



常见食材的



128种做法

犀文图书 编著

128例菜+128个营养功效+128个贴心提示

五谷为养，补精益气。常吃五谷杂粮，更能保证人体的营养均衡和强健体魄。

五谷杂粮篇



常见食材的



128种做法

犀文图书 编著

五谷杂粮篇

图书在版编目(CIP)数据

常见食材的128种做法. 五谷杂粮篇 / 犀文图书编著
——长沙: 湖南美术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5356-4334-6

I. ①常… II. ①犀… III. ①杂粮—食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039583号

常见食材的128种做法——五谷杂粮篇

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 9

版 次: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4334-6

定 价: 18.60元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



五

谷

杂

粮

篇

前言

PREFACE

日常生活中，人们接触到的食材其实并不算多。然而有限的食材，只有通过精心组合和烹调，同样能够做出回味无穷的佳肴，这正是烹调的奇妙所在。

《常见食材的128种做法丛书》以“1种主料，128种做”为切入点，为读者分别献上水产、禽蛋、鸡鸭鹅、豆制品、蔬菜、水果、五谷杂粮、猪牛羊等菜肴。菜式上针对普通家庭，以家常菜为主，附有部分特色菜。书中除了严谨的做法介绍外，还有详尽的营养功效介绍和精美大图，读者学做之余，可增加对食材的了解。

一种主料，百种做法，千般滋味，无穷享受！希望本书能为你的饮食生活带来帮助！



目录

CONTENTS



营养杂粮的营养	1
面点	2
香麻花生包	3
麦丽香粗粮包	4
黄金玉米球	5
彩云汤圆	6
班兰薯蓉糰	7
豆沙软角	8
南瓜像生糰	9
黄金玉米饺	10
紫米烧卖	11
香芋丝春卷	12
椰香金三角	13
香芋米网	14
豆蓉黄金盒	15
养发芝麻糕	16
马蹄清心糕	17
腊味萝卜糕	18
黄金小米糕	19
清香花生卷	20
陈皮红豆糕	21
玉米蒸饺	22
水晶萝卜饺	23
四川辣子水饺	24
手工肉菜水饺	25
香滑椰汁煎饼	26
香煎玉米饼	27
香麻花生饼	28
冬蓉榄仁饼	29
红豆蓉煎饼	30

金勾萝卜饼	31
玉液琼浆包	32
粥	33
五谷来历	34
鹌鹑蛋煮薏米粥	35
百合红豆粥	36
百合薏米粥	37
葱白乌鸡糯米粥	38
冬菇玉米粥	39
豆腐薏米粥	40
豆芽燕麦粥	41
豆渣燕麦粥	42
蜂蜜菊花糯米粥	43
干果银耳高粱米粥	44
甘蔗高粱粥	45
高粱米粥	46
小杂粮的概念(一)	47
荷香绿豆薏米粥	48
黑豆赤豆粥	49
黑豆糯米粥	50
黑豆粥	51
黑米桂花粥	52
黑米红枣粥	53

黑米黄豆粥	54
黑糯米粥	55
黑芝麻红豆粥	56
小杂粮的概念(二)	57
红豆大枣红糖粥	58
红薯甜粥	59
红薯西米粥	60
红糖小米粥	61
红枣黑豆粥	62
胡桃粥	63
五谷杂粮的典故(一)	64
花生红豆粥	65
花生紫米红豆粥	66
黄金小米粥	67
莲子糯米粥	68
莲子小米粥	69
莲子紫米粥	70
绿豆小米粥	71
毛豆荞麦粥	72
南瓜补血粥	73
南瓜红薯玉米粥	74
牛奶玉米粥	75
五谷杂粮的典故(二)	76





