

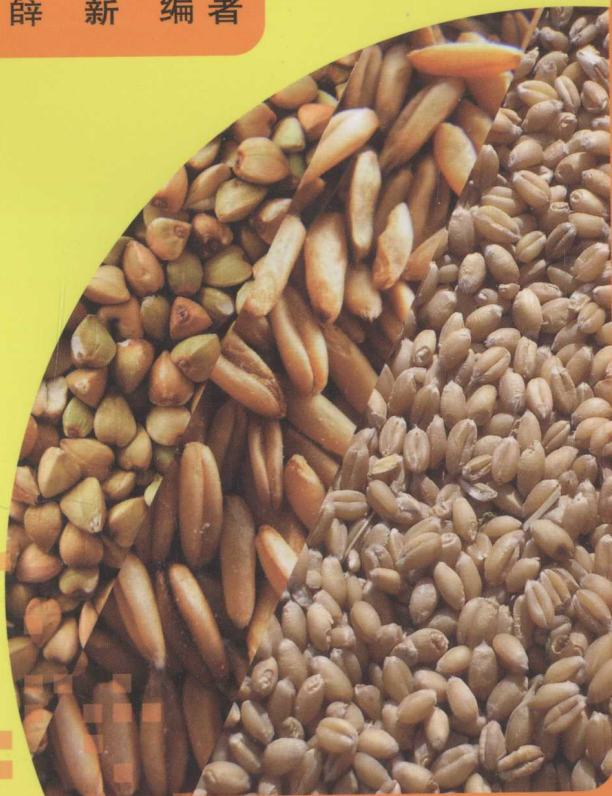
农产品加工技术丛书

麦类食品

MAILEI SHIPIN
JIAGONG JISHU

加工技术

薛效贤 张 月 薛 薪 编著



化学工业出版社

农产品加工技术丛书

麦类食品

MAILEI SHIPIN
JIAGONG JISHU

加工技术

薛效贤 张月藏 薪书 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书主要介绍了大麦（青稞）、莜麦（燕麦）、荞麦、小麦等的籽粒结构和组成、营养价值、药物价值、用途及饮食品加工技术。可供从事食品加工及新产品开发等的工作人员，以及广大人民群众、家庭、作坊、饭店、中小型企业主参考使用，为麦类作物创造更高的经济价值和推动加工业的发展创造条件。

图书在版编目（CIP）数据

麦类食品加工技术/薛效贤，张月，薛薪编著. —北京：
化学工业出版社，2013.11
（农产品加工技术丛书）
ISBN 978-7-122-18752-9

I. ①麦… II. ①薛…②张…③薛… III. ①麦类
作物-食品加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 248325 号

责任编辑：张彦

文字编辑：张春娥

责任校对：王素芹

装帧设计：孙远博

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张 6 $\frac{3}{4}$ 字数 182 千字

2014 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00 元

版权所有 违者必究

前 言

麦类作物是人类生活中不可缺少的农产品，也是人们维持生命的主要食粮之一。人类几千年的食用习惯，以口味、色泽、制作条件等划分，将小麦列属于细粮，而其他麦类归属杂粮，俗称粗粮。

随着经济的发展，人们的生活水平有了极大的改善和提高，促使人们经常食用过于精细的饮食，造成了膳食结构的不平衡，产生了许多“富贵病”，如肥胖、高血压、高脂肪、糖尿病等，给人们带来了不可避免的危害。经现代科学技术实验证明，粗粮中含有大量的蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素、粗纤维等对人体有益的物质。营养学家和医学专家们认为，粗粮与细粮相比，其营养价值和保健功能远胜于精米细粮和肉类荤食。常食粗粮还可补充多食细粮导致缺乏的部分营养，可增强体质，延缓衰老。

本书主要介绍了大麦（青稞）、莜麦（燕麦）、荞麦、小麦等的籽粒结构和组成、营养价值、药物价值、用途及饮食品加工技术，可供从事食品加工及新产品开发等的技术人员，以及广大人民群众、家庭、作坊、饭店、中小型企业主参考使用，为麦类作物创造更高的经济价值和推动加工业的发展创造条件。

