



ZALIANG YECAN

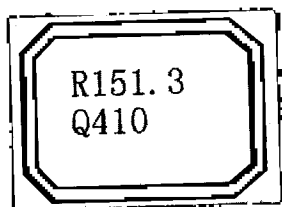
杂粮

野菜

● 秦立等编著

国林业出版社

51.3
0



杂粮野菜

秦 立 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮野菜/秦立等编著. —北京: 中国林业出版社,

2005. 2

ISBN 7 - 5038 - 3953 - 8

I. 杂... II. 秦... III. ①杂粮—食品营养②野生植物: 蔬菜—食品营养 IV. R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 010805 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京西郊伟业印刷厂

版次: 2005 年 2 月第 1 版

印次: 2005 年 2 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8.875

字数: 223 千字

印数: 1~4000 册

定价: 12.00 元

中国林业出版社

前 言

随着人们生活水平的不断提高，食用精米、精面的人越来越多，长此以往，不少人出现了诸如高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病等现代“富贵”病症。人们的食物是多样性的。好吃、爱吃的食物，未必营养丰富；而口感较差，不常登大雅之堂的一些食物，往往含有较为丰富的营养价值。例如，一些粗杂粮，一些野菜已被不少人所摒弃，“请”出了餐桌。岂不知，杂粮、野菜在饮食结构中占有重要的地位，是维生素、矿物质、粗纤维的主要来源。

针对这一饮食误区，我们组织了几位专家学者编写了《杂粮野菜》这本书，介绍了多种具有独特风味、营养价值丰富的杂粮和野菜品种，为日常饮食中营养的摄入提供了更多的选择。告诉人们杂粮野菜的营养价值及制做方法，目的在于提高人们的生活质量，以达健康长寿之目的。

本书在编写过程中参考了一些古今文献，在此，向这些著作专家表示敬意。由于我们的水平有限，书中内容难免有误，请广大读者予以谅解，斧正。

本书编委会

2004. 12

《杂粮野菜》编委会

主编	秦立		
编委	肖福业	梅立英	王金方
	李星凡	陈亚清	林兴业
	孙征	陈宁汉	孙永群

目 录

前 言

第一章 杂粮的营养价值及食用	(1)
第一节 小米	(1)
一、小米的营养价值	(1)
二、小米的食用	(2)
第二节 花生	(10)
一、花生的营养价值	(10)
二、花生的食用	(12)
第三节 玉米	(15)
一、玉米的营养价值	(15)
二、玉米的食用	(17)
第四节 黄米	(38)
一、黄米的营养价值	(38)
二、黄米的食用	(39)
第五节 荞麦	(45)
一、荞麦的营养价值	(45)
二、荞麦的食用	(46)
第六节 莜麦	(49)
一、莜麦的营养价值	(49)
二、莜麦的食用	(50)



第七节 燕麦	(53)
一、燕麦的营养价值	(53)
二、燕麦的食用	(54)
第八节 粳米	(56)
一、粳米的营养价值	(56)
二、粳米的食用	(56)
第九节 糯米	(59)
一、糯米的营养价值	(59)
二、糯米的食用	(60)
第十节 黑米	(70)
一、黑米的营养价值	(70)
二、黑米的食用	(71)
第十一节 薏米	(73)
一、薏米的营养价值	(73)
二、薏米的食用	(73)
第十二节 高粱	(76)
一、高粱的营养价值	(76)
二、高粱的食用	(77)
第十三节 大麦	(84)
一、大麦的营养价值	(84)
二、大麦的食用	(85)
第十四节 青稞	(86)
一、青稞的营养价值	(86)
二、青稞的食用	(87)
第十五节 绿豆	(87)
一、绿豆的营养价值	(87)



二、绿豆的食用	(88)
第十六节 红小豆	(93)
一、红小豆的营养价值	(93)
二、红小豆的食用	(93)
第十七节 黄豆	(96)
一、黄豆的营养价值	(96)
二、黄豆的食用	(98)
第十八节 黑豆	(101)
一、黑豆的营养价值	(101)
二、黑豆的食用	(102)
第十九节 豌豆	(103)
一、豌豆的营养价值	(103)
二、豌豆的食用	(104)
第二十节 芸豆	(106)
一、芸豆的营养价值	(106)
二、芸豆的食用	(107)
第二十一节 白扁豆	(108)
一、白扁豆的营养价值	(108)
二、白扁豆的食用	(109)
第二十二节 蚕豆	(110)
一、蚕豆的营养价值	(110)
二、蚕豆的食用	(111)
第二十三节 土豆	(113)
一、土豆的营养价值	(113)
二、土豆的食用	(115)
第二十四节 山药	(125)



