

国家谷子糜子产业技术体系科技培训教材

小米 传统 食法

张喜文

二二二



中国农业科学技术出版社

国家谷子糜子产业技术体系科技培训教材

小米传统食法

张喜文
主

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小米传统食法 / 张喜文主编. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2011.8
ISBN 978 - 7 - 5116 - 0584 - 9

I. ①小… II. ①张… III. ①小米—食谱 IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第139844号

责任编辑 贺可香

责任校对 贾晓红 范 潇

出 版 者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街12号 邮编: 100081

电 话 (010) 82106638 (编辑室) (010) 82109704 (发行部)
(010) 82109709 (读者服务部)

传 真 (010) 82106624

网 址 [http : //www.castp.cn](http://www.castp.cn)

经 销 者 各地新华书店

印 刷 者 北京科信印刷有限公司

开 本 850mm × 1 168mm 1/32

印 张 2.5

字 数 88千字

版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定 价 20.00元

—— 版权所有 · 翻印必究 ——

《小米传统食法》 编委会

主 编：张喜文

编写人员：李 萍 杜文娟

张艾英 杨 斌

前言

为更好地贯彻落实党的十七大及十七届三中、四中、五中全会精神，贯彻落实科学发展观积极认真地完成国家现代农业产业技术体系建设的各项任务，我们针对科学饮食、健康饮食、长寿饮食的现代需求，结合谷子（小米）养育了中华民族的实际和保健养生食物的实际，总结了谷子（小米）在我国民间的部分传统食法。其目的是充分利用谷子（小米）是我国的起源和主产作物、具有丰富的种质资源、营养比较平衡等优势，继承传统食法的精华，延长产业链条，为进一步深加工和拓宽现代快餐饮食、科学饮食提供技术和思路上的支撑，使谷子（小米）真正变成安全、绿色、健康长寿、回归自然的“黄金食品”。

本书的编写由国家谷子糜子产业技术体系首席科学家刁现民先生策划，特致感谢！

由于编写时间仓促，加之水平有限，不妥处诚望指正。

编 者

2011年8月

目 录

小米干(焖)饭

- 小米红豆焖饭 / 03
- 小米绿豆焖饭 / 03
- 小米黄豆焖饭 / 04
- 小米菜豆角焖饭 / 04
- 小米菜豆角、粉条焖饭 / 05
- 小米土豆焖饭 / 05
- 小米南瓜焖饭 / 06
- 小米酸菜焖饭 / 06
- 小米酸菜豆面焖饭 / 07
- 小米赤小豆焖饭 / 07
- 小米白萝卜焖饭 / 08
- 小米粉条焖饭 / 08
- 小米山药焖饭 / 09
- 小米红薯焖饭 / 09
- 小米红薯干焖饭 / 10
- 小米菜豆干焖饭 / 10



- 小米燕麦焖饭 / 11
- 小米玉米糝焖饭 / 11
- 小米大米焖饭(金银饭) / 12
- 小米高粱米焖饭 / 12
- 小米荞麦米焖饭 / 13
- 小米杂豆焖饭 / 13
- 小米杂菜焖饭 / 14
- 小米大杂烩焖饭 / 14
- 小米粽子 / 15
- 蒸软米 / 15
- 油炸软米面饺子 / 16
- 发酵米饭(小米酸饭) / 16
- 小米醪糟 / 17
- 小米两米饭 / 17
- 小米醪糟荷包蛋 / 18



小米炒饭

- 鸡蛋炒小米 / 21
- 苕蓐炒小米 / 21
- 大葱炒小米 / 22
- 香椿炒小米 / 22
- 韭菜炒小米 / 23
- 北瓜炒小米 / 23
- 鲜黄豆炒小米 / 24
- 蒜薹炒小米 / 24



- 芝麻苗米粉 / 35
- 苏子(紫苏)苗米粉 / 36
- 南瓜花米粉 / 36
- 莲藕米粉 / 37
- 山药米粉 / 37
- 小米粉煮圪塔 / 38



- 鲜刀豆炒小米 / 25
- 鲜豌豆炒小米 / 25
- 鲜菜豆炒小米 / 26
- 蘑菇炒小米 / 26
- 猪肉炒小米 / 27
- 羊肉炒小米 / 27
- 牛肉炒小米 / 28