由于编者水平有限，书中错误和不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2013 年 12 月

目 录

第一章 大麦（青稞）	1
一、概述	1
（一）大麦颗粒的形态结构与组织成分	1
（二）大麦的营养价值	2
（三）大麦的药用价值	3
（四）大麦的用途	3
二、大麦制品的加工技术	3
（一）蒸煮制品	3
（1）双歧大麦速食粥	3
（2）莲子大麦粥	4
（3）麦仁鸡肉粥	5
（4）糌粑粥	5
（5）麦片奶粥	5
（6）四色粥	6
（7）大麦豆粉糊	6
（8）麦芽回乳粥	6
（9）大麦面片	6
（10）大麦菜饭	7
（二）烘烤制品	7
（1）大麦面包	7
（2）大麦饼干	8
（3）大麦蛋糕	9
（4）大麦片	10
（5）大麦膨化食品	11
（6）大麦营养芽原麦片	12
（7）青稞糌粑	12
（8）大麦黄豆煎饼	13
（三）饮料制品	13
（1）大麦茶饮料	13
（2）黑大麦乳酸菌饮料	14
（3）大麦茶发酵清凉饮料	15
（4）大麦啤酒	16
（5）可乐啤酒	18
（6）青稞酒	19
（7）大麦醪糟	20
（四）其他制品	20
（1）牛肉糝	20
（2）大麦糖浆	20

(3) 大麦芽绿素	21	(5) β -葡聚糖	24
(4) 大麦膨化粉	22		

第二章 莜麦(燕麦) 25

一、概述 25

(一) 莜麦的种粒结构特性和组织成分	25
(二) 莜麦的营养价值	26
(三) 莜麦的药用价值	27
(四) 莜麦的用途	28

二、莜麦制品的加工技术 28

(一) 蒸煮制品 28

(1) 速食燕麦粥	28	(8) 蛋麦糊	31
(2) 五香麦片粥	29	(9) 地黄麦面糊	32
(3) 羊肉麦片粥	30	(10) 莜面山药鱼	32
(4) 番茄蛋花麦片粥	30	(11) 莜面鱼鱼	32
(5) 八果麦片粥	30	(12) 燕麦方便面	33
(6) 海米菠菜麦片粥	31	(13) 莜面猫耳朵	34
(7) 什锦菜麦片粥	31	(14) 冷冻莜面条	34

(二) 烘烤制品 34

(1) 燕麦面包	34	(14) 燕麦蛋白纤维复合食品	46
(2) 燕麦玉米面包	35	(15) 燕麦芽	47
(3) 黑面包	36	(16) 燕麦酥饼	48
(4) 燕麦葡萄干面包	37	(17) 燕麦五香烙饼	48
(5) 燕麦饼干	37	(18) 无花粉薏米燕麦饼	49
(6) 牛奶伴侣燕麦饼干	38	(19) 巧克力燕麦片饼	49
(7) 燕麦葡萄干饼干	39	(20) 燕麦膳食纤维咀嚼片	50
(8) 燕麦蛋糕	40	(21) 燕麦膳食纤维汉堡肉饼	51
(9) 燕麦纤维蛋糕	40		
(10) 燕麦保健挂面	42		
(11) 燕麦桃酥	43		
(12) 即食燕麦米	44		
(13) 速食燕麦片	45		

(三) 饮料制品	52	(4) 发芽大豆燕麦乳	54
(1) 燕麦营养乳	52	(5) 燕麦酒	55
(2) 燕麦发酵乳	53	(6) 莜面茶	56
(3) 燕麦格瓦斯	54	(四) 其他制品	57
(1) 燕麦营养粉	57	(4) 燕麦片	60
(2) 燕麦复合营养粉	57	(5) 营养麦片	61
(3) 燕麦羊肉酥	58		

