



七杂八绿色食品
粗茶淡饭五谷杂粮鲜

家庭美食

杂粮美食

《家庭美食》编写组 编



美味相伴

健康好生活

健康的生活离不开美食的调剂，
美食的烹饪少不了名厨的指导，
让我们一起享受烹饪的乐趣吧！



图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮美食 / 《家庭美食》编写组编. -- 南昌 :
江西科学技术出版社, 2011.3

(家庭美食)

ISBN 978-7-5390-4291-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第021171号

选题序号: ZK2010027

图书代码: D11029-101

杂粮美食

《家庭美食》编写组 编

出版发行 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)
印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 787 mm×1092 mm 1/24
印 张 3
字 数 50千字
版 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4291-6
定 价 12.00元

赣版权登字-03-2011-40

版权所有, 侵权必究


(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



家庭美食 COOKING BOOK

杂粮美食

家庭美食 编写组 编

 江西科学技术出版社



目录

Contents



- 4 山药除湿粥
- 4 巴国云豆糕
- 5 八宝饭
- 5 木瓜粥
- 6 兰花蛋卷汤
- 7 芥末拌粉皮
- 7 黑豆焖肉
- 8 花仁肉丁
- 9 麻仁炸香蕉
- 10 刺梨冰粥
- 10 燕麦八宝粥
- 11 布丁
- 11 芝麻糊
- 12 凉拌豆角豆腐泡
- 13 糯米蒸大虾
- 13 兰花浸云吞
- 14 嫩玉米炒猪肉末
- 15 鱼米之乡
- 16 青椒玉米
- 16 杏仁拌豌豆
- 17 山珍米线
- 17 三色玉米
- 18 五更豆酥鱼
- 19 花生糯米炸团
- 19 炸芝麻薯球
- 20 煎牛肉饼
- 21 三鲜豆油卷
- 22 健康饮食大学问
- 24 菠菜盒子
- 24 双味土司卷
- 25 芙蓉玉米粒
- 25 豇豆排骨汤
- 26 肉馅韭菜饼
- 27 干贝玉米羹
- 27 红豆精粥
- 28 卤鸭捞面
- 29 柠汁黑椒肉饼
- 30 风味马铃薯饼
- 30 奶油玉米浓汤
- 31 菊花酥
- 31 雪花鱼夹肉
- 32 玉米鱼肚鸡肉汤



- 33 螺丝卷
- 33 南瓜面饼
- 34 鸡茸玉米羹
- 35 鲜汁肉饼

● 36 生活中的实用小窍门

- 38 莲茸水晶饼
- 38 香味芝麻卷
- 39 凉瓜煎烙角
- 39 煎南瓜烙
- 40 时蔬肉丸汤
- 41 竹锦炒饼粒
- 41 莲子薏仁汤
- 42 青草团
- 43 鸳鸯萝卜春卷
- 44 龙眼枸杞粥
- 44 鲜奶麦片
- 45 银湖粟米羹
- 45 巴国糯米蒸鸡
- 46 香莲鸡丝羹
- 47 桂花薯泥
- 47 荷蒸牛肉丸
- 48 八宝黑米鸡
- 49 麻球
- 50 蔬菜饼
- 50 甘薯粥
- 51 红枣酥蜜粥



- 51 窝头
- 52 什锦菠萝炒饭
- 53 豆沙包
- 53 山楂粥
- 54 咸鱼鸡粒炒饭
- 55 麻将烧饼

● 56 健康饮食大学问

- 58 花生酱花卷
- 58 黑米粥
- 59 桂花粥
- 59 豆沙油饺
- 60 豆馅烧饼
- 61 荞麦葱油饼
- 61 白果粥
- 62 玉米饼
- 63 八宝粥

- 64 黑米馒头
- 64 玫瑰香糕
- 65 米仁红枣饭
- 65 荷叶糯米粥
- 66 百年好合
- 67 冰花西米露
- 67 百合红枣炖莲子
- 68 荸荠绿豆爽
- 69 蛋花玉米羹
- 69 奶油玉米羹
- 70 花生奶露
- 70 翡翠松仁羹
- 71 肉禽蛋类食物相克表





