



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

说到五谷杂粮,绝对是饮食的返璞归真。解决了温饱问题后,大家以吃精细加工的食品作为身份和地位的象征;但随着生活水平的日渐提高,被抛弃的杂粮又以新贵的身份再一次登上人们的餐桌。看来复古的时尚新浪潮,不仅在时装界得以证实,在餐桌上也是那么回事。

说到杂粮,除开我们常说的五谷,更有很多来自山间的野味。比如蕨根就是一个好东西,它也属于杂粮的一种,富含蕨根淀粉。大多数杂

粮与精粮相比,都有些许质朴的口感,保留了食物最原本的风情,入口有种朴实的感觉。相比很多我们平常吃惯了的食物,它们显得粗糙也不怎么美味。所以很多年轻人和杂粮的亲密度,最多也就是在外面的餐厅里点几样外表精美、口感相对精细的粗粮菜肴,在家里是从来不碰的。但是从健康角度来说,因为肠胃功能日益衰退,粗粮虽口感上有些不足,但更健康和有利于减肥。

现在的烹饪也讲究“返璞归真”,很多原先的重口味美食也开

始追求“原味”做法了。其实,退去多余的加工,只保留食物最原本的味道,才是高级之味。

所以有时候,我们需要感谢自然的馈赠。就像“舌尖上的中国”里面提到的,我们祖祖辈辈都依赖着那份独特的记忆,秉承着一些原始的味道。这种味道不需要做什么加工,就已经萦绕在我们的骨子里,保持那份最原始、最朴实的味道,不管我们走在何处,生活多么富足,都是忘不了的。记住,少一点添加,就多一点健康。

色彩缤纷、细腻香甜的杂粮饭 给一日三餐加点惊喜



老公住院,每天的病号饭成了家中的头等大事。既要保证色香味,让病人吃得下、吃得香,又要保证有充足的营养,对“资深煮妇”而言,并不算难事。始料未及的是,每天带的病号饭竟引起大家的围观。其中最耀眼的,莫过于顿顿必有的杂粮饭!家属们见老公对这黑乎乎的杂粮饭吃得香,纷纷询问起制作方法,表示要做给家人吃。

方法得当,粗粮也能细腻香甜

随着健康营养知识的普及,关于杂粮的种种好处已毋庸置疑。人们对粗粮的恐惧主要在于口感粗糙和难消化上。这其实是一个偏见与误区!只要方法得当,粗粮一样可以口感柔软,细腻香甜。胃肠不好的人千万不要因为杂粮“粗糙”的外表而拒绝吃杂粮,只要选择好种类,烹调方法,杂粮不仅不会增加消化系统的负担,反而可以帮助吸收更多的营养素,收到意想不到的效果。以自己为例,每日与美食相伴,也没有刻意节食,却没有发福肥胖到惨不忍睹的状态,就与长期吃杂粮有着极大的关系。因为杂粮饱腹感强,能减少饮食过量的情况发生;而且餐后血糖上升缓慢,自然就抑制了脂肪的合成。所以多吃杂粮是保持健康与苗条的最佳选择。

杂粮饭的精髓就在一个“杂”字上。营养学专家提示,每天的食物种类至少要保持在二十种以上,品种越多越杂,摄入的营养成分就越丰富,膳食平衡就越完善。别小看这黑乎乎的一碗饭,里面包含了十多种杂粮。

根据谷物豆类的特点搭配,煮出

的食物才会好吃。例如,同样是黄米,小米煮粥细腻可口,香气浓郁;而煮干饭就要用大黄米才会香糯柔软;煮饭一般不用红豆而用豇豆,因为红豆需事先浸泡再煮,且软硬度难以把握,难以下咽。红豆更多用于煮杂粮粥和打杂粮糊,配上大米、花生、小米、薏米仁、莲子、芡实、紫米等,洗净放入电压力锅设置到煮豆程序,香糯绵软的杂粮粥就完成了;做过压制处理的燕麦片、大麦片及各类麦仁,都是天然的增稠剂,无论是煮粥还是煮饭,都会黏稠顺滑,而夹裹其中的颗颗麦仁粒,更是香糯又富有嚼劲——这岂是单调的白米饭能够带来的惊喜!而将红豆、黑豆、花生、莲子、芡实、薏米仁等于头天晚上泡好,早晨起来和泡发好的银耳、红枣、核桃仁、黑芝麻等一起放入豆浆机,就可制作出香浓顺滑的美味杂粮糊;至于制作豆浆、藕粉滤出的豆渣、藕渣更是不可浪费的优质食材,烙饼、蒸馒头,美味又健康。

怎么样,听了是不是有些跃跃欲试了?赶快和我一起制作健康美味的杂粮饭吧!

