

做自己的医生

2

125种常见食物的



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

养生功效

陈刚 于帆 / 主编

最好的处方是知识，最好的药物是合理饮食，最好的医生是自己。



做自己的医生

2

125种常见食物的

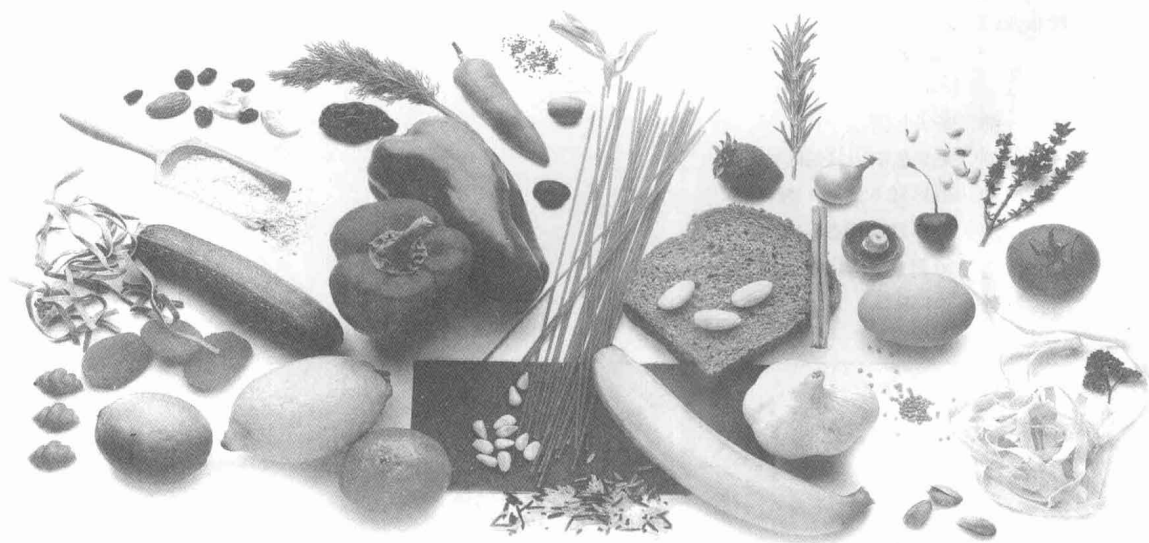


天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

养生功效

主编：陈 刚 于 帆

编委：于富荣 张爱卿 陈 刚 吴玉梅 鹿 萌 聂相民
于富强 王春霞 于风莲 曹烈英 于国锋 席 平
袁建材 谢义勤 倪伏娇



图书在版编目 (CIP) 数据

125 种常见食物的养生功效 / 陈刚, 于帆主编.

—天津: 天津教育出版社, 2008.6

(做自己的医生; 2)

ISBN 978-7-5309-5207-8

I .1… II .陈… III .常见病—食物疗法 IV .R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073669 号

125 种常见食物的养生功效

出 版 人 肖占鹏

主 编 陈 刚 于 帆

选题策划 张纪欣

责任编辑 田 昕

装帧设计 张丽丽

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051

[http : // www . tjeph . com . cn](http://www.tjeph.com.cn)

经 销 新华书店

印 刷 天津泰宇印务有限公司

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

规 格 16 开 (787×1092 毫米)

字 数 304 千字

印 张 16

定 价 22.00 元

序

做自己的医生

人类的健康,是一个非常复杂的问题,它不仅与许多外在自然因素有关,而且与人体自身的许多因素有关,比如饮食结构、生活习惯、个体体质差异等。随着社会文明程度的提高和人的寿命的延长,健康在人们心中显得越来越重要。有了健康就拥有了人生最宝贵的财富;失去了健康,再美好的事物都显得毫无意义。

民以食为天

常言道:国以民为本,民以食为天。中国人见面最爱说:你吃了么?反映了中国人对吃的重视。这不仅是因为过去人们总是吃不饱,而是因为饮食本身的魅力及其重要性。从各方面来说,健康的根本就是饮食。饮食提供了人体所需要的各种营养,才能够让身体各器官正常运转,才能使人维持健康状态,才能作为一个正常的人去生活、工作、学习。民以食为天的观念源远流长,人们对于吃的重要性的认识始终贯穿于中国文明发展的历史长河,可以说是中国饮食文化观念中最基本的,也是最重要的核心。

病从口入

在影响人类健康的因素中,饮食是最主要的。俗话说:“人食五谷杂粮,哪有不生病的。”人一生的饮食总量约60吨,如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康走向。“病从口入”指的是两方面的内容,一是指食物本身的生物、化学作用,另一方面是指饮食习惯、食物搭配、食物烹制、食品洁净等问题。有很多人在匆忙中就餐,或者随便吃点快餐,或者吃点方便面,或者干脆不吃,偏食、饮食不平衡、饮食不合理等,都是导致人体疾病的罪魁祸首。