山药除湿粥

原料

山药300克，红豆、薏苡仁各150克，茯苓75克，冰糖适量。

做法

- 1 将山药去皮，切成丁；薏苡仁、茯苓均洗净，泡水1小时，移入电饭锅中煮4小时取出备用。
- 2 红豆泡水1小时，放入锅中，加入水大火煮开，再改小火煮至熟。
- 3 加入所有材料，移入电饭锅续煮约10分钟，最后加入冰糖调味即可。



巴国云豆糕

原料

糯米粉1500克，淀粉100克，核桃150克，黑芝麻50克，什锦果脯200克，葡萄干200克，食用油30克，白糖150克。

做法

- 1 将糯米粉盛入盆内，加入白糖、淀粉、食用油、适量清水和匀成浆糊状，再倒在方盒内压平。
- 2 面上撒上黑芝麻、核桃仁、什锦果脯，上笼蒸熟，待冷却后切成长方形块状即成。



木瓜粥

原料

粳米100克，木瓜200克，白糖50克。

做法

- ①将木瓜去籽洗净，上笼蒸熟，切成小块。
- ②粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞起，沥干水分。
- ③锅中加入适量冷水，放入粳米，先用旺火煮沸后，再改用小火煮半小时，下入木瓜块，用白糖调好味，续煮至粳米软烂即可。

八宝饭

原料

糯米200克，大糖豆20个，红枣10粒，橘饼4个(剁碎)，青红丝20克，龙眼干25克，葡萄干30粒，红豆沙50克，白糖5克，桂花酱2克，奶油2克，糖汁25克。

做法

糯米洗净，放电锅煮成饭，乘热拌上调料及橘饼。取深碗将材料排在碗底，再铺上一半糯米饭，中间铺豆沙，再铺上一半糯米饭压紧，蒸20分钟，取出扣盘上，淋糖汁即成。





兰花蛋卷汤

● 原料 ●

西兰花50克，鸡蛋2个，猪瘦肉50克，生姜10克，干粉丝10克，鸡腿菇10克，花生油30克，盐10克，味精3克，白糖3克，鸡精5克，麻油2克。

做法

- 1 西兰花切成块，洗净；猪瘦肉剁成泥；生姜去皮切成丝；干粉丝用温水泡透切成段；鸡腿菇切片。
- 2 鸡蛋打散，将平锅烧热，抹入少许油，倒入鸡蛋液，用小火摊成一张大薄饼，放入瘦肉泥卷成卷，蒸熟切成斜段。
- 3 烧锅下油，放入姜丝，注入清汤，下入鸡腿菇、粉丝、西兰花煮开，调入盐、味精、白糖、鸡精，然后放入鸡蛋卷，淋入麻油，盛入汤盆内即成。

温馨小贴士

◆ 西兰花煮后颜色会变得更加鲜艳，但要注意的是，在烫西兰花时，时间不宜太长，否则失去脆感，拌出的菜也会大打折扣；西兰花焯水后，应放入凉开水中过凉，捞出沥净水再用，烧煮和加盐时间也不宜过长，才不致丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。



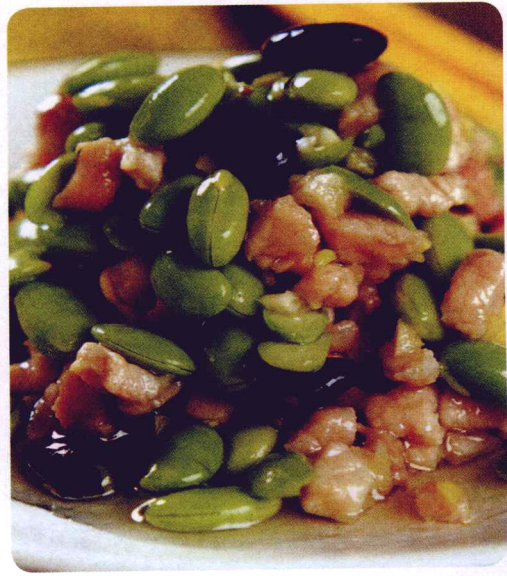
黑豆焖肉

原料

黑豆500克，猪肉100克，盐3克，味精2克，鲜汤750克，水淀粉15克，去皮熟花生米50克，植物油50克。

做法

- 1 将新鲜黑豆用清水泡软去皮，沥干水分；猪肉切成黄豆大小的细粒。
- 2 炒锅上火，放油烧至五成热，先下肉末煸炒，至水分煸干，再下黑豆煸炒，加入鲜汤、精盐调味，在中火上炖至熟，然后放水淀粉、味精，勾成稀芡，盛入碗中即可。



