

家庭粗粮细做



吴杰 吴昊天 主编

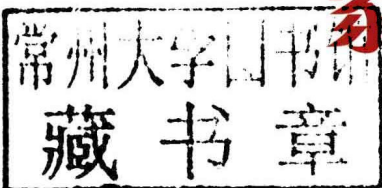
任你选



金盾出版社



家庭粗粮细做任你选



主 编	吴 杰	吴昊天	
编 著	刘思含	刘 捷	王 茹
	王淑芳	王桂杰	李 松
	李 晶	宋美艳	武淑芬
	任弘捷	张亚军	夏 玲
	韩锡艳	方志平	
摄 影	吴昊天		



内 容 提 要

这是一本专门传授粗粮细做技法的大众食谱书。全书以玉米、高粱、荞麦、红薯和豆类等各种杂粮为主要原料,详细介绍了 90 款既富有营养又别有风味的米面食,以供广大家庭一日三餐选用。本书图文对照,一目了然,制法具体,易懂好学,不仅可供家庭主妇和烹饪爱好者阅读使用,也可供餐馆、食堂和烹饪学校、厨师培训部门学习参考,是一本十分难得的杂粮食谱书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭粗粮细做任你选/吴杰,吴昊天主编.-- 北京:金盾出版社,2011.6
ISBN 978-7-5082-6982-5

I. ①家… II. ①吴…②吴… III. ①杂粮—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 074031 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京印刷一厂

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:4 彩页:96 字数:40 千字

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

五谷杂粮是中华民族几千年来传统的主食。但是，长期以来，由于受到社会生活现象、地区饮食习惯和粮食生产成本及价格等各种因素的影响，人们往往将粗粮和贫困、细粮与富裕联系在一起，误以为粗粮没有营养，经济条件好了就该弃粗取精。尤其是改革开放以来，随着我国农业生产的连年丰收和广大群众生活水平的不断提高，人们日常饮食中的主食，无论是米饭还是面食，都越来越精细。这种饮食上的误区，正在日益明显地影响着人们的营养与健康，同时也已引起社会的广泛重视和注意。

其实，食物首要的是营养价值。根据科学研究，自然界没有一种食物能够包含人体所需的各种营养素以满足新陈代谢的需要，但玉米、高粱、荞麦、红薯、豆类等各种杂粮所含营养成分，相比精米、白面要多而全。麦粒最贴近谷皮的糊粉层含有较多的脂肪、蛋白质、丰富的维生素B族和无机盐等，但经过精加工，就极易与谷皮同时进入糠麸而损失。所以，从营养成分来讲，细粮不



及粗粮。一个人如果长期食用精白米、细白面，会因缺乏维生素B等营养素而有可能引发脚气病、便秘、糖尿病、结肠癌等病症。

同时，食物还有一个科学搭配的问题。日常饮食过精过细，会造成营养不全，导致各种疾病发生。然而，完全食用或过多食用粗粮，也会影响人体对蛋白质、无机盐的吸收，降低免疫功能。所以，就日常饮食的主食来说，最科学的安排就是粗细搭配，粗粮细做。这样，既可使人体获得的各种维生素和必需氨基酸更加全面，又能提高蛋白质的利用率，增进食欲，全面提高食物的营养价值。

那么，怎样才能使日常饮食中的主食做到粗细搭配，粗粮细做，既营养丰富又味美可口，从而达到保健、防病的效果呢？这正是我们编写本书的动机与目的，相信你从书中可以找到满意的答案。

愿本书带给你的不仅是美味和营养，更是健康与长寿！

编 者



目 录

包子、馒头类

- 南瓜包/1
- 粗粮豆包/2
- 合面灌汤包/3
- 果仁荞麦包/4
- 粗粮萝卜包/5
- 干菜黄金包/6
- 合面羊肉包/7
- 合面酸菜包/8
- 家乡营养包/9
- 三合面素包/10
- 黑面三鲜包/11
- 香菇鸡肉煎包/12
- 翡翠肉馒头/13
- 素馅菜馒头/14
- 炸羊肉馒头/15