小食物、大功效

以辩证的思维来说,饮食既然能“致病”,那它一定就可以“治病”。首先,如果某种食物在身体里能发生作用,导致某种疾病,那么,减少或避免这种食物的摄入,不是可以防治疾病了吗?另一方面来说,既然这种食物能致这种病,那一定有另外一种食物能够克制这种食物的负面作用,如果多加摄入,也可以防治疾病。中医认为“药食同源”,适当的食物可以治病,而且很少有副作用,食物就是最好的医药。所以,我们大力宣扬饮食之道,宣扬饮食保健,在日常饮食中,我们可以把饮食重点放在补充自己缺乏的营养素上,以达到通过食疗来防病健身的目的。

饮食养生

饮食保健康、食物治病这样的养生理论自古以来,从神农尝百草、李时珍编著《本草

纲目》开始,人们就已经在探索饮食养生的问题了。只是随着现代生活质量的提高,人们对生活越来越讲究,更加注意自己的健康问题,更加重视罢了。“预防第一”是赢得健康、提高生活和生命质量的最佳观念,也是养生的最佳方式。而预防就必须以饮食为要,如果我们能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式,食物就可以成为预防疾病的最好药物。

本书从食物的营养成分、养生功效、选购和储藏方法、生活小窍门、代表性食品的做法等多方面介绍了食物养生保健知识。还以 20 种常见疾病的表现症状、饮食防治方式来引导读者以健康的方式生活,以合理的饮食来防治疾病。本书贴近生活,浅显易懂,着力强调了饮食养生的实用性,希望能给广大读者带去健康的福音。