一、山药的营养价值	(125)
二、山药的食用	(125)
第二十五节 甘薯	(132)
一、甘薯的营养价值	(132)
二、甘薯的食用	(134)
第二十六节 芋头	(137)
一、芋头的营养价值	(137)
二、芋头的食用	(137)
第二章 野菜的营养价值及食用	(143)
第一节 莼菜	(143)
一、莼菜的营养价值	(143)
二、莼菜的食用	(144)
第二节 蕨菜	(148)
一、蕨菜的营养价值	(148)
二、蕨菜的食用	(149)
第三节 荠菜	(153)
一、荠菜的营养价值	(153)
二、荠菜的食用	(154)
第四节 苋菜	(158)
一、苋菜的营养价值	(158)
二、苋菜的食用	(159)
第五节 苦菜	(162)
一、苦菜的营养价值	(162)
二、苦菜的食用	(163)
第六节 马齿苋	(165)
一、马齿苋的营养价值	(165)



二、马齿苋的食用	(166)
第七节 马 兰	(173)
一、马兰的营养价值	(173)
二、马兰的食用	(174)
第八节 百 合	(179)
一、百合的营养价值	(179)
二、百合的食用	(180)
第九节 苜 蓿	(184)
一、苜蓿的营养价值	(184)
二、苜蓿的食用	(184)
第十节 扁 蓄	(187)
一、扁蓄的营养价值	(187)
二、扁蓄的食用	(188)
第十一节 播娘蒿	(190)
一、播娘蒿的营养价值	(190)
二、播娘蒿的食用	(191)
第十二节 薄 荷	(193)
一、薄荷的营养价值	(193)
二、薄荷的食用	(194)
第十三节 车前草	(199)
一、车前草的营养价值	(199)
二、车前草的食用	(200)
第十四节 慈 姑	(203)
一、慈姑的营养价值	(203)
二、慈姑的食用	(204)
第十五节 刺儿菜	(206)



一、刺儿菜的营养价值	(206)
二、刺儿菜的食用	(207)
第十六节 酢浆草	(211)
一、酢浆草的营养价值	(211)
二、酢浆草的食用	(212)
第十七节 打碗花	(213)
一、打碗花的营养价值	(213)
二、打碗花的食用	(214)
第十八节 地耳	(217)
一、地耳的营养价值	(217)
二、地耳的食用	(218)
第十九节 地肤	(220)
一、地肤的营养价值	(220)
二、地肤的食用	(221)
第二十节 冬寒菜	(223)
一、冬寒菜的营养价值	(223)
二、冬寒菜的食用	(224)
第二十一节 鹅肠菜	(226)
一、鹅肠菜的营养价值	(226)
二、鹅肠菜的食用	(226)
第二十二节 发菜	(229)
一、发菜的营养价值	(229)
二、发菜的食用	(230)
第二十三节 枸杞叶	(235)
一、枸杞叶的营养价值	(235)
二、枸杞叶的食用	(236)
第二十四节 焊菜	(240)
一、焊菜的营养价值	(240)
二、焊菜的食用	(241)
第二十五节 藿香	(243)



一、藿香的营养价值	(243)
二、藿香的食用	(244)
第二十六节 绞股蓝	(245)
一、绞股蓝的营养价值	(245)
二、绞股蓝的食用	(246)
第二十七节 桔梗	(247)
一、桔梗的营养价值	(247)
二、桔梗的食用	(248)
第二十八节 银耳	(250)
一、银耳的营养价值	(250)
二、银耳的食用	(251)
第二十九节 黑木耳	(254)
一、黑木耳的营养价值	(254)
二、黑木耳的食用	(256)
第三十节 鲜蘑	(258)
一、鲜蘑的营养价值	(258)
二、鲜蘑的食用	(259)
第三十一节 猴头蘑	(262)
一、猴头蘑的营养价值	(262)
二、猴头蘑的食用	(263)
第三十二节 香菇	(265)
一、香菇的营养价值	(265)
二、香菇的食用	(265)
第三十三节 口蘑	(267)
一、口蘑的营养价值	(267)
二、口蘑的食用	(268)
第三十四节 金针菇	(270)
一、金针菇的营养价值	(270)
二、金针菇的食用	(270)
参考文献	(272)

