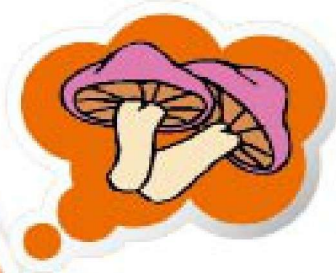


*Yingyang
Zhushi*

营养主食



张明亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

营养主食 / 张明亮主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5264-8

I. ①营… II. ①张… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048432号



主 编	张明亮
编 委	崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	车 强 赵 渤
技术编辑	黄 达 王运哲
摄 影	杨跃祥
封面设计	精彩图文工作室
制 版	精彩图文工作室
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	150千字
印 张	12
印 数	1—15000册
版 次	2011年6月第1版
印 次	2011年6月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635176
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-5264-8
定 价	19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换	
版权所有	翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Foreword



前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月



Contents 目录

营养主食保健康·····	8	营养主食之杂粮·····	11
营养主食之原料·····	8	营养主食之成形手法·····	12
营养主食之面团制作·····	9	营养主食之熟制方法·····	13
营养主食之大米·····	10	熟制方法之窍门·····	14

PART 1 花样米饭

小米饭焖鹿肉·····	16
素四宝烩饭·····	17
桂花八宝饭·····	17
三鲜蛋炒饭·····	18
生炒糯米饭·····	18
番茄牛肉丸子饭·····	19
海参虾仁炒饭·····	20
虾仁蟹肉饭·····	21
斑鱼脯香菇饭·····	21
鸡丝虾仁炒饭·····	22
海鲜蔬菜炒饭·····	22
竹筒鲜虾蒸饭·····	23
中式猪排盖饭·····	24
咖喱牛肉炒饭·····	25
椒丁肉碎炒饭·····	25
滑蛋虾仁烩饭·····	26
什锦蘑菇饭·····	26
砂锅猪手饭·····	27
海南鸡饭·····	28
西式蛤蜊炒饭·····	29
什锦鸡肉饭·····	29
姜丝蟹肉饭·····	30
辣白菜炒饭·····	30
荷香卤肉饭·····	31

家常石锅拌饭·····	32
什锦果蔬炒饭·····	33
黑椒火腿炒饭·····	33
包菜牛肉饭·····	34
什锦豌豆饭·····	34
粉蒸排骨饭·····	35
彩椒牛肉炒饭·····	36
鱿丝酸菜炒饭·····	37
番茄椒菇炒饭·····	37
番茄虾仁炒饭·····	38
黄瓜火腿炒饭·····	38

PART 2 人气面条

滑牛肉炒米粉·····	40
三大菌面·····	41
茭白炒面·····	41
生菜蟹棒炒面·····	42
扬州脆炒面·····	42
炒河粉·····	43
素三鲜汤面·····	44
鸡翅汤面·····	45
鳝鱼丝汤面·····	45
回勺面·····	46
蛋酥炒面·····	46
兰州抻面·····	47
罗汉斋炒面·····	48

宏图窝面	49
五香羊肉面	49
鸡杂炒面	50
家常肘花面	50
珍珠面	51
文蛤海鲜面	52
雪菜肉丝面	53
冬菇炒面	53
砂锅鱼汤面	54
七彩鹿肉面	54
蛤蜊疙瘩汤	55
猫耳面	56
蛋花番茄面	57
番茄面	57
扁豆面	58
枸杞肉丝炒面	58
四川担担面	59
肉丝香菇面	60
红焖排骨面	61
猪肝菠菜面	61
怪味凉拌面	62
四川豆花面	62
鸡丝干拌面	63
羊肉氽面	64
全家福汤面	64



南瓜奶包	75
三鲜回头	75
山东包子	76
素馅包子	76
南瓜包	77
玉米面饺子	78
三鲜水饺	79
素馅锅贴	79
鲜肉灌汤饺	80
白兔饺	80
水晶蒸饺	81
冰花煎饺	82
鸡汁锅贴饺	83
驴肉馅水饺	83
小笼灌汤包	84
红油水饺	84
蟹肉小笼包	85
叉烧包	86
蟹黄饺	87
五丁包子	87
三彩饺子	88
虾肉烧卖	88
胡萝卜牛肉水饺	89
状元饺	90
古道鱼汤饺子	90

