



联合国
粮食及农业组织



国际小米年
2023



小米食谱书





小米食谱书

2023国际小米年



联合国粮食及农业组织
2023年, 罗马

引用格式要求:

粮农组织。2023。《小米食谱书 — 2023国际小米年》。罗马。https://doi.org/10.4060/cc8019zh

本信息产品中使用的名称和介绍的材料,并不意味着联合国粮食及农业组织(粮农组织)对任何国家、领地、城市、地区或其当局的法律或发展状况,或对其国界或边界的划分表示任何意见。提及具体的公司或厂商产品,无论是否含有专利,并不意味着这些公司或产品得到粮农组织的认可或推荐,优于未提及的其它类似公司或产品。

ISBN 978-92-5-138385-8

©粮农组织, 2023年



保留部分权利。本作品根据署名-非商业性使用-相同方式共享3.0政府间组织许可(CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.zh-hans) 公开。

根据该许可条款,本作品可被复制、再次传播和改编,以用于非商业目的,但必须恰当引用。使用本作品时不应暗示粮农组织认可任何具体的组织、产品或服务。不允许使用粮农组织标识。如对本作品进行改编,则必须获得相同或等效的知识共享许可。如翻译本作品,必须包含所要求的引用和下述免责声明:“本译文并非由联合国粮食及农业组织(粮农组织)生成。粮农组织不对本译文的内容或准确性负责。原英文版本应为权威版本。”

除非另有规定,本许可下产生的争议,如无法友好解决,则按本许可第8条之规定,通过调解和仲裁解决。适用的调解规则为世界知识产权组织调解规则(https://www.wipo.int/amc/zh/mediation/rules),任何仲裁将遵循联合国国际贸易法委员会(贸法委)的仲裁规则进行。

第三方材料。欲再利用本作品中属于第三方的材料(如表格、图形或图片)的用户,需自行判断再利用是否需要许可,并自行向版权持有者申请许可。对任何第三方所有的材料侵权而导致的索赔风险完全由用户承担。

销售、权利和授权。粮农组织信息产品可在粮农组织网站(<http://www.fao.org/publications/zh>)获得,也可通过 publications-sales@fao.org 购买。商业性使用的申请应递交至 www.fao.org/contact-us/licence-request。关于权利和授权的征询应递交至 copyright@fao.org。

封面照片(从上至下顺时针方向排序): © Foodmates, © Bela Gil, © Sanjay Thakur, @ Rodrigo Pacheco, © feminas22, © Satinder Shergill, © Lari Lopez, © Aïssatou, © Charo Val, © BBVA-Celler de Can Roca, © Shridula Chatterjee, © Chiara Dalla Rosa, © Pierre Thiam, © Iasmina Pasca, © Inés Páez, © Anahita Dhondy, © Shreya Futela, © Max Mariola teams。

封底照片: © Adhya S., © Roelene Prinsloo。

内容

前言	v
鸣谢	vii
什么是小米?	viii
小米的益处	ix
了解小米	x
准备和烹饪小米的温馨提示	xiii
缩略语表	xiv
前菜	
小米配紫薯泥和牛油果泥	2
小米煎饼配新鲜椰子甜酸酱	4
小米粽配辣樱桃和野生牛至	6
九夜节普切塔面包	8
马唐沙拉	10
小米沙拉配烤茄子	12
冷小米色拉	16
蓝蟹胡萝卜小米茶碗蒸	18
主菜	
莫妮克的高汤佐配马唐和酸模-秋葵酱	21
罗马风味小米核桃团	23
小米玉米饼配蘑菇馅	25
珍珠小米可丽饼配牛油果和腌菜馅	27
土鸡肉糜和小米配豌豆、豆子和烤洋葱奶油	29
鸭姆草小米烩饭配光头稗脆片	31
小米配蔬菜和咖喱	33
小米配青口贝、青椒和鹰嘴豆	35
零食	
甜味和咸味小米面包片	38
芭蕉香蕉面包	40
小米糕(大虾和金枪鱼二重奏)	42
龙爪稷冰沙	44
甜点	
巧克力慕斯配小米	47
高粱、橙子和生姜蛋糕	49
开心果小米幸福球	51
注释	55





前言

把小米作为营养和可持续未来的一部分

膳食模式对我们和地球的健康和福祉有着深远的影响,在这样的背景下,探索营养丰富的粮食不仅是一场烹饪的历险活动,也是一种自觉的可持续发展行为。我怀着极大的喜悦和期待向您介绍这本致力于介绍小米神奇世界的食谱,小米是许多国家的主食,也是本土文化不可或缺的一部分。

近年来,为应对粮食安全、健康饮食和相关成果以及粮食体系的环境可持续性的交织挑战,全球社会已采取紧急行动。联合国可持续发展目标(SDGs)明确阐述了这种相互的关联性。改变我们的膳食模式,包括在我们的膳食中纳入小米,为我们每个人提供了契机,让我们能够在同一时间内为多个可持续发展目标贡献绵薄之力。

小米通常被称为“被遗忘的谷物”,是一类种类繁多的小粒禾本科植物,在不同的文化和大陆中已有数千年的种植历史。许多种类的小米作为全谷物,可以成为健康膳食的重要组成部分,提供各种营养成分,包括必需的矿物质、维生素和膳食纤维。但是,如何烹饪这些谷物以保持和提高其营养价值是一项至关重要的考量。本书中精选的食谱就考虑到了营养。

这些韧性作物能出色地适应各种气候条件,比起许多常见食用的谷物,它们只需最少的水和较少的投入。通过支持缺水或缺乏投入的小农以可持续的方式种植小米并将其推向市场,我们可以改善他们的生计。小米有许多种类,推广它们的种植可以为生物多样性做出重要贡献,这也是提高生态系统韧性和减轻气候变化影响所需的诸多行动之一。由于小米在其他谷物歉收时仍能生长并提供产出,因此小米可为实现可持续发展目标2(零饥饿)和可持续发展目标13(气候行动)等目标做出贡献。

在接下来的篇幅中,您将开启一段烹饪之旅,领略小米的千变万化。从令人垂涎的主菜、美味的甜点到可口的小吃,每一道食谱都经过精心选择,展示这些古老谷物在世界各地的独特风味和口感。无论您是经验丰富的厨师还是充满激情的新手,本书都将激励您欣赏小米的多样性,并提升您的烹饪能力。

我赞扬本书的作者和撰稿人，他们将热情、专业知识和创造力融入了这本小米食谱。他们致力于促进健康饮食和粮食系统的可持续性鼓舞人心。让我们共同努力，滋养我们自己和我们的地球，为未来可持续生产的营养食品成为所有人的基本权利而努力。

祝您胃口好!



林奈特·纽菲尔德 (Lynette Neufeld)
粮农组织粮食及营养司司长 (ESN)





鸣谢

本出版物由2023世界小米年秘书处成员合作开发, 包括伊莎贝拉·特拉帕尼 (Isabella Trapani) (NSP), 艾尔莎·卡塞特·昆哈 (Eloisa Caixeta Cunha) (NSP), 克劳迪娅·瓦尔迪威尔索·桑丘 (Claudia Valdivielso Sancho) (OCC) 以及兹拉夫卡·迪米特洛娃 (Zdravka Dimitrova) (NSP)。

我们向以下贡献珍贵食谱的厨师表达我们诚挚的感谢: 阿达娅 S. (Adhya S.)、艾莎图 (Aïssatou)、凡希卡·巴缇娅 (Vanshika Bhatia)、娜塔莉·布里格·葛姆 (Nathalie Brigaud Ngoum)、施丽杜拉·查特吉 (Shridula Chatterjee)、贝尔·柯艾洛 (Bel Coelho)、阿娜伊塔·东迪 (Anahita Dhondy)、施丽雅·福特拉 (Shreya Futela)、贝拉·吉尔 (Bela Gil)、莫卡迪-伊斯旺 (Mokgadi Itsweng)、麦克斯-马里奥拉 (Max Mariola)、辛奇娅·内罗兹 (Cinzia Nerozzi)、阿尔弗雷多·奥罗佩萨大厨 (Alfredo Oropeza)、罗德里戈-帕切科 (Rodrigo Pacheco)、伊内斯·帕埃兹 (Inés Páez)、琦亚拉·帕凡 (Chiara Pavan)、罗卡兄弟、撒廷德·舍基尔 (Satinder Shergill)、桑杰·塔库尔 (Sanjay Thakur)、皮埃尔·蒂亚姆 (Pierre Thiam)、查萝·瓦尔 (Charo Val) 和亚历桑德罗·维塔莱 (Alessandro Vitale)。

食谱由以下机构的专家进行全面审查并提供意见: 粮农组织植物生产及保护司 (NSP)、粮食及营养司 (ESN) 以及新闻传播办公室 (OCC)。我们向以下个人的宝贵意见和支持表示感谢: 费顿·比德 (Fenton Beed) (NSP)、田口真纪子 (Makiko Taguchi) (NSP)、里卡多·马祖切利 (Riccardo Mazzuchelli) (NSP)、安娜·伊拉斯·拉莫斯 (Ana Islas Ramos) (ESN)、戈多·奇法罗 (Guido Chiefalo) (OCC) 以及艾厄菲·里奥丹 (Aoife Riordan) (OCC)。

编辑: 丹尼尔·麦金农 (Daniel McKinnon)

中文翻译评论: 万洁琼 (Jieqiong Wan)

平面设计: 艺术与设计 (Art&Design)

什么是小米？

小米是一类多样化的小粒旱地谷物，作为主粮在世界各地种植已有数千年历史。小米种类包括珍珠粟、糜子、谷子、光头稗、细柄黍、鸭姆草、褐头小米、龙爪稷和几内亚小米，以及黑马唐、直长马唐、高粱、苔麸、薏米和许多其他不同的地方品种。

除碳水化合物外，小米还提供各种必需的营养成分，如膳食纤维、维生素、蛋白质和包括铁在内的矿物质。它们的韧性使其能够在贫瘠的土壤中茁壮成长，抵御或耐受多种作物病虫害，并忍受恶劣的气候条件。它们有助于克服困难时期的粮食短缺问题，并有助于可持续性的土地恢复和生物多样性。

小米提供了广泛的烹饪可能性。小米温和的坚果香味可与咸甜口味的食材完美搭配，为厨房提供创意和多样化的口味组合。小米是众多传统和土著烹饪文化的一部分。对于那些被诊断有麸质过敏或乳糜泻的人来说，小米提供一种无麸质的替代方式。

您知道小米在食品领域中拥有巨大的经济潜能吗？其丰富的遗传多样性为当地社区和其他粮食体系参与者提供了大范围的创收可能性，加强其价值链可提高其经济潜力。在小米的生产、加工和食品技术方面采用创新方法，可以创造新的市场机会，吸引小米生产者，并覆盖多元消费者群体。在小米的生产、加工和食品技术方面采用创新方法，可以创造新的市场机会，吸引小米生产者，并覆盖多元消费者群体。

2023 国际小米年

联合国大会宣布 2023 年为**国际小米年** (IYM 2023)。由于小米的高度多样性以及在干旱条件下生长的能力，因此一直是促进健康饮食、加强全球粮食和营养安全的宝贵资产。每个小米种类都有自己的一套必需营养成分，使得小米成为旨在提高自足能力和减少依赖进口谷物国家的完美解决方案。

2023 国际小米年为提高人们对小米众多优势的认识提供了一个独特的契机，这些优势包括营养和健康、环境可持续性以及经济和社会可持续发展。国际小米年旨在培养科学与政策之间更强大的合作，促进有意义的伙伴关系，动员利益相关方采取行动推广和生产小米，并鼓励公众在日常生活中接受小米。

2023 国际小米年全球厨师挑战赛

为庆祝 2023 国际小米年，粮农组织在 Instagram 上发起了 "**全球小米美食挑战赛**"，号召世界各地的专业厨师和爱好者展示传统和创新的小米食谱，突出这些古老谷物出色的多用途。本食谱精选了一批最优秀的参赛作品，从独特的小米创意中汲取烹饪灵感。从前菜到主菜到甜点，每道食谱都佐证了小米提供的无限可能性。



