



李尚义 编

糯米食品加工

安徽科学技术出版社

安徽科学技术出版社

糯米食品加工

李尚义 编

安徽科学技术出版社

责任编辑：唐季南
封面设计：李 服
王士龙

糯米食品加工

李尚义 编

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.125 字数：41,000

1984年12月第1版 1984年12月第1次印刷

印数：00,001—10,650

统一书号：16200·105 定价：0.26元

前 言

糯稻在我国有悠久的栽培历史，长期以来，人们不仅把糯米作为主食直接食用，而且还把糯米加工成各种食品。把糯米加工成食品，可以丰富人民的生活，而且还能提高糯米的经济价值，促进商品经济的发展。为了满足广大读者对糯米加工知识的需要，进一步促进农村商品经济的发展，特编写了这本小册子。

本书主要选编了一些原料易取、销路不愁、便于农村和家庭进行加工制作的内容。在介绍加工制作方法时，力求详细，文字也力求通俗易懂。

本书在编写过程中，得到有关单位和同志们的大力支持，在此谨表示衷心的感谢。

编 者

一九八四年九月

目 录

一、概 述	1
二、米糕的制作	4
(一)米粉的加工	4
1.干磨粉(4) 2.湿磨粉(4) 3.水磨粉(5)	
(二)米粉团的制作	5
(三)各种糕点制法	6
1.枣泥糕(6) 2.赤豆松糕(6) 3.三色夹心糕(7) 4.桂花马蹄糕(7) 5.猪油松糕(8) 6.奶油雪花糕(9) 7.枣泥凉团(9) 8.麻条马蹄糕(10) 9.哈蜜团(10) 10.黄松糕(11) 11.糯米球(11) 12.麻圆(12)	
三、象形点心的制作	13
(一)一般制作过程	13
1.掺粉(13) 2.调色(13) 3.成形(14) 4.蒸熟(14)	
(二)馅心的制作	14
1.豆沙馅(15) 2.豆蓉馅(16) 3.枣泥馅(16) 4.莲蓉馅(17) 5.冬蓉馅(17)	
(三)各种象形点心的制作	18
1.茶花(18) 2.苹果(19) 3.黄瓜(19) 4.仙桃(20) 5.雏鸡(20) 6.小水鸭(21) 7.白鹅(22) 8.白玉兔(22) 9.金鱼(23) 10.青蛙(23) 11.熊猫画竹(24) 12.龙凤呈祥(25)	
四、年糕的制作	27
1.红糖年糕(27) 2.白糖年糕(27) 3.猪油年糕(28) 4.桂花年糕(28) 5.鸡油年糕(29) 6.百果年糕(29) 7.云片糕(30) 8.玉带糕(31)	

五、元宵的制作	32
1.汤圆(32) 2.桂花元宵(32) 3.百果汤圆(33) 4.五仁汤圆(34)	
5.枣泥汤圆(35) 6.什锦元宵(35)	
六、粽子	36
(一)一般粽子的制作	36
1.纯米粽子(36) 2.夹馅粽子(36) 3.夹果粽子(37)	
(二)风味粽子的制作	37
1.碱水粽子(37) 2.鲜肉粽子(37) 3.豆沙粽子(38)	
七、其它糯米食品	40
1.八宝饭(40) 2.什锦甜饭(40) 3.荷叶八宝饭(41) 4.糯米球(41)	
5.白糖饺子(42) 6.红心糯米饺(42) 7.梅花烧卖(43) 8.珍珠烧卖	
(44) 9.京果(44) 10.八宝酿枇杷(45) 11.桂花糖藕(46) 12.糯	
米香肠(46)	
八、糯米药粥	48
(一)药粥常用的煮制方法	48
(二)常用糯米药粥方谱	49
1.生姜粥(49) 2.红枣粥(49) 3.赤豆粥(50) 4.荔枝粥(50) 5.莲	
子粉粥(50) 6.山药扁豆粥(50) 7.苡仁粥(51) 8.黄芪粥(51)	
9.鲫鱼糯米粥(51) 10.狗肉粥(52)	
九、糯米酒的酿造	53
1.酒曲的制法(53) 2.酒酿的酿制(54) 3.黄酒的改制(55) 4.糯米	
酒的制作(55)	
十、糯米醋	57
1.糯米酿醋法(57) 2.米酒尾酿醋法(59)	

