



中国美食丛书

五谷杂粮营养保健食谱

董淑炎 等编著



中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑:范云兴

封面设计:滕义仿

技术编辑:吴子文

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮营养保健食谱/董淑炎编著. —北京:
中国旅游出版社,1994.10

ISBN 7-5032-1040-0

I. 五… II. 董… III. 食谱, 面点 N. TS972.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 12145 号

五谷杂粮营养保健食谱

董淑炎 吴贵兴 编著
陈春和 杨成俊

中国旅游出版社出版

(北京建国门内大街甲九号)

新华书店北京发行所发行

北京市巨山印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:12.5 字数:290 千

1994 年 10 月第一版 1994 年 10 月第一次印刷

印数:3000 册 定价:9.80 元

ISBN 7-5032-1040-0

编 者 的 话

五谷杂粮,是日常生活中的习惯用语。何谓五谷?古书上的说法不一。本书采用“五谷杂粮”一语,取其广泛含义,包括米、麦以及玉米、高粱、豆类、薯类等粗粮和其它一些可食作物。

中国是农业古国,历来重视农业生产。古语云:“民以食为天”。粮食在人们的物质生活中始终占有重要地位。同时,随着社会的进步和粮食加工与烹饪技术的提高,以粮食为原料制做的食品越来越多。很多食品不仅美味可口,满足食欲,而且含有多种营养成分和药物成分,具有保健和医疗作用。

本书从众多的“五谷杂粮”食物中选出 23 种,着重介绍了以它们为原料的 700 种食品的制法、营养成分、功效和适应症。供城乡家庭、食堂、餐馆等参考。

由于编者水平所限,缺点和谬误在所难免,恳请广大读者给予批评指正。

编 者

目 录

1、稻	1	松子枣泥糕	17
炒米	2	果酱花糕	18
糯米饭	3	盆糕	18
松仁粥	3	八宝糕	19
柏子仁芡实粥	3	蜜糕	20
栗子茯苓粥	4	百果年糕	20
莲子粥	4	枣糕	21
八宝粥	5	三仙糕	22
黑枣糯米粥	6	白雪糕	23
麦冬糯米粥	6	红枣粽子	23
山药粥	7	百果糯米饼	24
鸭羹粥	7	糯米藕	24
荷叶饭	8	麻糍	25
八宝饭	8	三合泥	26
参枣糯米饭	9	酒酿	26
药饭	10	甜酒酿虾仁汤	27
豆沙汤团	11	甜酒酿鸡蛋汤	28
百果元宵	12	银耳粥	28
枣泥汤团	12	柏子仁粥	29
芝麻汤团	13	胡桃仁粥	29
五仁汤团	14	栗子粥	30
黄金团	14	栗肉山药粥	30
虾肉汤团	15	菠菜粥	31
人参鸡油汤圆	16	真君粥	31
鲜肉汤圆	17	红枣粥	32
		茯苓大枣粥	32

锁阳粥.....	32
龙眼肉粥.....	33
龙眼枸杞粥.....	33
人参粥.....	34
补虚正气粥.....	34
菱粉粥.....	35
健脾养血粥.....	35
山茱萸粥.....	36
牛蒡粥.....	36
甘菊粥.....	37
茵陈粥.....	37
拨粥.....	38
芥菜百合粥.....	38
山药桂圆粥.....	39
山莲葡萄粥.....	39
百合粥.....	40
鲜蚝芹菜粥.....	40
牡蛎肉粥.....	41
羊肉粥.....	41
牛肉粥.....	42
牛奶粥.....	43
山药芡实瘦肉粥.....	43
猪蹄粥.....	44
猪蹄当归粥.....	44
焖饭.....	45
竹筒饭.....	45
菟丝子笋饭.....	46
淡菜饭.....	46
麦门冬牡蛎烩饭.....	47
海松子什锦饭.....	48