芥末拌粉皮

原料

粉皮500克，芥末25克，醋8克，盐5克，味精5克，麻油15克。

做法

- 1 将芥末粉放碗中，开水调湿，用纸封住碗口，晾凉。
- 2 粉皮切3厘米长细丝，盛碟。
- 3 芥末、醋、盐等调料连同麻油调拌匀，淋在粉皮上，拌匀即可。





花仁肉丁

原料

猪肉200克，花生仁50克，酱油15克，盐10克，味精5克，料酒8克，淀粉4克，大葱15克，大蒜15克，姜5克，花生油25克。

做法

- ① 将肉洗净切丁，用盐腌过。
- ② 淀粉放碗内，加水调成湿淀粉备用。
- ③ 将葱洗净斜切成片，姜洗净去皮切片，蒜去皮洗净切片。
- ④ 将酱油、盐、料酒、味精、湿淀粉兑成调味汁。
- ⑤ 将炒锅内油烧热，下花生米炸至焦黄，捞出沥油。
- ⑥ 将炒锅内油烧热，将肉丁炒散，放葱、姜、蒜稍炒，再烹入调好的汁，放入花生米，炒匀上碟即可。



温馨小贴士

◆ 花生的营养价值很高，就连被称为高级营养品的一些动物性食品，如鸡蛋、牛奶、肉类等，在花生面前也甘拜下风。花生的产热量高于肉类，比牛奶高20%，比鸡蛋高40%。其他如蛋白质、核黄素、钙、磷、铁等，也都比牛奶、肉、蛋为高。



麻仁炸香蕉



香蕉120克，白芝麻50克，鸡蛋1个，植物油500克，盐3克，白糖5克，虾片、干淀粉各适量。

做法

- 1 香蕉去皮后切成片状，拍上干淀粉少许；虾片先用热油炸好，摆入碟内周围。
- 2 干淀粉打入鸡蛋、盐、白糖和适量清水，调成糊，然后下入香蕉片，再逐片黏上白芝麻。
- 3 烧锅下油，待油温热后，放入黏上白芝麻的香蕉，炸至香脆而内嫩时，捞起沥净油渍，摆入碟内即成。

Tips

香蕉是人们喜爱的水果之一，欧洲人因它能解除忧郁而称它为“快乐水果”，香蕉还是女孩子们钟爱的减肥佳品。另外，香蕉又被称为“智慧之果”，传说佛祖释迦牟尼因为吃了香蕉而获得智慧。





刺梨冰粥

原料

刺梨300克，燕麦100克，冰糖30克。

做法

- 1 将刺梨捣碎烂，然后去渣留汁。
- 2 把洗净的燕麦和冰糖放进刺梨汁中，同煮成粥。
- 3 把粥放入冰箱内冷冻即可。



燕麦八宝粥

原料

燕麦100克，冰糖50克，百合50克，莲子50克，白果50克，红枣8粒，葡萄干50克，大红豆50克，冬瓜糖25克。

做法

- 1 将上述材料洗净拣去杂质，冬瓜糖切成方丁。
- 2 清水放糯米煮开，改小火，放入大红豆、百合、莲子续煮40分钟，再放其他材料和冰糖煮20分钟，熄火后焖20分钟即可。
- 3 喜甜味重的可酌加砂糖，以增其味。



芝麻糊

原料

黑芝麻300克，水300克，白糖30克。

做法

- ①将黑芝麻研成细粉。
- ②将水烧开，趁热浇入芝麻粉中，并不断用羹匙拌匀以免成坨。
- ③再加入白糖，调匀，使其充分溶化即可。

布丁

原料

水200毫升，卡士达粉20克，玉米粉20克，糖100克，水600毫升，炼乳半罐，奶油25克，什锦水果1碗。

做法

- ①取不锈钢盆加入水、糖同煮开，加入炼乳及奶油拌匀。
- ②用水溶解卡士达粉及玉米粉，倒入勾芡，搅拌呈糊状即可。
- ③倒入模型内放冷，入冰箱冰凉后，加什锦水果食用。