小米的益处

更好生产

小米为其生产者提供了诸多优势。即使在不利的生长条件下，它们的产量潜力高、生长周期短，对病虫害的抵抗力强，是一种可持续的、经济上可行的选择。一年多次收成提供了灵活性，同时降低了对杀虫剂和合成肥料的依赖，促进了环保。提高小米的产量有助于向更高效、更包容、更韧性和更可持续的农业粮食系统转型。

更好环境

小米的可持续种植有助于气候韧性食物的生产。小米能抵御干旱、炎热和贫瘠的土壤条件，只需极少的投入和维护。与其他谷物相比，小米能耐受或抵御病虫害，更能抵御气候冲击和压力。与其他谷物相比，小米需要的水更少，因此适合缺水地区种植。它们还有助于土壤保持和生物多样性的保护。通过覆盖干旱地区，它们有助于土壤恢复和减少退化。

更好营养

小米种类繁多，可提供各种人体必需的营养物质，并能提供维生素、膳食纤维、抗氧化剂、蛋白质和矿物质（包括铁）。作为全谷物，它们的膳食纤维有助于调节肠道功能、血糖和血脂，并促进饱腹感。它们多样化的口味和质地为我们的膳食增添了多样性，提升了烹饪体验。

更好生活

在确保粮食安全和营养方面，小米可以发挥至关重要的作用。几个世纪以来，小米一直扎根于土著民族的文化和传统中，是撒哈拉以南非洲、南亚和东亚地区数亿人的传统主食作物。在干旱地区，小米往往是旱季唯一可以收获的作物，也是家庭食物篮的重要组成部分。通过克服困难时期的粮食匮乏问题，小米可为弱势群体的粮食安全和营养做出贡献。通过促进小米的可持续消费、利用市场契机并创造额外收入来源，小米可以支持整个价值链中不同参与者的生计，包括小农、青年、妇女和土著民族。

有关小米的知识



龙爪稷 *Eulalia coracana*

龙爪稷原产于苏丹，主要种植于东非（乌干达、肯尼亚和坦桑尼亚）和南亚（印度和尼泊尔）。印度是当今最大的龙爪稷生产国，同时埃塞俄比亚、卢旺达、马拉维、苏丹、赞比亚和津巴布韦也有栽培，但规模较小。龙爪稷富含硫胺素、铜、镁、磷和硒，也是铁元素的来源。

营养价值 (100 克) *

能量	可用碳水化合物	蛋白质	脂肪	膳食纤维
336 大卡	67.3 克	6.7 克	1.9 G ¹	11.2 克

* 数值基于单一数据源。

¹ 此处数值基于INFOODS的<FATCE> 或 <FAT-> 成分定义，不同于<FAT>标准化成分。

参考: 10 (id: A010)。



珍珠粟 *Pennisetum glaucum*

珍珠粟起源于西非，目前广泛分布于非洲和亚洲的半干旱热带地区，主要在撒哈拉以南非洲地区种植。珍珠粟富含铜、铁、镁、磷、硒和锌，也是硫胺素和维生素B6的来源。

营养价值 (100 克) *

能量	可用碳水化合物	蛋白质	脂肪	膳食纤维
366 大卡	63.0 克	9.9 (9.3-10.2) 克	6.1 (5.3-7.2) 克	9.5 (8.8-11.5) 克

* 平均值系基于多个数据源计算而得。

参考: 9 (id: 01_032, 01_017); 10 (id: A003); 11 (id: 01025)。



谷子 *Setaria italica*

谷子起源于中国北方，后传播到世界其他地区。目前谷子主要在中国、印度、阿富汗、日本、韩国和格鲁吉亚种植。谷子富含硫胺素、泛酸、铜、镁和磷，也是铁、烟酸、维生素B6和锌的来源。

营养价值 (100 克) *

能量	可用碳水化合物	蛋白质	脂肪	膳食纤维
356 大卡	67.2 克	9.7 (8.3-10.4) 克	4.4 克	4.5 (1.6-8.5) 克

* 平均值系基于多个数据源计算而得。

参考: 4 (id: 01-0006); 5 (id: 01-5-101); 8 (id: 01002)。



细柄黍 *Panicum sumatrense*

有证据表明细柄黍起源于印度半岛。如今细柄黍主要在印度、斯里兰卡、缅甸、马来西亚、尼泊尔和中国种植。细柄黍富含铜、镁、硒含量很高，也是硫胺素、磷和锌的来源。

营养价值 (100 克) *

能量	可用碳水化合物	蛋白质	脂肪	膳食纤维
353 大卡	66.2 克	9.4 克	3.9 G ¹	7.7 克

* 数值基于单一数据源。

¹ 此处数值基于INFOODS的<FATCE> 或 <FAT-> 成分定义，不同于<FAT>标准化成分。

参考: 10 (id: A016)。



苔麸 *Eragrostis tef*

苔麸原产于埃塞俄比亚，目前的主要种植国是埃塞俄比亚和厄立特里亚，苔麸也是两国的主要粮食作物。此外，苔麸在美国、南非、澳大利亚、印度和肯尼亚也有栽培。苔麸富含硫胺素、维生素 B6、铜、铁、镁、磷，是核黄素、烟酸和泛酸的来源。

营养价值 (100 克) *

能量	可用碳水化合物	蛋白质	脂肪	膳食纤维
351 大卡	66.0 克	12.4 克	2.4 克	8.0 克

*数值基于单一数据源。
参考: 6 (id: 169747)。



黍稷 *Panicum miliaceum*

黍稷的发源地可以追溯至中国北方。目前主要在中国、印度、尼泊尔、俄罗斯、乌克兰、白俄罗斯、中东、土耳其、罗马尼亚和美国种植。黍稷富含硫胺素、铜、磷、镁和锌，同时也是铁、硒、核黄素、烟酸、泛酸和维生素B6的来源。

营养价值 (100 克) *

能量	可用碳水化合物	蛋白质	脂肪	膳食纤维
350 大卡 ¹	65.5 克	10.4 (9.8–11.2) 克	3.8 (3.3–4.2) 克	6.2 (1.6–8.5) 克

*平均值系基于多个数据源计算而得。
参考: 4 (id: 01-0007); 5 (id: 01-9-002); 6 (id: 169702); 7; 8 (id: 01011)。



高粱 *Sorghum bicolor*

高粱栽培史始于苏丹东部的大草原。目前全球最大的高粱生产国是尼日利亚、美国 and 苏丹。高粱富含铜、镁、磷和硒，亦是铁、锌、硫胺素、烟酸、泛酸和维生素B6的来源。

营养价值 (100 克) *

能量	可用碳水化合物	蛋白质	脂肪	膳食纤维
345 大卡	63.0 克	10.1 (8.6–11.5) 克	3.4 (1.7–4.7) 克	10.7 (6.3–14) 克

*平均值系基于多个数据源计算而得。
参考: 4 (id: 01-0027); 8 (id: 01140); 9 (id: 01_039, 01_040, 01_041); 10 (id: A005); 11 (id: 01037, 01039); 12 (id: F008474)。



黑福尼奥米 *Digitaria iburua*

黑福尼奥米起源西非，目前的主要产区位于尼日利亚和尼日尔，贝宁、喀麦隆、科特迪瓦和多哥也有种植。

营养价值 (100 克) *

能量	可用碳水化合物	蛋白质	脂肪	膳食纤维
354 大卡	70.2 克	7.8 (7.4–8.2) 克 ¹	3.8 (3.5–4.4) 克 ²	3.8 (1.6–6.2) 克 ³

* 基于单一数据源的数值。

¹ 蛋白质值未经标准化。

² 此处数值基于INFOODS的<FATCE>或<FAT->成分定义，不同于<FAT>标准化成分。

³ 此处数值基于INFOODS的<FIB->成分定义，不同于<FIBTG>标准化成分。

参考: 3。



鸭乸草 *Paspalum scrobiculatum*

鸭乸草起源于印度。今天的鸭乸草产区主要位于世界热带和亚热带的潮湿栖息地。鸭乸草富含镁和硒，也是硫胺素、核黄素、铜和锌的来源。

营养价值 (100 克) *				
能量 336 大卡	可用碳水化合物 66.8	蛋白质 8.3 克	脂肪 2.6 G ¹	膳食纤维 6.4 克

* 数值基于单一数据源。

¹ 此处数值基于INFOODS的<FATCE> 或 <FAT-> 成分定义，不同于<FAT>标准化成分。

参考: 10 (id: A017)。



白福尼奥米 *Digitaria exilis*

白福尼奥米的发源地在西非。如今几内亚位列种植榜首，尼日利亚、马里、布基纳法索、科特迪瓦、尼日尔、贝宁、塞内加尔和几内亚比绍紧随其后。白福尼奥米富含铜元素，也是叶酸、镁、磷和锌的来源。

营养价值 (100 克) *				
能量 356 大卡	可用碳水化合物 76.9 克	蛋白质 7.1 克	脂肪 1.7 克	膳食纤维 2.2 克

*数值基于单一数据源。

参考: 4 (id: 01_050)。



日本稗 *Echinochloa esculenta*

稗起源于亚洲热带地区。稗在亚洲广泛种植，特别是在印度、中国、日本和韩国。稗富含泛酸、磷和锌，是硫胺素、铜和镁的来源。

营养价值 (100 克) *				
能量 351 大卡	可用碳水化合物 69.4 克	蛋白质 8.8 克	脂肪 3.3 克	膳食纤维 4.3 克

*数值基于单一数据源。

参考: 8 (id: 01139)。



薏米 *Coix lacryma-jobi*

薏米原产于印缅地区。在中国、日本、菲律宾、缅甸、泰国、斯里兰卡和印度等亚洲国家，薏仁即是食物，也用作草药。薏米富含铜、镁、磷和锌，也是铁和硫胺素的来源。

营养价值 (100 克) *				
能量 357 大卡	可用碳水化合物 67.7 克	蛋白质 13.4 (11.8–15.8) 克	脂肪 2.9 (1.3–4.7) 克 ¹	膳食纤维 3.1 (0.6–5.5) 克

* 平均值系基于多个数据源计算而得。

¹ 此处数值基于INFOODS的<FAT-> 或 <FATCE> 成分定义，不同于<FAT>标准化成分。

参考: 1 (id: A008), 2, 5 (id: 01–9–008), 8 (id: 01138)。



准备和烹饪小米的温馨提示

准备步骤

- **冲洗:** 在烹饪小米之前, 要彻底冲洗小米, 直到水变得清澈, 以去除杂质。
- **浸泡:** 将小米 (尤其是全谷物) 浸泡几小时或一夜, 有助于缩短烹饪时间并提高其消化率。烹饪前, 沥干浸泡的水并再次冲洗黍米。
- **比例:** 小米的烹饪比例因品种和喜好的口感而异。一般原则而言, 口感蓬松的小米与水的比例为 1:2; 口感较为软糯的比例为 1:3。

烹饪方法

- **炉灶:** 将洗净的小米和水放入锅中。用中大火煮沸, 然后转为小火, 盖上锅盖后慢炖, 烹饪时间从 15 至 30 分钟不等, 视小米种类而定。偶尔搅拌防止糊锅。
- **电饭煲:** 在电饭煲中加入洗净的小米和水, 烹饪设置为大米或谷物。
- **高压锅:** 若想更快煮熟, 可将洗净的小米和水放入高压锅中。
- **烤箱:** 烤箱预热后, 将洗净的小米、水和其他配料放入烤盘中。用锡箔纸或盖子盖住烤盘, 烘烤至小米变软且液体被吸收, 一般需要 30 至 40 分钟。



