

一部居家必备的生活工具书

食物是最好的医药

大全集

肖 枫 许俊霞 主编



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药/ 植物草香策划 肖枫、许俊霞主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.07 (2010.05 重印)

ISBN 978 - 7 - 80753 - 781 - 6

I. ①食… II. ①植…②肖…③许… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108889 号

责任编辑: 曲晶

装帧设计: 世纪鼎

食物是最好的医药

植物草香策划 肖枫、许俊霞 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 电话: 0451 - 82380850

E - mail: hrbchs @ yeah. net

网址: www. hrbchs. com

全国新华书店经销

北京潮运印刷厂印刷

开本 710 × 1030 毫米 1/16 印张 50 字数 806 千字

2010 年 5 月第 2 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 781 - 6

定价 368.00 元

版权所有, 侵权必究。

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所 徐桂元 徐学滨

前言

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒儿小小的药片来治疗相关的症状，这是人尽皆知的常识。因为我们在生活中早已习惯于用各种不同的药片来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，并非所有的药物都是有益于人体的。但凡稍有点医药常识的人都会知道：很多医药都是有副作用的。药物进入人体，作用于患病部位的同时，也会对身体的其他部位有一定影响。如此一来，为了治病，人们的身体反而成了各种医药剩余毒素堆积的垃圾场，而日积月累的结果还有患上药源性疾病的可能。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。

对于这个问题的认识，我们似乎远不如 2400 多年前的古希腊名医希波拉底克，他曾很有前瞻性地提出了：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”与此相类似的是，传统中医学一直强调着：“药补不如食补。”这样的论断却正是我们现代人所忽略的。

食物才是最好的医药。自古以来，药食同源，食物与医药从来就没有严格的界限，中医中的很多药物本身就是食物。食物能有效治疗疾病，自古至今就不断被世界各地的人们用实践证明了它的可行性。比如中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，大蒜消除炎症，芹菜降血脂等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机理：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到控制人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，一些食物成分的有效性完全等同于现代医药，很多药物便是从食物中提取得来的。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的经验，而且简便轻松，因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，天然食物基本上是无毒害的，对我们的身体不会产生任何毒副作用。这一点足以让我们更安全、更放心。

有效地利用食物治病来替代医学治疗，需要满足的一个前提条件是合理地选择食物和正确地安排饮食生活。事实上，这也正是食物治疗疾病的重要意义所在，现代科学也证明了，现在许多逐渐呈高发趋势的威胁人类健康的慢性疾病如高血压、糖尿病及多种癌症等都是由于错误的饮食方式所致。就



前言



这一点而言,疾病预防的意义远甚于疾病的治疗。长期坚持科学而合理的饮食可从根本上降低发生疾病的几率。各种食物的有效成分能对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常,降低或规避了本身产生突然病变的可能性;也提高了人体抵抗诱发疾病的外因(如各种病毒的侵袭)的能力。

为了帮助读者能够正确了解食物与医药的关系,对我们的食物有全面而科学的认识,从而可以更好地利用食物来进行常见疾病的预防和治疗,我们特组织了国内外营养保健学方面的专家,结合中医传统养生理论与国外最新保健概念,编写了《食物是最好的医药大全集》一书。

本书通过六个部分的讲解,让读者不仅认识到食物是最好的医药,而且学会如何运用食物来治病防病。第一篇“食物是最好的医药”,从食物药用的化学基础讲起,让人们从医药的角度来重新认识食物,详细阐释食物在生活中的医疗保健效用,并结合我们的日常的饮食结构与膳食习惯,指导大家科学利用食物,为身体健康服务。第二篇“200种食物的药用功效”,选取了人们日常生活中最常见的200种食物为例,分门别类进行解析,介绍了每种食物的特性,让大家认识这些食物的营养性能及药用功效,且在一些食物介绍的基础上配以适量药膳,使人们对食物药用有生动的理解。第三篇“食物治病”,本篇则以各个系统常见病的食疗方法作为基本案例,对每一种病都描述症状,分析疾病根源,讲解日常检查和防治方法,提出了针对疾病的各种有效的食物治疗方案,并对各类食物的天然药用成分及抗病原理进行了解释。第四篇“食物排毒”引进了当前最流行的食物排毒理念,教大家利用日常的饮食来进行体内排毒,学会运用不会对身体造成任何损害的方法来排除体内毒素,并附有各种营养排毒餐点,让人们可以轻松排毒,健康生活。第五篇和第六篇分别介绍了醋和葡萄酒这两种在现代人的健康理念里占据着重要位置的饮品,不仅提出了它们的保健治病功效,还讲到了这两种食品在日常生活的一些其他功能。