PART 3

包子饺子



黄金汤饺	66
三鲜小包	67
家常小笼包	67
龙抄手	68
上汤珍珠饺	68
蛋皮香菇烧卖	69
牛肉灌汤蒸饺	70
冬菜鸭肉包	71
白菜猪肉水饺	71
三鲜锅烙	72
凤菇包	72
碧绿蒸饺	73
水煎包	74

PART 4

特色面饼



香炸土豆饼	92
关东肉火勺	93
芝麻烧饼	93

盘丝饼	94
葱油饼	94
蛎黄煎饼	95
萝卜丝饼	96
海城馅饼	97
满族烧饼	97
家常筋饼	98
菜肉暄饼	98
风味小黏饼	99
风味夹肉饼	100
糖酥饼	101
牛肉火勺	101
牡蛎煎饼	102
太极薯蓉饼	102
香煎鸡蛋饼	103
千层酥饼	104
牛肉煎饼	105
麻香煎饼	105
椒盐旋饼	106
奶香玉米饼	106
韭黄肉丝焖饼	107
京都肉饼	108
芙蓉香蕉饼	109
香菜肉粒夹饼	109
烫面豆沙饼	110
特色糖饼	110
金丝饼	111
南瓜饼	112
香酥羊肉饼	113
脆酥烤饼	113
冬瓜饼	114
熏肉大饼	114
青瓜烙	115
潮式黄金饼	116
眉毛酥饼	116

PART 5

馒头花卷



松穰鹅油卷	118
果酱银丝卷	119

香芋包	119
素菜馒头	120
香葱花卷	120
红豆沙包	121
金银馒头	122
肉丁馒头	123
银芽肉丝春卷	123
香芋糯米卷	124
双色卷	124
米面牛蹄卷	125
山西肉夹馍	126
鸡蛋蒸馍	127
芥菜春卷	127
豆面小窝头	128
银丝卷	128
黏豆包	129
糯沙凉卷	130
松子鹅油卷	131
文蛤卷	131
如意锁片	132
海苔珍珠卷	132
如意卷	133
鸡丝春卷	134
窝窝头	135
风味腊肠卷	135
鸡丝卷	136
香糯紫菜卷	136
开花馒头	137
芹香黄金卷	138
粉果	138

PART 6

别样糕团



藕粉桂花糖糕	140
三色拉糕	141
香炸酥梨果	141
枣泥米团	142
香奶蛋糕	142
蜜枣发糕	143
甜松糕	144
五彩开口糕	145

椰香红豆糕	145
菊花松糕	146
藕粉圆子	146
黄米枣糕	147
枣泥山药糕	148
芝麻凉团	149
小米蜂糕	149
糯米糍	150
吉祥糕	150
麻团	151
麻香开口笑	152
椰蓉黑米糕	153
五香芋丝糕	153
赖汤圆	154
绿豆糕	154
油炸糕	155
素杨梅团	156
金豆糕	157
萝卜煎糕	157
糍粑	158
萝卜腊味糕	158
驴打滚	159
椰味小汤圆	160
鲜肉糯米球	161
重阳糕	161
夹沙芋糕	162
花生蜜饯汤圆	162
腰果麻球	163
西米香芋糕	164
芋头糕	164



PART 7 营养米粥

甲鱼粥	166
木瓜米粥	167
什锦牛肉粥	167
菠菜猪肝粥	168
苦瓜皮蛋粥	168
八珍仙粥	169
田鸡粥	170
鲑鱼黄豆粥	171
龙皇海鲜粥	171
鸭肉粥	172
雪菜肉末粥	172
甘蓝小鱼粥	173
蚬尖糯米粥	174
雪梨青瓜粥	175
包菜肉末粥	175
黑米甜粥	176
笋菇火腿粥	176
黄花蛋粥	177
砂锅鸡粥	178
红薯香粥	179
蟹柳豆腐粥	179
胡萝卜桂圆粥	180
口蘑香菇粥	180
猪腰薏米粥	181
天下第一粥	182
木耳银芽粥	183
香葱鸡粒粥	183
萝卜火腿粥	184
煲羊腩粥	184
大枣银耳粥	185
羊肝胡萝卜粥	186
砂锅排骨粥	187
家常鸡粥	187
菠菜虾皮粥	188
山药肉粥	188
人参雪蛤粥	189
烟肉白菜粥	190
鸡肝粥	191
猪脑粥	191



主食包含的内容非常广泛,从广义上讲,泛指用各种粮食(大米、小麦、杂粮)、豆类、果品、鱼虾等为皮原料,配以各种馅料(有的不用馅料)制作的各种面食、小吃和点心;从狭义上讲,特指利用面粉、米粉及其他杂粮调成面团制作的面食小吃和各种点心。

