

花样杂粮



天天吃

李朝霞 主编

II III WYANG HUA ZI LIANG CHUAN CHUAN CHUAN III



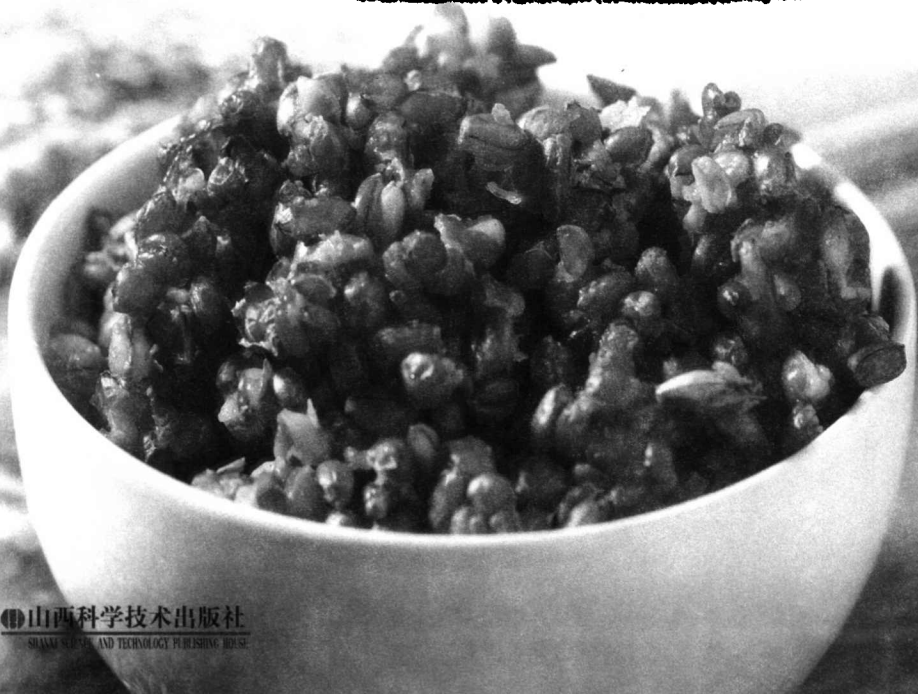
花样杂粮



天天吃

江苏工业学院图书馆藏
李朝霞 刘宗梅 刘宗英
李怡斌 李朝霞 刘宗梅
王琼瑶 石静云 李怡斌 李朝霞 刘宗梅 刘宗英
里阳 张静 武文 药书 谢章

编写人员 王琼瑶 石静云 李怡斌 李朝霞 刘宗梅 刘宗英
里阳 张静 武文 药书 谢章



图书在版编目(CIP)数据

花样杂粮天天吃/李朝霞主编. - 太原: 山西科学技术出版社, 2005 · 1

ISBN 7 - 5377 - 2391 - 5

I. 花... II. 李... III. 杂粮—面食—食谱—中国
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 090761 号

花样杂粮天天吃

李朝霞 主编

山西科学技术出版社出版(太原建设南路 15 号)

新华书店经销

太原兴晋科技印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.125 字数: 194 千字

2005 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月太原第 2 次印刷

印数: 3001-6000 册

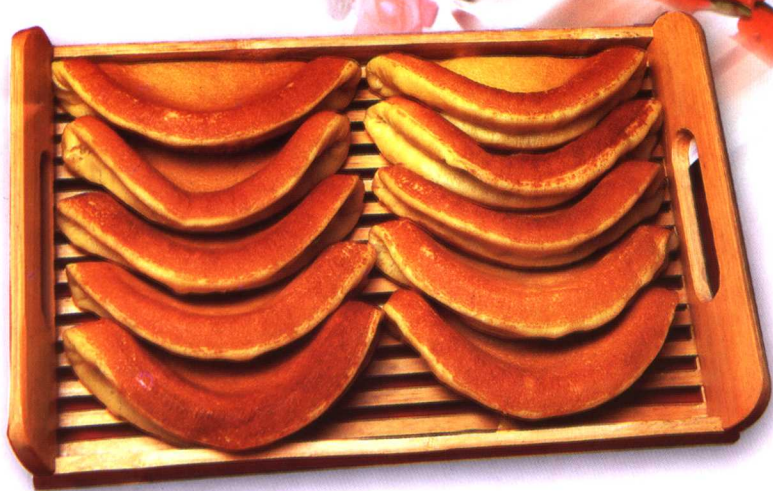
ISBN 7 - 5377 - 2391 - 5

Z·481 定价: 15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。











吃杂粮，益健康(前言)

