

2011年公卫基础：粗粮如何吃得有滋有味 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/654/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_654733.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654733.htm)

大家都知道平时吃些粗粮好，不过因为多数粗粮口感不佳，让人难以下咽。那么，如何才能把粗粮做好，让人吃得有滋有味呢？粗粮馒头用牛奶发面口感好 玉米、豆类等粗粮可以做馒头。蒸馒头时要配2/3白面，如此口味才好。为使蒸出来的馒头好吃，最好用牛奶发面。牛奶不仅用来做馒头，而且做面包、包子、饺子，都可以用牛奶代替白水来和面，或者直接添加奶粉，做出来的馒头有弹性、饺子不破皮、面包更蓬松。杂粮也可用来做面条，最好也用牛奶和面（要配白面）。由于牛奶富含蛋白质，加强了面团的筋力，做出来的面条不易断。用全麦粉、玉米粉添加牛奶制作煎饼更好，因为牛奶筋力过高，与全麦粉、玉米粉等没有筋力的原料搭配很合适。牛奶小米粥养阴生津 牛奶不仅能配面食，熬小米粥也很好，用100克小米煮粥，加入牛奶250毫升和适量的水。用牛奶熬制的粥，有润五脏、补虚损、养阴生津的作用，最适用于病后体弱、气血亏损等症。杂粮蒸蔬菜原汁原味 把蔬菜（白萝卜、红萝卜、青菜）择洗干净，控干水分，水分控半干时撒上玉米面与适量白面拌匀，蒸锅加水烧开，水开后放入拌好的蔬菜，大火蒸5~10分钟即可。出锅装盘，趁热撒入盐、葱花拌匀，再放入蒜泥、油炸辣椒、芝麻油拌匀就可以食用。蒸食可保持食物本身更多的营养。蒸的时候一定要开水上锅，要做到火大、水多、时间短。 小编推荐：#0000ff>2011年公卫基础：碘的代谢

#0000ff>2011年公卫基础：肥胖的膳食原则 #0000ff>2011年公

卫基础：伏天夏日西瓜防暑小常识 特别推荐：#ff0000>2011  
年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 100Test 下载频道  
开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)