

营养百味 NO. 8



做自己的家庭营养师

常吃粗粮

100

例

六分粗粮，四分细粮，粗细搭配，保障营养，保障健康！

★★★★★

《营养百味》编委会 编



吃出健康 吃出美味

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

常吃粗粮100例 / 《营养百味》编委会编. —重庆:
重庆出版社, 2006.10
(营养百味)
ISBN 7-5366-8162-3

I. 常... II. 营... III. 杂粮—食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第125016号

《营养百味》系列丛书·常吃粗粮100例

出版人: 罗小卫
策划: 华章同人
责任编辑: 陈建奎
特约编辑: 石艳芳
菜肴制作: 陈国军(北京市交通培训中心厨师长)

装帧设计: 夏 鹏·韩少杰
美术编辑: 刘晓东
例 稿: 陈 明
摄 影: 文 冰



重庆出版集团

重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京天彩彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1494mm 1/48 印张: 2 字数: 25千字

2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

定价: 5.00元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

营养百味



常吃粗粮

100 例

重庆出版集团 重庆出版社



常吃粗糧



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=5毫升 茶匙=5毫升 量量=的
國外有人習慣用湯匙量 少許=
鹽則即可=鹽匙、數匙、按細粉等
調味料、高湯=可以標自己的熟
許這樣自己掌握的高度、調味料
三、蛋黃或蛋清等蛋黃、也可以用
就己習慣的蛋黃油等代替、要調自
己的甜而無糖、可以用市面土
產的白砂糖、糖粉、食用糖等
各種香滑冰激凌或軟糖等

目录



常吃谷类

黄瓜糙米饭	4
皮蛋糙米粥	5
小枣粽子	6
冬瓜糯米粥	7
薏米红豆粥	8
藕丁莲子紫米粥	9
黑米桂花粥	10
黄米红枣饭	11
二米饭	12
鸡蓉玉米羹	13
玉米面发糕	14
小米棒槌粥	15
银耳高粱粥	16
燕麦南瓜粥	17
大麦牛肉粥	18
荞麦红枣饭	19
荞麦饼	20
葱油醋卤面	21
榆子面窝头	22

28 常吃豆类

香椿拌黄豆	23
黄豆红枣羹	24
绿豆莲子粥	25

绿豆奶酪	26
红豆山药粥	27
红豆沙	28
蛋酒黑豆汤	29
黑豆粥	30
豌豆炒碎肉	31
蒜泥蚕豆	32
甜酒芸豆	33

常吃薯类

酒酿芋圆	34
醋炒红薯丝	35
红薯羹	36
培根山药卷	37
山药肉丝粥	38

32 其他粗糧

挂霜花生仁	39
陈皮花生油	40
椰汁西米露	41
芝麻瘦肉丸	42
芝麻双丝海带	43
琥珀核桃	44
核桃芝麻酥	45
腰果鸡丁	46
杏仁豆腐	47

谷类 49

- 什锦糙米炒饭 49
- 糙米粥 49
- 八宝粥 50
- 嘉兴鲜肉粽子 50
- 鲜鱼葱白糯米粥 51
- 糯米藕 51
- 薏米杨梅粥 52
- 冬瓜薏米鲫鱼汤 52
- 薏米煮鸭 53
- 松仁紫米粥 53
- 莲子山药紫米粥 54
- 黑米粥 54
- 黑米红枣粥 55
- 胡萝卜牛肉小米粥 55
- 红薯小米粥 56
- 牛奶小米粥 56
- 鸡肝小米粥 57
- 小米饼 57
- 什锦松仁玉米 58
- 玉米萝卜排骨汤 58
- 萝卜丝玉米面团 59
- 玉米面糊饼 59
- 高粱牛肉粥 60
- 高粱面卷 60
- 高粱奶酥饼 61
- 高粱八宝粥 61
- 燕麦雪梨粥 62
- 核桃燕麦粥 62
- 牛奶燕麦粥 63