“民以食为天”，吃喝被当作“天字号”大事。但是，我们每天吃什么？应该如何吃？应该怎样做？这些看似简单的事情，却随着社会的日益进步，其中的学问也越来越深刻。

人类祖先告别了“茹毛饮血”的原始生活以后，经过长期的生活经验积累，形成了我国人民科学合理的“金字塔”式的饮食结构与生活习惯。即我国城乡人民是以五谷杂粮为主，其次是蔬菜，再次是肉蛋，最后才是那些鱼虾之类的高蛋白食物。这种以颗粒和以粉粒为主的“金字塔”式的食物结构，奠定了我们华夏民族的繁荣昌盛的基础。《黄帝内经·素问》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”气味合而服之，以精益气。说明我们的祖先早已认识到五谷杂粮对于人类养生保健、延年益寿的重要意义。

现代营养科学认为，人类生命的进化过程，就是各种营养元素聚合、演变的过程，我们所以形成了现在这样的体形，也是由难以计数的各种元素聚合的结果。据测定，人体重量的95%是由元素周期表前十二个元素所组成的。这些元素分为人体必需的宏量元素和痕量元素，还有尚未被完全认识的非必需的微量元素共有四五十种之多。人们罹患各种疾病，在某种意义上说正是缺乏某些微量元素的结果。科学家发现，玉米中含有微量元素硒，它是一种强有





力的抗氧化剂，能加速体内过氧化物和自由基的分解；玉米油中的亚油酸具有抗癌和抗血管硬化的作用。常食玉米对高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病、癌症等具有良好的防治作用。而五谷杂粮中含有人体所必需的许多营养元素，有的还含有非常珍贵的微量元素，它是其他食物所无法取代的。因此，许多生物学家和营养学家提倡“杂食”，主张从各种食物中，尤其是杂食中摄取全面的营养，以实现人类“饮食有道，青春常驻”的美好愿望。

目前，我国已经进入全面建设小康社会的时期，勿容置疑，城乡人民生活有了显著提高。白面、大米成为日常主食，有的鸡蛋、牛奶、肉食之类也成了家常便饭。在这种情况下，吃些五谷杂粮尤其必要。要做到主食、副食搭配，荤食、素食搭配，全面杂食，营养互补，从而提高生活质量，达到健康长寿的目的。

这部杂粮食谱共介绍了近 300 多种杂粮的原料、制法和其风味特色。

在编写过程中，考虑到我国疆域广大，人口众多，南北东西人民群众生活习惯不同的一些情况，书中特别收集了部分群众喜闻乐见、广为流传的小吃品种，以便尽可能满足更多方面的读者需要。

这部杂粮食谱也带有一定的尝试性质，其中多数品种系编写者的经验之谈。所以，书中的错误、疏漏可能会不少，敬请广大读者予以批评指正，以期待再版时及时补正。





目 录

蒸馍包饺类

营养小述	(1)	二面千层卷	(16)
二面馒头	(2)	双色花卷	(17)
米面馒头	(3)	鸡蛋金丝卷	(18)
红面馒头	(3)	米面牛蹄卷	(19)
黑面馒头	(4)	糖三角	(20)
千层馒头	(5)	梅干菜肉包	(20)
金花馒头	(5)	二面茴香包	(21)
餛二面馍	(6)	韭菜二面肉包	(22)
高桩杂面馍	(7)	白菜二面肉包	(23)
二面压花馍	(8)	素菜包子	(23)
花样枣馍	(9)	羊肉包子	(24)
鸡蛋蒸馍	(9)	三鲜二面小笼包	(25)
香丝盘卷	(10)	牛肉包子	(26)
小枣二面花卷	(11)	二面叉烧包子	(27)
二面荷叶卷	(11)	二面灌汤包	(27)
二面蝴蝶卷	(12)	猪肉小包子	(28)
佛手卷	(13)	蒸三合面千层饼	(29)
脂油葱花二面卷	(14)	蒸玉米面枣饼	(30)
葱花咸卷	(15)	筱面瓜丝蒸饺	(30)
金银花卷	(16)	烫面牛肉蒸饺	(31)





二面三鲜蒸饺	…… (32)	红豆玉米面窝头	… (42)
二面猪肉蒸饺	…… (33)	玉米面小窝头	…… (43)
筱面素馅蒸饺	…… (33)	秫米面小窝头	…… (44)
二面羊肉水饺	…… (34)	白芸豆窝头	…… (44)
荞面牛肉饺子	…… (35)	艾窝窝	…… (45)
荞面猪肉水饺	…… (36)	黑香米窝头	…… (46)
荞面素馅饺子	…… (37)	黄米团子	…… (46)
粘黄米豆包	…… (38)	仓囟囟	…… (47)
荞面灌汤包	…… (39)	柿子添仓馍	…… (48)
羊肉烧卖	…… (40)	黄米蒸黄	…… (49)
豆面小窝头	…… (40)	金粟供佛	…… (50)
黍子面窝头	…… (41)	糍粑	…… (50)
玉米面发酵小窝头	(42)		