上篇 125 种常见食物的养生功效

一、五谷杂粮 / 001

大米:健胃通血防脚气 / 001

玉米:防癌健脑美容佳 / 003

小麦:养心活血抗氧化 / 005

小米:滋补阴阳防衰老 / 007

糯米:健胃止汗补虚寒 / 008

薏米:强肾抗癌防脱发 / 010

燕麦:降脂减肥利心血 / 011

黄豆:通便降脂降血糖 / 012

绿豆:清热解暑护肝肾 / 014

蚕豆:健脑防癌护心血 / 016

赤小豆:生津利便降血压 / 018

二、蔬菜 / 019

1. 叶菜类 / 019

大白菜:通便排毒强筋骨 / 019

韭菜:固精防癌抗疲劳 / 022

芥菜:护眼防癌降血压 / 023

芥菜:醒脑明目益脾胃 / 025

菠菜:润肠通便助消化 / 026

2. 茎菜类 / 028

土豆:减肥美容健脾胃 / 028

芹菜:助性降压防贫血 / 029

莴苣:镇静安眠促消化 / 031

竹笋:开胃通便降糖脂 / 033

3. 根菜类 / 034

萝卜:通便防癌软血管 / 034

胡萝卜:明目强心降糖脂 / 036

红薯:抗癌减肥护肤好 / 038

莲藕:清热安神健脾胃 / 039

山药:益志养肺滋补佳 / 041

4. 花菜类 / 043

黄花菜:健脑抗菌润肌肤 / 043

花菜:强肝防癌清血管 / 044

5. 果菜类 / 046

番茄:养血防癌抗衰老 / 046

茄子:护肤护胃护血管 / 048

辣椒:减肥美容除风湿 / 049

6. 瓜菜类 / 051

黄瓜:润肤安神抗肿瘤 / 051

南瓜:造血护胃养肝肾 / 053

丝瓜:健脑调经美肌肤 / 054

冬瓜:生津消肿健身形 / 056

苦瓜:清热降糖抗肿瘤 / 057

7. 食用菌 / 059

香菇:降压防癌防佝偻 / 059

金针菇:健脑益智抗肿瘤 / 061

银耳:美容润肤抗肿瘤 / 062

黑木耳:养颜清胃防贫血 / 064

8. 豆荚类 / 066

四季豆:健胃化湿抗肿瘤 / 066

豇豆:补肾健胃抗衰老 / 067

豌豆:抗菌防癌养容颜 / 069

刀豆:镇静活血抗癌变 / 070

三、肉类 / 072

猪肉:强身健体防贫血 / 072

牛肉:补养益气强筋骨 / 074

羊肉:壮阳补虚助消化 / 076

兔肉:益智美容防衰老 / 077

鸡肉:强身健体滋补好 / 079

鸭肉:解毒利便抗衰老 / 081

鸽肉:补血养颜强记忆 / 083

四、禽蛋 / 084

鸡蛋:益寿益智修复肝 / 084

鸭蛋:补血养颜降压好 / 087

鹌鹑蛋:健脑降压丰肌肤 / 088

五、水产 / 089

1.淡水鱼类 / 090

鲤鱼:健胃消肿利长寿 / 090

草鱼:开胃养颜抗肿瘤 / 091

鲫鱼:健脑通乳补虚弱 / 092

鲈鱼:补肝益脾不肥胖 / 094

鳊鱼:补血益智增视力 / 095

甲鱼:滋阴壮阳净血强 / 096

2.海水鱼类 / 098

带鱼:养肝泽肤利心血 / 098

黄鱼:开胃益气抗衰老 / 100

墨鱼:养血止血补肾精 / 101

海参:助性丰乳清血管 / 102

3.介壳类 / 104

鲍鱼:抗癌明目调血压 / 104

牡蛎:解毒美肤调生理 / 106

大龙虾:养血壮阳利神经 / 108

扇贝:滋阴降压降血清 / 109

螃蟹:活血壮骨抑癌变 / 111

4.海菜类 / 113

海带:利水降压黑头发 / 113

紫菜:健脑壮骨降血清 / 115

裙带菜:壮骨降压抗衰老 / 116

六、调味品 / 117

花椒:抑菌降压健脾胃 / 117

醋:开胃杀菌除疲劳 / 119

白糖:生津止咳缓肝气 / 121

红糖:活血暖胃软血管 / 122

冰糖:润肺化痰解肿痛 / 123

陈皮:化痰止呕助消化 / 124

蒜:排毒抗癌补肾脏 / 125

姜:抑菌抗癌防心梗 / 127

盐:清火杀菌防蛀牙 / 130

味精:补脑抗衰老促消化 / 131

酱油:止痒防癌抗氧化 / 132

豆瓣酱:开胃健脑利钙化 / 134

胡椒:抑菌抗癌助消化 / 135

八角:驱虫健胃利骨髓 / 136

猪油:有利生长增食欲 / 137

花生油:健脑润肺调血脂 / 139

菜籽油:大脑神经缓衰老 / 140

大豆油:保护机体降血清 / 141

七、饮品 / 142

绿茶:提神降脂防肿瘤 / 143

红茶:暖胃祛寒降血糖 / 144

花茶:镇静消炎护皮肤 / 146

牛奶:补虚安神防贫血 / 147

羊奶:健脑清血利肺胃 / 149

咖啡:提神活血促消化 / 150

果汁:润肺健胃降血压 / 152

常用水:改善免疫促代谢 / 154

碳酸饮料:杀菌降温补水分 / 155

白酒:提神活血利胃肾 / 156

黄酒:补血养颜抗病毒 / 159

红酒:抗癌防老利心脏 / 160

啤酒:开胃安神护发肤 / 163

八、水果 / 165

苹果:提神益肺润肌肤 / 165

梨:止咳清热护心脏 / 166

香蕉:益智减压防贫血 / 168

大枣:养颜补血好气色 / 170

荔枝:开胃降糖防雀斑 / 172

桃:活血养颜利水肿 / 173

柑橘:抗癌健胃消疲劳 / 175

西瓜:消炎利尿降血压 / 177

葡萄:抗癌利胆健脾胃 / 178

九、坚果 / 180

核桃:安神健脑黑须发 / 180

杏仁:抗癌补肺润皮肤 / 182

榛子:开胃利眼防衰老 / 183

腰果:通便催乳增性欲 / 184

花生:排毒降压抗老化 / 186

葵花子:护心养脑防衰老 / 188

十、花卉 / 189

百合:补虚安神促免疫 / 189

菊花:护眼美肤防感冒 / 191

红花:活血通经降血脂 / 192

十一、中药材 / 193

人参:补气养血益神智 / 194

燕窝:活血强心防衰老 / 196

冬虫夏草:益肾抗癌利心血 / 197

灵芝:镇痛镇咳防衰老 / 199

鹿茸:壮阳益血促免疫 / 201

下篇 20种常见疾病的食疗妙方

一、肥胖症 / 203

二、感冒 / 205

三、偏头痛 / 207

四、失眠 / 209

五、慢性胃炎 / 210

六、十二指肠溃疡 / 212

七、过敏 / 214

八、咽喉炎 / 217

九、龋齿 / 219

十、便秘 / 221

十一、肺炎 / 222

十二、风湿及类风湿性关节炎 / 224

十三、糖尿病 / 226

十四、高血压 / 229

十五、高血脂 / 232

十六、痔疮 / 234

十七、贫血 / 236

十八、脚气 / 239

十九、阴道炎 / 241

二十、月经不调 / 243

在中国传统饮食习惯里,人们总是把食物区分为主食和副食两大类,副食指鱼、肉、蛋、奶等,而主食就是指五谷杂粮。现在通常说的五谷杂粮,是指稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米,人们习惯地将米和面粉以外的粮食称做杂粮,所以五谷杂粮也泛指粮食作物。以主食为主、副食为辅的饮食结构模式是中国传统饮食的一大优点,不但有利于营养和健康,而且有利于节省能源、保护环境。

