

ZALIANG YANGSHENGCAN

家庭营养师食谱

主编 于晓华

杂粮

养生餐



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

粗米粗面绿色养生
杂七杂八营养全面

湖南出版社

家庭营养师食谱

杂粮养生餐

ZA LIANG YANG SHENG CAN

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

杂粮养生餐/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005.10

(家庭营养师食谱)

ISBN 7-5054-1386-4

I. 杂… II. 于… III. 杂粮—食谱

IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115008 号

杂粮养生餐

主 编:于晓华

责任编辑:焦雅楠

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1386-4/G·0755

定 价:60.00 元(全 10 册)

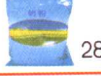
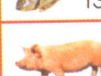
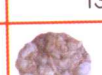
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶(鲜)	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松蛋(鸭)	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

花生奶酪



原料

鲜山药 150 克（切细丁），牛奶 200 克，枸杞 10 克，花生仁 100 克，山药粉 50 克，花生酱、冰糖各适量。

做法

1. 花生仁加入水用小火煮 30 分钟。
2. 山药粉加适量的水及牛奶调匀，用小火煮浓至浓稠状。
3. 加入鲜山药丁、枸杞、煮熟的花生仁及调味料调味即成。

麻球



糯米面 500 克，面粉 150 克，芝麻 150 克，白糖 200 克，香精、熟面粉各 50 克。

原料

做法

1. 将芝麻洗净炒熟，与白糖、熟面粉、香精加在一起拌成馅。
2. 把糯米面加面粉拌匀，五成开的热水和好揉匀至表面光滑为止，搓成行条，揪成 30 个剂。
3. 逐个剂包上糖馅，收口处捏紧团成圆形，在湿净布上面滚一下，再放芝麻上滚粘上 1 层芝麻。
4. 锅内放入油，八成热时逐个下锅炸，外皮发硬时捞出，锅内加凉油降低油的温度，再把麻球放入油内用慢火炸，见麻球全部炸成空壳时，立即用旺火炸，变成金黄色，外皮发硬捞出即可。

甜酒三色汤圆



原料

糯米粉 200 克，红枣 5 克，新奇士 1 个，地瓜 20 克，甜酒糟 20 克，盐少许，白糖 50 克。

做法

1. 红枣泡透洗净；新奇士去皮、去籽切丁；地瓜去皮切丁。
2. 糯米粉加入温水和成粉团，逐个做成小汤圆待用。
3. 烧锅加水，待水开时轻轻放入汤圆，用中火煮至汤圆浮起时，加入红枣、新奇士丁、地瓜丁，调入盐、白糖煮透，盛入碗内即成。

红烧山药栗子



山药 600 克，栗子 200 克，清水 800 克，盐、酱油、味精各适量。

原料

做法

1. 山药去皮洗净、切成方块。
2. 栗子如是新鲜的可洗净直接备用，如是干果要选色白的无虫蛀为佳，浸清水 1 夜剥去红色膜皮，洗净备用。
3. 煮锅放入所有洗切好的材料加调味料、清水、煮滚后改小火焖煮至汁都收干，栗子已烂即可食用。

糙米粥



原料 糙米 300 克，清水 3 千克，小米 125 克。

做法

1. 糙米和小米混合洗净。
2. 清水先煮滚再放下糙米和小米一起用小火熬煮，约 1 小时半即可（要注意翻搅和水分的多少）。

八宝粥



清水 7.5~10 千克，冰糖 100~150 克，糯米 500 克，百合 100 克，莲子 150~200 克，白果 100 克，红枣 8 粒，葡萄干 100 克，大红豆 100 克，冬瓜糖 50 克。

原 料

做 法

1. 将材料洗净捡去杂质，只有冬瓜糖免洗，但需切成丁方粒。
2. 清水放糯米煮滚改小火，先放入大红豆、百合、莲子续煮 40 分钟，再放下其他材料和冰糖煮 20 分钟，熄火后焖 20 分钟即可供食。
3. 喜甜味重的可自己酌加砂糖，以增其味。