本书不仅是一本食物治病指南,更是一部健康饮食宝典。通过阅读本书,你会更加正确地认识我们的食物,找到适合自己的科学饮食方式,拥有更积极健康的生活。

食物是最好的医药

第二卷

肖枫 许俊霞 主编



哈尔滨出版社

第二篇

200 种食物的药用功效

第一章 谷物豆类

小 米

尽管人们知道小米从史前时代起就在亚洲和北非种植,但这种谷物的原产地不详。有观点认为小米原产于亚洲中部或东部,而另一种观点则认为埃塞俄比亚是它的起源地。亚洲和非洲的小米产量占全世界的87%,主要生产国是印度(占40%)、中国和尼日利亚。小米是抗旱植物,可以忍受恶劣的土壤环境,但不太能抵御严寒。和大部分其他谷物不同,小米形成圆锥花序,而其他谷物结穗。小米仁很小,呈圆形,色泽不一,有白、灰、黄、红或红褐色。小米大部分品种的种子即便是在脱粒后还是裹在外壳里。一旦去壳,仁就会直接出售或做成薄片或碾碎出售。

营养及药用功效

小米富含镁,也含烟酸、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、维生素B₆、钾、磷、铁、锌等。

小米蛋白质要优于小麦、水稻和玉米蛋白质,但两种精华氨基酸——赖氨酸和色氨酸含量不足。小米是少数几种显碱性的谷物之一,很易消化,也不会产生过敏反应。小米之所以味道独特,是由于它的硅含量很高,硅是一种矿物质,能调节血液胆固醇水平和保持骨骼健康。

小米还有放松的功效,并可以治疗胆结石、胃溃疡和大肠炎,它也含有黏性物质,对膀胱以及胃肠系统有积极作用。

	烹制后的小米(每100克)
水分	71.4%
蛋白质	3.5克



第二篇

200种食物的药用功效



	烹制后的小米(每 100 克)
碳水化合物	1 克
纤维	23.7 克
热量	498 千焦

百变吃法

尽管小米浓烈的味道不是每个人都喜欢,但它的确可以替代大多数其他谷物。它们可以被加入汤、煎蛋卷、炸丸子、肉馅饼、布丁和牛奶什锦早餐里。



值得一试的佳肴

小米蒸排骨

材料:

500 克猪排骨,150 克小米,15 克红豆瓣,15 克菜子油,10 克料酒,8 克冰糖,5 克甜酱,2 克精盐,10 克味精,10 克大葱,5 克姜,10 克麻油

做法:

1. 排骨洗净,斩成 4 厘米长左右的块。豆瓣剁细,葱姜切碎,小米淘洗干净后用水浸泡,待用。

2. 排骨加豆瓣、甜酱、冰糖、料酒、精盐、味精、姜末、菜子油拌匀,装入蒸碗内,然后在排骨上面放上小米,用旺火蒸熟,取出扣入圆盘内,撒上葱花。

3. 在锅内放麻油,用大火烧至七成热,淋于葱花上即可。

因为小米粉不含凝胶,所以它不适合用来做发酵面包,但它在非洲和亚洲常被做成广为食用的扁面包。小米也被用来做粥、发酵做白酒或啤酒(尤其在非洲),或是像紫花苜蓿一样发芽后用来为其他食物增添风味。小米饭或磨碎的小米可以加入面包、蛋糕、馅饼和饼干里。

食用技巧

烹任小米时每杯谷物要加 2 杯水,煨 30 ~ 40 分钟。烹任之前,可先浸泡或直接烘烤,或加少许油烘烤。烘烤可以使它们具有坚果的味道。用中低温在煮锅里烘烤小米时,应不断搅动以免变糊,直到小米呈金黄色时加水。



储存方式

粗粒小米放入密封容器中,放在凉爽干燥的地方可以保存几个月。

玉 米

有观点认为玉米起源于墨西哥或中美洲。中国在16世纪中期开始引进种植。玉米是一年生植物,可长到1.8~3米,玉米穗长度有15~30厘米,每根玉米穗里的玉米粒在750~1000颗之间,排列成偶数排(通常在8~24之间)。不同种类的玉米粒的颜色也不尽相同,有黄色、白色、橘黄色、红色、紫色、蓝色、黑色或棕色等不同颜色。