家常主食的种类繁多,花色复杂,具体分类方法也有很多种,如按原料分类,可分为麦类制品、米类制品、杂粮制品和其他制品;按熟制方法分类,可分为炸、煮、煎、烙、蒸、烤和综合熟制方法的制品;按形态分类,可分为饭、粥、糕、饼、团、粉、包、饺、羹、冻等多种;按面团分类,又可分为水调面团、膨松面团、油酥面团、米粉面团和其他面团等。

主食在我们的膳食生活中是相当重要的。中国营养学会于1997年发布的《中国居民膳食指南》8条中第一条就明确提出“食物多样化,谷类为主”。这里都把谷类放在第一位,说明谷类营养,也就是说主食的营养是我们生活中膳食最基本的营养需要。

近年来,随着我国经济的发展,人民的经济收入不断的提高,在我国人民的膳食生活中,食物结构也相应地发生了很大的变化,无论在家庭或是聚餐,餐桌上动物性食品和油炸食品多了起来,而主食很少,且追求精细。这种“高蛋白,高脂肪,高能量,低膳食纤维”三高一低的膳食结构致使我国现代“文明病”,如肥胖症、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等以及肿瘤的发病率不断上升,并正威胁着人类的健康和生命。此外在我国也出现另一种情况,一些人说什么吃饭会发胖,因此只吃菜不吃饭或很少吃饭等,这种不合理的食物构成又会出现新的营养问题,最终因营养不合理而导致疾病。因此有不合理膳食习惯者要尽量做到平衡膳食,合理营养,把营养主食放在餐桌上的合理位置,这才有利于身体健康。

营养主食之原料

面粉 小麦经磨制加工后成为面粉,也称小麦粉,是制作主食的重要原料之一。目前市场上供应的面粉,其分类方法有很多,但是一般可分为等级粉和专用粉两大类。

等级粉按加工精度不同,可分为特制粉、标准粉和普通粉3个等级,各等级面粉的指标是以加工精度、面粉色泽和含麸量来确定的。专用粉是在等级粉的基础上加入食用增白剂、食用膨松剂、食用香精或其他成分,混合均匀而制成的面粉。如面包粉、面条粉、水饺粉、糕点粉、汤用粉、自发粉等。

大米 大米中含有大量的淀粉,淀粉在体内消化吸收后产生能量,供应人体的生命活动,特别是大脑和神经系统的活动只喜欢使用淀粉水解产生的葡萄糖来供应能量。

大米中还含有人体必需的维生素B₁、维生素B₂、维生素PP,以及钾、磷等矿物质。维生素B₁对于人们的工作效率和情绪都很重要,如果缺了它,人就会感觉疲乏无力、肌肉酸痛、腿脚麻木、情绪沮丧。与其他主食相比,大米中的维生素和矿物质都比较少,比吃面食和杂粮更容易缺乏营养素。

糯米 糯米又称江米、元米，为禾本科植物稻的变种糯稻脱壳后的米粒，而用糯米磨制而成的粉末，被称为糯米粉。糯米中含有非常丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁和维生素等，因而黏性强，最易因热变性而糊化。糯米以及糯米粉可以制作各种富有特色的黏软的面食，如糯米团子、糯米包等。

米粉 米粉是大米经过加工磨碎而成的粉末状原料，是制作小吃、糕点的主要原料。因米粉所用大米的粒形及粒质不同，所磨成的米粉主要分为籼米粉、粳米粉和糯米粉三种，三种米粉的性质各异，根据营养主食品种的需要，一般可以单独使用，或相互掺合使用。根据磨制方法的不同，米粉可分干磨粉、湿磨粉、水磨粉三类。

鸡蛋 鸡蛋被认为是营养丰富的食品，有滋阴润燥、养心安神、补气养血的功效。鸡蛋中的蛋黄有乳化作用，可使面团更加柔软，蛋清则使面团更有弹性，此外鸡蛋对面团的颜色、香味以及营养方面也有重要的作用。

猪油 猪油，又称大油、荤油，由猪肥膘肉提炼而成。刚提炼的猪油是略黄、半透明状液体，在过低的室温下即会凝固成白色固体油脂。猪油与一般植物油相比，有不可替代的特殊香味，并且多种脂肪酸，饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的含量相当，可以增进人们的食欲，获得用其他调料难以达到的美味。