第三章 燕麦 62

一、概述 62

(一) 燕麦籽粒结构形态与组织成分	62
(二) 燕麦的营养价值	63
(三) 燕麦的药用价值	64
(四) 燕麦的用途	64

二、燕麦制品的加工技术 65

(一) 蒸煮制品 65

(1) 燕麦粥	65	(11) 蓝田荞面饸饹	71
(2) 龙眼燕麦粥	65	(12) 荞面猫耳朵	71
(3) 羊肉燕麦粥	65	(13) 荞面搅团	72
(4) 燕麦面糊	66	(14) 荞面拨鱼儿	72
(5) 日本冷荞面	66	(15) 荞面棋棋	72
(6) 朝鲜冷面	67	(16) 鸡蛋荞麦面丁	73
(7) 燕麦方便面	68	(17) 羊肉荞麦面蒸饺	73
(8) 苦荞速食面	69	(18) 四味荞包	74
(9) 燕麦扒糕	70	(19) 拌荞面饼条	74
(10) 荞面血糕	70	(20) 刀块子馍馍	74

(二) 烘烤制品 75

(1) 燕麦面包	75	(5) 燕麦保健苏打饼干	80
(2) 燕麦复合保健面包	77	(6) 燕麦花生威化饼干	81
(3) 燕麦饼干	78	(7) 燕麦挂面	82
(4) 燕麦混合粉饼干	79	(8) 苦荞麦葛根挂面	84

(9) 荞麦蛋糕	85	(15) 荞麦面煎饼	90
(10) 低糖荞麦蛋糕	86	(16) 韭菜荞麦摊饼	90
(11) 云南荞饸	87	(17) 烫面软饼	91
(12) 荞面咸味千层饼	88	(18) 荞麦酥饼	91
(13) 荞麦烤饼	89	(19) 威宁荞酥	91
(14) 葱油荞麦饼	89	(20) 陕北荞面煎饼	92
(三) 饮料制品	92		
(1) 荞豆珍营养保健 饮料	92	(4) 荞麦营养茶	95
(2) 苦荞麦茶	94	(5) 荞麦酒	96
(3) 荞麦酸奶	94	(6) 荞麦醋	97
(四) 其他制品	98		
(1) 荞麦酱	98	(6) 三瓢荞饸	102
(2) 苦荞凉粉	99	(7) 苦荞麦营养麦片	102
(3) 荞面蝌蚪凉粉	100	(8) 荞麦通心粉	104
(4) 苦荞灌肠	100	(9) 鸡腿菇荞麦冲 调粉	105
(5) 荞麦纳豆	101		

第四章 小麦 107

一、概述	107
(一) 小麦籽粒的结构形态与组成	107
(二) 小麦的营养价值	111
(三) 小麦的药用价值	111
(四) 小麦的用途	112
1. 小麦粒的用途	112
2. 小麦粒制面粉	112
二、小麦粉制品的加工技术	117
(一) 馒头、花卷制品	117
(1) 发面馒头	118
(2) 高桩馒头	118
(3) 饅面馒头	119
(4) 开花馒头	119
(5) 莲花馒头	120
(6) 麒麟馒头	120
(7) 鸳鸯花卷	121
(8) 蝴蝶花卷	121

(9) 银丝花卷	122	(12) 双桃卷	123
(10) 佛手花卷	122	(13) 猪蹄卷	124
(11) 荷叶花卷	123	(14) 虎头花卷	124
(二) 面条制品	125		
(1) 阳春面	126	(20) 三丝凉面	133
(2) 家常汤面	126	(21) 蘑菇炒面	133
(3) 三鲜汤面	126	(22) 肉丝炒面	134
(4) 三片汤面	127	(软炒)	134
(5) 黄鱼汤面	127	(23) 伊府炒面	134
(6) 牛肉汤面	127	(24) 炒疙瘩	135
(7) 猪肝汤面	128	(25) 福建炒面	135
(8) 鸡蛋汤面	128	(26) 什锦烩面	136
(9) 鲜菇汤面	128	(27) 羊肉烩面片	136
(10) 肉丝拌面	129	(28) 焖面	137
(11) 担担面	129	(29) 海米焖面	137
(12) 干拌面	130	(30) 猫耳朵	137
(13) 猪肉臊子拌面	130	(31) 鸡丝焖面	138
(14) 炸酱面	131	(32) 新疆拉面	138
(15) 拨鱼面	131	(33) 西湖面	139
(16) 刀削面	131	(34) 奶油四宝面	140
(17) 麻酱凉面	132	(35) 八仙过海卤面	140
(18) 香椿凉面	132	(36) 脆龙须面	140
(19) 扇贝凉面	133		
(三) 包馅制品	141		
1. 包子类	141		
(1) 豆沙包	142	(7) 灌汤包	144
(2) 水晶包	142	(8) 蟹粉汤包	145
(3) 糖三角	143	(9) 水煎包	145
(4) 什锦糖包	143	(10) 油炸肉包	146
(5) 天津包子	143	(11) 油酥焦包	147
(6) 鸡球肉包	144	(12) 羊肉烤包	147