营养及药用功效

玉米里含有的主要脂肪为多不饱和脂肪酸(46%)、单不饱和脂肪酸(28%)和饱和脂肪酸(15%)。

玉米中的碳水化合物含量会根据种类不同而有所变化。淀粉含量高的玉米含糖量较低,而甜玉米则含有延迟将糖分转化为淀粉的基因。但是,甜玉米在收割的时候,迅速就开始了这种转化过程,在几小时之内,味道就会减弱。

煮熟的新鲜玉米是叶酸、钾和维生素B₁的充足来源,同时还含有镁、泛酸、维生素C、磷、烟酸、锌和维生素B₂,纤维的含量也很丰富。

奶油玉米是很好的叶酸来源,含有钾、维生素C、镁、锌、烟酸和磷等成分。

黄色的全玉米粉能提供大量镁、维生素B₁、铁和钾,以及磷、锌、烟酸和维生素B₆,而且含有维生素B₂、叶酸、铜、泛酸和维生素A等元素,另外,纤维含量也极其丰富。

除胚芽黄玉米粉是很好的叶酸和镁的来源,也含有维生素B₆、钾、烟酸、维生素B₁、锌、铁和磷。

黄色的全玉米面是极好的镁、钾和磷的营养来源,含有维生素B₆、维生素B₁、锌和铁,以及烟酸、铜、叶酸、泛酸、维生素B₂和维生素A等,纤维含量



也很丰富。

玉米糠含有镁和铁,纤维含量也很高。

玉米胚芽是极好的镁、磷、维生素 B₁、钾和锌的营养来源,除含有维生素 B₂、叶酸和铜之外,也能提供较多的维生素 B₆ 和铁。

无论是新鲜或煮熟的玉米还是干玉米,都缺乏基本氨基酸中的赖氨酸和色氨酸。

玉米中 50%~80% 的烟酸无法被人体吸收,因此,主食只吃玉米的人会罹患糙皮病,这是一种由于缺乏烟酸而导致的疾病,这种病会影响中枢神经系统、消化系统、皮肤和嘴巴里的黏膜。传统的方法,如在玉米里添加酸橙、氢氧化钠等,都是弥补该作物营养缺失的做法,由于添加了这些物质,玉米中的烟酸就会被吸收。

由于玉米的纤维含量很高,故可起到助消化和预防肠癌的作用。

另外,玉米还有降血脂、降胆固醇及利尿的作用。

购买指南

购买新鲜甜玉米的时候,为了最大程度地确保玉米的味道和口感,一定要仔细检查玉米粒。检测玉米是否依然多汁的办法是用指甲挤压玉米粒,如果新鲜,就会流出乳白色的汁水。变色或起皱都是玉米不新鲜的标志。玉米穗颜色发暗、发干,外皮暗淡或发黄等也表明玉米不再新鲜。

	煮熟的新鲜 玉米(每100克)	奶油玉米 (每100克)	全玉米粉 (每100克)	脱胚玉米粉 (每100克)	全玉米面 (每100克)	玉米糖 (每30克)
水分	69.6%	78.7%	10.3%	11.6%	10.9%	4.8%
蛋白质	3.3克	1.7克	8.1克	8.5克	6.9克	2.5克
脂肪	1.3克	0.4克	3.6克	1.6克	3.9克	0.2克
碳水化合物	25.1克	18.1克	76.9克	77.7克	76.8克	25.7克
热量	452.0千焦	301.4千焦	1515.3千焦	1532.1千焦	1511.1千焦	281.3千焦

不要购买被太阳直接照射或放在高温处的玉米,因为热量会使玉米很快变硬。在 30℃ 气温下保存的玉米一天内会流失 55% 的糖分;20℃ 气温下,玉米也会失去 26% 的糖分。



百变吃法

玉米的用途非常广泛，既可以煮熟了吃（玉米棒或剥落下来的玉米粒），也可以制成玉米粥。玉米粒的胚乳可以磨制成玉米面和玉米粉，而玉米胚芽可以提炼玉米油。

在西餐中，玉米棒的传统吃法是加黄油和盐。

在烹制前可以将玉米粒从玉米穗上剥落下来。生玉米粒通常会加入汤里，与蔬菜、炖菜和调味品混合在一起，而熟玉米粒会被当做蔬菜配菜或放进沙拉里面。

玉米淀粉是用玉米粒胚乳提炼而成的。这类精细的白色粉状物可用作凝胶剂以使食物变浓稠。在热菜中添加玉米淀粉之前，为了防止淀粉凝结成块，应首先将其在冷水中溶解。至少要煮1分钟才能去除其苦味。食品工业在各类食品中都广泛使用玉米淀粉以使食物变得更加浓稠，包括调味汁、甜品、酥油点心、调汁酱油、酸奶油、花生酱、糖果、婴幼儿食品和冷盘肉等。经过水解或其他程序处理过的玉米淀粉，性质和功能会有所改变，此类淀粉被称为“改良玉米淀粉”。

