

# 玉米花式做，好吃又营养

金鹰报·新湖南社区频道记者 田心 整理

玉米作为百姓餐桌上常见的美食，营养价值很高，深受大家喜爱。怎样做才能将玉米吃出新意，让其色香味都给人带来不一样的惊喜呢？今天小编就为大家分享几种不同的玉米美食做法，哪一种会让你心动？赶紧试一试吧！

## 玉米排骨汤

**材料：**排骨 3 根，玉米 1 根，胡萝卜 2 根，山药、红枣、料酒、葱、姜、食用油、盐适量

**做法：**

- 1.排骨冷水入锅，加 1 勺料酒，煮开后把浮沫撇掉，洗净沥干，蔬菜切小块备用；
- 2.在汤锅中倒少许油，下葱段、姜片爆香；
- 3.下排骨翻炒片刻；
- 4.加适量热水，没过排骨；
- 5.煮开后小火慢煮 30 分钟；
- 6.倒入玉米、胡萝卜、红枣，开中小火煮 20 分钟；
- 7.最后下山药煮熟，加少许盐调味即可。



玉米排骨汤

## 玉米红枣卷

**材料：**饺子粉或普通面粉 300 克，玉米面 200 克，红枣、酵母粉适量，鸡蛋 2 个，白糖、食用油适量

**做法：**

- 1.称取 300 克饺子粉或普通面粉、200 克玉米面、30 克白糖、6 克酵母粉，混合均匀；
- 2.将 2 枚鸡蛋打成蛋液，蛋液倒入面粉中，拌匀；
- 3.提前称取 220 克热水，放一边晾凉；
- 4.将温开水分几次倒入面粉中拌匀，加入 20 克食用油拌匀，再揉成面团；
- 5.红枣去核，切小丁；
- 6.加入红枣丁，揉成较光滑的面团（揉面 10 分钟）；
- 7.盖上微湿的布，放在温暖的地方，发酵 1 小时至面团明显胀大，待其排气后，分成 12 个小剂子；
- 8.将小剂子搓成长条，用手轻轻压扁，再用擀面杖擀薄；
- 9.将薄面皮卷起，卷成筒状，静置 15 分钟；
- 10.随后，往蒸锅里加入冷水，铺上油纸，隔水蒸 25 分钟；
- 11.到时间关火后，继续盖着盖子焖 5 至 10 分钟即可。

## 培根烤玉米

**材料：**玉米棒 2~3 根，培根 250 克，黄油、盐、芥末适量



玉米烤培根

**做法：**

- 1.将玉米棒去皮、去丝，切成段；
- 2.用盐水煮 20 分钟，沥干水分；
- 3.在玉米棒上均匀涂抹一层芥末，然后裹上 2 片培根，放在抹上黄油的烧烤盘或烤箱的托盘里；
- 4.将烧烤盘放在炭火上烤 15 至 20 分钟即可。

## 杂粮玉米饼

**材料：**小米面 20 克，白面 40 克，玉米面 20 克，玉米粒、白砂糖适量，鸡蛋 2 个

**做法：**

- 1.将鸡蛋、白砂糖、玉米面、小

米面、白面、玉米粒混合，加适量的水，拌成糊状；

- 2.锅热刷油，盛一勺面糊摊平；
- 3.翻面；
- 4.切成喜欢的形状，装盘即可。

## 水果玉米沙拉



水果玉米沙拉

**材料：**玉米粒、生菜、樱桃西红柿、奶酪、橄榄油、黑胡椒适量

**做法：**

- 1.将玉米粒放入锅内加少量盐，大火煮开；
- 2.将生菜清洗干净，撕成小片；
- 3.把樱桃西红柿从中间分开，奶酪切丝；
- 4.将玉米粒、樱桃西红柿、生菜叶和奶酪加橄榄油、黑胡椒拌匀即可。

## 鸡蛋玉米羹

**材料：**罐头玉米粒 160 克，鸡蛋 2 个，罐头蘑菇 40 克，淀粉 5 克，牛奶 100 克，冬笋 25 克，料酒、鲜豌豆粒、葱、姜、食用油、盐适量

**做法：**

- 1.将鲜豌豆放入热碱水中泡一下，捞入凉水中泡凉；
- 2.炒锅烧热，加适量油用葱、姜、料酒煸锅；
- 3.倒入豌豆、蘑菇、冬笋，稍烩后，加水；
- 4.再倒入玉米粒、鸡蛋、牛奶和盐，开锅后加入淀粉勾芡即可。



鸡蛋玉米羹

## 玉米烙

**材料：**玉米粒 1 罐，干生粉约 30 克，白砂糖、椒盐适量

**做法：**

- 1.准备生粉 30 克左右；
- 2.打开罐头，倒出玉米粒，沥干水分；
- 3.将玉米粒用生粉拌匀；
- 4.锅烧热，倒出热油，放入玉米糊，然后用锅铲搪平；
- 5.锅中加少许热油，并用手轻轻抖动，再将锅轻微转动，使玉米饼凝固不粘锅；
- 6.再倒入一些热油，煎 5 至 6 分钟；
- 7.全部倒出油后，一份玉米烙就煎好了。



玉米烙