大米

大米：健胃通血防脚气

大米是稻谷的籽实脱壳而成,分籼米、粳米和糯米三类,是中国人的主食之一,无论是家庭还是餐馆,都必不可少。大米中的蛋白质主要是米精蛋白,氨基酸的组成比较完全,人体容易消化吸收,但赖氨酸含量较少。糙米中的矿物质、膳食纤维、B族维生素(特别是维生素B₁)含量都较精米中的高。

营养成分

人体必需营养素

(每100克中)

热量:343.00千卡

蛋白质:7.70克

脂肪:0.60克

碳水化合物:76.80克

膳食纤维:0.60克

矿物质(每100克中)

钙:11.00毫克

铁:1.10毫克

磷:121.00毫克

钾:97.00毫克

钠:2.40毫克

铜:0.19毫克

镁:34.00毫克

锌:1.45毫克

硒:2.50微克

维生素(每100克中)

B₁:0.33毫克

B₂:0.08毫克

B₆:0.20毫克

B₁₂:20.00微克

C:8.00毫克

E:1.01毫克

泛酸:0.60毫克

烟酸:1.50毫克

叶酸:3.80微克

生物素:220.00微克

养生功效

富含维生素E,有消融胆固醇的神奇功效,甚至能起到治疗癌症的作用。

大米所含的优质蛋白质,可以使血管保持柔软,达到降血压的目的。所含的水溶性膳食纤维,可以将肠内的胆酸汁排出体外,预防动脉硬化等心血管疾病。大米还是提供B族维生素的主要来源和预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。

选购

大米变质速度与水分含量有关,建议一次性购买量应以一个月消费量为宜,且尽量选购生产日期在一个月以内的大米。

在选购大米时要认真挑选、仔细分辨,具体如下:

1. 硬度较大的米,蛋白质含量高。
2. 闻之有清香味、无霉变味则为好米。
3. 正常的米应是洁白透明,色泽正常,但不是越白越好。
4. 米粒有爆痕甚至断裂,会导致其营养价值降低。
5. 抓一把大米,放入手掌心摊平,正常大米外观色泽光亮,且粒面附有少量的糠粉;而高水分大米色泽较阴暗,尤其水洗大米粒面糠粉很少。

储藏

在阴凉干燥的环境下保存,适时通风,既能降温,又可散湿。

不宜与鱼肉蔬菜等水分高的食品同时储存,否则易使大米吸水,导致霉变。

不宜存放在厨房里或炉灶、暖器旁边,因温度太高或湿度太大,对大米的质量影响极大。

不宜着地或靠墙,通常要放在垫板上,这样做的目的同样是为了防止大米吸收水分导致霉变,同时也防止大米生虫。

小贴士

大米不能过度搓洗,仅需轻轻地快速洗一两次即可,以免营养成分随水流失。

煮饭所加的水量也要适度,因为这也是影响米饭味道的主要因素之一。

饭煮好以后,不要迫不及待地掀开锅盖,应让锅盖紧盖 10 分钟左右,用余热焖饭,这样可使米饭松软有韧性。如果立即把锅盖掀开,温度骤然下降,则米粒表面水气太多,内部却变得较硬,口感就会差