香菇饭.....	49
蛋炒饭.....	49
炒龙凤饭.....	50
鸡丝烩饭.....	51
香椿鸡蛋炒饭.....	52
羊肉抓饭.....	52
牛肉饭.....	53
当归牛肉盖饭.....	54
牛奶焖饭.....	55
肉丝炒饭.....	55
蒜头炒饭.....	56
猪肝烩饭.....	56
炒米粉.....	57
牛肉丝炒米粉.....	58
鲜肉米粉.....	58
松子黄干糕.....	59
莲肉粳米糕.....	59
肉蛎饼.....	60
韭菜酥.....	61
油炸锅粑.....	61
口蘑锅粑汤.....	62
白菜锅粑汤饭.....	63
菠菜锅粑汤.....	63
双鲜锅粑.....	64
2、小麦.....	66
面筋.....	66
小麦粥.....	67
小麦饭.....	67
甘草麦枣汤.....	68

高桩馒头.....	68	苦瓜鲫鱼汤面.....	86
桂花馒头.....	69	鲫鱼猪肉面.....	87
牛肉烩馍.....	69	鸡丝冷面.....	87
羊肉烩馍.....	70	蒜苗鸡丝汤面.....	88
山西刀削面.....	70	番茄汤面.....	89
素什锦拌面.....	71	冬瓜蛋花汤面.....	89
麻酱凉面.....	72	羊肉烂糊面.....	90
麻酱面.....	72	牛肉面.....	91
香椿麻酱面.....	73	桂圆长寿面.....	91
鲜蘑丝瓜炒面.....	73	炸酱面.....	92
口蘑汤面.....	74	打卤面.....	93
冬菇炒面.....	75	三丝拌面.....	94
苦瓜炒面.....	75	三鲜汤面.....	94
素炒面.....	76	天津三丝汤面.....	95
笋片凉面.....	76	柠檬炒面.....	96
干贝汤面.....	77	海带汤面.....	96
蛤蜊面.....	77	丝瓜肉汤面.....	97
蛭子面.....	78	青椒炒面.....	97
牡蛎面.....	79	猪肝汤面.....	98
虾籽面.....	79	猪脚面.....	99
鸡蛋虾籽面.....	80	排骨汤面.....	99
四味凉面.....	80	油炒面.....	100
虾米紫菜汤面.....	81	酒酿饼.....	101
海米菜花汤面.....	82	萝卜丝春饼.....	101
虾皮榨菜汤面.....	82	枣泥饼.....	102
蟹肉汤面.....	83	韭菜饼.....	103
双丸面.....	84	什锦酥饼.....	103
成都宋嫂面.....	84	果干煎饼.....	104
虾爆鳝面.....	85	核桃芝麻煎饼.....	105
鱼汤面.....	86	煎茄饼.....	106

煎蛤蜊饼	106
煎虾饼	107
蛋白饼	107
酒香饼	108
五仁包子	109
枣泥包子	109
芝麻莲茸包	110
虾仁汤包	111
羊肉包子	111
牛肉煎包	112
冬瓜肉包	113
汤包	113
素馅水饺	114
南瓜水饺	115
扁豆水饺	115
豆芽韭菜水饺	116
蟹肉水饺	116
虾仁菠菜水饺	117
虾仁韭菜水饺	118
鸡蛋菠菜水饺	118
虾仁饺	119
鸡茸饺	120
四味蒸饺	120
虾仁肉丁蒸饺	121
水晶蒸饺	121
人参菠饺	122
素锅贴	123
虾皮黄瓜锅贴	123
蘑蟹锅贴	124
猪肉大葱锅贴	125

鸡肉馄饨	125
鲜肉馄饨	126
什锦烧麦	127
蛋皮烧麦	127
天门冬烧麦	128
牛肉烧麦	129
鲜肉烧麦	129
桂花蛋糕	130
南瓜饼	131
韭菜肉丝春卷	131
炸面包合	132
冬菇面筋	132
面筋凉面	133
冬菇面筋汤面	134
双冬烤麸	134
干烹肉段	135
油菜面筋肉片	136
油面筋包肉	136
3、玉米	138
珍珠笋	139
玉米粥	139
玉蜀黍饭	139
玉米糕	140
煮玉米	140
玉米大米粥	140
玉米绿豆粥	141
玉米烩饭	141
小窝窝头	142
芝麻球	142