玉米粉是用干玉米粒磨制成的粗细程度不同的粉状物。为了让玉米粉保存较长时间，在磨制之前几乎都会将玉米胚芽去除。玉米粉会增加食物的松脆度，可用于曲奇饼、松饼、蛋糕和面包等。同样，玉米粉除了制作浓稠的汤和调味汁以外，也可用来制作类似粥类的食品，如玉米糊等。玉米饼、玉米片以及墨西哥的玉米粉蒸肉的生面团也都是由玉米粉制作而成。如果掌握不好，会导致食物易碎。

玉米面就是细磨玉米粉，为了延长保存寿命，胚芽也从玉米粒中去除。玉米面通常用来制作薄饼、蛋糕、松饼和面包，但是由于玉米面的面筋含量低，必须要与小麦粉混合发酵。



值得一试的佳肴

玉米面包

材料：

250 克玉米，1 茶匙盐，125 克通用面粉，60 毫升软化了的黄油，1 茶匙



糖,2只鸡蛋,2茶匙发酵粉,250毫升牛奶

做法:

1. 将烤箱预热到 200℃。
2. 在一个 20 厘米深的锅底及侧身涂上油。
3. 用小铲将玉米面、通用面粉、糖、发酵粉、盐和黄油等在碗里混合。
4. 将鸡蛋和牛奶放在另一个碗里搅拌均匀。
5. 将鸡蛋和牛奶倒入面粉混合物里,用木勺混合均匀。
6. 将这个牛奶鸡蛋面糊打入涂上油脂的平底锅里,放入烤箱内烤制 25 分钟或者将刀插进面包中间,刀拿出来时没有任何黏附物即可。等到面包冷却,再从锅里取出。

玉米油有两种:暗黄色的未精炼油和浅黄色的精炼油。玉米油里含有 58.7% 的多不饱和脂肪酸,24.2% 的单不饱和脂肪酸以及 12.7% 的饱和脂肪酸。

玉米的其他用途还包括酿造啤酒、威士忌、杜松子酒和吉开酒(流行于南美印第安人中的发酵饮品)。

食用技巧

煮玉米的时候可以带外皮也可以不带外皮。玉米适合用煮、蒸、干热烹制(用烤箱烤制或烧烤)和用微波炉加热等方法烹制。

煮玉米的时候不要在水里添加盐,煮的时间也不宜过长,否则玉米会变硬,而且香味会丧失。建议煮玉米的水最好稍微有些甜,撕掉玉米外皮,在水里添加一点牛奶或啤酒。将玉米穗浸在煮沸的水中,穗短的玉米煮 3~4 分钟,穗长的煮 5~7 分钟。

如果使用高压锅煮玉米,在锅里倒一杯水,煮 3~5 分钟;如果是 235℃ 的烤箱,需要烤制 35 分钟;用功率大的微波炉烹制需要 3 分钟;蒸玉米需要 20 分钟。食用之前放在一旁晾 5 分钟。

储存方式

玉米棒的口感和味道在很短时间内会发生变化,因此最好尽快食用,购买当天吃完最好。如果没有立刻食用,应该带皮放入冰箱内保存。去皮的玉

米也可用塑料袋包好,再放进冰箱内保存。

罐头装与冷冻的新鲜玉米保存时间较长。玉米棒用开水轻烫(根据玉米棒的大小,烫7~11分钟)过后可冷冻,也可将玉米粒剥落下来冷冻(剥落玉米粒之前将玉米棒用开水烫4分钟)。经开水烫过的玉米棒可冷冻保存1年,而玉米粒可冷冻保存3个月。