很多。

做粥不要放碱,因为大米是人体维生素 B₁ 的重要来源,碱能破坏大米中的维生素 B₁,会导致维生素 B₁ 缺乏,出现脚气病。

做米饭时一定要“蒸”而不能“捞”,因为捞饭会损失掉大量维生素。如做捞饭,米汤也应当饮用,因为很多营养成分都在米汤中。

煮饭时若加入少许的油,可以使煮出来的米饭颗颗晶莹、粒粒光泽;做寿司、饭团或是炒饭的时候,加入少许的醋,可以使米饭变得柔软,并能抑制细菌的孳长。

生活小窍门

米饭糊了怎么办

煮饭的时候,时间太长或放的水少了,会把米饭煮糊,吃起来焦糊味很浓。去掉这种焦糊味的办法有很多种。

1. 用筷子把焦了的饭戳几个洞,然后在每一个洞内放进一段与饭差不多高的葱,再把盖子盖好,焖上三五分钟再吃,焦糊味就没有了。

2. 关掉炉火,用一只碗盛上冷水,放到饭锅中间,压入饭里,使碗边与饭相平,然后盖上锅盖,焖几分钟再揭锅,即可消除焦味。

3. 可把饭锅置于 3~6 厘米深的冷水中,或者放在泼了凉水的地面上,约 3 分钟后焦糊味即可消除。

代表性食品的做法

皮蛋瘦肉粥

 大米 100 克,瘦肉 20 克,皮蛋 2 个,葱 5 克,姜 5 克,盐少许,油适量。

 1. 瘦肉切成小块,葱切碎,姜切成丝,

皮蛋去皮切成小块。

2. 把洗好的大米加水放到锅里煮成白粥。

3. 把切好的瘦肉、皮蛋、姜丝,少量的盐和油一起放进去,再熬半小时至熟透以

后,在出锅的时候放进切好的葱花即可。

煮粥时可以放一个轻的小调羹在锅底与粥同煮,水沸腾过程中,小调羹也被带动,可以防止煮粥时粘锅底。

玉 米

玉米: 防癌健脑美容佳

玉米又名玉蜀黍、苞米、芦黍和珍珠米等,是我国北方和西南山区及其他无稻谷地区人民的主要粮食之一。玉米是粗粮中的保健佳品,多食玉米对人体的健康颇为有利。

营养成分

人体必需营养素

(每 100 克中)

热量:196.00 千卡

蛋白质:4.00 克

脂肪:2.30 克

碳水化合物:40.20 克

膳食纤维:10.50 克

矿物质 (每 100 克中)

钙:1.00 毫克

铁:1.50 毫克

磷:187.00 毫克

钾:238.00 毫克

钠:1.10 毫克

铜:0.25 毫克

镁:96.00 毫克

锌:0.90 毫克

硒:1.63 微克

维生素 (每 100 克中)

A:63.00 微克

B₁:0.21 毫克

B₂:0.06 毫克

B₆:0.11 毫克

B₁₂:15.00 微克

E:1.70 毫克

泛酸:1.90 毫克

烟酸:1.60 毫克

叶酸:12.00 微克

胡萝卜素:0.34 毫克

生物素:216.00 微克

肠癌等。

玉米富含维生素 C 等,有长寿、美容作用,能使皮肤细嫩光滑,抑制、延缓皱纹产生。

所含的硒、膳食纤维、胡萝卜素等,可抑制癌细胞的产生,防止肿瘤的形成。

选购

消费者选购鲜食玉米,首选糯玉米,不要选购普通玉米。因为糯玉米淀粉几乎百分之百是支链淀粉,这种淀粉可溶性高,容易被消化吸收,老人、小孩甚至体弱者均可食用。

选购鲜玉米,首先看苞叶是否新鲜,颜色要淡绿,含水量充足,如果苞叶干黄就不新鲜了。应注意挑选籽粒颗颗饱满、排列紧密、软硬适中的鲜嫩玉米。用手指甲轻轻掐动籽粒,不流出白浆或只流出少量白浆是最鲜嫩的。籽粒必须饱满,不能皱缩,籽粒顶部皱缩的说明已经不新鲜,口感下降。如果籽粒比较硬,要用较大的力才能掐动,这样的糯玉米必须用高压锅才能煮

养生功效

玉米含较多的谷氨酸,能促进脑细胞呼吸,常食可健脑。

玉米富含的维生素 A,可增强视力。

玉米所含维生素 B₆、烟酸等成分,具有刺激胃肠蠕动的作用,可防治便秘、肠炎、

熟,口感更差。

购买鲜玉米不管是白粒还是黄粒的,最好选白轴的,因为蒸煮以后穗轴颜色加深,红轴的鲜食玉米蒸熟后颜色很难看。

储藏

刚摘下来的新鲜玉米不要去皮,用塑料袋把它密封包装放在冰箱冷冻箱里,可以存放很长时间。但不可一个包内装太多,一次要用完一个玉米包,反复解冻会影响玉米质量。

也可将新鲜玉米去皮,用保鲜膜包好后再放入冰箱冷冻,也能较长时间保存。

小贴士

尽量避免与牡蛎同食,否则会阻碍锌的吸收。

玉米熟吃更佳,烹调尽管使玉米损失了部分维生素C,却使之获得了更有营养价值的抗氧化剂。

玉米蛋白质中缺乏色氨酸,单一食用易发生癞皮病,以玉米为主食的地区应多吃豆类食品。

发霉玉米面切勿食用,因为发霉玉米含黄曲霉菌,所产生的黄曲霉毒素系强致癌物,一般的蒸煮加工不能分解。

患有干燥综合征、糖尿病、更年期综合征者属阴虚火旺之人,忌食爆玉米花,食之易助火伤阴。

玉米的营养都集中在玉米粒的胚尖上,不可丢弃,熟吃更佳。

生活小窍门

怎么做玉米粥更有营养

玉米营养丰富,其中,有一种尼克酸对健康非常有利。但玉米中的尼克酸不是单独存在的,而是和其他物质结合在一起,很难被人体吸收利用。在做玉米粥的时候加一点小苏打就能使尼克酸释放出来,被人体充分利用。同时,小苏打还可帮助保留玉米中的维生素B₁和维生素B₂,避免营养损失。