玉米南瓜饼	143	青稞窝窝头	158
奶白玉米粉冻	143	元麦糊	158
肉包谷粑	144	黄豆元麦饼	159
珠落玉盘	144	双麦饼	159
芦笋莲珠	145	元麦豇豆糊	160
鹌鹑烩玉米	146	元麦绿豆糊	160
炒三粒	147	元麦米糊	160
凉拌珍珠笋	147	羊肉青稞面丁	161
珍珠笋炒虾仁	148	牛肉青稞面丁	161
珍珠笋乌鱼片	148	羊肉汤糍粑	162
珍珠笋鳝丝	149	酥油糍粑	162
珍珠笋鸡丝	149	6、燕麦	164
珍珠笋炒肉片	150	香麦面	164
珍珠笋肝片	150	燕麦片粥	165
珍珠笋腰花	151	燕麦豌豆粥	165
4、大麦	152	燕麦赤豆粥	165
大麦饭	152	燕麦绿豆粥	166
大麦茶	152	燕麦米粥	166
花生米麦仁粥	153	玉米燕麦粥	166
豌豆大麦粥	153	燕麦片奶粥	167
豇豆麦仁粥	154	7、莜麦	168
土豆大麦仁	154	莜面窝窝	168
大麦米粥	155	莜面豌豆粥	168
糯米麦粥	155	菠菜莜麦面条	169
麦片奶粥	155	搓莜面	169
鸡肉糝	156	羊肉臊子莜麦面	170
牛肉糝	157	牛肉莜麦面条	171
大麦黄豆煎饼	157	肉丝莜麦面条	171
5、青稞	158	8、小米	172

小米饭	172	金银元宵	187
双米饭	173	油炸糕	188
小米粥	173	黄米豇豆粘糕	188
莲子小米粥	173	黄米年糕	189
萝卜小米粥	174	驴打滚	189
浆粥	174	双米糕	190
小米绿豆粥	175	糜面南瓜饼	190
小米豇豆粥	175	10、高粱米	192
小米豆蓉粥	175	高粱米饭	192
扁豆粟米粥	176	高粱米绿豆粥	192
南瓜枣米粥	176	三米粥	193
小米桂圆粥	177	鲫鱼粥	193
山药小米粥	177	高粱黄豆沫	194
粟白米糊	178	高粱豆沙饺	194
小米豆沫	178	豇豆高粱粘糕	195
五香甜沫	179	大枣高粱粘糕	195
小米杏仁汤	180	高粱南瓜饼	196
党参粟米茶	180	高粱小麦煎饼	196
山东煎饼	181	11、薏仁	197
菜煎饼	181	薏米粥	197
紫菜小米米粉	182	薏米莲子粥	198
麻汁小米米粉	182	薏米芡实粥	198
肉丝小米米粉	183	茯苓赤豆薏米粥	199
9、黄米	184	薏米绿豆百合粥	199
糜子面窝头	184	薏米杏仁粥	200
面粥	185	薏米梗米粥	200
稷米豆沫	185	复方黄芪粥	200
花生米黄粘米汤团	186	薏仁莲枣粥	201
芝麻黄粘米汤团	186	薏仁菱肉粥	202