凉拌豆角豆腐泡

原料

芸豆300克，油豆腐150克，芝麻45克，大蒜8克，大葱15克，生抽30克，麻油15克。

做法

- ①将豆腐泡切粗丝，大蒜剁碎成茸，大葱切碎末，芝麻放干锅内炒熟并压碎。
- ②白豆角洗净择去头尾和蒂，放锅中加水煮开，再用慢火煮10分钟，捞出控干水分，待冷后切段上碟。
- ③豆腐泡放入煮豆水中灼软，捞出控干水分。
- ④待冷后放在豆角上，加放蒜茸、葱末、生抽、麻油、芝麻拌匀即可。



温馨小贴士

◆芸豆营养丰富。据测定，每百克芸豆含蛋白质23.1克、脂肪1.3克、碳水化合物56.9克、钙76毫克及丰富的B族维生素，鲜豆还含丰富的维生素C。从所含营养成分看，蛋白质含量高于鸡肉，钙含量是鸡的7倍多，铁为4倍，B族维生素也高于鸡肉。



兰花浸云吞

原料

馄饨250克，鸡蛋3个，西兰花20克，生姜10克，花生油15克，盐5克，味精5克，鸡精少许，麻油1克。

做法

- 1 西兰花切成小朵，生姜去皮切丝。
- 2 锅置旺火上，倒入熟花生油、盐、味精、鸡精、麻油，将汤烧开，倒入碗内待用。
- 3 烧开水，下馄饨，用中火煮至快熟时，打入3个鸡蛋，下入西兰花煮透，捞起盛入汤碗内即成。

糯米蒸大虾

原料

糯米50克，罗氏虾200克，盐、白糖、麻油各3克。

做法

- 1 先将糯米用清水浸泡2个小时；罗氏虾去壳，去尾。
- 2 加入盐、白糖、麻油拌均匀，用碗盛好。
- 3 入锅蒸20分钟即可。



杂粮美食



嫩玉米炒猪肉末

● 原料 ●

嫩玉米200克，青辣椒1个，猪里脊肉200克，食用油20克，酱油、生姜末、淀粉、胡椒粉、盐、味精各适量。

做法

- 1 将玉米剥出粒；猪肉末放碗中，放酱油、胡椒粉少许，拌匀稍腌10分钟，再加入淀粉拌匀。
- 2 炒锅置旺火上，放油烧热，撒入生姜末，煸出香味，下猪肉末煎炒至八成熟装盘。
- 3 炒锅上火，放油烧热，放玉米粒、精盐翻炒，再上猪肉末，加青椒丝、味精同炒，下淀粉勾芡后装盆即成。



温馨小贴士

◆ 每100克玉米含热量196千卡，粗纤维1.2克，蛋白质3.8克，脂肪2.3克，碳水化合物40.2克，另含矿物质元素和维生素等。玉米中含有较多的粗纤维，比精米、精面高4-10倍。玉米是粗粮，自然有助于肠胃蠕动，有益健康。



鱼米之乡



鲢鱼肉100克，甜玉米粒100克，红圆椒1个，丝瓜10克，洋葱5克，花生油300克，盐5克，味精5克，白糖、水淀粉各适量。

做法

- 1 鱼肉去皮，加工成颗粒状；红圆椒切成颗粒状；丝瓜去筋去籽，切成颗粒状；洋葱切成颗粒状。
- 2 将切好的鱼肉粒加入少许盐、味精，用水淀粉腌好，烧锅下油，待油热后下入鱼肉粒，炸至九成熟时，倒出待用。
- 3 锅内留油，投入洋葱粒、玉米粒、丝瓜粒、红圆椒粒，并且调入剩下的盐、味精、白糖后翻炒多次，加入鱼肉粒炒匀，用水淀粉勾芡入碟即成。

Tips

鲢鱼又称草鱼，与青鱼、鳙鱼、鲢鱼并称中国四大淡水鱼。草鱼以草为食，故北方饲养草鱼也较多。草鱼背部的颜色为黑褐色，鳞片边缘为深褐色，胸、腹鳍为灰黄色，侧线平直，肉白嫩，骨刺少，适合切花刀作菊花鱼等造型菜。