代表性食品的做法

松仁玉米

原料:松子仁50克,玉米粒300克,胡萝卜(或香肠)50克,葱花5克,盐、鸡精、淀粉适量。

做法:1. 松仁用水洗净,放在油锅里炸到颜色稍微变深备用。

2. 将盐、鸡精、葱花和淀粉用适量的水调成芡汁备用。

3. 胡萝卜(或香肠)切丁备用。

4. 油热后加入玉米粒,炒到变软(八成熟),加入胡萝卜丁。

5. 加入炸好的松仁略炒,然后下芡汁翻炒至芡汁凝固。

玉米饼

原料:玉米面500克,面粉50克,鸡蛋2个,酵母。

做法:将玉米面加入鸡蛋、面粉和酵母发酵后,加水稀释成糊状。平底锅加少许油,将玉米糊放入煎熟。

小麦

小麦：养心活血抗氧化

小麦是世界上分布最广泛的粮食作物，其播种面积为各种粮食作物之冠，我国小麦的种植面积和总产量仅次于水稻，居粮食作物第二位，是重要的粮食之一。小麦是我国北方人民的主食，自古就是滋养人体的重要食物。

营养成分

人体必需营养素

(每 100 克中)

热量:350.00 千卡

蛋白质:9.40 克

脂肪:1.40 克

碳水化合物:75.00 克

膳食纤维:2.80 克

矿物质 (每 100 克中)

钙:25.00 毫克

铁:0.60 毫克

磷:162.00 毫克

钾:127.00 毫克

钠:0.20 毫克

铜:0.26 毫克

镁:32.00 毫克

锌:0.20 毫克

硒:0.32 微克

维生素 (每 100 克中)

A:11.00 微克

B₁:0.24 毫克

B₂:0.07 毫克

B₆:0.05 毫克

B₁₂:17.30 微克

E:0.30 毫克

泛酸:0.70 毫克

烟酸:0.47 毫克

叶酸:8.00 微克

生物素:185.00 微克

养生功效

小麦所含 B 族维生素和矿物质对人体健康很有益处，可养心、益肾、活血、健脾、除烦、止血、利小便、润肺燥。

小麦所含维生素 E 有抗氧化的作用，加上可降低血液中胆固醇的亚油酸，能有效预防动脉硬化等心血管疾病。

对于更年期妇女，食用未精制的小麦能缓解更年期综合征，进食全麦可以降低血液循环中雌激素的含量，从而达到预防乳腺癌的目的。

小麦粉(面粉)还有很好的嫩肤、除皱、祛斑的功效。面包厂工人无论年纪有多大，手上皮肤也不松弛，甚至还娇嫩柔软，也没有老人斑，其原因就是他们每天都要揉小麦粉。

选购

小麦经磨制加工后，即成为小麦粉，也称面粉。面粉按加工精度和用途不同分为等级粉和专用粉两大类。等级粉按加工精度不同可分为特制粉、标准粉、普通粉三类。专用粉是利用特殊品种小麦磨制而成的面粉；或根据使用目的的需要，在等级粉的基础上加入食用增白剂、食用膨松剂、食用香精及其他成分，混合均匀而制成的面粉。专用粉的种类多样，配方精确，质量稳定，为提高劳动效率、制作质量较好的面制品提供了良好的原料。

1. 选购时要买加贴“QS”(质量安全)标志的产品，并根据不同用途选购不同的专用小麦粉。看包装上是否标明厂名、厂址、生产日期、保质期、质量等级、产品标准号等内容，尽量选用标明不加增白剂的小麦粉，还要看包装封口线是否有拆开重复使用的迹象。最好不要购买散装的小麦粉，这些产品容易受到污染，质量无保证。

