

五谷杂粮 东北农村玉米面/玉米粉、新磨的玉米面 /3.5元/500

产品名称	五谷杂粮 东北农村玉米面/玉米粉、新磨的玉米面 /3.5元/500
公司名称	马鞍山黄池金菜地专卖店
价格	7.00/千克
规格参数	产地/厂家:东北 品种:玉米粉 等级:1
公司地址	中国 安徽 马鞍山市雨山区 采石镇，金菜地，采石矶专营
联系电话	86 0555 2224746 13705553358

产品详情

产地/厂家	东北	品种	玉米粉
等级	1	纯粮率	99 (%)
水分	1 (%)	杂质	1 (%)
不完善粒	0 (%)	生霉粒	0 (%)
容重	500 (g/L)	新奇创意项目	不报名

【产品介绍】本品选用自家无污染的优质玉米精工而成。面质精细，口感醇香。玉米面含有丰富的营养素，在一些发达国家，玉米已被列为谷类食物中的首类保健食品现在仍是人们改善口味的主要食品之一，更是糖尿病人的适宜佳品。

【食用方法】玉米面和细粮搭配可以制作玉米糕、玉米饼、玉米馒头还可制作玉米饺子、馅饼。

粗粮 玉米面稀饭作法：

第一步：先把玉米粉放在容器中用凉水搅拌好，放一边。

第二步：用锅把凉水烧至沸腾，把调好的玉米浆倒入烧腾的开水中，倒入时需把玉米浆搅拌均匀

第三步：大火烧开后至沸腾，不必盖盖，以防沸腾后溢出

第四步：小火熬煮，并需用勺子不停搅拌2-3分钟，至呈现黏糊状即可

这就是诱人的金色香浓的玉米稀饭！根据个人口味可在烧开水时添加糯米，豇豆，绿豆，红豆，……可以做成不同的豆子玉米稀饭哟

飘香四溢的鱼锅贴玉米饼

窝窝头是用玉米面或杂合面作成的，大个儿的有半斤来重，小的也有二、三两。窝窝头的外型是上小下大中间空，呈圆锥状。为了使它蒸起来容易熟，底下有个孔（北方俗语叫窝窝儿），又因为它是和馒头一样的主食，所以北方人称这种食品为窝窝头。

北方杂粮以玉米为主，玉米粉称为棒子面，亦称杂和面。因为俗称玉米为棒子，故得此名。南方人不懂，故有误解。从前的小说上，说穷苦妇女流着眼泪，把棒子面一根根往嘴里送。玉米面中掺和豆面在内，故称杂和，其实这如三七比例的掺入，就特别显得香甜，所以不算是什么粗粮，不过做成窝窝头，乃有似黑面包，普通当作穷人的食粮罢了。南方如浙东台州等处，老百姓也通常吃玉米面，却称作六谷糊。光绪丁酉年距今刚刚一周甲，我住在杭州，一个姓宋的保姆是台州人，经常带来吃，里边加上白薯，小时候倒觉得是很好吃的。普通做了饼来吃，便是所谓窝窝头，乃是做成圆锥形，而空其中，有拳头那么大，因为底下是个窝，故得是名。老百姓吃这东西，大概起源很早，历史上找不着纪录，当起于有玉米的时候了。本来这些事用不着努力去找它的缘起，现在不过如找到一点纪录，知道有什么时代，已经有过，那也未始不是很有意思的事吧。这也就是说，农民用玉米面做这种食品，用这个名称，也已经很久了。

窝头制作

原料 细玉米粉120克、黄豆面80克、糖20克、泡打粉少许。做法 1、将所有原料混合均匀,慢慢加入温水,边加边搅动,直至和成软硬适中的面团。2、取一小块面团(比拇指稍大一点),揉成小团,套在食指指尖上。3、用另一只手配合着将面团顺着手指推开。4、轻轻将窝头从手指上摘下来,放入铺好屉纸或屉布的蒸锅里。5、大火烧开后继续蒸10分钟即可。注意事项 1、面团不能太软,否则不好操作,也不能太硬,否则口感太扎实。2、操作时如果面团粘手,可以将手指稍蘸点水再继续操作。3、将窝头推开在手指上的动作,可以是另一只手的拇指,食指和中指一起转圈捏开,也可以是手掌将其握住,均匀用力来回推开。营养 窝窝头多是用玉米面或杂合面做成,含有丰富的膳食纤维,能刺激肠道蠕动,可预防动脉粥样硬化和冠心病等心血管疾病的发生;产生饱腹感,对肥胖病人进食有利,可作为减肥食品。适合人群 一般人群均可食用 1. 适宜老年人、心脑血管疾病患者、糖尿病、肥胖病人; 2. 小儿、消化力弱者不宜多食。

玉米面含有丰富的营养素。近年来，玉米已被列为谷类食物中的首位保健食品，被称为“黄金作物”。玉米中含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素e、纤维素等，具有降血压、降血脂、抗动脉硬化、预防肠癌、美容养颜、延缓衰老等多种保健功效，也是糖尿病人的适宜佳品。

玉米面食品很多，在原来以粗粮为主的年代，这是人们的主食，现在仍是人们改善口味的食品之一。像有些人不吃玉米面食品，这是极不好的现象，任何食品都有它的优点，玉米面食品营养也丰富，人们的膳食一定要合理搭配，才能做到营养均衡。

窝窝头