一、概 述

我省是糯稻的主要产地之一。近几年来，随着糯稻良种的推广和栽培技术的改进，糯稻的栽培面积不断扩大，单产、总产也不断提高。

糯稻经过简单的加工就可以成为糯米，一般情况下，籼糯的出米率为75%左右，粳糯的出米率为80%左右。

糯米，北方又叫江米。糯米的主要特性，就是煮熟以后特别粘。

粳米和籼米的主要区别是米粒的形状不一样，粳米椭圆形，籼米则细长，而粳糯和籼糯的主要区别也是这样。糯米和非糯米的区别，则主要是米色和淀粉不同。糯米在充分干燥前，与粳米、籼米一样，都呈半透明状，只有在充分干燥后，糯米才显示出半透明的乳白色。糯米转色的临界含水量约为12.9%，也就是说，含水量高于12.9%，米色不变成乳白色。变色后，使之受潮，也不再恢复半透明状，只是呈现乳白色，这一点是粳米和籼米都不可能出现的，这也是区别粳米、籼米与糯米的主要标志。

糯米煮熟以后为什么特别粘呢？这主要是由于米内的淀粉所决定的。米里淀粉是在谷粒成熟过程中，由碳水化合物转变而成的，在不同酶的作用下，可以催化形成不同的淀粉。由单糖按直线的形状连接起来的淀粉，叫直链淀粉。由单糖连接成树枝状的淀粉，叫支链淀粉，支链淀粉象树枝一样相

互缠绕，所以就显得粘。非糯米的淀粉，30%左右都是直链淀粉，糯米淀粉几乎全部是支链淀粉，因此，糯米具有特别强的粘性。

糯米的淀粉吸碘性小，非糯米的淀粉吸碘性大，这一点又可以用来区别真假糯米粉。方法是，用碘酒或碘化钾溶液滴在米粉上，呈蓝色的是假糯米粉，呈红褐色的才是真糯米粉。

糯米的营养价值是很高的。我们平时吃的食物中，包括米、面、肉等，其中的营养成分大致可以分为碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等。人们把这些营养物质摄入体内，通过消化、吸收和新陈代谢作用，供给人体所需要的热能和修补更新组织器官，同时还能调节人体内各种生理机能。从这一点看，糯米的营养是比较全面的，详见下表：

糯米的主要营养成分表

蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	钙
6.7克	1.4克	77克	347千卡	19毫克
磷	铁	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆
155毫克	6.7毫克	0.19毫克	0.03毫克	1.7毫克

说明：

①上表中的营养成分为100克糯米中的含量。

②脂肪、钙、铁、维生素B₁、B₆的含量高于粳米和籼米。

③碳水化合物、铁、维生素B₆的含量还高于小麦标准面粉、玉米面粉和高粱及小米。

糯米的药用价值也很高。在李时珍著的《本草纲目》中，糯米被当作一种很重要的药物，他认为糯米性温，故脾肺虚寒者宜食之。糯米能补中益气，止霍乱后吐逆不止，能暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮。用糯米微炒黄为末，每服二钱，并吹少许入鼻中，可以治鼻衄不止。用糯米半两，莲子心七枚研末冲酒服，可以治劳心吐血。用糯米饭烧灰，加入轻粉，用清油调敷，可以治小儿头疮。用冷水浸糯米数日，阴干后炒黑研末，调如膏药后可治金疮肿痛。《本草纲目》上还记载，用糯米一斗，百蒸百晒后捣末，每天晚上吃一顿，服三十天后，可以一年不吃食物。当然这种说法是否可靠，没有人去考证，但这也能说明糯米的营养价值是很高的。

除糯米可以用来治病外，糯稻花、糯稻秆、谷颖、稻糠以及淘米水等，都可以入药。食鸭肉不消化者，顿饮一盏淘米水即可。

二、米糕的制作

米糕制作中，主要是糯米粉，有时也需要一部分籼米(俗称小米)粉。籼米粉胀性大、粘性小，但能够发酵。糯米粉吃口软、粘性大，但没有膨胀性。二者掺在一起往往可以弥补本身的不足。