荸荠番杏薏仁粥	202	牛肉荞麦蒸饺	217
薏仁海带蛋汤	203	猪肉荞麦蒸饺	218
薏仁红枣糯米粥	203	红糖荞麦饼	218
山药薏米粥	204	炸绿豆荞麦饼	219
薏仁八宝饭	204	扒糕	219
薏仁酒	205	荞麦酥	220
12、 稷子	206	土豆荞麦汤	221
稷米粥	206	15、 大豆	222
稷米豆沫	206	黄豆芽	223
花生稷米豆沫	207	豆腐	223
五香甜沫	207	豆浆	224
稷子煎饼	208	腐竹	225
13、 菰米	209	豆渣	225
茭白子粥	209	盐水毛豆荚	225
菰米赤豆粥	209	五香黄豆	226
菰米豇豆粥	210	鲜蘑青豆米	226
菰米米粥	210	青椒香干炒毛豆	227
茭白子粟米粥	210	笋茸翠珠	227
茭白子茶	211	毛豆米豆腐汤	228
菰米麦芽饮	211	黄豆羹	228
14、 荞麦	212	乌豆薏米羹	229
荞麦糊	213	辣糊豆	230
双菇荞麦面	213	黑豆胡子鲶	230
美味荞麦面	214	毛豆米鸡丁	231
鲱鱼荞麦面	214	毛豆米鸡蛋	232
鸡蛋荞麦面	215	牛肉焖黄豆	232
羊肉荞麦面	215	黄豆排骨	233
素荞麦蒸饺	216	番茄豆米肉丁	233
虾仁荞麦面饺	217	素炒黄豆芽	234

菠菜拌豆芽	234
豆芽豆腐汤	235
白菜炒豆芽	235
豆芽炒萝卜丝	236
香椿拌豆芽	237
豆芽炒蒜苗	237
豆芽汤	238
豆芽牛肉粥	238
豆芽炒肉丝	239
豆芽米粉	239
辣油水豆腐	240
口蘑焖豆腐	241
芥菜豆腐羹	241
白菜烧豆腐	242
豆腐烧扁豆	242
酸辣汤	243
三色扒豆腐	244
香椿煎豆腐	244
虾米烧豆腐	245
蜜汁水豆腐	245
麻婆豆腐	246
紫菜肉片豆腐汤	247
酸辣木耳豆腐羹	247
丝瓜肉片豆腐羹	248
三丁豆腐羹	248
豆泡炖排骨	249
豆腐蛋花汤面	250
豆腐锅贴	250
豆腐卷	251
豆腐肉圆	251

毛豆辣椒豆干	252
芹菜拌干丝	253
豆干炒青蒜	253
香干炒面	254
莴笋拌干张	254
三色松	255
肉烧百叶	255
甜豆浆	256
油条豆浆	256
甜浆米粥	256
甜浆糯米粥	257
馅糖豆浆	257
蜂糖豆浆	257
豆浆鸡蛋	258
腐竹鲜蘑	258
腐皮汤	259
炒腐竹	259
腐皮锅耙汤	260
腐竹白果粥	261
腐竹炒面	261
腐竹水饺	262
鸡丁腐竹	262
腐竹烧肉	263
凉拌腐皮	263
腐皮三鲜	264
腐皮腰片汤	265
腐皮春卷	265
炒豆渣	266
白菜炒豆渣	267
韭菜炒豆渣	267

豆渣鸭子	268	绿豆枣仁灌藕	282
豆云牛筋	268	绿豆杂面	283
炒双渣	269	羊肉豆杂面	283
豆渣锅贴	269	炒绿豆芽	284
16、绿豆	271	三色银芽	284
绿豆芽	271	青椒绿豆芽	285
绿豆粉	272	绿豆芽炒韭菜	286
绿豆饮	272	银芽肉丝	286
绿豆粥	272	银芽拌鸡丝	287
绿豆米饭	273	银芽素炒面	287
菱角绿豆粥	273	绿豆凉粉	288
海带绿豆粥	273	凉粉炒韭菜	288
绿豆海带薏米粥	274	黄瓜拌粉皮	289
二豆饮	274	白菜粉条	289
三豆饮	275	粉条烧鸡块	290
光明汤	275	粉条烧肉	290
红枣绿豆汤	276	17、豌豆	292
清凉饮	276	豌豆苗	292
绿豆南瓜汤	276	煮青豌豆	293
车前绿豆饮	277	糖醋酥豌豆	293
多宝绿豆汤	277	核桃仁豌豆泥	294
百绿汤	278	豆腐烧豌豆	294
萝卜丝绿豆丸子	278	豌豆鲜蘑焖土豆	295
绿豆糕	279	春笋豌豆	295
双色糕	279	豌豆鸡丁	296
绿豆冻糕	280	肉末豌豆	297
绿豆沙包	281	豌豆肝米	297
绿豆粽子	281	豌豆猪蹄	298
绿豆灌藕	282	豌豆包	298

