

巧吃粗粮

Coarse Grain

秦川 编著

26种粗粮 巧做72道美食
让主食菜单从此不再单调



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧吃粗粮 / 秦川编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2006. 5
(现代人·时尚美食系列)
ISBN 7-5019-5313-9

I. 巧... II. 秦... III. 杂粮—食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 019212 号

策划编辑: 翟 燕
责任编辑: 翟 燕 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 单春丽

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/12 印张: 8

字 数: 180 千字

书 号: ISBN 7-5019-5313-9/TS·3095 定价: 25.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40530S1X101ZBW



MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列

吃出健康

品味生活

为都市白领提供最倾心的美食享受

巧吃粗粮

26种粗粮细做

便利实惠又取巧

打造72道幸福好味道

主食巧妙变换吃

打造家常中坚力量

餐桌天天新口味

均衡营养聪明做

平衡膳食全家健康乐融融



巧吃粗粮

Coarse Grain

秦川 编著

CONTENTS 目录

摄影: 文冰 (文冰摄影工作室)

摄影助理: 余兴龙 卢政忠

菜品制作: 杜明军 孙亚辉

沈 伟 刘明胜

刘 剑 陈 静

朱玉贤

场地提供: 顺天馨酒店

部分陶艺作品提供: 孙 琳

特别鸣谢: 林亨芸女士、卢志鸿小姐为拍摄此书提供的大力协助。

与粗粮的唇齿之亲

4 粗粮的营养价值

5 对症吃粗粮

5 粗粮食用须知

谷类

糯米

7 银耳莲子糯米粥

8 糯米藕

9 糯米切糕

10 糯米肉丸

糙米

12 糙米豌豆饭

14 荔枝龙眼糙米粥

15 皮蛋杂米粥

小米

16 小米饼

18 鲜菇小米粥

19 小米茶汤

薏米

20 薏米煮鸭

22 薏米香菇粥

23 薏米橘羹

黑米

24 黑米八宝饭

25 黑米桂花粥

黄米

26 黄米焖饭

27 胡萝卜牛肉黄米粥

玉米

28 鸡蓉玉米羹

29 玉米面团子

30 玉米排骨汤

31 黄金米露

燕麦

32 燕麦养颜粥

34 燕麦果汁布丁

35 燕麦南瓜粥

荞麦

36 全麦红枣饭

37 荞麦粥

38 家常牛肉荞麦面

39 烫面软饼

莜面

40 醋卤莜面条

41 莜面卷

糜子面

42 糜子面窝头

43 三宝糜子饼



豆类

黄豆

- 45 煮黄豆
- 46 黄豆羹
- 47 黄豆糖茶

绿豆

- 48 绿豆冬瓜汤
- 50 绿豆橙子饮
- 51 绿豆蜜汁膏

红豆

- 52 红豆山药粥
- 54 红豆饭
- 55 红豆沙

黑豆

- 56 黑豆兰花鲙鱼
- 58 黑豆蛋酒汤
- 59 黑豆红糖粥

豌豆

- 60 炒鸡米
- 61 白玉豌豆粥

蚕豆

- 62 五香蚕豆
- 63 蚕豆煮牛肉

芸豆

- 64 芸豆饼
- 65 杂豆粥

薯类

芋头

- 67 香煎芋头
- 68 芋头饭

红薯

- 70 烧红薯
- 71 香糖薯泥
- 72 红薯羹
- 73 拔丝红薯

山药

- 74 山药羹
- 76 山药芝麻糊
- 77 香菇山药肉丝粥

其他

花生

- 79 花生牛奶粥
- 80 陈皮花生粥
- 81 老醋花生

栗子

- 82 栗子糕
- 84 香芹炖栗子

芝麻

- 86 黑白瘦肉丸
- 88 芝麻粥
- 89 芝麻苹果酥

核桃

- 90 核桃腰花
- 92 虎皮核桃
- 93 核桃米粥

腰果

- 94 豆泥腰果脆
- 95 蜜汁腰果

与粗粮的唇齿之亲

生活水平好了，膳食结构也跟着改变了，一个很突出的表现就是三餐中的主食。很多人特别是城市居民，每天吃的都是精致大米白面，饭是白了，脸却黄了。

粗粮似乎被人们遗忘了，事实上，食物在加工过程中伴有维生素的损失，比如谷物在精制过程中B族维生素损失较多，此外一些必需微量元素的丢失也很可观。所以无精不吃的习惯要改改了，粗粮细粮都是好粮食，不要再厚此薄彼了。