(一) 米粉的加工

米粉加工，根据方法的不同，分为干磨粉、湿磨粉和水磨粉三种。

1. 干磨粉

将糯米、籼米或粳米不经加水，直接磨成细粉。

这种粉的优点是含水少，易保管，不易变质。缺点是粉质较粗，滑爽性差。

2. 湿磨粉

制作过程中，要经过淘米、磨粉和网筛。

淘米的主要目的是除去米粒中的灰尘和杂质，并使米粒吸足水分。将米淘好后，静置数分钟，并不断往米面上洒水或淋水。淘淋后进行磨粉。如果采用机械磨粉，可根据需要调节好网眼粗细，这样一次就能磨出符合标准的米粉。

这种米粉比干磨粉细腻，成品吃口比较软糯。缺点是含水量较多，难以贮藏，必须随磨随用，在热天尤其要注意这一点。

3. 水磨粉

制作比上述两种方法复杂，须经过淘米、浸米、水磨、压粉、筛粉等过程。浸米一定要吸足水分，直到疏松，即用手轻轻一搓即成粉便可。为了缩短浸米时间，冷天或急用时，可用温热水浸米，这样可以缩短很多时间。

这种粉的粉质非常细腻，不但成品软，而且吃口滑润。缺点是，浸米时间长，使一部分营养溶化在水里而被丢失，且含水量大，不宜贮藏。

(二) 米粉团的制作

米粉团可以分成生粉团和熟粉团两种。

生粉团就是用小部分米粉放在盆内，用沸水冲熟，或先用小部分米粉煮成芡，再掺入大部分生粉料，调成团块，或揉搓成团子即可。

熟粉团就是将米粉加入冷水，拌成粉粒蒸熟，再拌打成块状熟粉团。

常用调制粉团的方法有两种，一种是泡粉心法，一种是煮芡法。

泡粉心法，就是将糯、粳米粉掺和好倒入缸内，中间扒一个凹窝，按一斤干粉二两五钱开水的比例冲入沸水，将中间部分的米粉泡熟，再倒入适量冷水，与四周的干粉一起掺和，反复揉到软滑不粘手为止。这里关键的是要掌握好掺水量。开水过多，制作时粘手，难以成形；开水少则成品容易裂口。

煮芡法，就是取三分之一的水磨粉，用适量的冷水拌成粉团，摊成“饼”投入开水中煮熟成芡，然后将其余三分之

二的水磨粉块搓碎，将熟苕投入揉搓，至不粘手为止。这里应掌握的关键是，要根据天气的冷热、粉质的干湿来决定用苕量。天热时，粉质容易变潮，用苕要少些，冷天粉质干燥，用苕量要多些。

(三) 各种糕点制作法

1. 枣泥糕

(1) 原料

主料：糯米粉三斤半，大米粉一斤半。

调料：红枣一斤半，红糖一斤半，凉水一斤四两，麻油三两。

(2) 制法

取锅放水将红枣煮熟，去核搅成枣泥。将两种米粉合放在一只大盆内拌匀，另用一只盆放入凉水加红糖调溶化开，倒入米粉内，用手拌匀抖开再将枣泥加入拌匀，取笼摊上干笼布，将米粉和枣泥粉轻轻地抖撒开，装满笼后用小扫帚扫平，盖上笼盖，大火蒸约四十五分钟，取出凉透。另用净木板，板上先用麻油擦一下，然后合在枣泥糕上，翻身取去笼和笼布，用刀切成各种形状的块，装盘即成。装盘时要注意将有麻油的一面朝上。