- 奶香合面馒头/16
- 豆沙蛋奶馒头/17
- 豆浆合面蒸馍/18
- 牡丹鹿肉烧麦/19
- 鲜虾五丁玉米/20

糕 类

- 菊花合面糕/21
- 芝麻山药糕/22
- 赤豆合面糕/23
- 南瓜糯米糕/24
- 五谷豆沙糕/25
- 马铃薯凉糕/26
- 香甜红薯糕/27

饺子类

- 高粱面蒸饺/28

- 荞麦面蒸饺/29
- 合面羊肉蒸饺/30
- 紫米合面蒸饺/31
- 玉面驴肉蒸饺/32
- 鲜虾烫面蒸饺/33
- 合面叉烧蒸饺/34
- 虾仁猪肉汤饺/35
- 荠菜荞麦汤饺/36
- 冬菜鸭肉合面饺/37
- 鲜鱼荞麦面水饺/38
- 三合面锦馅水饺/39
- 合面香椿猪肉汤饺/40

饼 类

- 枣香红薯饼/41
- 枸杞南瓜饼/42
- 三鲜荞麦饼/43



葱香合面饼/44

豆馅糯米饼/45

煊馅芝麻饼/46

麻香黄米饼/47

清香合面饼/48

黄面红薯饼/49

玉面蘑菇肉饼/50

山药粉牛肉饼/51

桂香胡萝卜饼/52

面片、面条类

什锦炒面片/53

酸辣面片汤/54

口蘑甘蓝炒面片/55

海蛎火腿炒面片/56

双耳炒玉米面片/57

雪菜瘦肉面片汤/58

鲜螺杞子面片汤/59

木耳白菜面片汤/60

三蔬玉米面片汤/61

奶香滋补面丁汤/62

麻辣玉米汤面/63

黄花鸭丝汤面/64

三彩鸡丝汤面/65

黄豆芽鱼块面/66

苡杞滋补汤面/67

花生排骨汤面/68

葡萄莲子汤面/69

茄丝辣椒炒面/70

香韭蚬子炒面/71

海参卤荞麦面/72

韭菜土豆丝拌面/73

枸杞芝麻凉拌面/74

粗粮猫耳朵/75

醋香麻辣猫耳朵/76

羹、粥、饭类

山药南瓜羹/77

蜜汁红薯羹/78

玉米乌梅红枣羹/79

虾仁海带玉米粥/80

花生鸡丁玉米粥/81

雪菜豆芽薏仁粥/82

南瓜山药薏米粥/83

海参猪肠双米粥/84

砂仁莲肚麦仁粥/85

土豆南瓜瘦肉粥/86

珍珠鸡肉双米粥/87

芡实山药糯香粥/88

鸡肉绿豆二米饭/89

红枣香菇玉米饭/90



南瓜包



原料

南瓜 350 克, 糯米面 200 克, 黏黄米面 125 克, 枣泥馅 200 克, 白糖 50 克, 黄油 20 克, 鲜辣椒蒂 25 克。

制法



①将南瓜去皮、去瓢, 切成块, 用保鲜膜罩上, 放入蒸锅内蒸制软烂取出, 搅成泥状, 放入容器内。②黄油、白糖、糯米面、黏黄米面放入南瓜泥内和匀成面团。锅置火上加入热水烧开, 放上蒸帘, 将南瓜面团摊开放在蒸帘上, 盖上保鲜膜, 大火蒸熟取出, 晾凉。③将南瓜面团放在案板上揉匀, 搓成条, 揪成均匀的剂子, 按扁, 包入枣泥馅, 收口成圆球状, 稍稍按扁, 用有棱的筷子或尺子压成凹槽成南瓜形状, 顶部用鲜辣椒蒂点缀, 摆入蒸锅内大火蒸 5 分钟取出, 摆入盘内即成。