中医古籍《黄帝内经》里早有论述：“五谷为养。”指的是米、麦、豆、薯等粮食能够补养“五脏之真气”，故“得谷者昌”。在五谷里面通常认为稻米、小麦属细粮；粗粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，即玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类、黑豆、蚕豆、绿豆、豌豆等。现代营养学理论认为，最好的饮食就是达到“平衡”的饮食，主食也要保证多样化。

如果在你的餐桌上还缺乏粗粮的影子，就补充些粗粮吧，简便而健康，何乐而不为？

粗粮的营养价值

饮食平衡的第一原则就是要求食物要尽量多样化。从主食上来说，只吃精米、白面肯定是不符合“平衡膳食”原则的，还要补充粗粮。

从营养成分上来说，因为加工程度不同，粗粮所含的某些矿物质，例如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮稍微多一些。不过粗粮的营养价值虽然比细粮多一点，但完全用粗粮代替细粮，不但口感难以接受，而且营养也同样并不合理。因此，重要的不是粗粮比细粮好多少，而是不要偏废一种或只吃一种，应保证主食的多样化。在保证主食多样化的前提下，应该有意识地多选择粗粮食用。

当然，每一种谷物的营养都各有特点，非要比个孰优孰劣，未免不智。不同品种的粮食，营养价值也不尽相同：燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱含脂肪酸高，还

有丰富的铁；薯类富含胡萝卜素和维生素C……

粗粮中的膳食纤维，虽然不能被人体消化利用，但并不妨碍它的健康价值。事实上，正是因为它对人体健康具有很多不可取代的作用，例如降糖降脂，解毒防癌，通肠化气，增强人体免疫力，提高抗病能力等，所以被称为“第七营养素”（前六个是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水）。而且粗粮含有丰富的维生素和微量元素，有利于排毒养颜、增智醒脑、提神安眠，是现代多种“文明病”的食疗佳品。

据现代医学研究表明，进食粗粮后，人体血糖变化一般小于小麦和普通稻米，有利于糖尿病人的血糖控制，因此很多医学组织建议糖尿病人尽量选择食用粗粮及杂豆类，可将它们作为主食或主食的一部分食用。

对症吃粗粮

健康养身，是一件因人而异的事情。虽然粗粮含有丰富的营养，但怎么吃、吃多少，也不是所有人都适合用相同的数据来量化。不同体质的人，对粗粮的需求也是不一样的。

人的“体质”指的是人身体的形态和功能。正如世界上没有两片完全相同的叶子一样，人的体质也总有细微的差别，但只要把握大致的方向，了解人的体质有“寒、热、虚、实”四大分类，基本上可以找出自己适合哪些食物了。