豆粉南瓜饼	299	豇豆角炒猪肝	314
豌豆咸饼	299	豇豆角炒肚丝	315
核菱豆冻	300	豆角凉面	315
豌豆粥	300	豇豆角包子	316
豌豆米饭烤土豆	301	豇豆角锅贴	316
豌豆菜饭	301	19、赤豆	318
豌豆炒饭	302	赤豆汤	318
豌豆凉面	303	赤豆粳米粥	319
豌豆肉丁卤面	303	小米赤豆粥	319
豌豆凉粉	304	薏仁赤豆汤	319
生煸豆苗	304	酒酿红豆羹	320
双丝豆苗	305	赤豆大枣粥	320
豆苗炒荸荠	305	四红粥	320
鸡丝豆苗	306	赤豆薯粉粥	321
豆苗肉丝	306	冬瓜赤豆粥	321
豌豆苗汤包	307	百合杏仁赤豆粥	322
三鲜汤面	308	山药赤豆粥	322
18、豇豆	309	赤豆糯米饭	323
豇豆角	309	蜜汁三泥	323
豇豆粥	310	三珍甜饭	324
豇豆绿豆粥	310	赤豆糕	325
三豆糕	310	赤豆冻糕	325
豇豆粘糕	311	豆沙酥饺	326
豇豆沙包	311	豆沙饼	326
炒豇豆角	312	豆沙枣泥饺	327
辣椒炒豇豆角	312	赤豆粽子	328
炆豇豆角海米	313	赤豆鲤鱼	328
豇豆角炒鸡丝	313	20、蚕豆	329
豇豆角烧肉	314	炒鲜蚕豆	329

五香蚕豆	330
鲜蘑豆瓣	330
青菜蚕豆瓣	331
蚕豆瓣熬土豆	331
冬瓜蚕豆汤	332
翡翠虾球	332
鸡丁蚕豆瓣	333
胡豆炖牛肉	333
冻牛奶豆泥	334
蚕豆瓣炒肉片	334
火腿蚕豆	335
蚕豆笋肉	335
酥豆糖粥	336
鸡丁蚕豆饭	336
牛肉蚕豆饭	337
猪肉蚕豆饭	337
21、花生米	339
炒花生	339
煮花生米	340
橘皮花生	340
花生莲肉汤	341
花生果丁汤	341
圆肉花生汤	342
花生红枣茅根饮	342
糯米花生粥	343
花生红枣粥	343
山药花生粥	344
花生赤豆粥	344
花生米拌豆干	345

花生面筋	345
石斛花生米	346
糖酥花生米	346
花生米肉丁	347
花生米炖猪蹄	348
牛奶花生酪	348
牛奶花生糊	349
花生冰淇淋	349
花生凉面	350
花生糖	350
花生灌藕	351
22、甘薯	352
甘薯叶	352
清蒸甘薯	353
烤山芋	353
红薯蜜羹	354
山芋粥	354
山芋小米粥	355
绿豆薯干粥	355
薯干玉米糊	355
绿豆薯干玉米糊	356
番薯藕粉羹	356
薯粿	357
红薯玫瑰糕	357
烤番薯饼	358
木犀薯饭	359
白菜粉条	359
粉条烧鸡	360
粉条烧肉	360

炒番薯叶	361	土豆炒茼蒿	369
薯叶豆沫	361	芦笋土豆汤	370
薯叶饼	362	土豆炒洋葱	370
薯叶面条	362	蜜汁土豆丁	371
甘薯叶团子	363	土豆炒鸡蛋	371
薯叶羊肝	363	土豆烧羊肉	372
23、马铃薯	364	土豆烧牛肉	372
炒土豆丝	365	牛奶土豆泥	373
核桃仁土豆球	365	果仁土豆泥	373
土豆茼蒿汤	366	土豆炖肉	374
洋芋豌豆	366	凉拌香肠土豆	375
素鸡土豆块	367	拨鱼儿面	375
芝麻土豆条	367	土豆番茄汤面	376
辣椒炒土豆	368	土豆面	376
西红柿焖土豆	368	土豆糯米饭	377
素炒土豆片	369		