提示



南瓜面团要和得软硬适中, 太硬影响口感, 太软不易成型。蒸好的面团下剂子时, 手要抹上芝麻油或熟植物油, 避免粘手。如果面团和的很硬, 也可以先包馅, 成型后再放入蒸锅内蒸制。鲜辣椒蒂可以用绿面团或其他绿色的原料代替。

粗粮豆包

原料



面粉 400 克，高粱米面 100 克，红小豆 300 克，泡打粉、酵母粉各 5 克，白糖 50 克，牛奶 100 克。

提示



加入酵母粉和泡打粉的面夏季用冷水，冬季用温水和面，水温不能超过 35℃，馅料中的糖量可以根据个人的喜好和体质灵活掌握，喜欢甜的多加一点，反之则少加一点，也可以加入红糖或代糖等。



制法



- ① 将红小豆淘洗干净，浸泡一夜，用微波炉烤 10 分钟，再用小火煮烂。捞出压成泥。
- ② 净锅置火上烧热，加入植物油，下入豆沙馅煸炒，加入白糖 35 克，炒干水分出锅。
- ③ 将面粉、高粱米面、泡打粉、酵母粉及余下的白糖（帮助发酵的作用）拌匀，加入牛奶及冷水和成稍软的面团，饧 10 分钟，揪成小剂子，按扁包入豆沙馅，在虎口处旋转收口，放在案板上搓成长腰型豆包，全部包好。
- ④ 豆包放在铺有湿布的蒸帘上，放入沸水锅内，蒸 15 分钟取出，装入盘内即成。



合面灌汤包

原料



玉米面、小米面各 100 克，高粱米面 50 克，面粉 200 克，发酵面 100 克，猪肥瘦肉 350 克，葱末、酱油各 50 克，面酱、姜末各 15 克，十三香粉 1 克，味精 2 克，食用碱 3 克，浓鸡汤 300 克，香油 25 克。

制法



① 将小米面、高粱米面、面粉放在一起拌匀，玉米面用热水烫搅，放在拌匀的面粉内，发酵面用温水解开，倒在面内和匀成面团，静置发酵。② 猪肉剁成肉末，放入容器内，加入酱油、面酱、味精、姜末、十三香粉拌匀，再分次加入鸡汤顺一个方向搅拌上劲，至肉馅成稀糊状，再放入葱末、香油搅匀。③ 将食用碱面用 10 克水调化，倒在面粉内揉匀，面团搓成长条，揪成大小均匀的剂子，按扁，擀成圆薄皮，抹上馅，提褶收口，捏成圆形包子坯，收口不要捏死，留一小口。包子坯随包随放进蒸锅内，用旺火足气蒸 15 分钟至熟取出，装入盘内即成。

提示



鸡汤一定要分多次加入肉馅内，充分搅至上劲，与肉末充分溶合。包子皮要中间略厚，周边略薄。蒸帘要提前刷上油或铺上湿洁布。

果仁荞麦包

原料



荞麦面 200 克, 小米面 50 克, 面粉 200 克, 熟面粉 25 克, 苹果脯、柿饼、杏脯、红枣、熟花生仁各 50 克, 山楂 30 克, 白糖 50 克, 糖桂花 15 克, 泡打粉 10 克。

提示



和面的水温度不能超过 35℃。面团要和得稍软一点。蒸帘上要先刷上油或铺上湿洁布。



制法



① 将荞麦面、小米面、面粉、泡打粉放入容器内拌匀, 加入温水和成面团, 饧 10 分钟。② 将红枣、山楂洗净, 去核, 同苹果脯、柿饼、杏脯、熟花生仁均切碎, 同放入容器内, 加入白糖、熟面粉、糖桂花拌匀成馅。③ 将饧好的面团搓成条, 揪成均匀的剂子, 按扁, 擀成中间厚、四边薄的圆皮, 分别放上馅料, 收口包严, 收口朝下放在蒸帘上, 全部包好后放入蒸锅内, 大火蒸 15 分钟至熟取出。

粗粮萝卜包

原料



荞麦面 150 克, 高粱米面 50 克, 面粉 200 克, 发酵面 100 克, 牛肉、萝卜各 300 克, 料酒、酱油各 15 克, 碱面、精盐、高汤精各 3 克, 白糖 5 克, 味精 2 克, 花椒粉 1 克, 鲜汤 50 克, 香油 20 克。