糖类 糖按形态和加工程度的不同，可分为白砂糖、棉白糖、方糖等。其中用于制作营养主食的糖主要为白砂糖，也可用少量的糖粉或糖浆。在制作主食时，糖可增加成品的甜味和鲜味，提高面团的营养价值，此外能改进主食的色泽，使成品光滑细腻，成品松软、柔软。

食盐 盐为海水或盐池、盐井中的盐水经煎晒加工而成的氯化钠的结晶，按其加工程度的不同，食盐可分原盐（粗盐）、洗涤盐和再制盐。再制盐又称精盐，其杂质少，质量高，色泽洁白，为我们家庭营养主食制作中常用调味品。

营养主食之面团制作

制作面食都要制作面团，而面团的种类也有多种，其中比较常见的为冷水面团、热水面团、发酵面团、纯蛋面团等。

冷水面团

调制方法 先把面粉放在盆内，慢慢倒入30℃以下的冷水，边倒边搅拌，使面粉呈小面片状，然后再洒入少许水，继续搅拌使之成为疙瘩状小面团，再用手揉成光滑的面团。面团和好，用洁净的湿布盖好饧发一会儿，使水和面充分融合，面团变得柔软有劲即成。

适用范围 冷水面团适用于做面条、水饺皮、馄饨皮、春卷皮等。

注意事项 调制冷水面团要用冷水，即使冬季也只能用30℃以下的温水；在夏季不但要用冷水，还要加少量精盐，以防面团“掉劲”。

掌握好掺水比例，掺水量主要根据制品的需要而定，一般来说，面粉和水的比例为

2:1，并且水要多次掺入，调制好的面团要用湿布盖好，以防止风干造成结皮现象，并静置一段时间，使面团充分吸水，以提高面团的弹性和滋润性，使成品更加爽口，一般为10~15分钟。



●● 热水面团

调制方法 把面粉放在盆内，一边倒入热水(80℃~90℃)，一边用筷子快速搅拌，至面粉熟透，然后在均匀地洒些冷水，轻轻地揉和成面团，把面团摊开使热气散发，待面团凉透后再进一步揉匀。

适用范围 适宜制作烧卖皮、蒸饺皮、春饼、单饼等。

注意事项 面团和好，必须摊开使其热气散尽，但要盖上湿布以免外皮起硬壳。

热水面团加冷水轻轻揉和，目的是进一步增加面团的糯性，使成品吃起来糯而不黏。

热水要浇均匀，且要边浇边搅拌，使面粉中淀粉均匀吸水烫熟而不夹生。

热水面团的掺水量要准确，且调制过程中一次掺完，掺足，不可和成面团后调整。



●● 发酵面团

调制方法 发酵面团可以分为面肥发酵面团、鲜酵母发酵面团和发酵粉蓬松面团三种。其中现在比较常见的鲜酵母发酵面团是把面粉加清水和酵母揉匀，静置2小时左右，发起后即发酵面团。

适用范围 发酵面团一般用作油脂、粉质较多的面点及包馅料类小吃，如三丁馒头、豆沙包、水晶包、酿馅花卷、镇江包子、天津大包等。

注意事项 酵母主要有液体鲜酵母、压榨鲜酵母和活性干酵母三种。液体鲜酵母含水量在90%，发酵力强，但容易酸败变质，必须随制随用；压榨鲜酵母含水量在75%左右，发酵力强而均匀，但也容易酸败，特别是在热天，必须放入冰箱内保存；活性干酵母是经脱水的粒状酵母，含水量为10%左右，不易酸败，但发酵力差，且使用时必须溶于温水，加入饴糖，才能恢复繁殖性能。

●● 纯蛋面团

调制方法 纯蛋面团是全部用鸡蛋和面粉调制，经反复揉搓而成的面团。把面粉倒在案板上，扒一凹坑，把鸡蛋液搅匀后与面粉拌和(面粉和蛋液的比例为5:3)，使劲反复揉搓，使面团达到三光，即板光、手光、面团光即可。

适用范围 适宜制作萨其马、椰蓉糕、黄糕、云片糕、酒盅馒头、鸡蛋面等。

注意事项 纯蛋面团和好，要盖上洁净湿布，稍饧片刻。

根据季节气温不同、面粉质量不同、制品样式不同，准确掌握面团的软硬程度。



营养主食之大米



大米含有大量的淀粉。淀粉在体内消化吸收后产生能量，供应人体的生命活动，特别是大脑和神经系统的活动。

大米里面还含有7%~8%的蛋白质。据计算，对于一个办公室工作的成年人来说，如果每天吃400克大米煮成的饭，就能获得30克蛋白质，相当于每日需要量的1/2。

另外，大米中还含有人体必需的维生素B₁、维生素B₂、尼克酸，以及钾、磷等矿物质。维生素B₁对于人们的工作效率和情绪都很重要，如果缺了它，就会感觉疲乏无力，肌肉酸痛，情绪沮丧。与其他主食相比，大米中的维生素和矿物质较少，比吃面食和杂粮更易缺乏营养素。