(13) 奶黄焗酥包	148	(14) 香酥三鲜包	148
2. 饺子类	149		
(1) 三鲜水饺	149	(15) 煎饺	156
(2) 鱼肉水饺	150	(16) 鸡酥煎饺	157
(3) 水晶水饺	150	(17) 油煎三鲜酥饺	157
(4) 鸳鸯水饺	151	(18) 生煎锅贴	158
(5) 冬菇汤饺	152	(19) 顺香居锅贴	158
(6) 鸡汤水饺	152	(20) 咖喱烤饺	159
(7) 奶汤菠菜饺	152	(21) 叉烧烤酥饺	160
(8) 淮阴汤饺	153	(22) 薄荷烤饺	160
(9) 四味蒸饺	153	(23) 炸酥饺	160
(10) 四喜蒸饺	154	(24) 烫面炸饺	161
(11) 煊馅蒸饺	154	(25) 牛肉炸饺	161
(12) 五子登科蒸饺	155	(26) 张口酥饺	162
(13) 贵妃喜蒸饺	155	(27) 红白饺子	162
(14) 鸭油蒸饺	156	(28) 雪饺	163
3. 烧麦类	163		
(1) 羊肉烧麦	164	(4) 菊花烧麦	165
(2) 三鲜烧麦	164	(5) 什锦烧麦	166
(3) 翡翠烧麦	165	(6) 糯米烧麦	166
4. 馄饨、春卷类	167		
(1) 鲜肉馄饨	167	(5) 上海春卷	170
(2) 鸡丝馄饨	168	(6) 炸春卷	170
(3) 王兴记馄饨	168	(7) 银芽肉丝春卷	171
(4) 三鲜馄饨	169	(8) 荠菜肉丝春卷	171
5. 合子、馅饼类	172		
(1) 烙合子	172	(6) 枣泥馅饼	175
(2) 太师合子	173	(7) 羊肉馅饼	175
(3) 翡翠合子	173	(8) 猪肉白菜馅饼	176
(4) 蒸鸳鸯合子	174	(9) 冬菜油酥馅饼	176
(5) 枣泥酥合子	174	(10) 什锦馅饼	177

(四) 饼制品	178		
(1) 家常饼	178	(13) 鸡蛋饼	184
(2) 糖饼	179	(14) 肉和尚	184
(3) 葱油饼	179	(15) 果干煎饼	185
(4) 香酥饼	180	(16) 炸葱油饼	185
(5) 春饼	180	(17) 酥层饼	186
(6) 烤饼	180	(18) 鸡蛋焖饼	186
(7) 烤酥饼	181	(19) 肉丝焖饼	186
(8) 芝麻烧饼	181	(20) 三鲜烩饼	187
(9) 罗汉饼	182	(21) 猪肠烩火烧	187
(10) 叉烧酥饼	182	(22) 肉丝炒饼	188
(11) 佛手饼	183	(23) 虾仁炒饼	188
(12) 五香饼	183		
(五) 糕点及其他制品	189		
(1) 蒸蛋糕	189	(12) 萨琪玛	196
(2) 烤蛋糕	190	(13) 开口笑	196
(3) 水果蛋糕	190	(14) 芝麻麻花	197
(4) 果酱面包	191	(15) 花花	197
(5) 火腿面包	192	(16) 兰州蜜果子	198
(6) 饼干烤制	192	(17) 龙眼酥	198
(7) 玫瑰糕	193	(18) 油炸馓子	199
(8) 千层糕	194	(19) 墩饽饽	199
(9) 三色糕	194	(20) 小麦淀粉和面筋的 加工	199
(10) 百果油糕	195	(21) 方便面	200
(11) 奶油炸糕	195		

