

五谷杂粮

书60例
一例5图
傻瓜菜谱
一看就会

深圳市金版文化传播有限公司/主编

陕西旅游出版社

大众时尚（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑：赵乐宁

摄 影：王晓东

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市极雅致印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/64

印 张：40

字 数：100千字

版 次：2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

书 号：ISBN7-5418-2203-5/J·498

定 价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-83476130

[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

[林壮快]



广东陆丰人。1995年进入餐饮业，一直用精益求精、开拓创新的精神要求自己。曾在深圳多家酒楼任高级厨师。现任海上皇饮食服务有限公司中厨主管。

[刘荣茂]



广东海丰人。1994年在汕尾酒楼工作，1995年在深圳市深港饮食集团工作，2000年至今任海上皇饮食集团公司出品部主管。



深圳市星辉瓷业有限公司

地 址：深圳市福田区园岭新村71栋112号

电 话：0755-82055898

传 真：0755-82440988

联系人：陈少挥

手 机：13600182248

<http://www.cnpotter.com>

本丛书中所有器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此谨表谢意！



五谷杂粮



dà zhuāng shí shàng

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

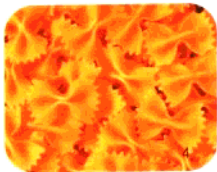


五谷杂粮一直被认为是粮食中比较粗糙的一类，虽然五谷杂粮的说法源远流长，但对它的界定始终没有一个明确而具体的说法。《汉书》将“谷、黍、稷、高粱和水稻”列为五谷，后来又有“谷、水稻、玉米、小麦、黍子”合称五谷的说法，现代汉语词典则将它解释为“稻（图1）、黍、稷、麦、豆”。不管怎样，我们现在所说的五谷杂粮其实是个“大家庭”，包括多种谷类和豆类（图2），甚至薯类（图3）食物。

为什么要吃粗杂粮？

从理论上讲，粗杂粮的营养价值并不比细粮高出许多，那为什么要吃粗杂粮呢？这是因为现在人们主要吃精米精面，吃粗杂粮太少了，主食不够多样化，不符合平衡膳食的营养原则，不利于营养摄入和健康。所以强调多吃粗杂粮，首先是要保证主食的多样化。如果吃粗杂粮太多，例如一些目前尚未解决温饱的贫困地区，他们的主食几乎全部是粗杂粮，这在营养上也绝不是什么好事，因为他们的主食同样不够多样化，同样不符合平衡膳食的原则，同样不利于营养摄入和健康。只不过这时应该强调的是多吃细粮，当然，这种强调其实是毫无意义的，因为受经济条件所限，他们根本没有选择的余地。营养知识对他们来说似乎没有用处，其实不然，他们也需要营养知识，需要如何避免营养不良。对中国绝大多数已经解决温饱、正在奔小康或已经小康了的居民来说，他们有足够的选择食物的余地，这时营养知识可以指导他们避免营养过剩导致的所谓“富贵病”或“文明病”。多吃粗杂粮就是其中的一个好建议。

杂粮怎样吃？



首先，粗细兼备，混合食用，既不能单吃精米，也不能只吃粗粮，最好是既吃米又吃面（图4），还要吃些粗杂粮，合理搭配才能获得全面营养。比如，米、面的蛋白质中缺乏赖氨酸、色氨酸，补充适量豆类就能弥补它们的不足，提高粮食蛋白质的营养价值，这种吃法在营养学上叫“蛋白质互补”。各种豆类、荞麦、莜麦、高粱、小麦和薯类都是蛋白质互补的好原料。

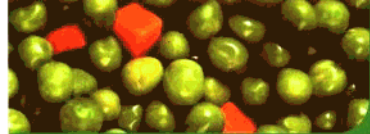
其次，讲究做法，粗粮细做。杂粮的口感较粗，在我们的口舌越来越挑剔的今天，粗粮细做，提高食用品质，是保持旺盛生命力的必要手段。

杂粮要尽量多样化



5

营养学认为，最好的饮食其实是平衡膳食。平衡膳食的第一原则就是要求食物尽量多样化。多样化有两个层次，一个是类的多样化，就是要尽量吃粮食、肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果、油脂类等各类食物；另一个是种的多样化，就是在每一类中要尽量吃各种食物，比如肉类要吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、兔肉、鸭肉，等等。粮食也如此，只吃精米、白面是不符合平衡膳食原则的，还要吃粗杂粮，如小米（图5）、玉米、荞麦、高粱、燕麦等。对此，中医古籍《黄帝内经》已有认识，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”在五谷里面通常认为稻米、小麦属细粮；粗杂粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，即前面提到的玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。



杂粮的特别味道

1. 膳食纤维

杂粮中所含的膳食纤维

维要高于精米白面，比如玉米中膳食纤维的含量是精米的4~10倍。膳食纤维是植物食物的残余物，不能被人体消化和吸收，不属于通常的营养成分范畴，但这并不妨碍它因为具有对人体健康不可取代的作用，而被奉为“第八营养素”。它在胃肠中像海绵一样，吸水膨胀呈凝胶状，通肠化气，清理废物，促进食物残渣尽早排出体外，有通便、解毒、降糖、降脂、减肥、防癌、增强抗病能力的作用。

2. 维生素B₁

人体所需的维生素B₁主要来源于主食。因为它主要集中在米或麦的外层，加工得越细，含量反而越少，所以，粗杂粮的维生素B₁含量要高过细粮。维生素B₁最重要的作用是参加碳水化合物代谢，是维