● 粗细结合才能均衡营养

大米含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素A、维生素E及纤维素、钙、磷、铁等物质。除淀粉外，其他营养成分大多藏于米粒的胚芽和外膜中。然而人们可曾想到，糙米经过数次加工，碾成精白米后，就脱去了米糠层及胚芽，对人体有益的大量维生素、微量元素、纤维素就被去掉了，仅仅供给人们单纯的淀粉及少量蛋白质。若长期食用精米而对糙米不闻不问，会导致营养缺乏，所以在食用大米时要注意精米和糙米的粗细结合，以保证营养均衡。

● 别让营养素从米饭中流失

淘米流失营养素

一般家庭在蒸米饭前都是先淘米，而B族维生素是水溶性的，又分布在米的表面部位，很容易随着淘米水流失。如今大米都很干净，轻轻淘洗一两次即可，而标明免淘米的品种不需要多次淘洗。虽然淘米会损失部分营养素，但会增进米饭的口感，也就是说将米多淘洗几次，大米的口感会更好。

加热丢失维生素

烹调的时候应该尽量缩短加热的时间，主要有两种做法：一是煮前将大米浸泡半小时左右；二是用开水煮大米，减少对维生素B₁的破坏作用，米也熟得更快。

加碱破坏维生素

煮粥加碱的做法在北方比较常见，认为加碱的粥喝起来口感更好，殊不知这样做会造成维生素B₁的全军覆没，也会破坏维生素B₂和维生素B₁₁。

捞蒸饭丢掉营养素

一些地方的人喜欢吃捞蒸饭，就是先把大米煮一煮，待半熟的时候捞入蒸锅内蒸熟，因为这样米饭口感更好。还有的人喜欢将凉饭用热水过一下，然后扔掉汤水。这些做法都会使维生素损失50%~70%。实际上，用碗蒸饭能保持营养物质的损失最小，而捞蒸饭的营养素损失是最大的。

● 营养主食之杂粮 ●

如今人们生活水平不断提高，一日三餐，主食常以精米、细面为主，结果使得一些“富贵病”长驱直入。于是杂粮又成为我们餐桌上的“新宠”。的确，粗粮与细粮搭配，可避免饮食调配不当造成的营养不良和由此产生的各种营养性疾病。

● 杂粮的营养功效

- 杂粮中富含的维生素A，可保持皮肤和黏膜的健康；维生素B₂，能够预防青春痘；维生素E则能预防衰老和皮肤干燥。而杂粮中的其他成分，如脂肪油、挥发油、亚麻油酸，可滋润皮肤，使其光滑细致。
- 杂粮不仅能提供您一整天的活力，而且其中所蕴含的丰富营养则有预防疾病的功效，如所含的不饱和脂肪酸可软化血管内的胆固醇，减少心血管方面的疾病；许多的膳食纤维，能有效减缓糖类的吸收，并降低因为吃饭而引起血糖上升的速度，使胰岛素产生作用，所以也对糖尿病患者有极大的帮助。

- 有些杂粮中含有泛酸，可释放食物的能量，是脂肪代谢的重要成分；B族维生素则可能帮助热量燃烧。而杂粮皆富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动及消化液分泌，可加强体内废物排出，有益于瘦身。
- 杂粮中的豆类富含蛋白质、氨基酸和B族维生素等，具有抗癌的作用，常吃可减少肿瘤病变；维生素A有助于人体内细胞分裂，预防癌细胞形成，并可帮助免疫系统反应，制造抗生索；丰富的膳食纤维，可缩短废物在肠道中停留的时间，以减少致癌物质和肠道黏膜滞留的概率，有利于防止便秘的发生。