参考文献 203

第一章 大麦（青稞）

一、概述

大麦为禾本科植物大麦的种子，又名元麦、馥麦、牟麦、糯麦、赤膊麦（裸大麦）等，属杂粮食物。大麦是世界最古老、分布最广泛的谷类作物之一。

大麦是带壳（稃）大麦和裸大麦的总称。通常习惯所称大麦主要是指带壳大麦，又称皮大麦，其特征是颖壳和颖果相粘连。裸粒大麦的内外颖壳与颖果容易分离，在成熟时颖壳脱落，籽粒不带壳，故称裸麦。但因地区不同，其名称也各异。我国的长江流域一带称裸大麦为元麦，淮北称淮麦，华北称米麦，青藏高原称青稞等。大麦在我国栽培已有数千年的历史，其起源是通过对野生大麦的驯化培育而成的。

大麦生育期短、成熟早、适应性强、分布广，在我国栽培面积较大，其总产量仅次于小麦、水稻、玉米居第四位；按种植季节可分为冬大麦和春大麦两种；按穗首生位置、排列特征和结实习性、发育程度，又分为多棱大麦（六棱大麦、四棱大麦）、中间型大麦、三棱大麦、二棱大麦。多棱大麦和二棱大麦分布较广，栽培面积较大。

（一）大麦颗粒的形态结构与组织成分

大麦的籽粒，实际上是由受精后的整个子房发育而成的果实，在植物学上称为颖果。大麦籽粒的内部结构与禾谷类作物基本一样，主要由胚、胚乳和籽实皮三部分组成，所不同之处是大麦胚部没有外胚叶。大麦胚乳中淀粉含量多，面筋成分少，故大麦籽粒品质不及小麦，不能用来制作面包和馒头。

带壳大麦的籽粒外部形态特征与小麦不同，籽粒形状比小麦扁

平，籽粒隆起一面为背面，相对的一面称腹面，腹面凹陷处称腹沟。大麦腹沟比小麦浅。

大麦籽粒背面基部有胚。带壳大麦的籽粒两端尖、中间宽，形状呈棱形。籽粒顶端有冠毛，但不如小麦浓密明显。籽粒的种皮、果皮和内外颖，由籽粒所分泌的黏胶物质黏着，三者紧密连合在一起，不易分离，故带壳大麦的籽粒带壳。裸籽大麦的籽粒与内外颖容易分离，在成熟时颖壳脱落，故籽粒不带壳。

裸粒大麦的籽粒形状与小麦种子形状较为相似，但裸粒大麦籽粒顶端无冠毛。这是裸粒大麦籽粒区别于小麦籽粒的主要特征。大麦籽粒在颖基部，紧贴籽粒腹沟部位，有由小穗梗退化后遗留下的痕迹，称为基刺或腹刺，其形状因品种而异，这是鉴定大麦品种的一个重要依据，也是小麦所没有的。

大麦籽粒大小，不同品种之间有显著差异。一般二棱大麦籽粒较大，千粒重较高；多棱品种籽粒较小，千粒重较轻。带壳大麦籽粒较大，裸粒大麦千粒重轻。带壳大麦的颖果，表面有皱纹，较为粗糙，裸大麦籽粒较光滑。不同品种籽粒颜色也是多种多样的，有黄色、白色、褐色、紫色和蓝色等，还有一些品种籽粒几乎呈黑色。

大麦组织中的总膳食纤维（TDF）为 14.78%，可溶性膳食纤维（SDF）为 5.36%，不溶性膳食纤维（IDF）为 9.35%，蛋白质为 13% 左右，大麦油为 2.5% 左右，矿物质为 2.5%，碳水化合物为 80% 左右。