护我们神经系统正常功能的重要营养素。

3. 微量元素

同样是因为加工程度不同，粗杂粮的某些微量元素，例如铁、铜、锌、硒的含量比细粮要多一些，这几种微量元素对人体健康的价值是相当大的。

4. 维生素E

杂粮大多含有维生素E，能使脑细胞免受损害，延缓衰老。

另外，杂粮还含有精米中含量很少的维生素A、C、D，以及赖氨酸等对人体新陈代谢有着巨大作用的氨基酸。

杂粮的3大优势

优势1：维生素B₁的含量高

维生素B₁是一种水溶性维生素，它的重要作用就是能作为辅助参加碳水化合物代谢。另外，维生素B₁还能增进食欲，促进消化，维护神经系统正常功能。本来水稻、麦子的维生素B₁含量并不比粗杂粮少，但是加工成精米后维生素B₁就会大量损失。



6



8



9



10

优势2: 含有较多的膳食纤维。膳食纤维被称为人体的“第八营养素”(前七种营养素是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、微量元素和水)。它主要有降糖、降脂、减肥、通便、解毒防癌和增强抗病的能力。

优势3: 调节人体酸碱平衡。杂粮食物偏碱性, 可中和人体酸性环境, 缓解疲劳, 增加体能。

特色杂粮, 特色营养



7

黑米(图6): 黑米外表纯黑, 是我国稻米中的珍品, 其营养价值比一般白米高。此外, 它还含有多种维生素和锌、铁、铝、硒等微量元素。

黑芝麻(图7): 黑芝麻含有的维生素E居植物性食品之首。维生素E能促进细胞分裂, 推迟细胞衰老, 去除人体内的

“自由基”。

小米: 小米富含色氨酸、胡萝卜素。

红薯(图8): 含胡萝卜素、维生素C和镁元素。

玉米: 含有丰富的钙质和脂肪, 其胚芽含52%的不饱和脂肪酸, 是精米的4~5倍。

高粱: 高粱的主要功效是补气、健脾、养胃、止泻, 特别适用于小儿消化不良, 脾胃气虚, 大便稀溏。

燕麦(图9): 燕麦中的必需氨基酸含量很高, 而且分布平衡。

麦(图10): 麦含有极其丰富的脂肪、淀粉酶、蛋白酶、类固醇和维生素E、钙、磷、铁。

荞麦: 荞麦的营养价值是谷物中最丰富的。荞麦中含有较多的矿物质, 特别是磷、铁、镁, 对于维持人体造血系统的正常生理功能具有重要意义。



五谷杂粮



- 8 炖南瓜
10 莲子雪耳糖水
12 香油蚕豆
14 绿豆鹌鹑汤
16 椒盐开心果
18 芝麻丸子
20 芝麻煎饼
22 红豆沙
24 红豆粉团
26 玉米露
28 粟米炒大红肠
30 豆浆



- 32 黄豆炒香芹
34 绿豆海带糖水
36 莲子粥
38 芝麻糊
40 花豆煲龙骨
42 酸辣粉
44 藕夹
46 核桃泥
48 乌豆赤肉
50 鱼皮花生
52 蜜汁凉薯
54 蚂蚁上树
56 腰果鸡丁
58 绿豆黄糖粥
60 美味薯条
62 豌豆煮鸡腿
64 蝴蝶鸡片



- 66 排骨汤煮通心粉
- 68 玉米红枣粥
- 70 牛肉清汤面
- 72 拔丝土豆
- 74 黑豆蛋酒汤
- 76 党参黑豆煮瘦肉
- 78 大枣薏苡粥
- 80 薏苡炖菱角
- 82 花生粥
- 84 薏苡仁煲鸡
- 86 核桃仁粥
- 88 虎皮核桃
- 90 狗肉黑豆汤
- 92 凉拌芋结
- 94 无花果猪展汤
- 96 粟米排骨汤
- 98 白扁豆粥



- 100 菱角炒鸡片
- 102 香菜黄豆汤
- 104 红薯粉烧鲤鱼
- 106 肉片炒素面
- 108 芋头海鲜汤
- 110 银耳枸杞羹
- 112 芋儿烧鸡
- 114 豌豆炖猪尾
- 116 干炒牛肉河粉
- 118 清炒土豆片
- 120 云豆煲龙骨
- 122 红薯饭
- 124 燕麦枸杞粥
- 126 肉末青瓜拌荞麦面
- 128 淮山北芪粟米粥





此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



炖南瓜



◎原材料

南瓜300克、葱
10克、姜10克

◎调味料

盐3克

◎特别提示

南瓜不宜煮得太久，否则就溶掉了。

烹饪方法

1



将南瓜去皮、去瓤，切成厚块，葱洗净切圈。

2



锅上火，加油烧热，下入姜、葱炒香。

3

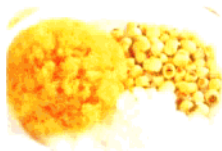


再下入南瓜，加入适量清水炖10分钟，调入调味料即可。





莲子雪耳糖水



◎原材料

莲子150克、雪耳25克

◎调味料

冰糖50克

◎特别提示

莲子必须去掉莲心，以免太苦影响口感。

烹饪方法

1



雪耳泡发洗净，切朵。莲子泡发，去心洗净。

2



将莲子、雪耳放入锅中，加入适量水烧开，煮5分钟。

3



调入冰糖煮匀即可。





香油蚕豆



◎原材料

蚕豆300克，葱5克，蒜3克

◎调味料

香油5克，盐5克

◎特别提示

蚕豆炒熟后一定要煮透。

烹饪方法



1



将蚕豆洗净泡软，葱洗净切成末，蒜剁成蓉。

2



锅上火烧热，下入蚕豆炒熟，再加入水煮5分钟。

3



将煮好的蚕豆取出，剥去外皮，加入香油、盐和葱末、蒜蓉拌匀即可。



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com