缩略语表

tbsp 汤匙

tsp 茶匙

l 升

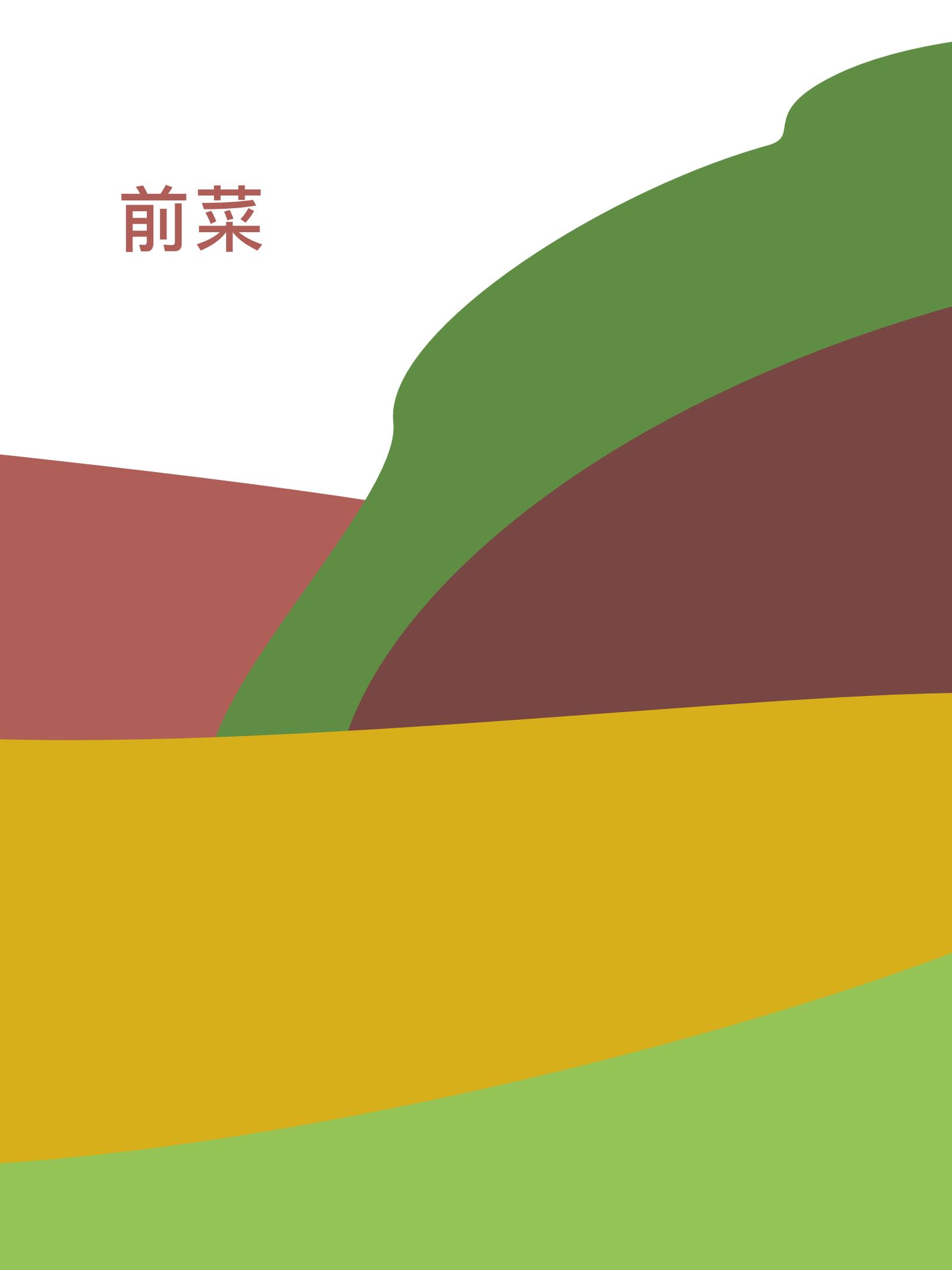
g 克

ml 毫升

approx. 约

请注意，杯量因国家而异。以克或毫升表示的等量单位仅供参考。

前菜



小米配紫薯泥和牛油果泥





配料

- 20 克牛油果
- ½ 个烤紫薯
- 10 克橄榄油
- 190 克洗澡米
- 200 毫升蔬菜浓汤

装饰用:

- 5 克芝麻油
- 20 克香菜
- 20 克番茄
- 大蒜花



准备步骤

1. 准备紫薯泥。在食物料理机里加入 5 克橄榄油混合烤紫薯直至获得满意的粘稠度。
2. 接下来准备牛油果泥。加入 5 克橄榄油混合牛油果直至获得满意的粘稠度。
3. 在平底锅中烘烤小米直至稍稍变色。
4. 在锅中加入一杯水，煮沸后加入烘烤过的小米。
5. 小米在锅中烹煮大约 15 分钟。煮熟后移到盘中，淋上蔬菜浓汤让小米变湿润。
6. 在小米上裱上紫薯泥，然后重复该步骤裱上牛油果泥。
7. 用西瓜勺挖出番茄，做成番茄球。
8. 用芝麻油、大蒜花、番茄球和香菜点缀装饰。



关于厨师

蒂塔大厨 (Chef Tita)

多米尼加共和国

伊内斯·帕埃兹 (Inés Páez), 也称为蒂塔大厨, 是一位知名的厨师和多米尼加美食的倡导者。她将自己国家的美食推向国际舞台, 出版了烹饪书《多米尼加新美食》, 并立法规定将多米尼加美食列为国家非物质遗产的一部分。蒂塔大厨是 "新多米尼加美食" (New Dominican Cuisine) 和 "IMA 基金会" (Fundación IMA) 的创始人和形象大使, 也是联合国粮农组织 "厨师反饥饿计划" 的领导人。她的贡献赢得了无数认可, 包括入选福布斯中美洲和加勒比地区 100 位最有影响力的女性。

小米煎饼配新鲜椰子甜酸酱



配料

小米煎饼

- 250 克细柄黍
- 80 克去壳黑扁豆 (urad dal)
- ½ 茶匙葫芦巴籽
- 1 茶匙盐

新鲜椰子甜酸酱

- 125 克新鲜椰子
- 60 克泡好切开的鹰嘴豆 (chana dal)
- 1 或 2 个青辣椒
- 1 茶匙黑芥末籽
- 8-10 片咖喱叶
- 1 个干红辣椒
- 盐, 适量
- 1 汤匙食用油 (芝麻油、椰子油、酥油或澄清黄油为宜)
- 水





准备步骤

小米煎饼

1. 在两个不同的碗中分别放入小米和黑扁豆（小米和扁豆的比例为 3:1）以及葫芦巴籽。彻底洗净后在清水中浸泡 6-8 小时。浸泡后倒掉水，再用清水冲洗一遍。
2. 将浸泡好的小米、扁豆和葫芦巴籽一起搅拌，尽量用最少的水，直到搅拌成柔滑的面糊。
3. 将面糊倒入一个大碗中，留出一些空间让面糊发面。在面糊中加入 1 茶匙盐，然后在室温下放置 8-10 小时发酵。发酵时间视环境温度而定。
4. 将发酵好的面糊拌匀，转移到抹过油的平底煎饼锅中。
5. 面糊在平底锅中用小火蒸约 5-7 分钟。翻面一次，确保两面均匀受热。
6. 将面糊与新鲜椰子甜酸酱一起上桌。

新鲜椰子甜酸酱

1. 先将新鲜椰子切成小块或磨碎。
2. 将掰开的鹰嘴豆洗净，在水中浸泡至少 1 小时。
3. 将沥干水的鹰嘴豆放入少许油，烤至金黄酥脆。您也可以使用烤花生代替。
4. 在搅拌机中加入碎椰子、烤鹰嘴豆、青辣椒、盐和一些水，搅拌成柔滑的糊状。
5. 接着，在小平底锅中加热食用油，加入黑芥末籽、咖喱叶和一个干红辣椒。煎炒几秒钟。
6. 将混合好的芥末籽倒入椰子甜酸酱中，搅拌均匀。

关于厨师

施丽雅·福特拉

(Shreia Futela)

印度

Shreya 是一位经验丰富的厨师，喜欢为家人和朋友制定健康食谱。由于自身对健康烹饪和回馈社会感兴趣，这位前 IT 顾问目前正在学习营养科学的课程。她在 Instagram 上发布简单又有趣的小米食谱。



小米粽配辣樱桃和野生牛至



配料

四人份

- 1 杯 (150–200 克) 小米
- 145 克樱桃
- 2 个辣椒
- 3 汤匙橄榄油
- 盐, 适量
- 1 汤匙切碎的新鲜牛至
- 1 汤匙切碎的红洋葱
- 1 茶匙切碎的生姜
- 1 个柠檬
- 1 汤匙酸奶油
- 4 片葛根叶或其他叶片 (用于包裹馅饼)

准备步骤

1. 将小米放入加盐的沸水中煮至变软。然后，在煮熟的小米中加入切碎的洋葱、姜、牛至和橄榄油。将所有配料充分混合。
2. 取一片葛根叶或任何一种您想要的叶子，用它将混合物捏成小长方形粽子形状。
3. 把它们放在冰箱里冷却，确保它们被充分压紧并保持形状。
4. 准备樱桃，去籽。取一半樱桃与辣椒一起放入杵臼中。加入一小撮盐、一些橄榄油和一些新鲜青柠汁。在臼中充分搅拌均匀。
5. 上菜时，在每个粽子上放上拌好的辣樱桃。用剩余的樱桃和牛至叶装饰菜肴。最后撒上一小团酸奶油作为点缀，即可享用。



关于厨师

罗德里戈-帕切科 (Rodrigo Pacheco)

厄瓜多尔

罗德里戈-帕切科 (Rodrigo Pacheco) 大厨是联合国粮农组织 (FAO) 驻厄瓜多尔亲善大使，他的美食基于恢复和连接生态系统、知识和风味。他的烹饪艺术和创新项目 "世界上最大的生物多样性可食用森林" 吸引了全世界的目光。罗德里戈生活在马纳比省，他的 Amor 7.8 基金会致力于社会和环境事业。他还是 Bocavaldivia 基金会的主席，并担任卡约港的 Bocavaldivia 餐厅和基多的 Foresta 餐厅的行政总厨。

九夜节普切塔面包





配料

- ½ 杯 (约 75–100 克) 煮熟的光头稗
- 10–15 个樱桃番茄, 对半切开
- 2 汤匙油
- 粗盐和胡椒
- 圣罗勒
- 1 个柠檬
- 蜂蜜淋酱 (可选)



准备步骤

1. 将煮熟的光头稗铺在盘子里。放入冰箱冷藏至少一小时, 直至凝固。
2. 将冷藏好的光头稗切成方块, 用煎锅煎至酥脆。放在一边备用。
3. 在同一平底锅中加入油, 用盐、胡椒和圣罗勒 (tulsi) 翻炒番茄。
4. 将西红柿放在光头稗方块上, 挤上柠檬汁和蜂蜜。
5. 请享用您的九夜节普切塔面包!



关于厨师

阿娜伊塔·东迪 (Anahita Dhondy)

印度

阿娜伊塔·东迪大厨来自一个定居在德里的波斯家庭。她从小生活九围绕着美食。她最大的灵感来源于她的母亲, 后者一直烹饪并提供波斯美食。多年来, 她获得无数奖项, 包括印度青年厨师奖和时代美食奖。作为小米的忠实粉丝和国际小米年的坚定支持者, 她将小米用于沙拉、烤肉串的粘合剂、香料卷饼 (dosas)、扁豆炖饭 (khichris) 和烘焙食品。

马唐沙拉



配料

- 500 克马唐
- 120 毫升水
- 3 杯 (约 500 克) 芒果, 去皮切丁
- 2 杯 (约 60 克) 绿色蔬菜 (蒲公英、小菠菜或任何喜欢的绿色蔬菜)
- ¼ 杯 (约 40 克) 腰果或其他坚果
- 1 杯 (约 150 克) 樱桃番茄, 对半切开
- 1 杯 (约 175 克) 红甜椒 (辣椒), 切薄片
- 新鲜香草: 罗勒、芫荽 (香菜) 和薄荷

调味料汁

- 特级初榨橄榄油
- 青柠汁
- 生蜂蜜
- 犹太盐
- 黑胡椒
- 少许阿勒颇胡椒, 如需要

准备步骤

1. 在平底锅中烘烤马唐，直至温热。加入水，盖上锅盖，小火煮 20 分钟。马唐会吸干水分。将其放入冰箱中冷却，继续准备其他配料。
2. 芒果去皮切片。切成小块。
3. 洗净并弄干您喜欢的绿色蔬菜，如蒲公英、菠菜或其他绿色蔬菜。小菠菜味道清淡，口感清脆，是不错的选择。
4. 加入腰果或其他坚果，增加香甜松脆的口感。
5. 将樱桃番茄对半切开，红甜椒切薄片（也可使用黄或橙甜椒）。去掉辣椒籽。
6. 混合使用新鲜罗勒、香菜和薄荷，增加味道咸鲜清爽的口感。
7. 在一个大沙拉碗中混合所有配料。
8. 用少许犹太盐、黑胡椒、青柠汁、生蜂蜜和特级初榨橄榄油调味并拌匀沙拉。加入阿勒颇胡椒粉增加一点辣味。如有条件，可使用风味橄榄油。