● 杂粮中的蛋白质可增强大脑皮层兴奋和抑制的功能,提高脑部代谢活动,增强思维效率;还有人体必需的八种氨基酸,如赖氨酸

能活化脑部,对于记忆力减退的老人和大脑正值发育期的小孩有所帮助;谷氨酸可改善脑部机制,治疗痴呆症患者等。

● 粗粮与细粮的比例

专家提出,糖尿病、高血压、冠心病、血管硬化的病人及老人,平时进食粗粮应占食物总量的一半。一般的杂粮没有经过精加工,把糊粉层保留下来,因此把维生素、矿物质、膳食纤维等保留下来。此外中国人特别容易缺乏维生素B₁,而杂粮恰恰富含维生素B₁,它能作为辅酶参加碳水化合物的代谢,还能增加食欲促进消化、维护神经系统的正常运行。

● 粗中有细的三大原则

粗细互补

食物应该多样化,粗粮、细粮要搭配食用,进行互补。中年人,尤其是有“三高”、便秘等症状者,或长期坐办公室接触电脑较多的人,应酬较多的人等,都要多吃些粗粮。

粗粮与副食搭配

粗粮内的赖氨酸含量较少,单独吃可能会造成身体赖氨酸缺乏,因此可以与牛奶等副食搭配,以补其不足。

粗粮细吃

一般的粗粮,如:高粱、大麦、薏米等,普遍存在感官性不好,口感不佳及吸收率差等劣势,因此在加工时可通过把粗粮熬粥,

或与细粮混合起来吃等方法来解决这个问题。一般来说,对于胃肠功能较差的老年人及消化功能不健全的宝宝,食用粗粮要做到粗粮细吃,既可以保证营养的需求,也可以利于消化和吸收。



● 营养主食之成形手法 ●

揉 揉是比较简单的成形方法,揉时一手握住剂子(只要握住,不要攥紧),掌跟压在剂子一端底部,向前推揉,使剂子头部变圆,剂尾揉进变小,最后剩下一点,塞进或掐掉,立在案板上。这种揉法要求用力均匀,揉搓上劲即成。

搓 是指将调制好的面团搓成圆柱形长条,以便于下剂。搓条时先取一块面团,捏、拉成条形后放在面案上,把双手掌根压在条上,来回推搓,使剂条向两端延伸,成为粗细均匀、光洁的圆柱形长条;此外还有一种卷制的剂条,即先将面团擀成矩形薄片,再卷紧成长条。无论搓条或卷条,条的粗细都必须根据成品的份量和下剂的要求而定。

包 包是主食最为常用的成形方法,其常用的方法是一手托皮,手指稍向上弯曲,使皮在手中呈凹形,便于放馅;另一手用馅匙上馅,上后稍按,然后将四边包起拢向中间并收口,成为各种的形状。我们一般常见的馅料制品,如大包、馅饼、烧卖、馄饨、汤团、春卷、粽子等,都采用包的成形方法。

捏 捏是在包的基础上进行的一种综合性的成形法,一般先把剂子按扁,再用手指捏制成型,对于比较复杂的造型,有的捏法需要借助其他工具配合。我们常用的平边饺、蒸饺、四喜饺等,就是采用捏的方法加工成形。

卷 卷也是主食成形的重要方法之一,其基本操作方法是先把面团揉搓均匀,用擀面杖

擀制成大薄片,再根据面点成品的要求,酿入调制好的馅料或涂抹上调和油等,从面片的一侧或两侧卷起成卷而成。

切 切主要用于面条、馄饨皮的制作。切是先把面团饧至稍软,再用擀或压的方法制成薄片,然后折叠成长条形,一手按住,一手用快刀直切,根据需要切成宽窄合适的面片,切完后撒上饹面,拿起抖开即可。

模压 是利用模具来成形,这种方法使用方便,规格一致,能保证形态质量,同时模具的形态种类较多,可制成多种多样的图案。



营养主食之熟制方法

熟制是营养主食制作的最后一道工序,熟制是运用各种方法,将成型的生坯加热,使其在热量的作用下发生一系列的变化,成为色、香、味、形具佳的熟制品。

主食熟制方法主要有蒸、煮、炸、煎、烤等单加热法,以及为了适应特殊需要而使用的蒸、煮后再煎、炸、烤、蒸、煮、炒或烙等综合加热法。

蒸 蒸是把成形的生坯放在笼屉内,用蒸汽传导热量的方法使面点制品成熟。蒸制法是主食制作中应用最广泛的熟制法,可使成品膨松柔软,形态完整。一般蒸制时先把蒸锅内的水烧沸,上大气时,把生坯整齐地摆在屉内,盖紧盖,中途不要开盖,根据品种不同来调节火力大小和时间,直至蒸熟。