2. 要看小麦粉颜色,小麦粉的自然色泽为乳白色或略带微黄色,不发暗,无杂色,若颜色纯白或灰白,则为过量使用增白剂所致。

3. 正常的小麦粉具有麦香味,若有异味或霉味,则为遭到外部环境污染或面粉超过保质期,也可能添加剂过量,说明小麦粉已变质。

4. 面粉用手捏无颗粒感,手捏后松开不结块,无虫害、无杂质。

5. 小麦粉中允许有少量的麸星,但有过多明显的黑点或者片状物表明小麦粉纯度不够。

6. 取少量入口品尝应无牙碜的感觉。

储藏

1. 干燥通风。面粉有吸附作用,会根据环境的湿度而改变自身的含水量,所以贮存面粉的地方要尽量保持空气流通、环境干燥。

2. 合适温度。储藏的温度会影响面粉的成熟时间,影响面粉的保质期,理想温度为18~24℃。

3. 环境洁净,无异味。环境洁净可减少害虫的孳生、微生物的繁殖,进而减低面粉受污染的机会。面粉会在空气中吸收气味,所以储存面粉的周围环境不能有异味。

4. 用布口袋装面粉容易生虫,最好用塑料袋盛装,以隔绝氧气,但已经受潮的面粉不宜放塑料袋里。

小贴士

小麦的食用方法繁多,小麦粒或碎小

麦可用来代替稻米做饭;熟小麦粒可发酵做成小麦豆豉;小麦谷朊粉(俗称活性面筋粉或蛋白粉)可用来制谷胺酸钠,使食品有一股肉的味道;小麦淀粉可用来做汤的增稠剂等。

小麦在我国主要用来加工成面粉,根据制作不同的食品选择相应的面粉,如做馒头、面条、饺子等,要用中高筋力、有一定延展性、色泽好的面粉;制作蛋糕、饼干及烫面制品宜选用筋力较低的面粉。米面越精越细,损失的营养素越多,麦粒外层含有维生素、矿物质、粗纤维,所以糖尿病患者特别适合食用全麦粉。

生活小窍门

小麦搭配大豆食用营养赛过牛肉

想做到营养均衡,就得注意食物搭配,才能提高食物的利用价值。

大豆、小麦类食品单独食用时,其蛋白质的生物价分别为64和67。若将这两类食物按33%和67%的比例混合食用,其蛋白质的生物价可提高到77,超过了牛肉(生物价76)。因为小麦类食品中蛋白质的赖氨酸含量不足,蛋氨酸含量高;而大豆中的蛋白质蛋氨酸低,赖氨酸高。

代表性食品的做法

小麦米粥

小麦50克,粳米100克,清水适量。

1. 将小麦、粳米分别淘洗干净。

2. 锅内放入清水和小麦,煮沸后加入粳米,用小火熬煮至粥成。

小米

小米：滋补阴阳防衰老

小米又称粟米，粒小，色淡黄或深黄，质地较硬，制成品有甜香味。粟在中国北方俗称谷子，南方则称稻为谷子，原产于中国北方黄河流域。小米熬粥营养丰富，我国北方在妇女生育后，常用小米加红糖来调养身体，故小米粥有“代参汤”之美称。

营养成分

人体必需营养素

(每100克中)

热量:359.00千卡

蛋白质:9.20克

脂肪:3.20克

碳水化合物:73.30克

膳食纤维:1.60克

矿物质(每100克中)

钙:9.00毫克

铁:5.60毫克

磷:240.00毫克

钾:239.00毫克

钠:9.00毫克

铜:0.54毫克

镁:107.00毫克

锌:2.08毫克

硒:4.74微克

维生素(每100克中)

A:17.00微克

B₁:0.67毫克

B₂:0.12毫克

B₆:0.18毫克

B₁₂:73.00微克

E:3.63毫克

泛酸:1.70毫克

烟酸:1.60毫克

叶酸:29.00微克

胡萝卜素:0.19毫克

生物素:143.00微克

小米可平衡人体微量元素，防止人体内产生有害的过氧化物，被营养专家誉为“保健米”。

选购

1. 生长周期长的米，营养更丰富全面。
2. 优质小米闻起来具有清香味，无其他异味。严重变质的小米，手捻易成粉状，碎米多，闻起来微有霉变味、酸臭味、腐败味或其他不正常的气味。

3. 优质小米尝起来味佳，微甜，无任何异味。劣质小米尝起来无味，微有苦味、涩味及其他不良滋味。

4. 要防止不良商家为了增加小米的美观度而添加色素。优质小米米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，很少有碎米，无虫，无杂质。取少量待测小米放于软白纸上，用嘴哈气使其润湿，然后用纸捻搓小米数次，观察纸上是否有轻微的黄色，如有黄色，说明待测小米中染有黄色素；如果有白色的粉末，则是正常的，那是糠皮碎屑。另外，也可将少量样品加水润湿，观察水的颜色变化，如有轻微的黄色，说明掺有黄色素。

