正是基于以上几个方面编写的,它不仅能给人们带来独具一格的粗粮美味佳肴,也能对人们的健康长寿起到良好的作用。

需要说明的是,限于篇幅的原因,本书对粗粮的一些精加工产品没有纳入,如黄豆加工的豆芽、豆腐、豆筋、豆花等。

望此书读之有益,读后受益!

李乐清

2001年5月

目 录

红薯类



大枣红薯粥	[3]
泡红薯	[4]
红薯酱	[4]
珊瑚薯卷	[5]
红薯沙拉	[6]
灯影薯片	[6]
香酥薯片	[7]
白糖薯松	[8]
冰糖薯丝	[8]
糖粉双薯	[9]
麻辣薯条	[10]
炸红薯干	[10]
油酥薯块	[11]
菊花薯果	[12]
柴把薯丝	[12]
松花薯蛋	[13]

玫瑰薯条	[14]
拔丝红薯	[15]
红薯泥	[15]
红薯羹	[16]
鱼香薯蛋	[16]
葡萄薯圆	[17]
绣球薯圆	[18]
酱烧红薯块	[19]
红薯“回锅肉”	[19]
招财进宝	[20]
玻璃薯片汤	[21]
红薯芝麻汤	[22]
红薯面窝	[22]
薯枣	[23]
枣泥薯梨	[24]
薯桃	[25]

珍珠薯丸〔25〕
 红薯鸡腿〔26〕
 红薯粿〔27〕
 玫瑰红薯饼〔27〕
 芝麻红薯饼〔28〕
 薯粉家常饼〔29〕
 薯丝糖〔30〕
 蛋酥薯糕〔30〕
 芝麻薯糕〔31〕

香酥红薯片〔32〕
 红薯薄饼〔33〕
 烤红薯〔33〕
 木犀红薯饭〔34〕
 薯叶豆沫〔35〕
 薯叶饼〔35〕
 红薯叶团子〔36〕
 薯叶羊肝〔37〕

玉米类



玉米发糕〔41〕
 小窝头〔42〕
 玉米馒头〔42〕
 金银花卷〔43〕
 玉米蒸饺〔44〕
 椒盐金银卷〔44〕
 玉米面条〔45〕
 玉米摊饼〔46〕
 煎玉米饼〔46〕
 两面黄〔47〕
 玉米奶糕〔48〕

玉米饼干〔48〕
 蜂窝玉米〔49〕
 炸玉米球〔50〕
 玉米粉冻〔50〕
 肉玉米粿〔51〕
 玉米反酥〔52〕
 芝麻玉米球〔52〕
 肉煎玉米饼〔53〕
 酸辣玉米搅团〔54〕
 青椒玉米〔54〕
 鱼香玉米〔55〕

鸡油玉笋[56]
 雪花玉米泥.....[56]
 玉米羹[57]
 桂花玉米羹[58]
 玉米切糕[58]
 烤玉米糕[59]
 玉米翠羹[60]
 玉米煎饼[60]

玉米面包[61]
 玉米烩饭[62]
 芝麻玉米球[62]
 玉米南瓜饼[63]
 玉米牛奶冻[64]
 肉玉米粿[64]
 鹌鹑烩玉米[65]
 炒三粒[66]

土豆类



火腿土豆饼[69]
 玫瑰土豆饼[70]
 水晶土豆球[70]
 芝麻土豆球[71]
 海味土豆饼[72]
 鱼香肉土豆圆[73]
 芝麻土豆排[73]
 雪花土豆[74]
 皮酥土豆[75]
 素拌三丁[75]
 葱油三丝[76]
 土豆色拉[77]

清炒土豆丝[77]
 家常土豆丝[78]
 泡椒土豆丝[79]
 三合泥[79]
 葱油土豆泥[80]
 桂花土豆[81]
 土豆粿[81]
 拔丝土豆[82]
 撒糖土豆丝[83]
 椒盐土豆松[83]
 土豆酥条[84]
 蛋酥土豆片[85]

土豆桃仁球[85]
蜜汁土豆丁[86]
土豆拨鱼面[87]
土豆糯米饭[87]

煎炒土豆饼[88]
咸肉土豆饼[89]
果酱土豆饼[89]
烤土豆牛肉卷[90]

山药类



撒糖山药[95]
炸山药条[95]
炸山药球[96]
山药粥[97]
山药莲子羹[97]
山药苡仁粥[98]
山药泥[98]
蛋黄山药糊[99]
山药面条[100]
一品山药[100]
芝麻山药条[101]

蜜汁山药墩[102]
拔丝山药[102]
双色山药卷[103]
山药凉糕[104]
水晶山药球[104]
枣泥山药桃[105]
香酥山药饼[106]
糖醋山药[106]
山药肉卷[107]
山药小米粥[108]