第一章 杂粮的营养价值及食用

第一节 小 米

一、小米的营养价值

谷子加工碾制去壳后即为小米。

谷子起源于我国。近代在西安半坡村仰韶文化遗址里，发现一个加盖的陶罐里盛满了谷粒，还有窖藏的谷粒堆。专家认为，在距今 6000 多年前，我国黄河流域已经大量种植谷子了。生产中主要栽培的是粟谷。这类品种的米为硬性，产量也高。秫型谷子的栽培也较广泛。米呈糯性，品质较好。历来多用它做为酿酒原料。难怪南洋一带称它为酒谷。

小米为秋季收割成熟果实。食用方法较多，蒸食或煮食皆可，既可做糕点，又可做粥饭。

谷子的籽粒是由谷壳、皮层和胚与胚乳三部分构成的。谷壳起保护种子的作用，约占籽粒重的 15% 左右。皮层很薄，胚很小，而胚乳较大，约占整个籽粒的 75% ~ 90%。我们平常吃的小米有粳、糯之分，主要是由胚乳中的淀粉结构决定的。小米是人们喜爱的、营养丰富的食用粮。据分析，每 500 克小米中含蛋白质 48.5 克，脂肪 8.5 克，维生素 B₁ 2.95 毫克，维生素 B₂ 0.45 毫克，尼克酸 8 毫克，维生素 A 1600 国际单位。此外，它还含



有甲硫氨酸，色氨酸，苏氨酸等多种人体必需的氨基酸。

据报道，小米中的蛋白质含量比大米、玉米、高粱都多，氨基酸的含量也高于玉米、大米、高粱和面粉。

小米营养丰富，不论是煮饭或熬粥都易于被人体吸收。它是产妇及老、弱、病、婴儿的良好滋补食品。

小米味甘，性微寒，有健脾养胃、补肾利尿、清虚热等功效。常食可强身健体，更适合脾胃虚弱，不思饮食，消化不良，呕吐泻泄，倦怠乏力或肾虚，小便不利的病人食用。

《本草纲目》认为，小米“煮粥食益丹田，补虚损，开肠胃”，可增强小肠功能，有养心安神之效。小米熬粥浮在上面的一层“米油”，营养特别丰富，清代王士雄在《随息居饮食谱》中说“米油可代参汤”。

民间常用小米煮粥，加红糖食用，治产后口渴、内空。用小米、淮山药共研细末，煮糊加白糖适量哺喂婴儿，可治小儿消化不良。

二、小米的食用

小米面发糕

【原料】 小米面400克，面粉100克，红小豆50克，鲜酵母10克。

【做法】 将红小豆淘洗干净，煮熟。将面粉加入鲜酵母、温水和成面糊，静置发酵，待酵面发起后加入小米面，和好的面团，用手蘸清水轻轻拍平，把煮熟的红小豆撒上1/2，铺平。