前言

提起杂粮,似乎是对生活水平差时人们食物的一种代名词。事实上,历史上曾经也的确如此,那时的人们向往精制的食物,平日难得一食,逢年过节才像捧宝贝似的将珍藏一年的白面拿出来,吃上一顿饺子,打打牙祭。如今,人们的生活水平提高了,一日三餐,吃的都是精米白面,天天都像旧时的过节。生活变得日益舒适起来。然而,随着各种亚健康病症如所谓的“富贵病”等的出现和人们养生保健意识的提高,人们开始关注起自己的饮食成分来,经科学研究证实:大量长时间摄取加工过的精制食品,会对人体造成危害,而且它的营养成分满足不了人体的日常所需。而过去不被人们看好的杂粮则含有丰富的营养和各种人体必需的微量元素。比如,莜麦含有的营养物质超过其他任何面食和杂粮,而且它的热量相当于牛羊肉的热量,非常耐饥,因而西北人民常用莜麦食品作为长途旅行的干粮。现在,各大超市都有各种杂粮销售,从杂粮购买的火爆场面可以看出人们对杂粮的重视程度。然而,现代都市人对杂粮了解很少,甚至有些食物听都未听过,更别说做法和吃法了;而有些杂粮的做法已具有地方风味特色,有着一定操作的难度。因此摆在世人面前的是:怎样制作各种杂粮?怎样巧做各种具有地方风味的杂粮食品?

在这样的背景下,我们联手多位营养美食专家和近年势头正火的农家风味菜的烹饪技师共同打造了这本《杂粮养生餐》。相信通过这本书的指导,您能品味到真正的绿色,真正的健康。享受到巧做杂粮带给您的绿野情趣和美味。

目 录

一、大麦 (7)

大麦糯米粥 (7)

大麦土豆粥 (8)

大麦粥 (8)

大麦红枣粥 (8)

牛肉麦仁粥 (8)

鸡肉麦仁粥 (9)

大麦片粉 (9)

大麦饭 (10)

大麦黄豆煎饼 (10)

二、小麦 (11)

鸳鸯水饺 (11)

鱼馅水饺 (12)

红扒素肘子 (12)

素荷叶肉 (13)

核桃素鸡块 (14)

花生素鸡球 (14)

熘面筋 (15)

叉烧素肉 (15)

丝瓜面筋 (16)

三、燕麦 (17)

麦片红枣粥 (17)

南瓜燕麦粥 (18)

麦片百合粥 (18)

燕麦绿豆粥 (18)

燕麦牛奶粥 (18)

燕麦赤豆粥 (19)

燕麦米粥 (19)

燕麦玉米粥 (19)

燕麦小甜饼 (19)

四、荞麦 (21)

荞麦绿豆鱼翅粥 (21)

荞面鸡肉饺 (22)

过桥饺 (23)

荞麦蒸饺 (23)

五、莜麦 (25)

莜麦地黄糊 (25)

莜麦面条 (26)

莜麦南瓜粥 (26)

莜麦馅饼 (26)

莜麦花粉苡仁饼 (27)

六、黑米 (28)

黑米八宝饭 (28)

黑米粥 (29)

黑米鸡饺 (29)

黑米鸡丝饭 (30)

梅花黑米墩 (30)

黑米锅巴海参 (31)

黑米鸡 (31)

八宝黑米鸡 (32)

黑米紫菜卷 (32)

七、糯米 (34)

杨梅糯米粥 (34)

鳕鱼糯米粥 (35)

鲜虾韭菜粥 (35)

甲鱼糯米粥 (35)

蛋皮什锦饭 (36)

豆沙八宝饭 (36)

贡米八宝饭 (37)

豆沙油饺 (38)

豆皮饭 (38)

八、粟米 (39)

粟米粥 (39)

粟米鸡内金粥 (40)

粟米鲜蚝粥 (40)

鲫鱼粟米粥 (40)

红枣粟米粥 (41)

粟米豆饭 (41)

蒸粟米饭 (41)

粗粮饭 (41)

蒸二米饭 (42)

粟蹄雀肉羹 (42)

鸡茸粟米羹 (42)

粟米薏米绿豆羹 (43)

粟米面蜂糕 (43)

陈粟米健脾茶 (44)

九、粳米 (45)

鲤鱼萝卜粥 (45)

虾米粥 (46)

乌鱼粥 (46)

鲤鱼白菜粥 (47)

韭菜籽粥 (47)

水果什锦粥 (47)

柿叶山楂粥 (48)

焦三仙粥 (48)

银鱼粥 (48)

里脊粥 (48)

塘虱鱼粥 (49)

肉末菜粥 (49)

鸡蛋炒饭 (50)