2. 赤豆松糕

(1) 原料：

主料：糯米粉三斤半，大米粉一斤半。

调料：红豆八两，红糖一斤五两，凉水一斤二两，麻油三两。

(2) 制法：

将红豆淘净，煮烂，用漏勺捞出放入盆内。另取盆一只，放入两种米粉拌匀，再取一只盆加入凉水和红糖搅拌溶化，倒入米粉内用手拌匀抖散，散到不要有团块为度。再将煮好的红豆加入拌匀。取笼放干笼布，将拌好的米粉和红豆轻轻抖撒开来，撒满笼后用小扫帚扫平，上锅旺火蒸约四十五分钟，取出凉透，取净木板，上面用麻油擦一下，合在赤豆糕上，将笼翻身，去掉笼和笼布，用刀切成各种形状的块，装盘即成。装盘时将擦麻油的一面朝上。

3. 三色夹心糕

(1) 原料：

主料：糯米粉三斤半，大米粉一斤半。

调料：白糖一斤半，红枣一斤半，香精水适量，玫瑰红食素二分，凉水一斤二两，麻油二两。

(2) 制法：

将两种米粉合放在一只盆内拌匀，另取一只盆放凉水、白糖、香精水调匀，待糖溶化，倒入米粉内，用手揉松，要揉得很细，没有团块才可。取笼铺上干笼布，将揉好的米粉放一半，用小扫帚扫平。将红枣用水洗净入锅煮熟，去核后均匀地放在米粉上，再将余下的一半米粉加上玫瑰红食素拌匀，轻轻地撒在枣子上，用小扫帚扫平。上锅大火蒸约四十五分钟，取出凉一下，在净木板上擦满麻油合在夹心糕上，翻身取去笼和笼布，切成随心喜爱的块，装盘即成。装盘时，需将玫瑰红色这一面朝上，呈夹心三色。

4. 桂花马蹄糕

(1) 原料：

主料：糯米粉二斤半，大米粉半斤。

调料：白糖八两，桂花一两，凉水九两，麻油五两。

(2) 制法：

将两种米粉混合拌匀。另将一只盆放水、白糖、桂花混合调匀，倒入米粉内，用手拌匀揉松，揉的越松越细越好。揉好后，取笼摊上湿笼布，将米粉倒入铺开。大火蒸约三十分钟取出。将案板上抹上麻油，将米粉倒在案板上，马上包上湿纱布将米粉揉匀，做成五块，再将每块都搓成约二尺长的长条形，合放在一起，擦上麻油，用刀切成约三寸长的条形，装盘即成。

5. 猪油松糕

(1) 原料：

主料：糯米粉三斤半，大米粉一斤半，猪板油一斤。

调料：白糖二斤，生水一斤半，香精水少许，麻油三两。

(2) 制法：

将两种米粉合放入盆内拌匀，另取一只盆放凉水加入白糖一斤二两、香精水调匀，待糖溶化开，倒入米粉用手和匀揉松，取笼铺上干笼布，将米粉轻轻地撒满，用小扫帚扫平，再用小方酒杯底在米粉上轻轻按上约二分深整齐的酒杯底印。

将猪板油撕去表面的一层油皮，切成细丁放入碗内加上余剩的白糖拌匀，轻轻地放到酒杯底印内。全部放好后，上锅大火蒸约四十五分钟取出，取木板洗净擦干，擦上麻油，轻轻地合在蒸好的米粉糕上，将笼慢慢地翻身，揭去笼和笼布，再用一块净木板擦上麻油合在糕上翻身，正面酒杯底朝上，用刀划成杯底印形的小方块，装盆即成。

6. 奶油雪花糕

(1) 原料:

主料: 糯米粉三斤半, 大米粉一斤半。

调料: 白糖二斤, 鲜牛奶八两, 凉水五两, 鸭油五两。

(2) 制法:

将两种米粉混合拌匀, 另取盆放入凉水加白糖、牛奶搅匀, 倒入米粉内, 用手和匀搓松, 越松越好。取笼摊上千笼布, 将米粉轻轻地撒开布满笼, 用小扫帚扫平, 再用小酒杯在表面整齐地压上花纹, 上锅大火蒸约四十五分钟取出, 将鸭油浇在酒杯打的花纹内, 再取净木板一方块, 上面擦少许鸭油, 合在米糕上, 翻身取去笼和布, 用刀切成约二寸见方的小块装盘, 注意花纹要朝上。

7. 枣泥凉团

(1) 原料:

主料: 糯米粉二斤半, 大米粉半斤。

调料: 白糖一斤六两, 红枣一斤, 白芝麻三两, 凉水六两, 麻油四两(耗油一两半)。

(2) 制法:

将两种米粉合在一起拌匀, 另取盆一只放入凉水、白糖, 待白糖溶化后, 倒入米粉内, 用手拌匀揉松。笼上放湿笼布, 将米粉倒入笼内, 上锅大火蒸约四十分钟, 取出倒在案板上, 案板须先用麻油擦一下, 用净抹布将手包起, 将米粉揉成团。

将红枣用刀压一下取出核, 放入碗内上笼蒸熟, 捣成枣泥。将芝麻炒熟压碎。将熟米粉摘成汤团大的团, 里面包上枣泥, 再放在芝麻上滚一下, 全部粘满芝麻即成。

8. 麻条马蹄糕

(1) 原料:

主料: 糯米粉二斤半, 大米粉半斤。

调料: 白糖一斤, 麻油三两, 芝麻二两, 凉水八两。

(2) 制法:

将两种米粉混合拌匀, 另取一只盆放入凉水, 加上白糖调匀, 倒入米粉内用手调匀揉松, 而且越松越好, 取笼放上湿笼布铺平, 将揉松的米粉倒入笼内, 用手铺平上锅, 大火蒸四十分钟出笼, 取麻油擦在案板上, 将蒸好的米糕倒在案板上, 用净抹布将手包起来把米糕揉匀, 揉好后分成长约二尺长的五个长条, 切成三、四寸长的段。将芝麻下锅炒熟压碎, 将米糕在芝麻上滚一下, 见全身都粘满芝麻即成。

9. 哈蜜团

(1) 原料:

主料: 糯米二斤, 赤豆一斤。

调料: 白糖四两, 红糖五两, 果子露四两, 桂花五分, 花生油一斤四两(耗二至三两), 麻油一钱, 水淀粉一两或二两。

(2) 制法:

先将糯米用清水淘清, 沥干水分放在淘米箩内约二十分钟。取锅放水一斤二两烧开, 将糯米下锅炒动几下, 盖上锅焖熟后取出放在面盆内, 用潮毛巾盖好。

再将赤豆洗净煮烂, 捣成豆沙, 取锅烧热放麻油, 加红糖、桂花、水五两, 待糖溶化, 再下豆沙炒约呈豆瓣酱状, 取出放入盆内凉透。

糯米饭内加白糖拌匀, 手上蘸上水淀粉, 做成每块约一两五钱的糯米饼, 再在饼内包进豆沙, 共包二十只。一定要

包好，不能有裂缝。

取锅烧热放入花生油烧八成熟时，将糯米豆沙团一只只下锅炸约一分钟，呈米黄色时，用漏勺捞出沥油装盘。如果一次炸不完，可分数次炸，但要注意不要把团子搞破。炸完后，把油倒出，留五钱，将果子露下锅烧开，加水、桂花、白糖各少许，烧开后浇在糯米团上即成。

这里要注意的是，一定要先将糯米团炸好装入盘内浇汤汁，如上面放些青红丝更好。

10. 黄松糕

(1) 原料：

主料：糯米粉三斤半，大米粉一斤半。

调料：红枣五两，白糖一斤半，香精水少许，黄色食素二分，凉水一斤半，麻油三两。

(2) 制法：

先将两种米粉混合拌匀，另取盆放凉水、白糖、香精水调匀，倒入米粉内，用手拌匀，揉松加入黄色食素，再拌匀，取筛子筛一次，把筛内的粗粉团，用手继续揉松。

取笼将干笼布摊平，将混合拌匀揉松的米粉轻轻铺满笼，用小扫帚扫平。再将红枣洗净，取出枣核，均匀摆在米粉上，将笼上锅，大火蒸四十五分钟出笼，另用一块干净板，在板面擦上麻油，合在笼上将笼翻身，取出笼和笼布，用刀切成小块，装盘即成。注意有枣子的一面朝上。

11. 糯米球

(1) 原料：

主料：糯米八斤，面粉二斤。

调料：白糖二斤，糖精二分，生芝麻五两，桂花糖三两。