制法



- ① 将面粉、荞麦面、高粱米面、发酵面同放入容器内, 加入温水调和成面团, 静置发酵。
- ② 萝卜去皮, 洗净, 用礞板擦成细丝。牛肉洗净, 剁成肉末。锅内加入热水烧开, 下入萝卜丝焯烫一下捞出, 投凉, 挤去水分, 切碎。
- ③ 牛肉末放入容器内, 加入料酒、酱油、精盐、高汤精、白糖、味精、花椒粉、鲜汤搅匀上劲, 再加入萝卜丝、香油拌匀成馅。碱面用 10 克水调化。
- ④ 碱水倒入发好的面内揉匀揉透, 搓成粗条, 揪成剂子, 按扁, 擀成圆皮, 包入调好的馅, 收口捏成圆形包子, 摆入蒸锅内, 蒸约 15 ~ 20 分钟, 至熟取出, 装入盘内即成。

提示



面团要和得稍软一点。萝卜丝焯烫一下去除辛辣味即可, 时间不能过长, 以减少营养流失。

干菜黄金包

原料



玉米面 200 克, 面粉 150 克, 黄豆面 50 克, 酵面 100 克, 猪肉末 300 克, 干白菜 100 克, 葱花 30 克, 姜末 15 克, 料酒、酱油各 25 克, 精盐 1 克, 味精 2 克, 白糖、食用碱各 3 克, 鲜汤 30 克, 香油 15 克。

提示



面团不要和得太硬。要选用肥四瘦六的猪肉馅。蒸帘要先刷上油或铺上湿洁布。蒸制的时间要根据包子个头的大小而灵活掌握。



制法



- ① 将玉米面、黄豆面、面粉同放入容器内拌匀, 将酵面用温水解开, 倒入面粉内, 和匀成面团静置发酵。
- ② 将干白菜漂洗干净, 下入沸水锅中焯烫一下捞出, 投凉, 挤去水分, 切成末。猪肉末放入容器内, 加入料酒、酱油、精盐、白糖、味精、鲜汤搅匀, 再加入姜末、葱花、干白菜末、香油拌匀成馅。
- ③ 食用碱加 10 克水调化, 倒入面团内揉匀, 搓成条, 揪成均匀的剂子, 按扁, 擀成中间厚、四边薄的圆皮, 放入调好的馅, 收口提褶包成圆形包子, 全部包好后摆入蒸锅内, 蒸 15 ~ 20 分钟至熟取出, 装入盘内即成。

合面羊肉包



原料



玉米面 150 克，黄豆面、小米面各 50 克，面粉 200 克，酵面 100 克，羊肉 300 克，萝卜 200 克，葱末 30 克，姜末、料酒、酱油、香油各 15 克，精盐、白糖、食用碱各 3 克，味精 2 克，胡椒粉、五香粉各 0.5 克。

制法



① 将玉米面、黄豆面、小米面、面粉同放入容器内拌匀，将酵面用温水解开，倒入面粉内和成面团，静置发酵。② 羊肉剁成肉末。萝卜洗净切成末，用精盐 2 克略腌。羊肉末内加入料酒、酱油、香油、精盐、味精、白糖、五香粉、胡椒粉搅匀上劲，再加入葱末、姜末搅匀，萝卜末挤去部分水分，放入肉末内拌匀成馅。③ 食用碱用 10 克水调化，倒入面团内揉匀，搓成条，揪成均匀的剂子，擀成中间稍厚，四边稍薄的圆皮，放上调好的馅，收口捏严呈圆形包子，全部包好。④ 将包子摆在蒸锅内，大火蒸 15 ~ 20 分钟至熟取出，装入盘内即成。