糯米绿豆粥	77
糯米山药粥	78
糯米粥	79
皮蛋杂米粥	80

苹果麦片粥	81
荞麦粥	82
山药黑米粥	83
山药红豆粥	84
丝瓜玉米粥	85
五谷杂粮粥	86

五谷杂粮的典故(三) 87

西瓜绿豆粥	88
鲜菇小米粥	89
鲜荷莲藕红豆粥	90
鲜虾冬瓜燕麦粥	91
香菇荞麦粥	92

香浓红豆粥	93
小米红枣粥	94
小米桂圆粥	95
小米豌豆粥	96
小米鱼肉粥	97
小米枣仁粥	98

燕麦南瓜粥	99
-------	----

五谷杂粮的典故(四) 100

燕麦片粥	101
燕麦仁糯米粥	102
洋葱玉米粥	103
椰子糯米粥	104

薏米红豆南瓜粥	105
薏米红豆粥	106
薏米绿豆粥	107
薏米麦片粥	108

五谷杂粮的典故(五) 109

银耳水晶绿豆爽	110
---------	-----

玉米粥	111
芋头粥	112
杂米八宝粥	113
芝麻白糖糊	114
玉米基本分类	115
芝麻粥	116

猪蹄汁黑芝麻糊	117
紫米粥	118
紫薯银耳粥	119
腐竹栗子玉米粥	120
陈皮绿豆粥	121
赤小豆麦片粥	122

黑糯米甜麦粥	123
--------	-----

我国食用杂粮粥的历史 124

糖水 125

蒲公英绿豆糖水	126
红薯姜汁糖水	127
黑豆红枣茶	128
黑豆奶露	129
腐竹白果薏米水	130

银耳玉米糖水	131
海带绿豆糖水	132
枸杞玉米羹	133
燕麦花生糖水	134
薯圆美肤糖水	135
花生眉豆糖水	136

紫米莲子糖水	137
五色糖水	138
玉米南瓜露	139





五谷杂粮的营养



营养学认为，最好的饮食其实是平衡膳食。平衡膳食的第一原则就是要求食物尽量多样化。一个是类的多样化，就是要尽量吃粮食、肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果、油脂等各类食物；另一个是种的多样化，就是在每一类中要尽量吃各种食物，比如肉类要吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、兔肉、鸭肉等等。故此，在食用五谷杂粮时，佐以适量的肉蛋果蔬，更能增加维生素、矿物质等营养素，更有利于身体健康！



制作精美的各式面点，是每一位家庭烹饪爱好者的追求，五谷杂粮面点包括了包子、春卷、饺子、煎饼等款式，本书列举的面点，都分别把材料的分量、制作步骤、成品特色等详实地写了下来，为大家制作提供参考。

「面点」





图1



图2



图3



图4

制作过程

- 1 将芝麻、花生炒香，打碎。
- 2 拌上糖、潮州粉、花生酱作馅料。
- 3 用小酥棍将20克的面团开成圆形，包上馅料。
- 4 然后捏花生形，静放约1小时左右拿去蒸炉上大火蒸15分钟即可。

营养功效

花生是富含高蛋白、高脂肪的营养健康食品，对改善国民膳食结构，预防富贵病，大有益处；原味黑芝麻内含丰富的营养元素。



香麻花生包



【特点】花生芝麻的口感清香，份外地吸引食客。



主料 白芝麻150克，花生150克，潮州粉100克。

辅料 糖、花生酱各适量。

小贴士

包子蒸好后不要马上开锅，焖5分钟后再开盖子。

麦丽香粗粮包

【特点】健康的粗粮食品，相当健康的选择。



制作过程

1. 将水、糖煮沸，冲入鲜奶、玉米粉。
2. 一边搅、一边加入麦片，冲至滑作馅。
3. 面团加入麦片，用压面机压实。
4. 用小酥棍将20克的面团开成圆形，包上馅料，静放约1小时左右，拿去蒸炉上大火蒸15分钟即可。

营养功效

玉米粉营养成分特点是一半以上为亚油酸，并具有谷固醇、卵磷脂、维生素E等有益于防治血管硬化和促进脑细胞功能的物质；玉米粉有健脾利湿、调中和胃、利尿的作用，非常适合脾虚的人食用。



主料 麦片250克，水500毫升，玉米粉150克。

辅料 鲜奶、糖各适量。



图1



图2



图3



图4

小贴士

款式新颖，造型创新
美观，原料选用有考究。

黄金玉米球

 【特点】口感香脆，玉米馅料香浓。



主料 糯米粉500克，澄面150克，水400克。

辅料 糖、香油各适量。



图1



图2



图3



图4



制作过程

- 1.将玉米2/3加入水用搅拌机打成汁，过滤。（图1）
- 2.用不锈钢锅装着玉米汁，加入糖，煮沸，小火，加入鲜奶。（图2）
- 3.冲入玉米粉水，边冲边搅拌至滑，加入熟的1/3玉米粒。凉冻后作馅料用。
- 4.糯米皮加入吉士粉，搓均。捏出20克面团，包馅。
- 5.搓圆，沾上水，沾上面包糠搓实。（图3）
- 6.用150℃油温，炸至浮起，金黄色即可。（图4）

营养功效

糯米含有维生素B₁、维生素B₂、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品。

小贴士

可用家用榨汁机将南瓜打碎开放分类。

彩云汤圆

【特点】色泽诱人，如同云彩一般。



主料 莲蓉馅若干，花生粒若干。

辅料 可可粉适量。



制作过程

1. 将花生切碎，和莲蓉馅拌匀。（图1）
2. 将糯米皮250克分成两份，一份加入胡萝卜汁拌匀。再同另一份皮不均匀地拌合。
3. 捏出20克皮，包上莲蓉、花生馅。（图2）
4. 然后将汤圆搓圆。（图3）
5. 放在水里边煮熟即可。（图4）