（二）大麦的营养价值

大麦营养丰富，可食部分为 100%，每 100 克含热量为 1284 千焦、蛋白质 10.2 克、脂肪 1.4 克、膳食纤维 9.9 克、碳水化合物 63.4 克、灰分 2.0 克、钾 49 毫克、钙 66 毫克、磷 381 毫克、镁 158 毫克、铁 6.4 毫克、锰 1.23 毫克、锌 4.36 毫克、铜 0.63 毫克、硒 9.8 微克、硫胺素 0.43 毫克、核黄素 0.14 毫克、尼克酸 3.9 毫克、维生素 E 1.23 毫克。随品种不同其营养成分含量也有所不同。经常食用大麦，能使人身体健壮，不易衰老，延年益寿。

（三）大麦的药用价值

大麦味甘咸，性微寒，具有益气健脾，和胃调中，解热消渴，凉血化积，壮力养血的功效。《名医别录》载“方消渴、除热、益气、调中”。《本草纲目》载“宽胸下气，凉血、消积、进食”。常食大麦，可补虚弱，养五脏，壮血脉，化谷消食。民间常用大麦粥米来调理肠胃。经加工炒制的大麦芽可消食，宽中下气，对消化不良、饱闷腹胀有明显疗效。此外，将大麦芽炒焦，制成清凉饮料，有消暑祛湿、解渴生津的作用。大麦含纤维素比小麦多，所以没有小麦好吃。然而，对于纤维缺乏疾病，如动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、痔疮、结肠癌患者，常食大麦对身体有调养作用。大麦中具降低胆固醇作用的葡聚糖含量比燕麦（莜麦）还要高，常食用能使人体内胆固醇含量降低2%之多。因此，大麦是一种营养价值很高，保健作用广泛的食疗佳品。

（四）大麦的用途

长期以来，大麦一直作为药用和酿啤酒的原料。目前，全国各地栽培大麦有两大类。一种是有稃大麦，不宜制粉食用，多用于酿制啤酒，或作饲料；另一种为无稃大麦，也称裸大麦（青稞），一般用于制粉，制作糌粑，酿酒，可以直接煮食，也能入药。大麦秆可以作编织、造纸等的原料。

二、大麦制品的加工技术

大麦的主要食用方法是煮粥、熬汤，也可制作成糌粑、青稞酒、啤酒等产品，现将各种食品加工列述于后。

（一）蒸煮制品

（1）双歧大麦速食粥

以大麦为主要原料，配以双歧因子等辅料，经挤压膨化工艺加工而成的称为双歧大麦速食粥。该粥充分保留了大麦的营养保健价值，也改善了大麦的不良口味，食用方便，为消费者提供了一种很好的速

食食品。

配料：大麦、大米粉、低聚糖、卵磷脂。

工艺流程：原料→粉碎→调整→挤压膨化→烘干→粉碎→调配→包装→成品。

操作要点：① 选择无霉变新鲜大麦，去杂质、去皮。为改善产品外观及口感，大麦中添加 10% 左右的大米粉。

② 为了适应挤压膨化设备的要求，大麦、大米都要粉碎至 60 目左右。

③ 将大麦粉、大米粉按比例混合搅拌均匀，测定水分含量。为保证膨化时有足够的汽化，含水量为 14%，搅拌时间为 5~10 分钟，使物料着水均匀。为改善产品的即时冲调性，在物料中加入适量的卵磷脂，以提高产品的冲溶性。

④ 选用双螺杆挤压膨化机，设定好工艺参数，将大麦等物料进行膨化处理，使物料在高温、高压状态下挤压、膨化，物料中的蛋白质、淀粉发生降解，完成熟化过程。试验证明，理想的工艺参数为：物料水分为 14%，膨化温度一区 130℃、二区 140℃、三区 150℃，螺杆转速为 120 转/分。