小贴士： 如果您不打算立即食用沙拉，先不加入调味料或拌料，等到食用前再加。调味后品尝沙拉，如有需要，可根据自己的喜好添加食盐、阿勒颇胡椒或青柠汁。沙拉的做法并非一成不变，请尽情享受定制您自己的沙拉！

关于厨师

宾塔大厨 (Chef Binta)

塞拉利昂

大厨法特玛塔 宾塔 (Fatmata Binta) 来自塞拉利昂，她的烹饪实践植根于富拉尼人的家庭和社区烹饪传统。作为首位获得 2022 年巴斯克世界烹饪奖的非洲人，Binta 大厨利用奖金成立了富拉尼厨房基金会，支持女性农民种植马唐，（小米的一个种类）作为额外的收入来源和抵御气候变化的作物）作为额外的收入来源和抵御气候变化的作物。她是马唐和2023国际小米年的大力推动者。



小米沙拉配烤茄子



© BBVA-Celler de Can Roca



配料

小米沙拉配芝麻AME

- 100 克小米
- 375 毫升水
- 60 克白芝麻
- 60 克特级初榨橄榄油
- 10 克切碎的欧芹
- 盐, 适量
- 现磨黑胡椒, 适量



准备步骤

1. 将芝麻洗净并沥干, 然后在平底锅中无油炒香。
2. 用双倍量的水浸泡小米, 然后放入冰箱冷藏 8 小时。然后沥干。
3. 在锅中加入盐、375 毫升水和浸泡过的小米。煮沸后用中火煮 18 分钟。过滤并用冷水冷却小米。
4. 用剩余配料给小米调味。



配料

茄子上釉

- 280 克红洋葱
- 50 克特级初榨橄榄油
- 400 毫升水
- 300 克味淋
- 70 克糖
- 260 克韩式酱油
- 250 克冲绳白味噌
- 120 克清酒
- 300 克特级初榨橄榄油

烤上釉后的茄子

- 500 克白茄子
- 茄子釉, 适量
- 特级初榨橄榄油, 适量

烤茄子酱

- 500 克白茄子
- 50 克特级初榨橄榄油
- 盐和黑胡椒适量

烤茄子粉

- 200 克白茄子

烟熏酸奶酱

- 200 克希腊酸奶
- 盐, 适量
- 0.2 克黄原胶



准备步骤

1. 将红洋葱切成 2 厘米厚的片, 在锅中加入 50 克油煸炒。
2. 加入水、味淋和糖煮沸。
3. 从液体中滤出洋葱, 但保留液体和洋葱。
4. 在汤汁中加入韩式酱油、白味噌和清酒, 中火煮 3 分钟。
5. 关火, 加入 300 克橄榄油搅拌均匀。
6. 加入煎好的洋葱, 在室温下静置 30 分钟。
7. 过滤酱汁, 使其乳化至顺滑。

1. 将茄子对半切开, 去籽, 只留下 1.5 厘米长的肉。将茄子皮朝上放入蒸烤箱中蒸煮 6 分钟, 去皮后沥干水分。
2. 在茄子上刷少许油, 每面烤 2 分钟。
3. 取出后刷上糖釉。稍稍烤 2 分钟, 不要烤糊糖釉。
4. 将茄子冷却后切成宽条。

1. 用明火将茄子烤至表皮完全烤焦。
2. 去皮后放在滤网中沥干 20 分钟。
3. 将热茄子与约 50 克油混合, 制成泥状。加入盐和黑胡椒调味。

1. 用明火将茄子烤至表皮完全焦黄。
2. 将茄子纵向切成两半, 放在滤网中沥干 20 分钟。
3. 在 55 °C 下脱水 24 小时, 然后搅拌至粉末状, 再过筛。
4. 希腊酸奶冷熏 30 分钟。

1. 希腊酸奶冷熏 30 分钟。
2. 取出后加盐调味, 用手动搅拌器加入黄原胶, 使其口感更加细腻。



配料

腌茄子

- 150 克白茄子
- 15 克盐
- 65 毫升白醋
- 10 克糖
- 1 克黑胡椒
- 1/2 片月桂叶
- 180 毫升水
- 50 克特级初榨橄榄油

小豆蔻白酱

- 0.3 克磨碎的小豆蔻
- 25 克黄油
- 20 克面粉
- 155 毫升牛奶
- 盐适量
- 现磨黑胡椒, 适量

黑芝麻奶油

- 120 克黑芝麻糊
- 20 克特级初榨橄榄油
- 50 毫升水
- 5 克雪利酒醋
- 2 克糖
- 盐, 适量

茶渍洋葱酱

- 400 克红洋葱切细丝
- 7.5 克 正山小种烟熏叶
- 300 毫升冷水
- 5 克切碎的大蒜
- 15 克特级初榨橄榄油
- 盐适量
- 现磨黑胡椒, 适量



准备步骤

1. 将茄子去皮切成 1 厘米见方的小块, 浸泡在冷水中。捞出后与盐混合, 在室温下放置 10 分钟。然后用冷水冲洗, 沥干水分。
2. 煮沸 180 毫升的水、醋、糖、花椒和月桂叶, 茄子丁焯水 10 秒钟。
3. 捞出后放入盛有油的容器中, 冷藏 12 小时。

1. 在平底锅中, 用黄油和面粉调成面糊。
2. 加入热牛奶、豆蔻、盐和胡椒粉搅拌均匀。
3. 小火煮 10 分钟, 期间不断搅拌。
4. 取出并过滤。

1. 用手动搅拌器将所有配料搅拌成奶油状。

1. 用冷水浸泡茶叶 2 小时, 然后过滤。
2. 在锅中加油炒洋葱和大蒜, 然后倒入茶叶浸泡液, 煮 15 分钟。
3. 过滤后将汤汁浓缩至一半。用盐和胡椒调味。



配料

欧芹酱

- 100 克去梗欧芹叶
- 1.5 克盐
- 0.7 克柠檬皮
- 0.3 克黄原胶
- 100 毫升水

装盘

- 巴斯克辣椒片, 适量
- 茴香芽
- 小香芹
- 欧芹



准备步骤

1. 欧芹叶在沸水中焯 1 分钟。
 2. 在冰水中冷却。沥干, 切成细丝。
 3. 与盐、柠檬皮和黄原胶混合。
 4. 加入 100 毫升水, 继续搅拌。
 5. 过筛备用。
-
1. 在盘子中央放 5 块上釉的烤茄子, 与烤茄子泥交替摆放, 然后盖上小米沙拉。
 2. 在上面放上 4 小块腌茄子、3 朵烟熏酸奶和 2 朵豆蔻白酱。
 3. 用巴斯克辣椒片、茴香芽、香芹和欧芹装饰。
 4. 在沙拉下角放一点黑芝麻奶油, 在上角撒上茄子粉。
 5. 最后淋上少许茶渍洋葱酱和几滴欧芹酱。

关于厨师

罗卡兄弟

(Joan、Josep 和 Jordi)

西班牙

罗卡兄弟 (Joan、Josep 和 Jordi) 是第三代餐厅经营者, 他们的梦想是创办一家属于自己的新企业。他们的餐厅 Celler de Can Roca 取得了巨大成功, 荣获米其林三星, 并在 2013 年和 2015 年被评为世界最佳餐厅。虽然他们的工种各不相同 — Joan 是主厨、Josep 是侍酒师、Jordi 是糕点师, 但他们成功的主要因素是相同的: 以人类和地球为重的质量和可持续发展。



冷小米色拉



配料

4 人份

- ½ 杯 (约 75–100 克) 小米
- 360 毫升水
- 2 汤匙切碎的红洋葱
- 2 汤匙柠檬汁
- 2 汤匙橙汁
- 少许海盐和黑胡椒粉
- 4 个迷你辣椒, 切片
- 2 大匙洗净、消毒并切碎的香菜叶
- 2 汤匙橄榄油

小贴士: 根据您使用的小米种类, 烹饪时间可能长达 20 分钟。确保所有水分被吸收这一点非常重要, 因此您可以先用 1 杯水, 必要时再添加半杯水。

可选: 您可以使用其他蔬菜, 如青豆、西红柿或甜椒。如果喜欢辣味, 可在醋汁中加入干辣椒片。

准备步骤

1. 将小米放在冷水中冲洗，直到水变得清澈。然后彻底沥干。
2. 将小米放入小锅中，加水。煮沸后加入一小撮盐。将火调至小火，焖煮约 15 分钟，直至水全部被吸收。
3. 在碗中加入切碎的红洋葱、柠檬汁、橙汁、少许盐和黑胡椒粉。搅拌均匀后静置，直到小米煮好。
4. 小米煮熟后的温热状态下，将其与洋葱混合物一起放入碗中。充分搅拌，使各种味道融合在一起。
5. 在沙拉中加入切片辣椒、香菜叶碎，最后加入橄榄油。
6. 小米沙拉凉拌后即可享用。



关于厨师

阿尔弗雷多·奥罗佩萨大厨

(Alfredo Oropeza)

墨西哥

作为一名知名厨师和五本畅销书的作者，阿尔弗雷多·奥罗佩萨致力于推广健康烹饪技术、营养食谱和良好实践以促进西班牙裔社区的可持续发展和福祉。他的简易健康食谱通过电视、平面和网络杂志、网站和社交媒体平台传播给数百万人。奥罗佩萨大厨是联合国粮农组织“零饥饿”和“零营养不良”大使，也是墨西哥“我的世界”运动大使，旨在加速实现 2030 年可持续发展目标。

蓝蟹胡萝卜小米茶碗蒸



配料

茶碗蒸

- 75 克蓝蟹汤
- 50 克整蛋, 打散
- 45 克蓝蟹肉
- 8 克蓝蟹黄
- 3 克盐

小米

- 150 克去壳黍米
- 2 枝马郁兰
- 40 克发酵胡萝卜丁
- 80 克蓝蟹爪肉

准备步骤

准备茶碗蒸

1. 用搅拌机将蓝蟹浓汤、蟹黄、肉和盐搅拌至顺滑。
2. 加入打散的鸡蛋，搅拌至完全混合。
3. 用细网筛过滤混合物，去除杂质。
4. 将混合物放入冰箱保存。

煮小米

1. 将去壳的小米在冷水中浸泡 20 分钟，然后沥干。
2. 在电饭煲中加入两份水、一枝马郁兰和一小撮盐，煮约 25 分钟，直至煮烂。
3. 将 100 克煮熟的小米放入脱水机或烤箱中以 40 °C 的温度烘干 24 小时。
4. 将干小米放入 220 °C 的油中炸至膨化，得到膨化小米。

上菜

1. 将每份 20 克的茶碗蒸混合物放入蒸锅中，以 90 °C 的温度蒸 9 分钟，确保盖上盖子以防进水。
2. 在一个小平底锅中，加入剩余的熟小米、发酵胡萝卜、蓝蟹爪肉、少许盐和特级初榨橄榄油。稍稍加热至温透。
3. 将调好味的小米放在煮好的茶碗蒸上，装盘。
4. 加入膨化黍米，使其完全覆盖菜肴表面。
5. 用新鲜的马郁兰叶作装饰。

关于厨师

琦亚拉·帕凡 (Chiara Pavan)

意大利

琦亚拉·帕凡是迷人的马佐博岛上著名的 Venissa 餐厅的共同负责人。她提倡以环境为导向的烹饪方式，专注于自己种植、当地采购、使用野生香草、古老谷物和豆类，并削减使用从道德角度选择的动物蛋白。琦亚拉于 2019 年获得 Le Guide de L'Espresso 颁发的最佳女性厨师奖，并于 2020 年获得 Identità Golose 颁发的最佳女性厨师奖。2021 年，她还因厨房的环境可持续被授予米其林绿星奖。