煮 煮是把成形的生坯投入沸水锅内,随煮随搅,使之受热均匀,盖上盖后烧沸,揭去盖,再用工具轻轻搅动,以防粘边和粘底,当制品漂浮、包馅原料皮鼓起后,再略加冷水,保持微沸状态再煮片刻至成熟,捞出即可。

炸 是按照制品的要求,用温油、热油或旺油将制品炸制成熟的一种方法。油温的高低对制品有重大影响,火候小、油温低,炸出的制品比较软嫩,色泽淡雅,但耗油量;反之成品则松脆,色泽金黄,但如油温过高,制品容易炸焦,或发生外焦里不熟的现象。

煎 煎又分为油煎和水油煎两种。油煎是把煎锅置火上烧热,将油均匀地布满锅底,放入生坯,先煎一面,煎到一定程度,翻个再煎另一面,至两面都呈金黄色即可;水油煎是

把煎锅置火上,只在锅底抹少许油,烧热后将生坯从锅的外围整齐地码向中间,稍煎一会儿,然后洒几次清水(或与油混合的水),洒水后盖紧盖,用水蒸气闷熟制品。

烙 烙是将平锅、煎盘等置火上,经金属传热使制品成熟的一种方法。烙与煎相似,只是用油量少或不用油。烙可分干烙、刷油烙和加水烙三种。干烙是把平锅上火烧热,直接放入制品,烙完一面,再烙另一面,如此反复数次直至成熟;刷油烙与干烙基本相同,只是在烙的过程中,在锅底刷少许油,或在制品表面刷少许油,但油量要比煎少;加水烙做法与水油煎法近似,是在干烙后洒水焖熟,只烙一面,即把一面烙成焦黄色即可。

烤 烤是利用烤炉内的高温,把制品加热烤熟。烤主要有两种做法,一是把制品贴在炉壁上烤制;另一种是把制品放入烤盘置于烤炉中烤制成熟。后一种方法应用广泛,具体制法是把烤盘擦净,把制品生坯整齐地放在盘内,在制品表面刷上糖稀、蛋液等着色剂或油,调节好炉温,把烤盘放入炉内,根据制品需要的烤制时间,烤制成熟即可。



熟制方法之窍门



蒸的窍门

- 生坯摆入笼屉时要求横竖成行，排列整齐，间隔距离适当。此外，摆入笼屉时要先垫上湿布。
- 蒸制时，笼盖必须盖紧，锅边围以湿布，以防止漏气。
- 为了使蒸制品形成具有弹性的膨松组织，在成形后必须静置一定的时间，进行饧面。一般将半成品盖上湿布，根据不同品种，饧发10~30分钟。
- 制品成熟后要及时出屉，以防粘连。衡量制品成熟与否，除正确掌握蒸制时间外，还要进行检查，如制品膨松、按压无黏感，且一按就鼓起来等，并有熟面香味。

煮的窍门

- 煮制品的用水量要多，水量多可使制品有充分的活动余地，受热均匀，不致粘连，并可缩短煮制时间，提高制品质量。
- 当锅内清水烧沸时，要立即添加少许冷水（俗称点水），使水面平静下来。这样既可以防止滚翻冲坏制品，又可使制品煮透成熟。尤其是带馅制品，不仅可以防止爆裂开口，又可促使馅心成熟入味。
- 连续煮制时，要不断加水，以保证水量和汤水清澈。如汤水变得较浑，则需要重新换水。
- 刚开始煮制时，制品容易沉底，必须随下随轻轻顺着一个方向推动，使之浮起，防止粘连。

炸的窍门

- 油质必须清洁，如用植物油，需要事先熬熟，防止带有生油味，影响制品风味质量。
- 温油炸制酥品时，不要用铲、勺乱动，只能晃动油锅，使之均匀受热至成熟。特别是花色品种，更不能乱动，以免碎裂和破坏造型。
- 炸制时油量要足，但火力不要太旺，特别是烧热达到需要的温度后，一定要用中小火，以免炸至焦糊。

煎的窍门

- 煎制时油温不要过高，并且用中火煎制，以防糊底。
- 煎时应把平锅经常转动或移动，使煎制品受热均匀。
- 将生坯放入平锅，应先从四周码起，逐步码向锅中心，这样可以防止焦嫩不均现象。