豆类 66

- 66 黄豆蹄筋汤
- 66 海带豆腐粥
- 67 红酒煮黄豆
- 67 海带绿豆粥
- 68 绿豆菜心粥
- 68 百合绿豆汤
- 69 红豆冬瓜汤
- 69 荔枝红豆粥
- 70 乌发黑豆粥
- 70 黑豆凤爪汤
- 71 黑豆牛肉汤
- 71 豌豆瘦肉汤
- 72 小米豌豆粥
- 72 三鲜豌豆
- 73 雪菜炒蚕豆
- 73 茴香煮蚕豆
- 74 蚕豆粥
- 74 芸豆腊八汤
- 75 五香芸豆
- 75 醋梨芋头丝



薯类 76

- 芋头炖鹌 76
- 芋头甘薯粥 76
- 红薯饭 77
- 红薯防寒汤 77
- 红薯芝麻丸子 78
- 桂花红薯白米粥 78
- 拔丝红薯 79
- 凉拌山药 79
- 山药猪心汤 80
- 山药薏米粥 80

其他 87

- 油炸花生米 81
- 五香花生 81
- 花生油麦菜 82
- 花生牛奶粥 82
- 栗子烧白菜 83
- 83 栗子煲鸡汤
- 84 桂花栗子粥
- 84 栗子糕
- 85 栗子牛腩粥
- 85 猕猴桃西米粥
- 86 芝麻酱拌豇豆
- 86 凉拌芝麻青木瓜
- 87 芝麻鸡肝
- 87 白果芝麻焖饭
- 88 黑芝麻燕麦粥
- 88 核桃仁瘦肉汤
- 89 核桃紫米粥
- 89 核桃腰花
- 90 腰果西洋
- 90 蜜桃腰果沙拉
- 91 蜜汁腰果
- 91 杏仁茶
- 92 杏仁牛奶粥
- 92 杏仁冻



附录 93

黄瓜糙米饭

【材料】糙米200克，黄瓜80克

【调料】盐、鸡汤各适量

做法

- 1 糙米洗净，浸泡2小时；黄瓜洗净，切小丁。
- 2 将糙米放入锅中，加适量水煮成饭。
- 3 将糙米饭用筷子搅松，放入油锅中翻炒，加入盐、鸡汤、黄瓜丁炒匀即可。

贴心小提示

- ①吃糙米饭很容易有饱足感，减肥的人不妨把糙米当作主食。
- ②如果感觉糙米的口感太粗糙，可适当掺杂一点粳米。



皮蛋糙米粥

【材料】糙米50克、瘦肉馅50克、皮蛋1个

【调料】葱花、盐各适量

做法

- 1 糙米淘洗干净，浸泡2小时；皮蛋去壳切块。
- 2 锅置火上，倒入适量水烧开，放入糙米煮开，改小火煮成粥。
- 3 炒锅中放油加热，倒入猪肉馅和皮蛋翻炒，起锅放入糙米粥中，煮沸后加上盐，关火前撒上葱花即可。

肉末、皮蛋也可以不爆香直接放入粥中同煮，但味道可能没有这么香了。

糙米有平衡血糖、清血的作用，常食能增强免疫力，还能增加纤维素，便秘的人适宜多吃。

贴心小提示



小枣粽子

【材料】糯米、小枣、鲜苇叶、干马莲草各适量

【调料】白糖适量



做法

1 将糯米洗净，用凉水浸泡2小时；小枣洗净待用；鲜苇叶用开水煮至变黄时，捞入凉水中洗净；干马莲草用水泡软。

2 取苇叶叠成中心为圆锥形的斗，放入泡好的糯米（约斗的一半），放上小枣三四个，再放糯米。将斗口包严，用马莲草捆紧，将其放入凉水锅中，盖上锅盖，用旺火煮至熟即可。吃时蘸白糖食用。

贴心小提示

人们最常在端午节吃粽子。因为已是夏初，天气比较热了，可以将粽子晾凉后，放在冰块上冰镇后再吃。



冬瓜糯米粥

【材料】糯米50克、冬瓜60克。

枸杞 10 克

【调料】盐、味精各适量

做法

1 糯米洗净后用水浸泡2个小时；冬瓜洗净，去皮，去瓤后切长条；枸杞洗净。

2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入糯米，大火煮沸后转小火，熬煮约30分钟后，加入冬瓜条、枸杞、盐，继续小火熬煮至冬瓜成透明状，放味精调味即可。