主菜



莫妮克的—高汤佐配马唐和酸模— 秋葵酱



配料

4 人份

莫妮克的高汤配马唐

- 480 毫升水或鱼汤
- ½ 个洋葱, 切粗粒
- 2 汤匙去皮切碎的番茄
- 60 毫升青柠汁
- 4 块鲈鱼片 (每块 110–170 克)
- 2 汤匙鱼露
- 1 整只苏格兰软帽辣椒
- 盐和现磨黑胡椒
- 4 杯 (约 600–700 克) 煮熟的马唐
- 240 毫升酸模–秋葵酱



酸模–秋葵酱 (bagedj)

- 1 枚青柠, 榨汁 (可选)
- 约 450 克酸模或菠菜, 切开
- 5 个整秋葵豆荚, 切开
- 鱼露 (可选)

约 1 杯 (240 毫升)

根据皮埃尔·蒂亚姆 (Pierre Thiam) 的说法, 他的阿姨莫妮克–迪埃梅 (Monique Diémé) 用马唐制作的高汤 (caldou) 最好吃。这是一道清淡的鱼菜, 在塞内加尔通常用鲤鱼或海鲤制作, 但也可以用鲈鱼或鲷鱼。这道菜的做法很简单, 就是把鱼放在加了青柠、番茄和秋葵的汤中煮, 通常还会配上 baguedj (一种用酸模叶和秋葵打成泡沫状的调味品)。

准备步骤

莫妮克的高汤配马唐

1. 在一口大长柄平底锅中，用中火将水烧开。加入洋葱煮约 5 分钟，直至变软。加入西红柿，煮 10 分钟，直至西红柿融入锅中。加入青柠汁搅拌。
2. 将鱼轻轻放入煨炖的汤里。淋上鱼露，加入苏格兰软帽辣椒。稍盖上锅盖炖 5-6 分钟，直至鱼片熟透。将鱼移至盘中，盖上铝箔纸，置于一边保温。从汤中捞出苏格兰软帽辣椒并丢弃。
3. 在搅拌机中将肉汤、番茄和洋葱搅拌均匀，调成光滑的亮橙色酱汁。用盐和胡椒调味。
4. 上菜时，在四个盘子的中央各放入马唐。将酱汁均匀地浇在马唐周围。将一块菲力牛排放在马唐上，再淋上适量的酸模-秋葵酱。

酸模-秋葵酱 (bagedj)

1. 在大锅中加入一半的水并煮沸。如果使用菠菜，加入青柠汁。加入酸模或菠菜叶。煮约 5 分钟，约 2 分钟后搅拌一下，直到菠菜叶煮熟变软（菠菜叶会明显变色）。沥干水分，稍稍晾凉，挤出多余水分。
2. 将秋葵放入足量的盐水中煮约 5 分钟，直至变软。沥干水分。
3. 将菜叶和秋葵放入食物料理机或搅拌机中。加工或搅拌至轻盈起泡。加入盐或鱼露调味。

小贴士： 酱可以装在密封的罐子里，冷藏保存 2 到 3 天。

关于厨师

皮埃尔-蒂亚姆 (Pierre Thiam)

塞内加尔

皮埃尔-蒂亚姆 (Pierre Thiam) 是塞内加尔的知名大厨、餐馆老板、获奖食谱作家和企业家。他以创新的烹饪风格而闻名，既现代又兼容并蓄，同时又植根于西非丰富的烹饪传统。皮埃尔是纽约市广受好评的 Teranga 餐厅的主厨和所有者，该餐厅提供直接从当地农民采购的西非快餐。他的食品企业 Yolélé 以使命为动力，在美国供应非洲食材，将西非的小农场与全球食品经济联系起来。



© Sara Costa

罗马风味小米核桃团



配料

饺子

- 250 克小米
- 1000 毫升无糖豆浆或米浆
- 切碎的核桃仁
- 肉豆蔻碎
- 小撮盐和胡椒粉
- 烤盘刷油

素白酱

- 500 毫升豆浆或糙米牛奶
- 40 克半全麦面粉 (2 类)、面包粉或糙米粉
- 2 汤匙有机冷压特级初榨橄榄油
- 1/2 茶匙非精制的海盐
- 大量肉豆蔻碎

足够放满两个大烤盘。

准备步骤

饺子

1. 用细筛将小米淘洗干净。
2. 将洗净的小米倒入搅拌机中，搅拌至粗粒小麦粉的稠度。
3. 在平底锅中将豆浆或米浆煮沸，加少许盐、小米粉和小撮肉豆蔻。搅拌均匀。
4. 煮约 25 分钟，直到牛奶被充分吸收，但混合物仍然柔软。
5. 将煮好的小米混合物放在两张防油纸之间，用擀面杖擀成 1 厘米厚。
6. 晾凉后，用圆形切割器切出圆片，放在涂了油的烤盘中。
7. 与此同时，准备素焦白酱。

焦白酱

1. 在一个小平底锅中，加入面粉和特级初榨橄榄油，烤几分钟。
2. 倒入豆浆、少许盐和肉豆蔻，用打蛋器搅拌至沸腾。
3. 转小火，继续搅拌，直到焦糖酱变得浓稠。

将白酱浇在烤盘中的小米团上，再撒上一些核桃仁。将烤盘放入预热至 180 °C 的烤箱中烘烤约 20 分钟。尽情享受！

关于厨师

辛奇娅·内罗兹

(Cinzia Nerozzi)

意大利

辛奇娅·内罗兹是一位充满激情的烹饪爱好者。她在为家人准备饭菜的过程中萌发了对烹饪的热爱，对良好营养的重要性和环保意识有了更深刻的理解。作为公平贸易协会的成员之一，辛奇娅在烹饪过程中信奉道德和社会价值观。她广泛分享自己的知识，推广各种产品的价值和口味，包括小米等鲜为人知的珍品。辛奇娅坚信小米的伟大，并自豪地倡导在烹饪中使用小米。



© Cinzia Nerozzi

小米玉米饼配蘑菇馅



配料

小米玉米饼

- 1½ 杯 (约 225–300 克) 小米
- 浸泡用水
- 一把菠菜
- 欧芹
- 盐
- 黑胡椒
- 大蒜粉
- 橄榄油

蘑菇馅

- 500 克自选蘑菇
- 1 个中等大小的洋葱
- 橄榄油
- 2 瓣大蒜, 切碎
- 盐
- 黑胡椒
- 欧芹

粉红焦糖酱

- 3 汤匙素食黄油
- 3 汤匙面粉
- 500 毫升豆浆
- ½ 茶匙黑胡椒碎
- ¾ 茶匙肉豆蔻
- 上色: 1 个烘烤或煮熟的小甜菜根或紫薯

准备步骤

小米玉米饼

1. 首先将小米浸泡一夜。
2. 用搅拌机将所有配料混合，制成玉米饼面糊。
3. 如果面糊太稠，分次加入 2 汤匙的水，以达到理想的稠度。
4. 在平底锅中加热 1 茶匙橄榄油，防止玉米饼粘锅。
5. 将大约 3-4 汤匙面糊倒入平底锅中，用勺子将面糊搅拌均匀，因为稠厚的面糊可能无法自行均匀摊开。将玉米饼两面煎熟，小心翻面。
6. 剩下的面糊重复上述步骤。

蘑菇馅

1. 在平底锅中加入洋葱、大蒜和橄榄油翻炒至金黄变软。
2. 将蘑菇和香料放入锅中，用中火煮约 5 分钟。
3. 不断搅拌混合物，防止粘锅或糊锅。

粉红白酱

1. 在平底锅中用小火融化黄油和部分牛奶。加入面粉搅拌至完全混合，没有结块。
2. 逐步将剩余的牛奶和香料倒入锅中煮沸。不时搅拌，直至汤汁变稠。
3. 用搅拌机将白酱与甜菜根或紫薯混合，达到柔滑的质地。
4. 粉红焦糖酱可在冰箱中存放 5 天。

关于厨师

亚历桑德罗·维塔莱

辣胡子 (Alessandro Vitale)

意大利/大不列颠及北爱尔兰联合王国

亚历桑德罗-维塔莱，又名辣胡子，是住在伦敦的一名城市农夫、内容创作者、作家和企业家。亚历桑德罗最初创建自己的城市花园是为了与大自然重新建立联系。他的个人努力已转化为成功的网络形象，他在网上分享有关园艺、在狭小空间内最大限度地生产食物、觅食野生食物、自然疗法和采用零废物方法的教育内容。亚历桑德罗仅用 8x5 米的空间种植自己的食物，并在城市中推广可持续的生活方式。



珍珠小米可丽饼配牛油果和腌菜馅



配料

可丽饼

- 1 杯 (约 120–130 克) 珍珠粟粉
- 625 毫升水
- 盐和胡椒粉适量
- 3 克红甜椒粉
- 5 毫升橄榄油

牛油果混料和芦笋层

- 2 个牛油果
- 20 克柠檬汁
- 40 克红洋葱
- 65 克番茄
- 20 克新鲜芫荽 (香菜)
- 100 克樱桃番茄
- 100 克生芦笋片
- 相应的盐和胡椒

腌菜馅

- 250 毫升醋 (白醋或苹果醋)
- 250 毫升水
- 1 汤匙食盐
- 3 茶匙糖
- 100 克黄瓜
- 100 克水萝卜

用于装饰

- 20 克微型蔬菜
- 15 克松露油
- 70 克素酸奶油

准备步骤

小米可丽饼

1. 在碗中加入小米粉、调味料和水。拌匀后在室温下静置 4–6 小时。
2. 静置后，在热的不粘锅中加入少许油。将面糊搅拌均匀后倒入锅中。
3. 调小火，将可丽饼煎至焦黄并容易脱锅。
4. 将煮好的煎饼放在一边备用。

牛油果混合物

1. 在碗中将牛油果捣碎，挤上柠檬汁。
2. 加入切碎的西红柿、洋葱、香菜和调味料。搅拌均匀后放在一边备用。

腌菜馅

1. 制作腌菜（黄瓜和水萝卜）时，在小锅中加水、醋、盐和糖煮沸。
2. 在液体沸腾时，将准备好的蔬菜装入瓶中。
3. 待液体冷却后倒入瓶中，盖住蔬菜。
4. 将蔬菜腌制 8–12 小时。

在小米可丽饼上放一层牛油果混料和芦笋。在上面再放一个小米可丽饼，然后加入剩余的牛油果混合物和腌菜。最后用微型蔬菜、松露油和素食酸奶油点缀。

关于厨师

桑杰·塔库尔 (Sanjay Thakur)

印度

桑杰·塔库尔是一位得奖厨师，在喜马偕尔邦的喜马拉雅山区广受欢迎，他从父亲的烹饪技艺中汲取灵感，热衷于在全球范围内传承和推广喜马拉雅美食。2018 年，他成为世界最高快闪餐厅 Triyogyoni 的最年轻厨师，创造了吉尼斯世界纪录。这位经验丰富的厨师曾两次代表印度参加博古斯世界烹饪大赛 (Bocuse d'Or)，也是第一位代表中东地区参加南非开普敦圣佩莱格里诺青年厨师大赛 (San Pellegrino Young Chef) 并闯入半决赛的印度人。



土鸡肉糜和小米配豌豆、 豆子和烤洋葱奶油



配料

肉丸

- 250 克鸡肉碎
- 1 枚鸡蛋
- 少许牛奶
- 3 瓣大蒜
- 2 个小甜葱
- 500 毫升鸡汤
- ½ 汤匙面粉
- ¼ 茶匙孜然
- ½ 杯 (约 75 毫升) 白葡萄酒
- 一把切碎的欧芹
- 25 克面包屑
- 面粉
- 盐和胡椒
- 特级初榨橄榄油

小米

- 100 克小米

洋葱半釉汁

- 1 公斤大洋葱
- 3 升水
- 50 毫升特级初榨橄榄油
- 盐适量

用于装饰

- 1 块蒙卡约松露
- 50 克小蘑菇
- 一把豆芽和豌豆苗
- 1 朵牛至花

准备步骤

煮小米

1. 小米在流动的清水中冲洗，直到水变得清澈。轻轻揉搓种子，然后沥干。用筛子筛去多余的水分。
2. 小米完全煮熟的秘诀是在烹饪前烘烤。沥干水分后，用中火加热平底锅，加入小米。不时用木勺搅拌，直到小米变成金黄色，并散发出类似黄油或坚果的香味。
3. 通常煮小米时水和小米的比例为 3:1，口感粘稠。不过，这里使用的 2:1 来减少水的比例，可以让夏日沙拉获得更松软的口感。