寒性体质的特征包括：脸色苍白、唇色淡；精神虚弱易疲劳；喜热饮热食；怕冷、怕风，手脚冰凉；女性的月经常常迟来，且多血块等。

适合寒性体质的粗粮：糯米、高粱、花生、红豆、栗子、核桃、杏仁等。

热性体质的特征包括：常心情急躁，脾气不好；身体常发热、怕热；经常便秘，尿少且色黄；喜吃冰冷的食物或饮料等。

适合热性体质的粗粮：大麦、小麦、荞麦、绿豆、薏米、小米等。

虚性体质的特征包括：说话有气无力，精神萎靡不振；舌质嫩白无苔；脉象细而无力，面色苍白无血色等。

适合虚性体质的粗粮：糙米、糯米、高粱、花生、红豆、芝麻等。

实性体质的特征包括：容易烦躁不安，失眠；脾气不好，易爆易躁；有时口干口臭，呼吸气粗，容易腹胀、便秘；常感觉无端闷热等。

适合实性体质的粗粮：薏米、绿豆、小米等。

粗粮食用须知

粗粮的食用对一般家庭来说，还有一些小常识是必须了解的。

食用粗粮时最好跟细粮混合搭配，能起到取长补短的效果。而且，跟蔬菜、肉类、蛋、乳、水果等一起进食，更符合营养平衡原则。

有胃病及消化不良者，应该少吃粗粮，因为粗粮里的膳食纤维停留在胃里的时间过长会刺激胃液分泌，而导致腹胀，给人体带来不适。坚果类、豆类等也不适合食用过多。

有些豆类不能生食，比如黄豆、扁豆，必须煮熟食用。因其含有蛋白酶抑制素，会影响蛋白质消化吸收；所含皂素、植物血球凝集素等则会让人呕吐、腹痛。还有，烹煮豆类时不要先放盐，否则会破坏其中的水溶性维生素B₁、维生素B₂。

谷类

中国的老百姓一直以来都是以谷类食物为主要的营养来源，因为谷物含有丰富的碳水化合物、蛋白质及B族维生素，同时也提供一定量的无机盐。而且谷物中脂肪含量低，约为2%。相对于其他碳水化合物，谷物有低脂肪、低胆固醇、能量可持久释放等特点。

营养学家建议大家食用富含淀粉的食物，以便使我们的饮食得到平衡。而谷物则集中含有复合碳水化合物——淀粉，有益于食物平衡。特别是当谷物只被粗加工时，大部分的膳食纤维会被保留下来。而膳食纤维的功能在于保证肠道的运转。科学研究发现，一些谷物同样还具有防癌功能（尤其在结肠癌方面）。而另一些谷物（如燕麦、大麦）则能降低血液中的胆固醇含量。许多研究都显示出食用完全由谷物制成的食品，对心血管疾病和糖尿病具有预防作用。谷物还提供给我们植物蛋白，镁、钾、磷、铁等矿物质，以及B族维生素。我们平时所接触的谷物主要包括米、麦等种类。

在粗粮中，米的种类很多，主要有糯米、小米、黄米、糙米、薏米、黑米等。米的主要使用方法是做饭或煮粥，煮粥是最简单的吃法。现在，粥已经成为了集营养、保健、养生、滋补和美味等多种功能合一的主流食物。需要提醒一下，煮粥时千万不要放碱，碱会破坏米中的维生素B₁。

将谷物果实，特别是麦类碾磨成粉，制作成面条、面饼、面卷、窝头、面包……不仅更有利于人体吸收营养，也更容易制作，可谓深谙“粗粮细作”之理。当然，各种麦类面粉的营养价值跟米类相比，也毫不逊色。

银耳莲子糯米粥

材料：糯米 100 克，银耳 15 克，莲子 30 克，枸杞 15 克。

调料：冰糖适量。

做法

1. 糯米洗净，用水浸泡 4 小时；莲子洗净，用水浸泡 30 分钟；银耳用水泡软，洗净，摘除蒂头，撕成小朵。
2. 锅置火上，注水，水煮沸后，将糯米和莲子一起下入水中，用大火煮沸后改成小火，熬成白粥。
3. 将银耳放入莲子粥中，煮至银耳软熟，放入枸杞、冰糖，煮匀后即成。

抢鲜一招

用糯米煮粥时，最好跟莲子、麦片、百合等共煮，有利于改善糯米粥黏滞、难消化等特点。

营养看台

有一首民间流传的“神仙粥”歌，说的就是糯米的好处：“一把糯米煮成汤，七个葱头七片姜，熬熟对入半杯醋，伤风感冒保安康。”

饮食宜忌

若用冷自来水煮粥，水中的氯气在煮的过程中会破坏材料中的维生素B₁，因此最好在水烧开后放入材料。



糯米



糯米藕

材料：藕 300 克，糯米 100 克。

调料：白糖 50 克，糖桂花少许。

做法

1. 藕去皮，洗净，沥干，将藕节一端切下；糯米洗净，用水浸泡约 4 小时，泡透。
2. 在糯米中加入白糖拌匀，灌入藕孔中；将切下的藕节头放回原位，用牙签插牢，以防漏米。
3. 将灌满糯米的藕段放入蒸笼中，用旺火蒸 1 小时左右，取出晾凉，去掉牙签、藕节头，切成 0.5 厘米厚的圆片，摆盘，撒上糖桂花即可。