花生类



花生浆[111]
花生豆奶[112]
冰汁花生淖[112]
糖粘花生羊尾[113]
泡花生米[114]
五香花生仁[114]
怪味花生仁[115]

蛋酥花生仁[116]
橘皮花生[116]
花生糯米粥[117]
牛奶花生糊[118]
花生糖[118]
花生灌藕[119]

黄豆类



香酥黄豆[123]
糖粘黄豆[123]
家常豆花[124]
黄豆面饼[125]
家常豆豉[125]

盐水毛豆[126]
泡嫩黄豆[127]
黄豆煎蛋[127]
五香黄豆[128]
黄豆羹[129]

蚕豆类



蒜泥蚕豆[133]
怪味蚕豆[133]
麻辣蚕豆[134]
荷花蚕豆[135]
酱酥蚕豆[136]
糖酥蚕豆[136]
渍蚕豆[137]
泡蚕豆[138]

蛋黄炒蚕豆[138]
翡翠蚕豆泥[139]
葡萄蚕豆球[140]
土司蚕豆[140]
蚕豆饼[141]
牛奶蚕豆泥[142]
蚕豆糖粥[143]
猪肉蚕豆饭[143]

豌豆类



油酥豌豆[147]
糖醋豌豆[148]
炒渍豌豆[148]
豌豆糕[149]
龙眼豌豆[150]
豌豆肥肠汤[151]

粉蒸豌豆[151]
南瓜豌豆汤[152]
桃仁豌豆泥[153]
豌豆包[153]
豌豆南瓜饼[154]

绿豆类



- 大枣绿豆泥·····[157]
翠球绿豆团·····[157]
水晶绿豆·····[158]
绿豆冬瓜汤·····[159]

- 绿豆汤·····[160]
萝卜丝绿豆丸子·····[160]
绿豆冻糕·····[161]
绿豆粽子·····[162]

高粱类



- 红豆高粱粥·····[165]
高粱小窝头·····[166]
高粱团子·····[166]
高粱粑粑·····[167]

- 酸辣面·····[168]
高粱煎饼·····[168]
豆枣高粱糕·····[169]
高粱南瓜饼·····[170]

小米类



- 腊肉小米饭·····[173]
红枣小米粥·····[174]

- 小米饼·····[174]
小米摊饼·····[175]

小米酥[176]

烤小米饼[176]

小米面茶[177]

小米窝头[178]

小米馒头[178]

小米蜂糕[179]

金银米糕[180]

白菜小米卷[180]

小米豆沫[181]

小米煎饼[182]

小米菜饼[183]

五香甜沫[183]

荞麦类



荞麦虾片[187]

荞麦粥[188]

荞麦龙眼粥[188]

黄豆荞麦粥[189]

荞麦面糊[190]

荞麦蒸饺[190]

荞麦豆沙包[191]

荞麦糖饼[192]

烫面荞麦饼[192]

香酥荞面饼[193]

炸绿豆荞麦饼[194]

荞麦扒糕[194]

土豆荞麦汤[195]

莜麦、大麦、青稞、燕麦类



莜面卷[199]

酸辣莜面条[200]

莜面窝窝[200]

菠菜莜麦面条[201]

搓莜面[202]
羊肉莜麦面[202]
大麦米粥[203]
红枣麦米粥[204]
莲子大麦粥[204]
羊肉大麦汤[205]
大麦醪糟[206]
豌豆大麦粥[206]

鸡肉大麦糝[207]
青稞糌粑[208]
青稞酒[208]
黄豆青稞饼[209]
羊肉青稞面丁[210]
香燕麦面[210]
燕麦豌豆粥[211]
牛奶麦片粥[211]

红豆、豇豆类



红豆西米羹[215]
炸豆沙果[216]
红糖豆汤[216]
赤豆薯粉粥[217]
蜜汁三泥[218]

赤豆冻糕[218]
豆沙酥饺[219]
豇豆绿豆粥[220]
三豆糕[220]
豇豆沙包[221]

薏米、黄米类



薏米绿豆百合粥 ...[225]
薏米海带蛋汤[226]

薏米八宝饭[226]
薏米粥[227]

薏米山楂汤[228]

黄米花生汤圆[228]

金银元宵[229]

油炸糕[230]

黄米年糕[231]

驴打滚[231]

板栗类



栗子粥[235]

栗子糕[236]

栗子凉糕[236]

泡板栗[237]

芸豆、白豆、扁豆类



芸豆粥[241]

葱花芸豆[241]

姜汁芸豆[242]

盐水白豆[243]

蜜渍白豆[243]

扁豆糕[244]

扁豆红枣汤[245]