洋葱半釉汁

1. 用铝箔包裹大洋葱，放入 180 °C 的烤箱中烘烤 90 分钟。洋葱应完全变软，汁水应在铝箔底部呈焦糖色。
2. 将洋葱加入 3 升水中，煮至只剩1升。滤出洋葱，用中火加热，直至糖分浓缩，得到类似焦糖的口感。
3. 用盐和胡椒调味。

肉丸

1. 在碗中加入鸡肉糜、盐和胡椒粉搅拌均匀。加入鸡蛋、磨碎的甜洋葱、面包屑、少许牛奶、香菜、两个蒜瓣和孜然粉，全部搅拌均匀。
2. 将混合物捏成丸子（大小依个人喜好而定），裹上面粉，在平底锅中加入橄榄油后煎制。将肉丸从平底锅中取出。
3. 在同一平底锅中，用煎肉丸的油炒蒜蓉和另一个切丁的甜洋葱。加盐和胡椒调味。
4. 加入葡萄酒，让酒精挥发，然后加入鸡汤。
5. 几分钟后，将混合物捣碎，直至获得您想要的口感。
6. 将肉丸放入砂锅的酱汁中。烹煮时间够长确保肉丸内部熟透，但不会变干。

上菜时，将小米放在盘子里，上面放上肉丸，淋上洋葱半釉汁。用蒙卡约松露片、小蘑菇、豆芽、豌豆苗和牛至花作装饰。

关于厨师

查萝·瓦尔 (Charo Val)

西班牙

查萝·瓦尔大厨 提倡更可持续的美食，强调使用当地、季节性和区域性产品，尤其注重森林里的野生产品。她是森林认证认可计划 (PEFC 西班牙) 和海洋管理委员会 (Marine Stewardship Council) 可持续渔业大使，也是伊比萨岛 La Alacena del Gourmet 的主厨。查萝被西班牙厨师和糕点师联合会评为 2019 年年度厨师，她的著作《味蕾上的森林》(El bosque en tu paladar) 获得了国际美食家奖最佳可持续食谱奖。



鸭姆草小米烩饭配光头稗脆片



配料

鸭姆草小米烩饭

- 10 克黄油
- 10 克食用油
- 20 克洋葱
- 2 克百里香
- 50 克羊肚菌
- 120 克鸭姆草小米
- 500 克蔬菜汤
- 25 克菠菜

- 25 克卡林邦奶酪
- 盐适量
- 20 克特级初榨橄榄油

光头稗脆片

- 50 克煮熟的光头稗
- 2 克甜菜根粉

准备步骤

鸭姆草小米烩饭

洗净羊肚菌，去除泥土。在热水中浸泡一小时，然后过滤并保留浸泡液。

制作光头稗脆片

1. 将煮熟的光头稗和甜菜根粉调成粗糊。
2. 将糊状物铺在硅胶烤盘上，110 °C 下烤 30 分钟。
3. 将脆饼保存在密封容器中。

1. 在平底锅中加热黄油和油。加入洋葱煮至半透明。
2. 加入百里香和鸭姆草小米粒。加盐调味。
3. 煮至米粒裹上黄油。
4. 慢慢加入温热蔬菜汤，确保覆盖所有谷粒。根据需
要继续加入高汤。
5. 汤汁被吸收后，加入更多汤汁，继续烹煮至煮熟。
6. 加入菠菜，煮至变软。将 2 个羊肚菌切成四瓣。将
羊肚菌连同保留的浸泡液与菠菜一起搅拌。剩下的
羊肚菌留作点缀。
7. 加入黄油和卡林邦奶酪。搅拌直至混合均匀，并用
调味料调味。
8. 取一份放入盛碗中。
9. 用羊肚菌和光头稗脆片点缀。
10. 盛入盘中，淋上橄榄油。

关于厨师

撒廷德·舍基尔

(Satinder Shergill)

印度

撒廷德·舍基尔是一名认证厨师、食品造型师和菜单策划师。作为一名食谱开发人员和融合美食专家，他将法国、意大利、地中海、德州-墨西哥、亚洲和印度菜肴以及分子美食的风味和技术相结合。他热衷于融合美食和餐盘装饰，曾在世界各地的知名餐厅工作过。萨廷德的烹饪之旅遍及澳大利亚、美国、加拿大、不丹、马来西亚、马尔代夫和印度等国家。



小米配蔬菜和咖喱





配料

- 300 克小米
- 80 毫升特级初榨橄榄油
- 300 克香菇, 切成 4 份, 去蒂
- 1 个中等大小的红洋葱, 切片
- 2 瓣切碎的大蒜
- 1 汤匙切碎的生姜
- 300 克豌豆, 事先焯水
- 15-20 克咖喱粉
- 50 克切片烤杏仁
- 切碎的欧芹, 适量
- 葱花 (小葱), 适量
- 盐, 适量



准备步骤

1. 将小米在沸水中煮 18 分钟, 然后沥干。
2. 在煎锅或炒锅中倒入油, 加热后放入蘑菇, 直至金黄色。
3. 加入红葱、大蒜和生姜, 使其略微变黄。
4. 加入焯过的雪豆、切碎的葱 (大葱)、香菜、烤过的杏仁片和咖喱粉。
5. 加盐调味后即可食用。



关于厨师

贝尔·柯艾洛 (Bel Coelho)

巴西

贝尔·柯艾洛是一位来自圣保罗的厨师和活动家, 她将自己坚持的使命带入厨房, 偏好本地食材, 并支持巴西的饮食文化。作为纽约美国烹饪学院的毕业生, 她在世界上一些获奖最多的厨房中掌握了现代烹饪技术。她负责管理圣保罗标志性建筑科潘大厦 (Copan Building) 中的 Cuia Café 厨房。这位大厨还在 Sabor e Arte 频道上主持《美食连接》(Food Connection) 节目。她的旅行餐厅 Clandestino 在疫情期间休业, 将于 2023 年恢复营业。

小米配青口贝、青椒和鹰嘴豆



配料

- 1 杯 (约 150–200 克) 小米
- 2 杯 (约 500 毫升) 水
- 250 克贻贝
- 1 个红辣椒
- 1 个黄椒
- 一把樱桃番茄, 或适量
- 一把鹰嘴豆, 或适量
- 特级初榨橄榄油, 适量
- 新鲜葱花, 适量
- 盐, 适量
- 2 瓣大蒜, 或适量
- 干辣椒, 适量

准备步骤

1. 在锅里煮 1 杯小米加 2 杯水。盖上锅盖, 煮 25 分钟。
2. 同时, 在不粘锅中加入少许油和一瓣大蒜, 青口贝煮约 10 分钟, 直到它们完全张开。煮好后, 放在一边备用。
3. 用纸巾将锅中的青口贝残渣擦拭干净, 加入少许油、一瓣磨碎的大蒜和一些切碎的新鲜葱花。轻轻翻炒, 然后加入切丁的红椒和黄椒、几个对半切开的樱桃番茄和一把鹰嘴豆。加入盐调味, 如果喜欢, 还可以加入一小撮干辣椒。
4. 为了增加风味并防止酱汁在烹饪过程中烧干, 可在锅中加入少许青口贝的液体。煮约 15 分钟, 然后关火。
5. 用叉子将煮熟的小米稍微打散, 并加入一些特级初榨橄榄油调味。上菜时, 将小米、蔬菜和鹰嘴豆混合物以及青口贝放在盘子里, 即可享用!



关于厨师

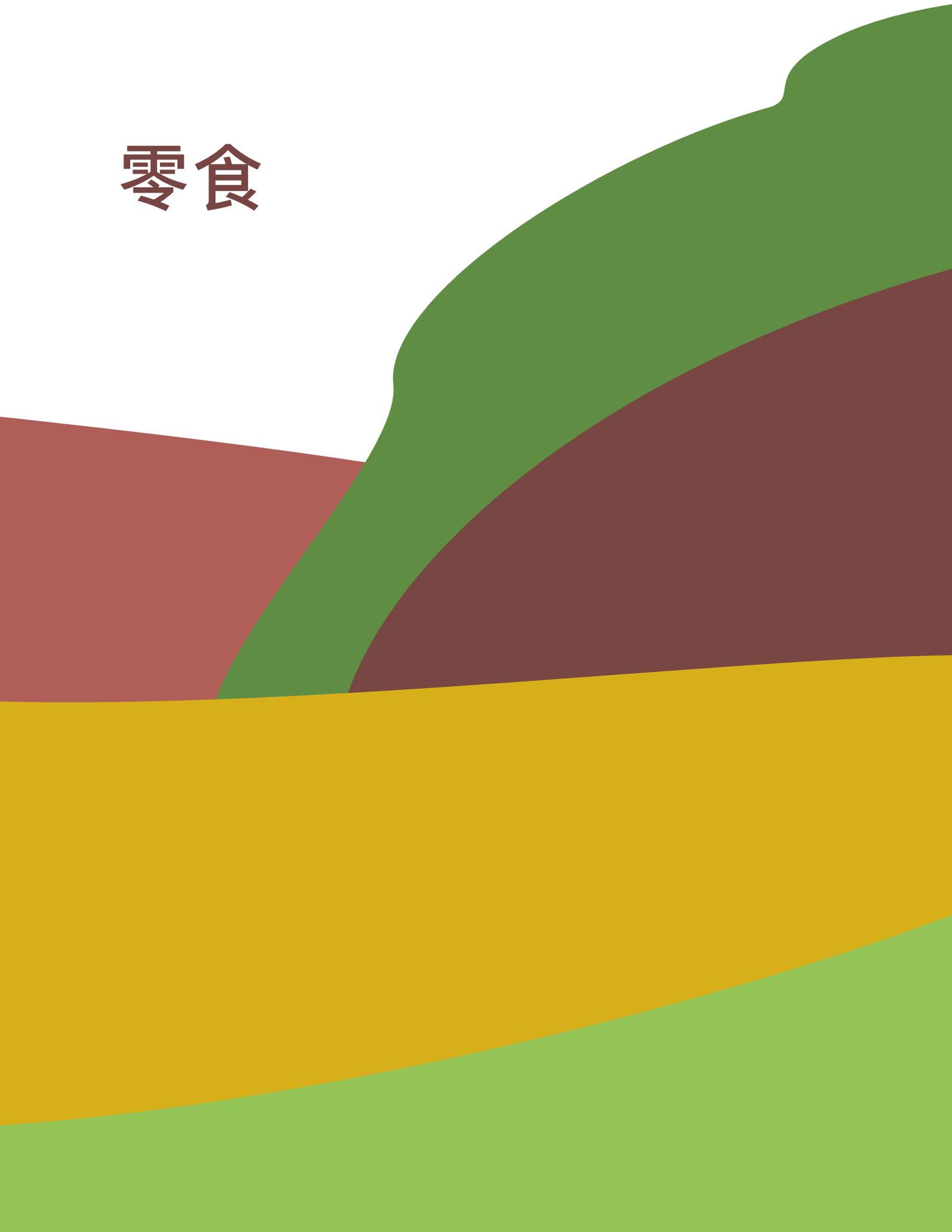
麦克斯-马里奥拉

(Max Mariola)

意大利

三十年前, 麦克斯-马里奥拉大厨决定追求他最热爱的事业: 烹饪。在餐厅、酒店和烹饪频道担任厨师和顾问多年后, 麦克斯现在专注于他的社交媒体渠道。他的视频引人入胜, 代表了他的为人、他的工作和他对美食的热爱。麦克斯的烹饪哲学不是用过于复杂的烹饪方法来破坏食物, 而是珍惜大自然或人类用心养育或培育的食物。他的使命是向全世界推广优质的意大利料理。

零食



甜味和咸味小米面包片 (ragi churma)



配料

甜味小米面包片

- 100 克龙爪稷 (ragi) 粉
- 2 汤匙酥油
- 120 毫升温水
- 少许盐
- 2 汤匙棕榈糖粉

咸味小米面包片

- 100 克龙爪稷 (ragi) 粉
- 2 汤匙酥油
- 120 毫升温水
- 盐, 适量
- 红辣椒粉, 适量
- 2 大匙葱花 (小葱), 切碎
- 1 汤匙香菜叶, 切碎