烤的窍门

- 烘烤火候的掌握，比其他技法要复杂，烤制时要求火力要适中、平稳，这样才能上色良好，成熟彻底。
- 烤制时不要经常开炉，最好是一次烤出。
- 检查制品是否成熟，可用一根竹签插入制品中，拔出的竹签没有粘着物，表明制品已经成熟。
- 烤制时，大多数制品都采用先高后低的调节方法，即入炉时炉火要旺，炉温要高，待外壳上色后，就要降低炉温，使制品内部慢慢成熟。
- 在烙制时要经常移动锅位和制品位置，使制品受热均匀。
- 用刷油烙时，无论刷在制品表面或锅底，都要刷匀，并要用洁净的熟油。
- 用加水烙时，水要洒在锅最热的地方，使之很快蒸发成汽，且如一次洒水蒸焖不熟，需要再洒水直到成熟为止。



PART

1

花样米饭

One



时间：90分钟
口味：咸鲜软烂

准备工作 Zhunbeizongzuo



1 小米淘洗干净，放入清水内浸泡30分钟，捞出沥去水分。



2 大葱去根和老叶，洗净后切成碎末。



3 锅中加入清水和花椒烧煮5分钟，出锅晾凉成花椒水。



5 切成5厘米长的小条，加入少许精盐、酱油、味精拌匀。

小米饭焖鹿肉

■原料 小米300克，鹿肉150克。

■调料 大葱30克，花椒5克，精盐1/2小匙，味精、胡椒粉、香油各1小匙，酱油2小匙，调和油3大匙。



4 鹿肉去筋膜、洗净，放入花椒水中浸泡20分钟，捞出沥水。

制作步骤 Zhiyaoqubuzhou



1 锅中加入调和油烧至八成热，下入鹿肉条翻炒至五分熟。



2 加入精盐、味精、酱油、胡椒粉、清水，小火烧至入味。



3 小米倒入煲锅中，加入适量清水，放入蒸锅蒸至八分熟。



4 再放入炒好的鹿肉条，加盖续蒸15分钟至米熟肉烂。



5 取出米饭，撒上葱末，淋上香油，直接上桌即可。



时间：90分钟
口味：鲜滑浓香

素四宝烩饭

■**原料** 大米75克，口蘑、金针蘑、冬菇、鸡腿菇各50克，胡萝卜、荷兰豆各25克。

■**调料** 葱末、姜末各少许，精盐、味精、白糖、胡椒粉、水淀粉、香油各适量，酱油、料酒各2小匙，高汤250克，调和油1大匙。

准备工作 Zhunbeigongzu

- ① 荷兰豆洗净，切成菱形片；胡萝卜去皮，洗净后切成小片；大米淘洗干净，放在小盆内，加入适量清水，上屉蒸熟，盛入盘中。
- ② 口蘑去蒂、洗净，切成两半；金针蘑去蒂、洗净，切成段；鸡腿菇去蒂、洗净，切成小条；冬菇用温水泡发，洗净。

制作步骤 Zhizuobuzhou

- ① 锅中加入调和油烧至六成热，下入葱末、姜末炒出香味。
- ② 放入口蘑、金针蘑、鸡腿菇、冬菇、荷兰豆、胡萝卜片炒匀。
- ③ 加入精盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉、酱油，添入高汤烧沸。
- ④ 用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅浇在大米饭四周即可。

桂花八宝饭

时间：90分钟
口味：清香甜润

■**原料** 糯米500克，糖莲子、白果肉、青梅、金糕、瓜条、葡萄干各25克，蜜枣、桂圆各20克。

■**调料** 糖桂花2小匙，水淀粉2大匙，白糖150克，熟猪油100克。

准备工作 Zhunbeigongzu

- ① 糯米用清水淘洗干净，放入小盆中，加入适量清水，放入蒸锅内，用旺火蒸约30分钟至熟透成饭。
- ② 将糖莲子掰成两半；葡萄干用温水洗净，沥去水分；白果肉去掉心，放入沸水锅内焯烫一下，捞出用冷水过凉，沥干水分。
- ③ 将白果肉、青梅、金糕、瓜条、蜜枣和桂圆肉分别切成小丁。

制作步骤 Zhizuobuzhou

- ① 净锅置火上，加入熟猪油烧至五成热，加入白糖和少许清水炒至溶化。
- ② 再用水淀粉勾薄芡，然后加入糯米饭，用中火炒约5分钟至熟透。
- ③ 放入糖莲子、白果肉、青梅、金糕、瓜条、蜜枣和桂圆肉炒拌均匀。
- ④ 再放入糖桂花稍炒出甜香味道，出锅倒在大盘内，上桌即成。