杂粮粥饭类

营养小述	…… (52)	嫩荷叶包饭	…… (59)
猪油二米饭	…… (53)	传统八宝饭	…… (60)
鸡蛋香椿炒饭	…… (53)	蒸黏米饭	…… (61)
三鲜炒小米	…… (54)	炒黄黏米八宝饭	… (61)
什锦炒饭	…… (55)	羊肉抓饭	…… (62)
葱花炒二米	…… (56)	腊肉焖米饭	…… (63)
红枣蒸高粱米饭	… (56)	南瓜焖米饭	…… (63)
鱼肉焖米饭	…… (57)	蒸焖小米饭	…… (64)
豌豆焖饭	…… (58)	小米捞饭	…… (65)
黑米鸡肉饭	…… (58)	焖五色小米饭	…… (66)





电饭煲焖米	(66)	绿豆粥	(77)
蒸焖大米饭	(67)	豆浆大米粥	(77)
高压锅焖米	(67)	黄玉米面粥	(78)
巧焖白米饭	(68)	小米粥	(79)
蔓菁煮米饭	(69)	小枣红豆粥	(79)
家常小米饭	(69)	大枣莲子粥	(80)
玉米面撒面粥	(70)	小枣高粱米粥	(81)
燕麦片粥	(71)	家常八米粥	(81)
虾片粥	(71)	家常八米十豆粥	(82)
腊八粥	(72)	高压锅煮粥	(83)
皮蛋粥	(73)	大米花生粥	(83)
大米红薯粥	(74)	玉米面煮疙瘩	(84)
南瓜小米粥	(74)	酸菜饭	(85)
胡萝卜大米粥	(75)	萝卜丝丝饭	(85)
胡萝卜小米粥	(76)	杂面和子饭	(86)
珍珠粥	(76)			

面条面片类

营养小述	(88)	豆面揪片	(94)
羊肉杂面条	(89)	油丝招圪瘩	(95)
豆面刀切面	(90)	豆面抿蚰	(95)
小豆粉面条	(91)	浇卤河漏(馅饹)	(96)
肉片拨鱼	(92)	对汤河漏	(97)
清汤银丝面	(92)	蘸面片	(98)
豆面溜尖	(93)	蘸面圪瘩	(99)





漏面	(99)	羊肉臊子饸饹	(114)
绿豆面抿蚰	(100)	荞面叶面	(115)
酸菜长豆面	(101)	牛肉荞面	(117)
三合面条	(102)	荞面刀拨面	(118)
鸳鸯面条	(102)	红面剔尖	(118)
豌豆扯面	(104)	红面擦圪蚪	(119)
肉丝面片汤	(104)	包皮面	(120)
曲周杂面	(105)	三合面圪条	(121)
饶阳细杂面	(106)	炒莜面搓鱼	(122)
蛤蟆骨朵	(107)	炒莜面片子	(122)
银丝杂面	(107)	莜面搓鱼	(123)
荞面刀削面	(108)	莜面切条	(124)
苦荞面挂面	(109)	莜面饽饽	(124)
苦荞面切条	(109)	莜面拌烂子	(125)
苦荞面饸饹	(110)	玉米面丝条	(126)
荞面饸饹	(111)	糖醋玉米面条	(127)
荞面冷面	(112)	炒米面条	(127)
荞面猫耳朵	(113)	鱼丝面	(128)
蓝田苦荞饸饹	(114)	宋嫂面	(129)

饼食锅贴类

营养小述	(131)	肉丝炒饼	(134)
烩玉米饼	(132)	精制小煎饼	(135)
炒玉米饼	(132)	小米面煎饼	(136)
虾仁炒饼	(133)	玉米面煎饼	(136)





黄米面煎饼	(137)	吊炉油酥饼	(146)
荞面烙饼	(137)	黄桥烧饼	(147)
黄米面饼	(138)	豆沙油酥饼	(148)
荞面脂油饼	(139)	玉米面三鲜盒子	...	(149)
荞面烫面家常饼	...	(139)	牛肉二面盒子	(150)
家常油酥饼	(140)	二面猪肉盒子	(151)
二面牛舌饼	(141)	米面鸡蛋馅饼	(152)
芝麻小烧饼	(142)	荞面猪肉馅饼	(152)
米面烧饼	(143)	荞面羊肉馅饼	(153)
二面椒盐烧饼	(143)	水煎二面包子	(154)
米面缸炉烧饼	(144)	二面素锅贴	(155)
三面螺旋烧饼	(145)	荞面羊肉锅贴	(156)
芝麻火烧	(146)	荞面鸡蛋锅贴	(157)