准备步骤

甜味小米面包片

1. 在一个碗中，将龙爪稷和 1 汤匙酥油以及少许盐混合在一起。
2. 边揉边逐渐加入温水，直到混合物凝结成面团。注意不要让面团过湿。
3. 用湿布盖住面团，静置 15 分钟。
4. 将面团分成小球。
5. 用手指将每个小球放在温布上压扁，做成所需厚度的扁面包。
6. 将扁面包放在热铁板上烤至两面微焦，熟透。
7. 将热面包放入碗中，用手将其切成所需的稠度。
8. 在扁面包丝中加入剩余的 1 汤匙酥油和棕榈糖粉。搅拌均匀，直至酥油和棕榈糖粉融化，裹上面包片。
9. 趁热享用香甜的甜味小米面包片！

咸味小米面包片

1. 在一个碗里，将小米粉和 1 汤匙酥油以及一小撮盐混合在一起。
2. 边揉边逐渐加入温水直到混合物凝结成面团。注意不要让面团过湿。
3. 用湿布盖住面团，静置 15 分钟。
4. 将面团分成小球。
5. 用手指将每个小球放在温布上压扁，形成所需厚度的扁面包。
6. 将扁面包放在热铁板上烤至两面微焦，熟透。
7. 将热面包放入碗中，用手将其切成所需的稠度。
8. 将剩余的 1 汤匙酥油、红辣椒粉、葱花和香菜叶加入扁面包丝中。加入盐调味并搅拌均匀。
9. 趁热享用咸味小米面包片！

关于厨师

凡希卡·巴缇娅大厨

(Vanshika Bhatia)

印度

凡希卡·巴缇娅是一位知名厨师和企业家，是 Petite Pie Shop 的主厨创始人 and OMO Cafe 的主厨合伙人。她注重可持续发展，使用季节性和地区性食材。凡希卡曾被《Condé Nast Traveller》评为印度 "40 位 40 岁以下厨师" 之一。她在世界经济论坛上发表过演讲，并因其环保意识而获奖。她的餐厅，包括 Petite Pie Shop 和 OMO，都因其出色的菜肴而备受赞誉。



芭蕉香蕉面包





配料

- 4 根 (约 430 克) 成熟香蕉 (水果)
- 3 根 (约 370 克) 芭蕉 (非常软, 几乎变黑)
- 100 克马唐面粉
- 100–200 克黑巧克力碎
- 80 克珍珠粟
- 80 克玉米淀粉
- 70 克红薯粉或油莎草 (souchet) 粉
- 50 克杏仁碎
- 40 克椰子油或其他自选用油
- 10 克小苏打 + 10 克柠檬汁或苹果醋, 或 15 克发酵粉
- 10 克生姜或肉桂
- 少许盐



准备步骤

1. 将所有面粉和小苏打 (或发酵粉) 放入碗中, 轻柔混合。
2. 在另一个碗里, 用叉子将香蕉和芭蕉捣碎。
3. 将干配料逐渐加入捣碎的香蕉和芭蕉中, 用力搅拌。然后拌入巧克力。
4. 倒入柠檬汁或苹果醋, 然后倒入油。搅拌均匀。
5. 搅拌至混合物顺滑并充分混合。
6. 在烤盘中铺上羊皮纸。
7. 在混合物上纵向摆放香蕉片。
8. 将混合物立即放入烤箱, 以 180 °C 的温度烘烤约 40 分钟 (根据烤箱情况调整烘烤时间)。

您可以在车前草香蕉面包上淋上白洛神糖浆/洛神花/木槿花香料, 也可以配上自制的辣木叶焦糖享用。

关于厨师

娜塔莉·布里格·葛姆

(Nathalie Brigaud Ngoum)

喀麦隆

娜塔莉·布里格·葛姆是 Envolées Gourmandes 的主席和 Envolées Gourmandes 学院的创始人。她还是一名可靠的食品顾问、作家、博主、培训师和主持人。她拥有市场营销和销售工程背景, 她现今专门从事非洲面粉糕点的制作。娜塔莉曾获得的奖项包括 2018 年女企业家奖 (Entrepreneuses Plurielles)、2018 年非洲饮食 (We Eat Africa)、2019 年巴黎美食节手册 (Livre Gastronomique de la Foire de Paris) 并凭借《我的 (不) 精准烹饪指南》(Mon [Im]précis de cuisine) 一书获得 2020 年世界烹饪图书奖 (2020 World Cookbook Awards) 等。她曾入围 2017 年非洲裔企业家奖 (Trophée des Entrepreneurs Afro-créoles) 决赛。



© Frédéric Brigaud

小米糕 (大虾和金枪鱼二重奏)



配料

制作约 30 块饼

糕点

- 250 克小米粉
- 250 克小麦粉
- 1 茶匙发酵粉
- 7 汤匙油
- 125 毫升温牛奶
- ½ 茶匙盐

酱汁

- 2 个洋葱
- 2 瓣大蒜
- 1½ 汤匙番茄酱
- 100 毫升水
- 2 个干辣椒, 或 1 茶匙辣椒粉
- ½ 茶匙糖
- 2 汤匙油
- 1 茶匙醋
- 盐和胡椒粉适量

馅料

- 1-2 罐金枪鱼 (约 200 克)
- 200 克去皮大虾
- 1 个青椒
- 1 个洋葱
- ½ 捆扁叶欧芹
- 2 瓣大蒜
- 辣椒, 适量
- 2 汤匙油

500 毫升中性油 (如花生油、葵花籽油等), 用于煎炸。

小贴士

- 根据所用不同的小米粉, 您可能需要更多的牛奶来制作面团。
- 面团很快会变干。如果超过 30 分钟的静置时间, 请重新加水并再次揉搓面团。

准备步骤

面团

1. 将小米、小麦粉和发酵粉混合，在面粉中间挖坑。
2. 将热牛奶和油加入面团中，轻轻搅拌成光滑不粘手的面团。
3. 揉搓面团 5 分钟，然后捏成团，放在茶巾下静置 30 分钟。

馅料

1. 在煎锅中加入 1 汤匙油，将大虾翻炒 5 分钟，放在一边备用。
2. 将洋葱和青椒切成粗粒。
3. 将洋葱、香菜、大蒜、胡椒和辣椒放入杵臼搅拌或压碎成糊状。
4. 将大虾切碎，金枪鱼沥干水分。
5. 在煎锅中加入 1 汤匙油，用调味酱和盐将大虾和金枪鱼煮 5 分钟。晾凉。

成型和煎炸

1. 将面团擀成薄片，用饼干刀或玻璃杯切成小圆片形。
2. 在每个圆片的中心加入一茶匙馅料。
3. 收拢边缘，形成半月形，用叉子将边缘捏在一起。
4. 在锅中倒入 500 毫升油，烧热后将馅饼煎至金黄色。放在纸巾上吸干油分。

制作酱汁

1. 将洋葱、大蒜和辣椒切碎。在锅中加热油，加入洋葱、大蒜和辣椒。
2. 用小碗将番茄酱与 1 汤匙水混合，然后倒入锅中搅拌。
3. 用盐和胡椒调味，煮 5 分钟，均匀搅拌。
4. 加水并转至小火，然后加醋。
5. 煮至汤汁顺滑，洋葱融化。

关于厨师

艾莎图 (Aïssatou)

塞内加尔

艾莎图是一名塞内加尔美食博主和作家，她于 2015 年创建了自己的博客 "Aistou Cuisine"，以扩大自己对非洲食谱的知识。她的使命是发掘自己国家烹饪遗产中被忽视的风味。她的著作《撒哈拉以南的风味、非洲珍宝和食谱》(Saveurs subsahariennes, trésors et recettes d'Afrique) 获得了 2019 年世界美食家奖 (2019 World Gourmand Awards)。同年，她在达喀尔开设了 Kéliba 咖啡馆。Aïssatou 的第二本书《粉彩和雅萨》(Pastels et Yassa) 弘扬了塞内加尔美食的精髓。她满怀激情地分享自己的烹饪传统，提供传统与创新相结合，源自童年灵感的食谱。



© Moustapha Diouf

龙爪稷冰沙





配料

- 2 汤匙龙爪稷
- 180 毫升水 (用于煮小米)
- ½ 根香蕉
- 2 颗红枣
- 2 汤匙酸奶或浓酥酪
- 120 毫升水
- ¼ 茶匙香草精
- 装饰用: 1 茶匙碎坚果



准备步骤

1. 在平底锅中, 小火炖煮小米和水, 不断搅拌, 直到煮成粘稠带光泽的糊状。
2. 将煮好的小米冷却至室温。
3. 在搅拌机中加入煮好的小米、香蕉、红枣、酸奶、水和香草精。
4. 将所有配料搅拌至光滑细腻。
5. 将龙爪稷冰沙倒入玻璃杯中。
6. 用切碎的坚果装饰冰沙, 增加脆感和视觉效果。
7. 冰镇后饮用, 尽享美味。

尽情享受这款清爽的手指小米冰沙吧, 它是炎炎夏日清晨的最佳伴侣。

关于厨师

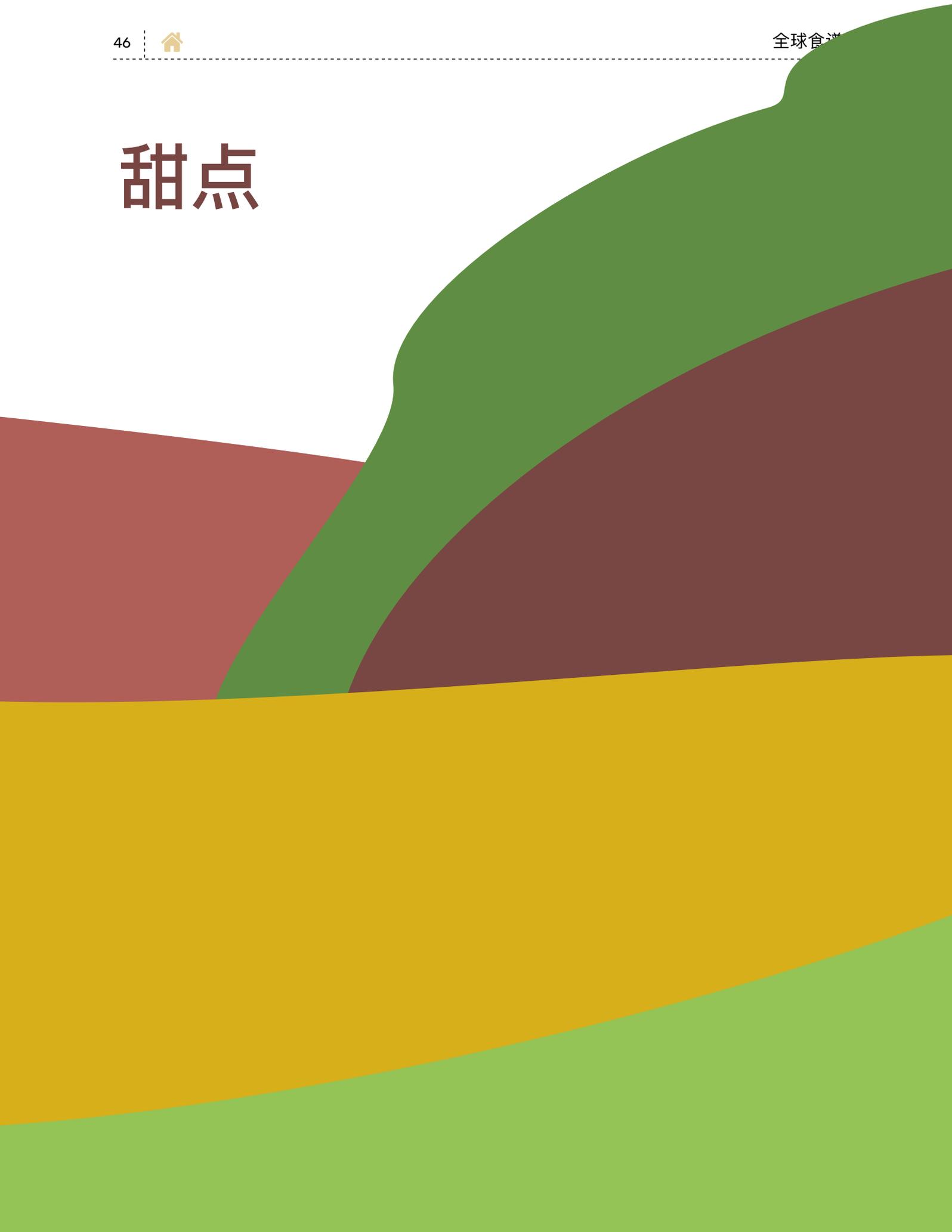
阿达娅 S. (Adhya S.)