玉米面和玉米淀粉应该放进密封容器内,置于阴凉干燥的地方。

全玉米粉和玉米面很容易变质,应该放进密封容器内,置于冰箱内保存。冷冻可保存1~2年。

爆裂型玉米

爆裂型玉米是一种穗和颗粒都较小的玉米的原始变种。爆裂型玉米的特点是一经加热,玉米粒就会爆裂。它们的色泽各不相同,通常是白色或黄色,偶尔也有红色或棕色。然而,一旦爆裂开来,不论生玉米粒是什么颜色,爆米花总是白色或黄色。爆米花的体积为最初玉米粒体积的25~30倍。

营养及药用功效

爆裂型玉米与甜玉米的营养成分相同,但含量较少。原味爆米花含有维生素B₁、镁、钾、磷、锌和铜,也是纤维的良好来源,对人体微量元素缺乏症有很好的疗效。

	爆米花(加油和盐)(每20克)	甜爆米花(每20克)	原味爆米花(每20克)
水分	3.1%	4%	4%
蛋白质	1.8克	1.2克	2.5克
碳水化合物	11.2克	16克	15克
纤维	1.6克	1.2克	1.6克

购买指南

新鲜的玉米粒比较蓬松,味道也较好。为了保证玉米新鲜,应到销售量大的商店购买。



第二篇

200种食物的药用功效



百变吃法

爆好的爆米花可以直接食用,也可搭配黄油,也可根据个人口味与盐或香料一起食用,还可在爆米花外面包裹一层焦糖糖衣。

食用技巧

在中温炉火上进行烹制,为了让玉米粒均匀爆裂,不至于烧焦,应不断地摇晃锅子。等所有玉米粒全部爆裂开来,从炉子上拿开锅,立刻将爆米花盛入盘子里,以免烧焦。

储存方式

为了防止爆裂型玉米粒变干,应该将其放进密封容器内保存。

大 麦

大麦是人类所种植的最古老的谷物之一,起源于 10 000 多年前的亚洲西南部地区。大麦是一年生植物,其麦粒通常是奶白色,也会有黑色或紫色的。大麦在食用前必须去掉外壳,而大麦的营养价值很大程度上取决于去壳的方式,因为大部分营养成分都集中在外壳附近。不同的加工阶段可分别产生去壳的大麦、去壳大麦粒和珍珠粒。某些品种的大麦含有用来制麦芽的原料,这种大麦比其他谷物更能经受住萌芽。麦芽是通过萌芽、干燥、烘烤、再碾磨大麦粒而得到的。在发酵的过程中,谷物淀粉会转变成各种糖,然后转化成酒精。大麦种子的萌芽增加了复合维生素 B₁ 的含量,降低了淀粉含量。麦芽的主要用途是生产啤酒和威士忌。

营养及药用功效

大麦富含可溶性纤维。和其他谷物一样,大麦是“非完整”食物,因为它某些氨基酸种类匮乏,大麦所匮乏的氨基酸是色氨酸和赖氨酸。烹制过的珍珠粒大麦含有烟酸、铁、锌、镁、钾、叶酸、维生素 B₆、维生素 B₁、铜和磷等。

	烹制后的珍珠粒大麦(每100克)
水分	68.8%
蛋白质	23克
脂肪	0.4克
纤维	6.5克

大麦可以增强体力、滋润肌肤,且有利于呼吸系统。大麦茶有镇咳的功效。

百变吃法

大麦的很多用途和其他大部分谷物一样。它通常被加入汤和炖菜中,也可以单独食用,珍珠粒大麦还可以与大米混合。大麦可以用于炸丸子或制作布丁和甜点。大麦略带橡胶特质,可以为混合的沙拉增加风味。

磨碎后烘烤过的大麦可以制作充当咖啡替代物的麦芽。而大麦粉可以使汤和酱汁变黏稠,也可为各种食物增加甜味。大麦粉也可以用来做小甜饼、面包和蛋糕等食物,但是由于它凝胶含量低,必须和小麦一起发酵使用。



值得一试的佳肴

珍珠粒大麦粥(4~6人份)

材料:

125克珍珠粒大麦,1束芹菜,2升牛肉汤,适量的盐和胡椒粉,1个胡萝卜,1匙切碎的欧芹叶,1个洋葱

做法:

1. 用温水清洗大麦。
2. 将牛肉汤倒入大汤锅,加入大麦和蔬菜(未切)。煮沸后煨2小时。
3. 取出蔬菜,根据个人口味向粥中加盐和调料。用切碎的欧芹叶点缀即可上桌食用。