小米粉

- 恢菜米粉 / 31
- 筍帚苗米粉 / 31
- 麦兰草米粉 / 32
- 猪猪秧米粉 / 32
- 香椿米粉 / 33
- 疙垒苗米粉 / 33
- 苋菜米粉 / 34
- 榆钱米粉 / 34
- 槐花米粉 / 35





- 小米面煎饼 / 46
- 小米面菜煎饼 / 46
- 小米摊馍 / 47
- 焖小米摊馍 / 47
- 山东煎饼 / 48
- 小米摊花 / 48
- 小米馍片 / 49
- 小米火烧 / 49
- 羊骨汤泡摊馍 / 50
- 软小米面豆包 / 50
- 软小米面和玉米面甘薯糕 / 51
- 小米面马铃薯糕 / 51
- 小米面甘薯豆包 / 52
- 小米面凉皮 / 52
- 小米面饅饅 / 53
- 小米面炒面 / 53
- 小米杂面条 / 54

- 小米粉蒸圪坨 / 38
- 小米粉甘薯蒸圪坨 / 39
- 小米粉马铃薯蒸圪坨 / 39
- 小米粉南瓜蒸圪坨 / 40
- 小米粉菜团子 / 40
- 小米面煮圪坨 / 41
- 小米面茶 / 41
- 小米面炒黄豆糊 / 42
- 小米瓜糊糊 / 42
- 小米瓜丝饼 / 43
- 软小米饭 / 43
- 煎软米饭 / 44
- 软米面糕 / 44
- 油煎软米糕 / 45
- 油炸软米糕 / 45





小米稀饭

- 绿豆稀饭 / 57
- 豇豆稀饭 / 57
- 甘薯稀饭 / 58
- 南瓜稀饭 / 58
- 花生稀饭 / 59
- 双金稀饭 (脱皮碎粒玉米) / 59
- 双金稀饭 (脱皮大玉米粒) / 60
- 双金稀饭 (鲜玉米粒) / 60
- 燕麦稀饭 / 61
- 苦荞稀饭 / 61



- 小米麦仁稀饭 / 62
- 杂豆稀饭 / 62
- 炒米汤 / 63
- 小米豆面疙瘩菜饭 / 63
- 和子饭 / 64
- 酸菜和子饭 / 64
- 炒米苕 / 65
- 小米汤冲鸡蛋 / 65
- 小米汤煮牛奶 / 66
- 小米山药大枣米汤 / 66

小米干 (焖) 饭



原料

小米500克，红豆50克。

做法

(1) 将红豆用水淘洗干净，并用干净水浸泡4~6小时，倾水待用；

(2) 锅内盛水1 100克，将上述处理后的红豆倒入，升温煮沸15分钟，点入少量冷水，在煮沸后将备好的小米倒入，煮至锅内水快干时，用微火收干水，焖5~10分钟即可；

(3) 注意事项：米水比和掌握火候是能否做好米饭的关键，小米品种间有差别，注意根据经验调整。

小米红豆焖饭



原料

小米500克，绿豆50克。

做法

(1) 将绿豆用水洗净，并用干净水浸泡4~6小时，倾水待用；

(2) 锅内盛水1 000克，将上述处理后的绿豆倒入升温煮沸5分钟，点入少量冷水，在煮沸后将备好的小米倒入，煮至锅内水快干时，用微火收干水，焖5~10分钟即可；

(3) 注意事项：同上。

小米绿豆焖饭





小米黄豆焖饭



原料

小米500克，大黄豆75克。

做法

(1) 将黄豆用水淘洗干净，并用干净水浸泡4~6小时，倾水待用；

(2) 锅内盛水1100克，将泡好的黄豆倒入，升温煮沸10分钟，点入少量冷水，再煮沸后将准备好的小米倒入，煮至锅内水快干时，用微火收干水，焖5~10分钟即可；

(3) 注意事项：同上。

小米菜豆角焖饭



原料

小米500克，菜豆角200克，食用油、大料、花椒、生姜片、葱段、食盐。

做法

(1) 将新鲜菜豆角摘茎，掰成小段，剔除病、虫，洗净待用；

(2) 炒锅盛食用油，油热后放入调料，煸出香味后把备好的菜豆角倒入，炒至半熟时倒入开水1500克，加入食盐煮5分钟后把小米倒入，盖好锅盖煮10分钟，改微火焖5~10分钟；