印度

阿达娅 S. 是一位来自钦奈的热情洋溢的数据分析师、营养师、美食家、Instagram 内容创作者和拳击手, 祖籍印度喀拉拉邦。在新冠疫情期间, 她开始为有需要的人准备自制的饭菜, 这激励她创造和分享更健康的食谱, 并获得了健身和营养方面的认证。现在, 她帮助她的客户成最好的自己。阿达娅利用自己的社交渠道, 引导她的 30 多万名粉丝做出更健康、更营养、更美味的选择。



甜点



巧克力慕斯配小米





配料

6 人份

- ½ 杯 (约 75-100 克) 小米
- 3 汤匙红糖
- 360 毫升椰奶
- 360 毫升水
- 120 克70%可可含量的巧克力



准备步骤

1. 在中号平底锅中加入小米、糖、椰奶和水。平底锅置于大火之上。煮沸后，转小火煮 20 分钟。搅拌均匀后放在一边备用。
2. 在中号玻璃碗中放入巧克力，放入双层蒸锅中融化，然后放在一旁备用。
3. 用食品料理机将煮熟的小米和融化的巧克力混合在一起。将混合物加工至光滑均匀的奶油般稠度。
4. 巧克力慕斯要趁热食用，这样口感和味道才会最好。冷却后可能会变硬。

关于厨师

贝拉·吉尔 (Bela Gil)

巴西

贝拉·吉尔是一位成功的大厨、主持人、作家和活动家，致力于推广健康、营养和可持续饮食。她最近在巴西圣保罗开设了一家可持续植物餐厅 Camélia Òdódó。贝拉将农业生态学融入餐厅的方方面面，从采购当地、季节性和可持续的食物，到使用天然植物基染料制作餐厅制服。她的食谱中使用了减少食物浪费的创新方法，并提高了消费者对可持续健康饮食的认知。



© Bela Gil

高粱、橙子和生姜蛋糕



配料

1 个大蛋糕

- 180 克高粱粉
- 180 克燕麦粉
- 1 茶匙发酵粉
- 1 茶匙小苏打
- 3 汤匙生姜末
- 1 汤匙肉桂粉
- ½ 茶匙盐
- 3 个橙子的皮
- 250 毫升开水

- 250 克切碎的红枣
- 160 毫升葵花籽油
- 1 个橙子的果汁和果肉
- 360 毫升额外的沸水
- 1 汤匙椰子油
- 1 汤匙红糖
- 1 茶匙肉桂
- 3 个橙子, 去皮切片

装饰用

- 糖粉

准备步骤

1. 将烤箱预热至 160 °C, 在蛋糕模上铺上烘焙纸。
2. 在碗中加入所有干配料, 包括橙皮和香料, 搅拌均匀。将碗放在一边。
3. 另取一碗, 将红枣和 250 毫升热水混合在一起。静置 5 分钟, 然后将混合物搅拌成顺滑的糊状, 放在一边备用。
4. 将所有湿配料搅拌在一起, 包括枣泥和 360 毫升沸水。
5. 将干配料逐步加入湿配料中, 充分搅拌, 确保面糊中没有结块。将面糊放在一边。
6. 在平底锅中加热椰子油、红糖和肉桂。在平底锅中加入橙片, 单面烹煮约 3 分钟, 直至橙片颜色略微变深。将煮熟的橙子片放在铺有衬垫的蛋糕模具底部。
7. 将准备好的面糊倒入模具中, 然后将蛋糕放入预热好的烤箱中烘烤 50 分钟, 以插入蛋糕中心烤肉签取出后干净为宜。
8. 烤好后, 让蛋糕在烤盘中冷却 30 分钟。然后, 小心地将蛋糕从烤箱中取出, 去除烘焙纸。
9. 在蛋糕上撒上糖粉, 配上奶油或奶黄酱即可食用。请尽情享受这款不含小麦, 用冬季水果制作的完美甜点!

关于厨师

莫卡迪-伊斯旺 (Mokgadi Itsweng)

南非

莫卡迪-伊斯旺是南非知名的获奖厨师和食品活动家。她热衷于可持续发展的食品体系, 通过她的首部烹饪书籍《可口蔬菜》(Veggielicious) 和以植物为基础的餐饮体验 "The Plate with Chef Mokgadi "推广富含植物的饮食。作为 Lotsha Home Foods 和 Ujuspice 品牌的创意总监和主厨, 她开发非洲风味的食品。她的上一家餐厅向南非人民介绍了泛非美食, 并在美食菜肴中展示了非洲风味。莫卡迪还与 "厨师宣言" (The Chef's Manifesto) 合作, 这是一项全球厨师可持续发展运动。



© Roelene Prinsloo

开心果小米幸福球





配料

- 170 克煮熟的小米 (鸭姆草小米和龙爪稷小米混合物)
- 175 克去核红枣
- 50 克开心果
- 1 茶匙玫瑰水
- 1 汤匙干玫瑰花瓣
- 装饰用: 额外的干玫瑰花瓣和碎开心果



准备步骤

1. 在搅拌机中混合所有配料。
2. 将混合物加工至结块状。
3. 取混合物, 揉成 8-10 个小球。放在一边备用。
4. 将部分丸子裹上切碎的开心果, 另一部分裹上干玫瑰花瓣。
5. 如果您打算稍后再食用这些丸子, 可将它们放入冰箱冷藏保持坚硬度。

关于厨师

施丽杜拉·查特吉

(Shridula Chatterjee)

印度



施丽杜拉在印度新德里出生长大, 她对美食的毕生热情源自其丰富多样的烹饪经历。在印度德里酒店管理学院和拉瓦萨酒店管理学院学习烹饪期间, 施丽杜拉萌生了对烹饪的热爱。经过 Oberoi 集团酒店的培训以及与著名厨师的合作, 如今她领导管理着德里 Mezze Mambo 餐厅的厨房工作。施丽杜拉大厨是厨师宣言论坛 (Chef's Manifesto Forum) 的成员, 也是未来食品研究所认证的未来自来食品和气候塑造者。施丽杜拉致力于推广小米, 支持其文化意义、多样性和风味。

现在轮到您了!

希望这本庆祝2023国际小米年的全球食谱能够点燃您的好奇心，激发您探索不可思议的小米世界的热情。

在您开启小米烹饪之旅的同时，我们鼓励您尝试、创新和创造自己的独特食谱。探索用小米烹制健康美食的乐趣，这些美食不仅能滋养身体，还能将您与丰富的小米种植传统和遗产联系在一起。

在 Instagram 上使用 #IYM2023 和 #YearOfMillets 标签分享您的创作，并 @FAO!

我们向所有致力于推广小米、保护传统知识和促进可持续食品体系创新的厨师和爱好者表示感谢。

请记住，我们选择的食物能够为我们自己、为环境、为子孙后代塑造一个更美好的未来。让我们接纳小米及它们在促进可持续、韧性和包容性的粮食体系中的作用。

祝您烹饪愉快!







注释

1. Philippine Food Composition Tables Online Database. 2019. Department of Science and Technology, Food and Nutrition Research Institute (DOST-FNRI). Philippines. [food code: A008].
2. Laxmisha, K.M., Semwal, D.P., Gupta, V., Katral, A., Bisht, I.S., Mehta, P.S., Arya, M., Bhardwaj, R. & Bhatt, K.C. 2022. Nutritional profiling and GIS-based grid mapping of Job's tears (*Coix lacryma-jobi* L.) germplasm. *Applied Food Research*, 2(2): 100166.
3. Ocloo F.C.K, Agbemavor W.S.K., Ayeh E.A., Egblewogbe M.N.Y.H. & Odai B.T. 2022. Nutritional composition, physicochemical and functional properties of Black Fonio (*Digitaria iburua* Stapf.) *Philippine Journal of Science*, 152(1): 231–243.
4. Shaheen, N., Rahim, A.T.M.A., Mohiduzzaman, M.D., Banu, C.P., Bari, M.D.L., Basak, A.B., Mannan, M.A., Bhattacharjee, L. & Stadlmayr, B. 2013. *Food Composition Table for Bangladesh*. Dhaka, Institute of Nutrition and Food Science, Centre for Advanced Research in Sciences, University of Dhaka. [food code: 01-0007; 01-0006; 01-0027].
5. Institute of Nutrition and Food Safety. 2002. *China food composition – Book 1 (2nd ed.)*. Beijing, Peking University Medical Press. 393 pp. [food codes: 01-9-002; 01-5-101; 01-9-008].
6. USDA (United States Department of Agriculture). 2019. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy. Washington, DC, USDA, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. Retrieved from FoodData Central. [Cited 30 November 2022]. <https://fdc.nal.usda.gov/>. [food codes: 169747; 169702].
7. Dayakar Rao, B., Bhaskarachary, K., Arlene Christina, G.D., Sudha Devi, G. & Tonapi, V.A. 2017. *Nutritional and Health Benefits of Millets*. Hyderabad, India, ICAR – Indian Institute of Millets Research (IIMR). 105 pp.
8. MEXT (Japan Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology). 2020. Standard Tables of Food Composition in Japan. 8th revised edition. Tokyo, Subdivision on Resources, Council for Science and Technology. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Japan. [food codes: 01011; 01139; 01002; 01138; 01140].
9. Vincent, A., Grande, F., Compaoré, E., Amponsah Annor, G., Addy, P.A., Aburime, L.C., Ahmed, D. et al. 2020. *FAO/INFOODS Food Composition Table for Western Africa (2019) User Guide & Condensed Food Composition Table*. Rome, FAO. [food codes: 01_032; 01_017; 01_039; 01_040; 01_041; 01_050].
10. Longvah, T., Ananthan, R., Bhaskarachary, K. & Venkaiah, K. 2017. *Indian Food Composition Tables 2017*. Hyderabad, India, National Institute of Nutrition, Department of Health Research, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.
11. FAO/Government of Kenya. 2018. *Kenya Food Composition Tables*. Nairobi, FAO. 254 pp. <http://fao.org/3/i8897en/i8897EN.pdf>. [food codes: 01037; 01039; 01025].
12. FSANZ (Food Standards Australia New Zealand). 2019. *The Australian Food Composition Database, release 1*. Canberra, FSANZ. [Cited 30 November 2022]. <http://www.foodstandards.gov.au/>. [food code: F008474].

解读数值时应考虑的免责声明和要点:

- 营养价值基于 100 克未煮生谷物可食用的部分, 以鲜重计。
- 营养成分会因土壤、气候、食物遗传学、农业生产系统、储存、食品加工技术、食物制备方法等因素而有所不同。
- 营养概况的编写基于良好做法和国际标准, 但食物识别 (即区分全谷物与加工谷物) 存在模糊性, 可能会影响营养水平, 尤其是纤维含量数值。
- 大多数成分数据已经比对协调一致, 但由于数据源中存在信息缺失, 部分数值不能直接与其他值进行比较并已附加标识。

数值计算采用以下等式:

- 能量 (大卡/100 克) 使用**粮农组织能量转换系数**进行计算: 碳水化合物 4 大卡/克; 蛋白质 4 大卡/克; 脂肪 9 大卡/克; 膳食纤维 2 大卡/克。
- 可用碳水化合物 (克/100 克) 的计算方法 $100 - (\text{水} + \text{灰分} + \text{脂肪} + \text{蛋白质} + \text{纤维})$ 。
- 所有品种的蛋白质数值均参照《**粮农组织 INFOODS指南**》按转换系数 5.83 从总氮计算得出 (高粱除外, 所用系数为 6.25)。





联系方式

2023国际小米年秘书处
International-Year-Milletts@fao.org
联合国粮食及农业组织
意大利罗马



ISBN 978-92-5-138385-8



9 789251 383858

CC8019ZH/1/11.23