1、稻

稻为禾本科植物糯稻 *Oryza sativa* L. var. *glutinosa* Mats.、粳稻 *O. sativa* L. subsp. *jing* Ting、籼稻 *O. sativa* L. subsp. *hsien* Ting 等稻的颖果,加工成米分别称为糯米、粳米、籼米等。

糯米又名江米、元米等。每百克含蛋白质 6.7 克,脂肪 1.4 克,碳水化合物 76.3 克,钙 19 毫克,磷 155 毫克,铁 6.7 毫克,维生素 B₁ 0.19 毫克,维生素 B₂ 0.03 毫克,尼克酸 2 毫克。糯米性味甘温,具补肺、健脾、暖胃、止汗的功效。适用于胃寒痛、消渴、夜多小便、小便频数等病症。《本草经疏论》载“补脾胃,益肺气之谷。”

籼米称大米,每百克含蛋白质 7.8 克,脂肪 1.3 克,碳水化合物 76.6 克,钙 9 毫克,磷 203 毫克,铁 2.4 毫克,维生素 B₁ 0.19 毫克,维生素 B₂ 0.06 毫克,尼克酸 1.6 毫克等。

粳米亦称大米,每百克含蛋白质 6.2 克,脂肪 0.6 克,碳水化合物 78.6 克,钙 17 毫克,磷 164 毫克,铁 2.4 毫克,维生素 B₁ 0.12 毫克,维生素 B₂ 0.04 毫克,尼克酸 1.3 毫克等。粳米性味甘平,具有养脾胃的功效。《名医别录》载“主益气,止烦,止泄。”《千金·食治》载“平胃气,长肌肉。”《滇南本草》载“治诸虚百损,强阴壮骨,生津,明目,长智。”

稻米是白色的颗粒,其实纵观我国稻米家族,它们的颜色并不单一,功能也是多种多样的。云南省石屏所产的稻米是紫

色的，贵州省玉屏和陕西省洋县生产的稻米则是黑色的，而江苏省常熟所产的一种稻米称“血糯”，个别地区还产绿米。稻米为我国主粮之一，中有一些药效显著。例如，云南的紫米和江苏的“胭脂赤”，米中含有丰富的铁质，有明显的补血功效。云南紫米还有“接骨糯”的美称，把它加入跌打中草药，敷在患处接骨效果良好。陕西的“黑珍珠”，《本草纲目》载“滋阴补肾，健脾暖肝，明目活血。”

不同地区不同品种的稻米，有着不同的味道和特点。例如，广东增城的“丝苗”米、江西石城的“贡米”、天津小站的“油米”，米粒细长，米色润泽，做出饭来以软滑味甘而著称。我国南方生产的一种“玻璃翠”和北方生产的“京畿稻”，米粒晶莹剔透，以味道鲜美而驰名。湖南的江永香禾、陕西的香禾、安徽的夹沟香稻、福建的过山香、云南的香糯等等，属于著名的香米，煮饭时清香四溢，沁人心脾，食后口留余香，回味无穷。

炒 米

一、原料：糯米 1000 克。

二、制法：

1、将糯米在清水中浸泡一夜，捞起后淘洗干净，沥干水。

2、炒锅烧热后，将沥干的糯米倒入，用锅铲反复翻炒，炒至米粒颗颗虚发、颜色焦黄时即可出锅，晾凉后食用或盛入钵内随时取食。

按：糯米经炒熟成炒米，是民间易保存的快餐食品。具有补肺、健脾、暖胃、止汗的功效。孙思邈说糯米“益气止泻”，并称之为“脾之谷”。适于脾胃虚寒、久泻少食、脾虚泄泻等病症患者食用。但炒米香燥助火，多食伤津，应适量食用。