提示



面团不能和得太硬。萝卜用精盐腌出水分，但不能把水分挤得过净，避免萝卜中的营养流失过多，也可以使肉馅吸入水分，口感更嫩。

合面酸菜包

原料



面粉 300 克，黑米面、荞麦面各 75 克，酵面 100 克，猪肉 300 克，酸菜 200 克，葱末 25 克，姜末 10 克，酱油、料酒各 15 克，白糖 5 克，精盐、高汤精、食用碱各 3 克，味精 2 克，五香粉 1 克，花生油 20 克。

提示



包子皮要中间略厚，周边略薄。蒸帘上要提前铺上湿洁布或抹上油，以防粘连。



制法



① 将黑米面、荞麦面放在一起拌匀，用开水烫搅，再加入面粉及泔开的酵面和成面团饅至发酵。② 将猪肉剁碎。酸菜洗净，剁成末，挤去水分。猪肉末放入容器内，加入料酒、酱油、精盐、白糖、高汤精、味精、五香粉顺一个方向搅匀，再加入葱末、姜末、酸菜末、花生油拌匀成馅。③ 食用碱用 10 克水调化，倒入面团内揉匀。将面团搓成长条，揪成大小均匀的小剂子，按扁，擀成圆薄皮，抹上馅，收口提褶捏成圆形包子生坯，摆入蒸锅内，用旺火足气蒸 15 分钟至熟取出，装入盘内即成。

家乡营养包

原料



面粉 200 克，黑米面、高粱米面、黄豆面各 50 克，酵面 100 克，猪五花肉 300 克，茄子 200 克，葱丁 25 克，蒜末 15 克，姜末 10 克，黄酱 30 克，料酒 20 克，精盐、食用碱各 3 克，味精 2 克，五香粉 1 克，胡椒粉 0.5 克，植物油 20 克，香油 10 克。

制法



① 将面粉、黑米面、黄豆面、高粱米面同放入容器内拌匀，酵面用温水解开，倒在面粉内和匀成面团，饧至发酵。② 将茄子洗净切成约 1 厘米见方的丁。五花肉切成 1 厘米见方的丁。茄丁用精盐 2 克拌匀略腌。锅置火上烧热，下入一半五花肉丁炒至出油，加入黄酱、姜末、五香粉及葱丁 10 克炒香，关火。③ 余下的五花肉丁放入容器内，加入料酒、胡椒粉、味精和余下的精盐、葱丁拌匀，放入炒好的五花肉丁及炒肉丁时出的油拌匀，再将茄子挤去水分，放入肉馅内，加入香油拌匀成馅。④ 将食用碱用 10 克水调化，倒入面团内揉匀，面团搓成条，揪成均匀的剂子，按扁，擀成圆皮，放入馅收口提褶包成圆形包子生坯，全部包好，放入蒸锅内蒸 15 分钟至熟取出。

提示



包子皮要中间略厚，周边略薄。蒸帘上要提前铺上湿洁布或抹上油，以防粘连。

三合面素包

原料



面粉 300 克，黑米面 75 克，荞麦面 50 克，酵面 125 克，粉条 200 克，白菜 200 克，大葱 100 克，酱油 15 克，精盐 4 克，味精、胡椒粉各 1.5 克，姜末 5 克，花生油 30 克，食用碱 3 克。

提示



解酵面的水温不能高于 35℃。葱切得越薄越好。面要和得软硬适中。蒸帘要提前刷上油或铺上湿洁布，避免粘连。



制法



① 将酵面团用温水解开，面粉、黑米面、荞麦面同放在容器内拌匀，加入解开的酵面和成面团，静置发酵。② 将粉条放在沸水锅中煮软，捞出投凉，剁碎，用花生油、精盐 2 克拌匀。白菜切成末，用精盐 2 克拌匀。葱顶刀切成圆薄片。③ 发好的面团加入食用碱，充分揉匀，略饧。白菜挤去水分，同葱片、粉条放在一起，加入酱油、味精、胡椒粉、姜末拌匀成馅。④ 面团搓成条，揪成均匀的剂子，逐个按扁，擀成圆饼皮，逐个包入馅料，收口提褶，包成包子，摆入蒸锅内，旺火蒸熟即成。