营养功效

莲蓉是用莲米制成的糕点馅心，含有淀粉、棉子糖、蛋白质、脂肪等营养成分，有补肾固精、补脾止泻，养心安神之功。

□

小贴士

新奇口味的彩云汤圆
让人食欲大开。



图1



图2



图3



图4

制作过程

- 1. 将番薯去皮，蒸熟，压成蓉。
- 2. 加入鲜奶、糖拌均作馅。（图1）
- 3. 将馅料拌匀备用。
- 4. 糯米皮加入班兰叶汁，成香汁面团。（图2）
- 5. 包上馅料。
- 6. 压上饼模，成叶子形。（图3）
- 7. 用水煮10分钟即可。（图4）

营养功效

番薯味道甜美，富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等10余种元素。



班兰薯蓉糕



【特点】绿叶造型，香气浓厚。



主料 紫心番薯500克，班兰叶汁适量。

辅料 鲜奶100克，糖100克。

小贴士

加了班兰香油和紫薯粉的面团可能会干，所以加了几滴奶油，既补充了水分，又加了润滑度。

豆沙软角

【特点】很平民化的街头小吃，勾起你的回忆。



制作过程

1. 将红豆蓉加入糖，澄面炒至透身，加入生油铲至滑身即可作馅料。
2. 用糯米皮20克包红豆。
3. 捏成元宝形。
4. 用油温150℃，浸炸至全黄色，即可。

营养功效

红豆富含淀粉，因此又被人们称为“饭豆”，它具有“津津液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能，被李时珍称为“心之谷”。红豆蛋白质中赖氨酸含量较高，宜与谷类食品混合成豆饭或豆粥食用，一般做成豆沙或作糕点原料，红豆不仅是美味可口的食品，而且是医家治病的妙药。



主料 红豆500克，澄面50克，陈皮少许。

辅料 糖150克，香油150克。



图1



图2



图3



图4

小贴士

豆沙软角可以炸好立刻吃，放凉后也可以蒸热再吃，两种吃法同样美味。

南瓜像生糕

【特点】一个个小南瓜，也像是一个个小灯笼。



主料 莲蓉100克。

辅料 榄仁少许。



图1



图2

营养功效

莲子善于补五脏不足，通利十二经脉气血，使气血畅而不腐，莲子所含氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有抑制作用，莲子所含非结晶形生物碱N-9有降血压作用，莲子芯所含生物碱具有显著的强心作用，莲芯碱则有较强抗钙及抗心律不齐的作用。



制作过程

- 1. 澄面（干皮）加入榄仁，然后将馅料拌匀。
- 2. 用小酥棍开20克圆形皮，包上莲蓉榄仁馅。（图1）
- 3. 用工具捏成南瓜形状。
- 4. 顶端做一块绿色小叶。（图2）
- 5. 上蒸笼大火蒸5分钟，即可。

小贴士

制作过程充分感受创意的快感。

黄金玉米饺

【特点】透过透明的澄面，看到里边一粒粒金黄的玉米，确是相当有感觉。



制作过程

1. 虾肉用盐搓起胶。加入切粒的马蹄肉、胡萝卜粒、玉米粒拌匀。
2. 加入味料、生粉拌匀。（图1）
3. 放入冰箱内冻半个钟作馅用。
4. 用澄面（水皮）10克，用小酥棍开成圆形。（图2）
5. 包上馅料。（图3）
6. 捏成金圆宝形，上蒸笼蒸5分钟即可。（图4）

营养功效

虾肉营养丰富，且其肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物；胡萝卜含有膳食纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌；胡萝卜素转变成维生素A，有助于增强机体的免疫功能，在预防上皮细胞癌变的过程中具有重要作用。



主料 虾肉500克，马蹄肉、胡萝卜各50克，玉米粒250克。

辅料 糖、盐、味精、生粉、香油各适量。



图1



图2



图3



图4

小贴士

虽然工序比较多,不过做完之后很有成就感。

紫米烧卖



【特点】紫米，相当健康的一个选择。



主料 黑糯米500克，椰汁100克，白皮适量。

辅料 奶油、糖各适量。



图1



图2



图3



图4



制作过程

- 1.将黑糯米浸水10个小时，滤水后，用竹网隔水蒸熟，然后蒸熟糯米拌入其他原料，放入冰箱冷冻。（图1）
- 2.将白皮开成圆形。
- 3.包入紫米。（图2）
- 4.包成圆柱形。（图3）
- 5.放入蒸笼蒸5分钟即可。（图4）

营养功效

椰汁含有丰富的钾、镁等矿物质，其成分与细胞内液相似，可纠正脱水和电解质紊乱，达到利尿消肿之效。

小贴士

放馅时左手捏着烧卖脖子，右手可以继续放馅，把馅往下按一点，就很容易收口。