5. 新米色泽比较鲜艳，旧米色泽比较晦暗。

养生功效

小米具有滋阴养血、清热解渴、健胃除湿等功效，可以帮助产妇恢复体力。

小米所含的类似雌性激素物质，有保护人体皮肤细嫩、延缓衰老的作用，可防止老年斑、色斑的产生。

小米所含丰富氨基酸帮助预防流产，并有抗菌作用。

小米中色氨酸含量为谷类之首，有调节睡眠的作用。

6. 用姜黄粉染色的小米,煮成粥后米烂如泥,汤清似水,没有小米原有的风味和营养成分。

储藏

小米失去了保护层,籽粒较小,粮堆孔隙度小,杂质多,内外气体不易交换,容易发生霉变。

储藏前应去除糠杂,如果水分过大时,不能曝晒,可阴干。贮藏后应加强检查,发现小米有吸湿脱糠、发热等现象时,要及时除糠降温,否则容易造成霉变。

小米不耐高温,应采用低温密闭法贮藏。通常将小米放在阴凉、干燥、通风较好的地方。

小贴士

产后不能完全以小米为主食,因为小米的蛋白质营养价值并不比大米更好,赖氨酸过低而亮氨酸又过高,应注意搭配,以免缺乏其他营养。

小米宜与大豆或肉类食物混合食用,这是由于小米的氨基酸中缺乏赖氨酸,而大豆的氨基酸中富含赖氨酸,可以补充小米的不足。

小米粥不宜太稀薄;小米粥表面漂浮的一层“米油”营养极为丰富,可以代替参汤。

淘米时不要用手搓,忌长时间浸泡或用热水淘米。

小米是碱性的,所以烹煮时不需要加盐,身体有酸痛或胃酸不调者可常吃。

若是泻肚子,可把小米炒过再煮。

生活小窍门

小米生虫怎么办

小米易遭蛾类幼虫等危害,发现后可将上部生虫部分排出单独处理,可用磷化铝进行熏杀。若在家中少量贮藏小米时,在容器内放一袋新花椒即可防治蛾类虫害。

代表性食品的做法

小米红糖粥

原料:小米 100 克,红糖适量。

做法:1. 将小米淘洗干净,放入锅内,一次加足水,以旺火烧开后,转小火煮至粥黏稠。

2. 食用时,放入适量红糖搅匀。

糯米

糯米:健胃止汗补虚寒

糯米又叫江米,是大米的一种。因其香糯黏滑,常被用来包粽子或熬粥,逢年过节很多地方吃的年糕、正月十五的元宵也是由糯米粉制成的。

营养成分

人体必需营养素

(每 100 克中)

热量:345.00 千卡

蛋白质:7.30 克

脂肪:1.40 克

碳水化合物:77.50 克

膳食纤维:0.80 克

矿物质 (每 100 克中)

钙:26.00 毫克

铁:6.70 毫克

磷:155.00 毫克

钾:231.00 毫克

钠:1.50 毫克

铜:0.25 毫克

镁:49.00 毫克

锌:1.54 毫克

硒:2.71 微克

维生素 (每 100 克中)

B₁:0.19 毫克

B₂:0.03 毫克

B₆:0.20 毫克

B₁₂:23.00 微克

E:1.29 毫克

泛酸:0.50 毫克

烟酸:2.00 毫克

叶酸:7.00 微克

生物素:120.00 微克

养生功效

糯米是一种温和的滋补品,所含蛋白质、糖类、维生素及钙、铁、磷等物质有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用,适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。

糯米能够补养人体正气,吃了后会周身发热,起到御寒、滋补的作用,最适合在冬天食用。

神经衰弱、病后或产后的人食用糯米粥,可滋补营养、补养胃气。

糯米制成的酒,可用于滋补健身和治病。

选购

选购糯米以米粒较大、颗粒均匀、颜色白皙、有米香、无杂质的为好。注意区分糯米与一般大米。

1. 糯米为长椭圆形,较细长,大米为椭圆形,较圆胖。

2. 糯米色泽乳白或蜡白,大多不透明,也有半透明的(俗称阴糯),大米白度小,多为透明和半透明的,有光泽。

3. 糯米硬度较小,大米硬度较大。

储藏

糯米储存时要放在阴凉、干燥的地方。

小贴士

虽然糯米营养价值很高,但是并非人人皆宜。糯米性温燥,黏性高,不易消化,不可多食。

胃溃疡病患者不宜吃糯米食品,食后往往会使疼痛加重,甚至诱发胃穿孔、出血。

老人、糖尿病、体重过重或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止,儿童最好别吃。

生活小窍门

冬季吃糯米的几种方法

1. 由脾胃虚导致的腹泻、消化不良,可用糯米酒煮沸后加鸡蛋煮熟食用。

2. 由阳虚导致的胃部隐痛,可用糯米、红枣适量煮粥食用。

3. 若脾胃虚弱、腹胀、倦怠、乏力,可用糯米、莲子、大枣、山药一起煮粥,熟后加适量白糖食用。

代表性食品的做法

糯米藕片

原料:大莲藕 2500 克,糯米 1000 克,白糖适量。

做法:1. 将藕去皮,在藕的顶端切下一段,以便灌糯米。