⑤ 膨化后的产品含水量在 8% 左右，通过进一步烘干处理，使水分降低至 5% 以下，才利于长期贮存。干燥后的产品应及时进行粉碎，细度在 80 目以上。

⑥ 膨化后的料粉为原大麦产品味，略带糊香味，无甜味，通过添加 10%~15% 的双歧因子（低聚异麦芽糖等低聚糖）来改善产品的味道。

⑦ 上述调配好的产品应立即进行称重，并进行包装、密封，防止产品吸潮，经过包装的产品即为成品，可以上市。

(2) 莲子大麦粥

配料：大麦仁 250 克，莲子 100 克，红砂糖 150 克。

制法：① 把大麦仁淘洗干净，将洗好的莲子沥水，将莲子两头的尖削去、莲子心除去，放入碗内，加水煮熟备用。

② 沙锅加水烧开,将洗好的大麦仁倒入锅内,烧至开锅后,再用慢火煮,熬煮成黏粥时即熟。然后将蒸熟的莲子倒入粥锅内,搅拌均匀。

③ 将煮好的粥盛入碗内,加入红砂糖即成。

特点:汁稠润滑,香甜适口。

(3) 麦仁鸡肉粥

配料:母鸡1只,大麦仁500克,面粉250克,鸡蛋1只,精盐、味精、醋、胡椒粉、肉桂、大茴香、葱花、生姜末、麻油各适量。

制法:① 将母鸡洗净,入沸水锅中氽一会儿,倒出血水,锅内加水适量,放入装有肉桂、大茴香的纱布袋,煮炖至肉烂离骨,捞出,将鸡肉撕成丝。

② 将鸡蛋打散,煎成蛋皮,切成丝。

③ 将麦仁去杂、洗净,放入另一锅内,加水煮至开花后,倒入鸡汤锅内烧沸。再将面粉调成稀糊,慢慢调入鸡汤锅内,用勺不断搅动,待烧沸后调入精盐,加入煮麦仁的锅内,即成麦仁粥。

④ 将鸡肉丝、蛋皮丝放入碗内,盛入麦仁粥,撒上葱花、姜末、味精、胡椒粉、醋、麻油调匀即可。

特点:咸香可口,营养丰富。

(4) 糌粑粥

配料:牛羊肉骨头、糌粑粉、精盐、姜粉、野生香草粉、辣椒粉、白萝卜丝各适量。

制法:① 将牛羊肉骨头砸碎,投入锅中加水、精盐、姜粉、野生香草粉及少许辣椒粉熬煮,待汤快熬好时下入白萝卜丝再煮一会儿。

② 随后将锅中的碎骨头捞出,倒入糌粑粉,并加以搅拌,以不糊锅为度,少时便熟。

特点:清香利口。

(5) 麦片奶粥

配料:大麦片150克,牛奶250克,白糖适量。

制法：将牛奶倒入锅中煮沸后，加入大麦片，并不断搅拌，然后改用微火将麦片煮烂，加入白糖搅匀即可食用。

特点：色泽乳白，奶香浓郁。

(6) 四色粥

配料：大麦片 40 克，绿豆、赤豆、黑芝麻各 40 克，白糖适量。

制法：锅内加水倒入大麦片、绿豆、赤豆、黑芝麻烧沸，再改用小火煮至豆麦烂熟成粥。加入白糖盛入碗中即可食用。

特点：粥呈四色，滑润可口。

(7) 大麦豆粉糊

配料：大麦粉 750 克，羊肉 250 克，大豆粉 250 克，草果 2 个，豌豆 50 克，生姜汁、香菜、精盐、醋各适量。

制法：① 羊肉洗净切成块儿与豌豆同放入锅中，加适量水和草果熬煮，待羊肉熟后，将汤倒出。

② 将大麦粉、豆粉倒入小盆内，加入熬好的羊肉汤，和成粉团待用。

③ 食用时将粉团加水打成糊上火煮熟，加入姜汁、盐及醋和香菜末即可食用。

特点：鲜咸略酸，味美可口。

(8) 麦芽回乳粥

配料：大麦芽 100 克。

制法：将大麦芽洗净，入锅，加入适量水，用大火煮沸后改用小火煎煮 30 分钟，除去渣取汁即可饮用。每日早、晚食用。

特点：回乳消胀。

(9) 大麦面片

配料：羊肉 500 克，草果 3 个，大麦粉 500 克，豆粉 500 克，生姜、精盐、胡椒粉、味精各适量。

制法：① 将羊肉洗净切成块儿。生姜切片与草果一块儿放入锅中，用旺火烧开，再转用文火煨炖煮熟。