大麦是藏族人的主食,他们用烘烤过的大麦粉来做粥和一种酒精饮料。麦芽可以用来做啤酒和威士忌,或做咖啡替代品,也可以用来为某些食物增添风味。麦芽汁可以用来给牛奶饮品和蛋糕调味。大麦麦芽还经常做成早餐食用。



第二篇

200种食物的药用功效



食用技巧

用低温烹饪去壳大麦需要1小时,1杯大麦需用3~4杯水。去壳大麦和去壳大麦粒在烹饪前要浸泡几个小时(浸泡用的水可用来烹制大麦)。如果需要,可以在烹饪前将浸泡后的大麦去水并烘烤。烹饪珍珠粒大麦需用30分钟,不需提前浸泡。

小 麦

小麦是原产于亚洲西南部的一种谷物。和水稻一样,从史前时代起小麦就一直是人类的主要营养来源,如今世界近1/3的人口以小麦为主食。小麦的品种很多,体积、形状、色泽各不相同,不同品种的小麦有硬有软(取决于谷物的特质)。小麦的蛋白质含量取决于谷物的硬度,其中,硬质小麦富含蛋白质,软质小麦蛋白质含量较低。麦仁的最外层或外壳不能被人体消化,因此必须去除。

营养及药用功效

生麦麸富含镁、钾、磷、烟酸、维生素B₆、铁、锌和铜,也含有维生素B₁、维生素B₂、叶酸、泛酸,另外,它的纤维含量也很高。

	生麦麸 (每30克)	生麦胚 (每30克)	硬质小麦 (每75克)	烹制蒸粗麦粉 (每100克)	碾碎的干小麦 (每100克)
水分	9.9%	11.1%	10.9%	72.6%	10%
蛋白质	4.7克	6.9克	10.2克	3.8克	11.2克
脂肪	1.3克	2.9克	1.9克	0.2克	1.5克
碳水化合物	19.4克	15.5克	53.3克	23.2克	75.7克

麦芽在麦仁的根部,虽然它只占果仁总重的2.5%,但却包含了大部分营养。麦芽富含脂肪酸(约10%),所以易腐烂,麦芽中的脂肪酸大部分是亚油酸。

麦芽也含大量赖氨酸,这是一种重要的氨基酸,也是蛋白质的主要成分,但是,赖氨酸在麦仁的其他部分含量很少。

生麦芽富含维生素B₁、叶酸、烟酸、镁、锌、维生素B₆、磷和钾，也含有泛酸、维生素B₂、铁和铜，纤维含量也很高。

硬质小麦富含烟酸、镁、钾、磷、锌、维生素B₁、维生素B₆、叶酸、铁和铜，也含有泛酸和维生素B₂。

和大数目的谷物一样，小麦某些精华氨基酸尤其是赖氨酸、色氨酸和蛋氨酸含量不高。有些人可能对小麦里的凝胶过敏，凝胶主要是影响胃肠系统、皮肤、呼吸系统、循环和中枢神经系统。

百变吃法

麦麸和麦胚通常被加在谷物类早餐食品中或加入馅料、面粉糕饼、松饼和面包里。将精制白面粉和麦胚或麦麸混合可以增加面粉的营养价值（用1/4杯麦胚代替1/4杯面粉）。可以在蔬菜、煎蛋卷、大豆和酸奶酪上撒麦胚来增加它们的营养价值，也可以用麦胚来代替蛋糕和小甜饼里的坚果。小麦不仅可以制作面粉，或将麦麸和麦胚分离出来单独使用，也可用以制成粗麦或粗碎粒，或膨化加工后使用，还可以制作麦片、粗粒小麦粉（蒸粗麦粉）或碾碎使用。麦胚还可以被用来制油。

粗碎小麦是将粗麦压碎而成的小颗粒。烹饪前必须浸泡（1杯麦用2杯水），烹饪时间为30~40分钟。粗碎小麦可加入做面包用的生面团里，也可以当早餐食品或奶油甜点。



值得一试的佳肴

小麦红枣猪脑粥

材料：

30克小麦，10个红枣，1只猪脑，适量的白糖、黄酒

做法：

1. 将小麦洗净滤干，红枣用温水浸泡几分钟，洗净，将猪脑的血筋挑去，洗净。
2. 将小麦倒入锅内，加2碗冷水，小火先煮半小时，再加入猪脑、红枣，待煮沸后，加2匙白糖、半匙黄酒，继续用文火炖半小时到1小时即可。

烹制好的麦片的营养价值很大程度上取决于精制的程度和小麦的烹制



第二篇

200种食物的药用功效