将面团全部放入屉中，用手拍平，盖严锅盖，用大火蒸25分钟即成。

【特点】 暄软可口，香气宜人。



烤小米饼

【原料】 熟小米饭 400 克，鸡蛋 3 个，葱头 50 克，芹菜 50 克，黄油 80 克，牛奶 10 克，精盐 5 克，白胡椒面 2 克。

【做法】 将葱头、芹菜洗净切末。鸡蛋磕入碗内，加入牛奶搅匀，把葱头末、芹菜末、蛋液、熟小米饭放在一起，加入精盐、白胡椒面、熔化的黄油搅拌均匀。

将烤盘中涂少许黄油，把小米饭糊倒入烤盘摊平，入烤炉约烤 30 分钟，待米饭表面成红色时即成，切成小块装盘。

【特点】 色泽美观，嫩软适口。

菜煎饼

【原料】 小米 500 克，豆腐 300 克，粉条 100 克，韭菜 150 克，花生油 50 克，精盐 6 克，葱末、姜末各 3 克。

【做法】 将小米淘洗干净，用水泡透，用磨（或粉碎机）把小米磨成糊。用鏊子把面糊摊成 7 个煎饼。将豆腐、粉条煮熟后剁碎，韭菜切碎。

烧锅置火上，放入花生油 30 克烧热，下入葱末、姜末炸出香味，加入豆腐煸炒 1 分钟，放入粉条，加入精盐，继续拌炒一会儿，盛出晾凉，加入韭菜拌匀成馅。

把煎饼铺平，将豆腐菜馅 100 克放在煎饼上，摊成方形，四边折向内，包成方形。鏊子上抹上花生油 20 克，把已包好馅的煎饼包口朝下，用小火烙约 1 分钟，烙至发黄时，再对折成长方形，翻两次烙至深黄色即成。

【特点】 色泽金黄，外酥里软，鲜美适口。

豆沫

【原料】 小米面 150 克，黄豆 50 克，豆腐皮 25 克，粉条 25 克，花生米 25 克，菠菜 25 克，芝麻 15 克，精盐、花椒各适



量。

【做法】 将黄豆用凉水泡涨，搓成豆瓣，洗净。花生米洗净，用水泡涨。将豆腐洗净，切成条。粉条用热水泡软，切成段。菠菜择洗干净，切成段。

将芝麻漂洗干净，炒熟，放在案板上擀碎。花椒炒熟，捣碎成花椒面。将小米面放入盆内，加水调成糊状。

将锅置火上，添入水，放入黄豆瓣、花生米同煮至熟，加入精盐，倒入小米糊，边倒边搅，搅匀后，再把豆腐皮、粉条放入，不断地进行搅动。

开锅后，转用小火煮两分钟，然后放入菠菜，用大火烧开，撒入芝麻末、花椒面搅匀即成。

【特点】 咸香适口，富有营养。

小米面蒸饺

【原料】 小米面 500 克，韭菜 250 克，水发粉丝 200 克，虾皮 25 克，熟花生油 15 克，香油 10 克，面酱 15 克，花椒面 3 克，精盐 10 克。

【做法】 将韭菜择洗干净，切成碎末。虾皮用清水洗净，沥净水。粉丝用刀剁碎。把粉丝、虾皮放入盆内，加入面酱、精盐、花椒面拌匀，把韭菜放在上面，浇上熟花生油、香油，拌匀成馅。

将锅置火上，加入清水 375 克，烧开，把小米面向水中徐徐撒入，用筷子搅拌均匀，然后倒在案板上稍晾，揉透，搓成长条，做成两个 50 克重的面剂子，按扁，包入馅心，呈大饺子状，入笼用大火蒸 15 分钟即熟。

【特点】 外皮筋道，馅鲜味美。



珍珠烙饼

【原料】 小米 300 克，面粉 200 克，葱花 50 克，花椒面 3 克，精盐 8 克，植物油适量。

【做法】 将小米淘洗干净，倒入烧沸的开水锅内，用旺火煮约 10 分钟，待米煮至八成熟时捞出，置盆内稍焐，待水分收尽时，加入面粉、葱花、精盐、花椒面揉匀揉光。

将面团分成 5 份，上案蘸扑面，擀成直径 25 厘米的大圆饼，放入抹过油的平底锅内，用微火把两面烙黄即成。吃时切成三角小块。

【特点】 软嫩酥香，富有营养。

糖酥煎饼

【原料】 小米 500 克，白糖 150 克，植物油 15 克，菠萝香精少许。

【做法】 将小米洗净，取 150 克放入锅内，加水煮熟后晾凉，其余的小米用清水泡 3 小时，与熟小米拌在一起，加水磨成米糊，再加入白糖、香精搅匀。

将煎饼鏊子烧热，用布蘸植物油擦一遍鏊子，左手用勺盛米糊倒在鏊子中央，右手用竹刮子先把米糊旋转摊成圆形饼，然后再用竹刮子刮平。至刮平后饼已熟透。

用铲子沿边铲起，两手顺边揭起，并趁热在鏊子上拍成长方形（长约 18 厘米、宽约 6 厘米），取出即成。

【特点】 煎饼透薄，色泽淡黄，酥脆香甜。

小米凉粉

【原料】 小米 300 克，荞麦面 150 克，香油、辣椒油、芥末糊、蒜泥、精盐、醋各适量。

【做法】 将锅置火上，加入清水 2000 克，下入淘净的小