咖喱鸡饭 (50)

木樨饭 (51)

十、薏米 (52)

薏米粥 (52)

薏米莲子百合粥 (53)

金银花薏米粥 (53)

山药薏米粥 (53)

八宝青梅粥 (54)

薏米红枣粥 (54)

薏米莲子粥 (54)

八宝饭 (54)

薏米醪 (55)

薏米红枣茶 (55)

薏米美容酒 (55)

薏米排骨 (56)

十一、高粱米 (57)

高粱米粥 (57)

高粱米黄芪粥 (57)

高粱米鲫鱼粥 (58)

高粱米赤豆粥 (58)

高粱米红枣粥 (58)

红枣甜糕 (59)

高粱豆沙饺 (59)

高粱米饭 (59)

油茶面 (60)

五谷饭 (60)

高粱南瓜饼 (60)

十二、玉米 (62)

玉米豆粉粥 (63)

玉米面豆粥 (63)

玉米须粥 (64)

扁豆红枣玉米粥 (64)

桂花玉米笋 (64)

玉米豆枣粥 (65)

冬瓜玉米面粥 (65)

玉米面蒸饺 (65)

两样面擀条 (66)

十三、芝麻..... (67)

黑芝麻粥..... (68)

芝麻白糖粉..... (68)

芝麻四神糊..... (68)

芝麻香菜面..... (69)

芝麻烧饼..... (69)

黑芝麻圆子..... (70)

芝麻麻花..... (70)

炒芝麻米面..... (71)

芝麻四合泥..... (71)

山药芝麻酥..... (71)

山药麻肉圆..... (72)

十四、黑豆..... (73)

鲤鱼二豆粥..... (74)

八宝山药黑豆泥..... (74)

猪肝黑豆..... (75)

黑豆焖肉..... (75)

黑豆红枣..... (75)

黑豆炖甲鱼..... (76)

煮黑豆..... (76)

黑豆红枣塘虱汤..... (76)

黑豆鱼..... (77)

黑豆莲藕鸡汤..... (77)

十五、绿豆..... (78)

绿豆粥..... (78)

绿豆西瓜粥..... (79)

葛根绿豆粥..... (79)

绿豆红枣粥..... (79)

绿豆草莓粥..... (80)

绿豆银耳粥..... (80)

绿豆米饭..... (80)

海带绿豆粥..... (81)

樱桃三豆羹..... (81)

煎饼子..... (81)

绿豆红枣糕..... (82)

绿豆糕..... (82)

绿豆红枣饮..... (82)

十六、黄豆..... (83)

黄豆粥..... (83)

黄豆山楂粥..... (84)

黄豆粉鸡蛋饼..... (84)

黄豆鸭饺..... (84)

羊肉杂面..... (85)

黄豆烧肉..... (85)

黄豆姜橘米粉..... (86)

黄豆粉麦糊..... (86)

笋脯黄豆 (87)

豆腐脑 (87)

十七、蚕豆 (89)

蚕豆粥 (90)

三豆蜜糕 (90)

蚕豆糕 (90)

蚕豆壳茶 (91)

蚕豆壳冬瓜皮茶 (91)

牛肉蚕豆汤 (91)

冬瓜三豆汤 (91)

二豆牛肉汤 (92)

蚕豆冬瓜皮汤 (92)

十八、扁豆 (93)

扁豆粥 (94)

二豆糕 (94)

扁豆红枣粥 (95)

扁豆炒面 (95)

扁豆水饺 (96)

荷叶三豆饮 (96)

扁豆红枣白芍汤 (97)

扁豆香薷银花汤 (97)

山药枣豆糕 (97)

十九、豌豆 (98)

豌豆绿豆粥 (99)

肉丁豌豆饭 (99)

茄汁豌豆炒饭 (100)

豌豆肉丁面 (100)

豌豆茸包 (101)

核桃仁豌豆泥 (101)

豌豆糕 (102)

豌豆黄 (102)

二十、豇豆 (103)

豇豆粥 (104)

豇豆绿豆粥 (104)

豇豆麦仁粥 (104)

豆沙包 (104)

豇豆粘糕 (105)

豇豆排骨汤 (105)

豇豆猪皮汤 (105)

二十一、赤小豆 (107)

百合杏仁赤豆粥 (108)

赤豆薏米粥 (108)

粟米赤豆粥 (108)

桂花赤豆粥 (108)