抢鲜一招

灌注糯米时，可边灌边拍击藕段，并用筷子戳压至紧。

营养看台

糯米能补中益气、止泻、止虚汗、安神益心，对神经衰弱、病后、产后的人特别有滋补功效。糯米还健脾养胃，对夜多小便的患者有很好的疗效。

饮食宜忌

煮藕时忌用铁锅铁器，宜选用砂锅。





糯米切糕

材料：糯米 400 克，红枣 200 克，葡萄干、枸杞各少许。

调料：白糖适量。

做法

1. 糯米洗净，用清水浸泡 4 小时，沥干；红枣洗净上笼蒸 30 分钟，待颜色变至深红发亮时，取出晾凉；葡萄干、枸杞分别洗净。
2. 糯米上笼用大火蒸 1 小时，取出放入大碗，立刻浇上适量清水，用筷子顺着同一方向搅拌，至米水融合，再上笼蒸 30 分钟；取出放入大碗，再搅拌成黏稠的糯米团；接着上笼蒸 10 分钟，取出盖上湿布，饧 10 分钟。
3. 把熟糯米团分成相等的 3 块，双手蘸凉水后将每个米团按揉光滑，拍成 2 厘米厚的方块；在一块米团上均匀地铺上一半红枣，覆盖上第二块米团，再铺上第二层红枣，撒上葡萄干、枸杞即成为糯米夹红枣的切糕。最后，在切糕上盖上湿布，按压推挤，至切糕里的米团与红枣充分融合，揭去盖布，切成小块，撒上白糖即可。

抢鲜一招

也可以根据个人喜好加入其他的配料，比如瓜子仁、核桃仁等。

营养看台

糯米含有糖类、膳食纤维、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等成分，能改善小便不畅、呕吐等症状。

饮食宜忌

糯米糕比较难消化，幼儿、老人和消化能力弱的人少吃为宜。

糯米肉丸

材料：糯米80克，猪肉馅200克。

调料：盐5克，老抽8克，胡椒粉少许，香油3克，叉烧酱5克，淀粉40克，蒜末8克，姜末5克。

做法

1. 糯米淘洗干净，浸泡半天。
2. 猪肉馅放入淀粉、盐、老抽、胡椒粉、香油、叉烧酱、蒜末、姜末，用筷子朝一个方向搅拌，至肉馅用筷子挑起时呈丝状即可。把拌好的肉馅用手团成均匀的丸子，在沥干水分的糯米中滚动，直到肉丸上粘满糯米，看不见肉馅为止。
3. 蒸锅置火上，将糯米肉丸放入锅中，用大火蒸熟即可。

抢鲜一招

猪肉馅要肥一点才能蒸出油来，味道也更香；如果肉馅过干也可加少许水，但要注意水量，水太多的话会使肉馅太稀不成团。

营养看台

糯米有利于养血止血，滋阴补虚，是女性安胎、益肺的调养佳品。

饮食宜忌

糯米不宜单独食用，最好作为配料，这样可改善其黏滞、难消化的特点。





糙米豌豆饭

材料：糙米 200 克，嫩豌豆 150 克，胡萝卜半根。

调料：浓鸡汤适量。

做法

1. 糙米洗净，浸泡 2 小时；豌豆洗净；胡萝卜去皮，洗净，切小丁。
2. 将糙米、豌豆、胡萝卜丁一起放入蒸锅，加水蒸制。
3. 蒸约 20 分钟，用筷子搅松饭粒，使米、豆分布均匀，淋入鸡汤，继续蒸至汤干饭熟即可。

抢鲜一招

糙米做饭的口感不是很好，可适量掺一点粳米更佳。

营养看台

糙米有“褐色之米”的美称，富含维生素E、维生素B₁、维生素B₂和维生素K及锌等矿物质。常食糙米不仅健体益智，而且对改善青春痘、黑斑、皱纹、皮肤粗糙等不良皮肤症状有惊人的疗效。

饮食宜忌

吃糙米饭很容易有饱足感，是节食减肥的好帮手。