此粥不仅红绿相间颜色好看，而且还有减肥清热、抗衰老的功效。

贴心小提示



薏米红豆粥

【材料】薏米30克，红豆20克，大米10克。

【调料】冰糖适量。

做法

1 薏米、红豆、大米均淘洗干净，薏米、红豆分别用水浸泡两三小时，备用。

2 锅置火上，倒水烧开，先放入薏米、红豆煮开10分钟后加入大米同熬成粥，加冰糖调味即可。



贴心小提示

薏米、红豆都是比较费火的食材，煮前先用冷水浸泡可以省时省火。

藕丁莲子紫米粥

【材料】紫米30克、糯米20克、莲藕50克、莲子40克

【调料】冰糖、蜂蜜各适量

做法

1 莲子、紫米、糯米分别洗净，用水浸泡2小时；莲藕洗净后切小丁。

2 锅置火上，放入清水烧开后，放入莲子、紫米、糯米，旺火煮开后改小火慢慢熬煮至成粥，加入藕丁、冰糖，煮至藕丁熟即可。

3 将粥稍微晾一晾，浇上蜂蜜即可。

蜂蜜遇高温会破坏其营养成分，所以煮好并晾凉一下再放入调味。

贴心小提示



黄米红枣饭



【材料】小米200克，红枣30克

【调料】冰糖适量

做法

Method

- 1 小米淘洗干净；红枣洗净，沥干；将冰糖、水加热后调成糖水。
- 2 锅置火上，倒入糖水烧开，放入小米、红枣煮开，改小火焖煮成饭即可。

选种小米时可取少量放入口中细嚼，或磨碎后再品尝。优质小米味佳，无任何异味。微有异味、酸味、苦味及其他不良滋味的为次质，劣质小米。

贴心小提示



二米饭

【材料】小米60克、大米100克

做法

METHOD

- 1 小米、大米分别淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入适量水烧开，将小米、大米放入煮开，转小火焖至成饭即可。

贴心小提示

二米饭不仅粗细粮搭配营养丰富，而且黄白相间也很好看。



鸡蓉玉米羹

【材料】玉米粒 100 克、鸡胸肉 50 克、豌豆 30 克

【调料】葱花、盐、水淀粉各适量

新鲜的嫩玉米往往不好剥开外皮，可以在靠近柄的外皮处，把刀插入外皮缝隙处，在此处剥外皮将很容易。煮熟的玉米可以用刀直接将玉米粒刮下。

贴士 1 2 3 4 5

做法

1 玉米粒、豌豆分别洗净，沥干；鸡胸肉洗净，切碎。

2 锅置火上，倒油烧至五成热，放入鸡肉炒散，再加入玉米粒和豌豆翻炒，加适量水煮开，加盐调味，用水淀粉勾芡，最后撒上葱花即可。



玉米面发糕

【材料】玉米面300克，面粉、碱水各适量，小枣40克

【调料】白糖适量

做法

莫才人

- 2** 蒸锅加水铺上屉布，开锅后，放入和好的面，蒸30分钟左右，出锅后，晾凉，切成方块即可。

2 蒸锅加水铺上屉布，开锅后，放入和好的面，蒸30分钟左右，出锅后，晾凉，切成方块即可。

贴心小提示

加碱量以发面上撒入碱水后没有酸味,面又
没有变黄为宜。发面时室温高,相应减少时
间。室温低则相应增加发面时间。



小米棒楂粥

【材料】小米、玉米碎（棒楂）、大米各20克

做法

Method

- 1 将小米、玉米碎、大米分别淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入适量水煮开，放入大米煮开，转小火煮15分钟，再放入玉米碎、小米，煮至黏稠即可。



玉米在东北俗称棒子，而玉米碎就是成熟的玉米粒打碎成的小颗粒。

贴心小提示