年糕花糕类

营养小述	(158)	东北油炸糕	(165)
黄米枣糕	(159)	桂花糖年糕	(166)
黄米菜糕	(159)	脂油年糕	(166)
红豆馅切糕	(160)	清汤年糕	(167)
黄米切糕	(161)	红枣年糕	(168)
黄米油糕	(161)	豆沙切糕	(168)
糯米油糕	(162)	三层花糯米糕	(169)
窝子油糕	(163)	糯米凉糕	(170)
方块油糕	(164)	双色米糕	(170)
生油炸炸	(164)	蒸雪花糕	(171)





蒲州甑糕	(172)	豌豆黄	(178)
绿豆糕	(172)	朝鲜打糕	(178)
小米蜂糕	(173)	夹沙荞糕	(179)
千层糕	(174)	鲜玉米糕	(180)
黄松糕	(174)	马蹄糕	(180)
芋头糕	(175)	水晶果糕	(181)
油煎萝卜糕	(176)	黄豆面蒸糕	(182)
豌豆茸糕	(177)	油炸枣花	(182)

其他杂食类

营养小述	(184)	炸山药卷	(196)
油炸馒头片	(185)	高粱面丸子	(196)
油炸肉馒头	(185)	黄米面麻团	(197)
油炸小肉包	(186)	过桥米线	(198)
油炸米粉饺子	(187)	沙河粉条	(198)
油炸酥饺子	(188)	根粉凉面	(199)
油炸三角	(188)	苦荞面凉粉	(200)
肉丝春卷	(189)	荞面碗饸	(201)
豆衣春卷	(190)	荞面碗饸	(202)
油炸江米丸子	(191)	苦荞面碗饸	(202)
油炸馓子	(192)	荞面灌肠	(203)
油糊角	(193)	油饽凉粉	(204)
炸豆沙包	(194)	红枣粽子	(204)
油布袋	(194)	小米面香茶	(205)
炸肉末米饭	(195)		





杏仁茶	(206)	荞皮	(207)
抓抓粉	(207)	凉豌豆粉	(208)

杂粮药膳类

营养小述	(210)	莜麦片糯米粥	(218)
粳米银耳粥	(210)	黄豆糯米粥	(218)
粳米核桃仁粥	(211)	山药薏米粥	(219)
粳米山楂粥	(211)	小米大枣粥	(219)
粳米鲜梨粥	(212)	小米香菇粥	(220)
粳米木耳粥	(212)	小米白扁豆粥	(220)
粳米芹菜粥	(213)	玉米面粳米粥	(221)
粳米菠菜粥	(213)	山药扁豆粥	(221)
茄子粳米粥	(214)	大黑豆粥	(222)
粳米生姜粥	(214)	黑芝麻糯米粥	(222)
粳米冬瓜粥	(215)	山药赤豆粥	(223)
粳米葱白粥	(215)	四君子粥	(223)
粳米芋头粥	(216)	荞麦面糖饼	(224)
粳米海带粥	(216)	蚕豆糕	(224)
糯米桑葚粥	(217)	芸豆卷	(225)
麦仁糯米粥	(217)	山药汤圆	(225)

杂粮花样小常识

五谷杂粮的一般所指	(226)
什么是面团	(227)





怎样调制冷水面团	(227)
怎样调制热水面团	(228)
怎样调制蓬松面团	(229)
几种酵面的制作与用途	(231)
怎样用酵母发面团	(232)
怎样试碱的多少	(233)
什么是油酥面团	(234)
怎样调制油酥面团	(234)
怎样使用色素	(236)
什么是搓条	(237)
什么是揪剂	(237)
什么叫粥?什么叫饭	(237)
什么叫鲜汤	(238)
什么是面条	(238)
怎样做豆腐素面	(239)
怎样做白切羊肉面	(239)
怎样做红烧羊肉浇头	(240)
怎样做打卤面浇头	(240)
怎样做“汤臊子”及“花臊子”	(240)
怎样做兰州拉面牛肉浇头	(241)
怎样做荞面饸饹的浇头	(242)
怎样做凉面浇头	(242)
怎样做浇卤面	(243)
怎样做担担面臊子	(243)
怎样做肉炸酱	(244)
食油的温度与“成”数	(244)