香糯又不失嚼劲的杂粮饭



配料:大黄米、糙米、紫米、黑米、大麦片、大麦仁、燕麦片、燕麦仁、黑燕麦片、苦荞、荞麦、高粱米、莜麦、玉米碴、豇豆米等各等量混合均匀组成的杂粮1份,大米2份

步骤:

1. 按2份大米与1份杂粮的比

例,将杂粮米混合洗净,装入电压力锅中;

2.加水高于米面约一倍高;

3.插好电源,盖好锅盖,将压力阀归位,时间调至“煮饭”略过一些,电压力锅即进入工作状态;至饭熟电源跳起停止工作,拔掉电源线,待自然冷却至压力阀解压即可。

蓬松香甜的豆渣馒头



外面卖的雪白蓬松的大个儿馒头,看起来很诱人,但是难免有些添加剂,且无法判断卫生状况如何,当然是自家做的更放心。早晨榨完豆浆剩下的豆渣,也可以添加到馒头里,做成豆渣馒头,既蓬松劲道香甜,营养也更丰富。

配料:面粉400克、豆渣100克、水250克、安琪高活性干酵母5克

步骤:

1. 干酵母用水溶解成混合溶液,倒入混合了面粉与豆渣的盆中,将面揉成团(水的温度要注意,夏天用凉水,冬天用温水,水温不可过高,过高会烫死酵母);

2. 将面团置于面板上揉20分钟,揉的过程中加少量底面揉,一直揉到面团拉起能够伸长且不断裂,即为面筋扩展阶段;

3. 再将面揉成光滑的面团,放回盆中盖上湿布发酵至2倍大(用手指戳发酵的面团,戳出小洞且不恢复即为发酵成功);

4. 将蒸锅装入凉水,蒸笼铺好湿纱布待用;

5. 将发好的面团放回面板继

续揉,以挤去面中的气体,搓成长条,分成十二个大小相近的面团,分别揉成圆形馒头,放入蒸锅中二次发酵20分钟至所需大小;

6. 将蒸锅置火上,大火烧至水开后蒸20分钟关火;

7. 关火后静置5分钟再开盖取出,这是保证馒头蓬松不回缩的关键所在,十分重要!

要点:

1. 注意发酵时的温度,25℃至30℃是最适宜的发酵温度,如果室温无法达到,可以将面盆置于温水中促进发酵;

2. 面粉与豆渣的比例约为4:1,即400克面粉配100克豆渣,这样蒸出的馒头才不会有豆腥味。

关于杂粮的一些小知识

全谷:脱壳后没有精制的粮食,如小米、高粱米、黑米、紫米等。只要不把种子外层的粗糙部分和谷胚部分去掉,保持种子原有的营养价值,就叫全谷或全粮。

杂粮:赤豆、绿豆、蚕豆、莲子、芡实、薏米等,营养和谷物相近,也可以作为全谷食品的候选。

全谷杂粮中不仅含有较多的膳食纤维和多种维生素,还含有抗氧化物质。对预防癌症、冠心病,帮助控制餐后血糖和胆固醇等都有极大的好处。而白米饭、白馒头等人工精制的粮食,其中70%以上的维生素和矿物质都已经损失掉,营养价值很低,纤维含量亦非常低。

这就是为何杂粮饭吃一碗很饱,能长时间不饿;而同等量的白米、馒头、面包吃完很快就会感到饿的原因。要想长期控制体重,控制膳食能量,同时维生素矿物质等营养素又一样都不少,且无明显的饥饿感,吃杂粮饭、杂粮粥无疑是健康而又愉快的选择。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》《江南味道》。
@兰姨lanerlovehttp://weibo.com/u/2161192371