(3) 注意事项：同上；

(4) 可加入用蒜泥和食醋、芝麻油调成的混合汁味道更佳。



小米干（焖）饭

原料

小米500克，菜豆角200克，粉条100克，食用油、大料、花椒等。

做法

（1）将新鲜菜豆角摘茎，掰成小段，剔除有病、虫的小段，洗净待用；将干粉条洗净待用；

（2）炒锅盛食用油，油热后放入调料，煸出香味后把备好的菜豆角倒入，炒至半熟时倒入开水1 800克，加入食盐煮5分钟后把小米和粉条倒入，盖好锅盖煮10分钟，改微火焖5~10分钟；

（3）注意事项：同上；

（4）可加入用蒜泥和食醋、芝麻油调成的混合汁味道更佳。

小米菜豆角、粉条焖饭



原料

小米500克，土豆200克，食用油、大料、花椒等。

做法

（1）将新鲜土豆用水洗净，去皮切块，剔除有病、虫的部分，用水洗净；

（2）炒锅盛少许食用油，油热后放入调料，煸出香味后把备好的土豆块倒入，炒至半熟时倒入开水1 300克，加入食盐入味，把小米倒入，盖好锅盖煮10分钟，改微火焖5~10分钟；

（3）注意事项：同上。

小米土豆焖饭





小米南瓜焖饭



原料

小米500克，老南瓜200克。

做法

(1) 将老南瓜用水洗净，剔除内瓢部分，切块备用；

(2) 锅内盛水1 200克，将上述处理后的南瓜块倒入，升温煮沸10分钟，然后把小米倒入，盖好锅盖煮10分钟，改微火焖5~10分钟；

(3) 注意事项：同上。

小米酸菜焖饭



原料

小米500克，酸菜150克。

做法

(1) 锅内盛水1 000克，升温煮沸后把小米和酸菜倒入，盖好锅盖煮10分钟，改微火焖5~10分钟；

(2) 注意事项：同上。



小米干 (烩) 饭

原料

小米500克，酸菜150克，黄豆面150克。

做法

(1) 将黄豆面擀成厚面片，切成小方片备用；

(2) 锅内盛水1 000克，升温煮沸后把小米、黄豆面片和酸菜倒入，盖好锅盖煮10分钟，改微火焖5~10分钟，收干水；

(3) 注意事项：同上。

小米酸菜豆面焖饭



原料

小米500克，赤小豆50克。

做法

(1) 将赤小豆用水淘洗干净，并用干净水浸泡4~6小时，倾水待用；

(2) 锅内盛水1 100克，将泡好的赤小豆倒入，升温煮沸15分钟，点入少量冷水，再煮沸后将备好的小米倒入，煮至锅内水快干时，用微火收干水，焖5~10分钟即可；

(3) 注意事项：同上。

小米赤小豆焖饭





小米白萝卜焖饭



原料

小米500克，白萝卜200克，食用油、小茴香、花椒、生姜片、葱段、食盐。

做法

(1) 将新鲜白萝卜处理干净，去皮切块，洗净备用；

(2) 炒锅盛少许食用油，油热后放入调料，煸出香味后把备好的白萝卜块倒入，炒5分钟后倒入开水1300克，加入适量食盐和小米，盖好锅盖煮10分钟，改微火焖5~10分钟；

(3) 注意事项：同上。

小米粉条焖饭



原料

小米500克，粉条150克。

做法

(1) 将粉条用水洗净备用；

(2) 锅内盛水1500克，升温煮沸后把小米和粉条倒入，加入食用油半两至一两，最好是芝麻油，盖好锅盖煮10分钟，改微火焖5~10分钟；

(3) 注意事项：同上。