

会说话的美食书

悠悠米香 香糯好粥

面条米粉 中式面点

精致西点



主食

轻松做

甘智荣/主编
Hua Yang Zhu Shi

随身携带的美食节目 · 举一反三的新式菜谱

炒饭、盖饭、粥品、面条、米点、面点、烘焙甜点……

中西主食全包罗，让你的主食天天不重样



扫码看视频 同步学做
“豌豆玉米炒饭”



·会说话的美食书·



主食

甘智荣/主编

轻松做



图书在版编目 (CIP) 数据

花样主食轻松做/甘智荣主编. —武汉:湖北
科学技术出版社, 2015. 4

(会说话的美食书)

ISBN 978-7-5352-7305-5

I. ①花… II. ①甘… III. ①主食—食谱
IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267122号

策划编辑/刘焰红 吴文琴

责任编辑/林 潇

封面设计/郑欣媚

出版发行/湖北科学技术出版社

网 址/<http://www.hbstp.com.cn>

地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层

电 话/027-87679468

邮 编/430077

印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司

邮 编/518000

开 本/723mm×1020mm 1/16

印 张/16

字 数/250千字

2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

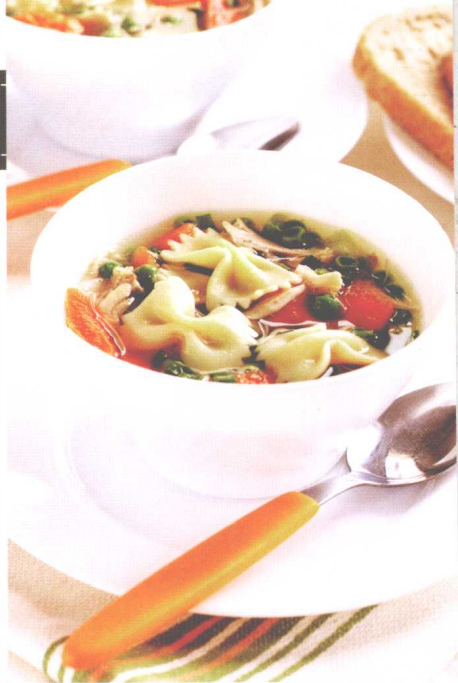
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题, 可找承印厂更换。

PART I

民以“食”为天

对主食的误解	002
主食“热量高”	002
主食“没有营养”	002
主食“会致慢性病”	002
拒绝主食危害多	003
长期不吃主食，易患缺铁性贫血	003
长期不吃主食，易引起气血亏虚	003
长期不吃主食，易损肝脏、心血管	003
巧食米饭，健康食疗	004
让米“色”利于全面均衡营养	004
让米“乱”利于预防慢性病	004
让米“粗”利于控制血糖、血脂	004
食粥有道，喝粥能养生	005
养生养颜	005
帮助消化	005
增强食欲	005
延年益寿	005
小小窍门，轻松煮出美味粥	006
煲大米粥的技巧	006
煲小米粥的诀窍	006
煲玉米粥的诀窍	006
煲黑米粥的诀窍	006
美味面条，享吃有道	007
面条最适合中午吃	007
越筋道的面越营养	007
吃温面有益肠胃	007
面粉的选购与初加工小知识	008
选购面粉三窍门	008
面粉是否越白越好	008
夏季存放面粉须知	008



为什么要醒一段时间	009
呆面的种类与调制	009
冬季和面如何加水	009
快速发面法	009
发面的最佳温度	009
发面秘招	009
做包子的几个窍门	010
用牛奶和面	010
面里加点油	010
软硬有讲究	010
厚薄讲分寸	010
擀皮有讲究	010
西点制作，你问我答	011
西点如何保存	011
小苏打、泡打粉与酵母粉的区别	011
加入液体和粉类时需注意的问题	011
为什么糕点会下陷和底部结块	012
为什么糕点表面出现斑点	012
蛋糕烤出来很硬怎么解决	012
蛋糕出炉后凹陷或回缩怎么办	012

PART 2

鱼鲜“饭”细酒香浓

◎炒饭



干贝蛋炒饭	014
-------------	-----

★扩充品种

扬州炒饭、湘味蛋炒饭

腊肠炒饭	016
------------	-----

★扩充品种

腊味双丁炒饭、香菇腊肠炒饭

培根炒软饭	017
-------------	-----

★扩充品种

洋葱培根炒饭、白果培根炒饭

青豆鸡丁炒饭	018
--------------	-----

★扩充品种

鸡肉花生炒饭、芥菜鸡肉炒饭、香菇鸡肉炒饭

豆干肉丁炒饭	020
--------------	-----

★扩充品种

芽菜肉丁炒饭、洋葱肉丁炒饭

雪菜虾仁炒饭	021
--------------	-----

★扩充品种

虾仁蔬菜炒饭、南瓜虾仁炒饭

三文鱼炒饭	022
-------------	-----

★扩充品种

豆豉鲑鱼炒饭、鱼丁炒饭

蛤蜊炒饭	023
------------	-----

★扩充品种

干贝炒饭、生蚝炒饭

香芹炒饭	024
------------	-----

★扩充品种

茼蒿炒饭、菠菜炒饭

开心果炒饭	026
-------------	-----

★扩充品种

核桃炒饭、花生炒饭

菠萝炒饭	027
------------	-----

★扩充品种

菠萝鸡蛋炒软饭、菠萝藕丁炒饭

◎盖饭



清蒸排骨饭	028
-------------	-----

★扩充品种

豆豉排骨盖饭、土豆排骨盖饭

尖椒回锅肉盖饭	030
---------------	-----

★扩充品种

回锅肉洋葱盖饭、木须肉盖饭

牛肉盖饭	031
------------	-----

★扩充品种

滑蛋牛肉盖饭、洋葱牛肉盖饭

豉椒鲜鱿盖饭.....032

★扩充品种

香菇虾仁盖饭、生蚝盖饭

西红柿鸡蛋盖饭.....033

★扩充品种

黄瓜鸡蛋盖饭、韭菜鸡蛋盖饭

◎蒸饭



苦瓜糙米饭.....034

★扩充品种

山楂黄精糙米饭、凉薯糙米饭

红豆薏米饭.....036

★扩充品种

绿豆薏米饭、奶香红豆燕麦饭

三文鱼蒸饭.....037

★扩充品种

鲑鱼蒸饭、生蚝蒸饭

荷叶鸡腿糯米饭.....038

★扩充品种

红枣葵花籽糯米饭、芒果糯米饭

肉燥蒸饭.....039

★扩充品种

梅菜扣肉饭、苦瓜肉末蒸饭

腊肠蒸饭.....040

★扩充品种

腊肠胡萝卜蒸饭、腊味饭

菠萝蒸饭.....041

★扩充品种

土豆蒸饭、木瓜蔬菜蒸饭

◎煲仔饭



排骨煲仔饭.....042

★扩充品种

豉汁排骨煲仔饭、南瓜排骨煲仔饭

腊肠糯米煲仔饭.....044

★扩充品种

香肠煲仔饭、咸鱼腊味煲仔饭

香菜牛肉煲仔饭.....045

★扩充品种

窝蛋牛肉煲仔饭、香菇牛肉煲仔饭

◎拌饭



南瓜拌饭.....046

★扩充品种

豌豆饭、火腿青豆拌饭

石锅拌饭.....048

★扩充品种

泡菜石锅拌饭、韩式辣酱石锅拌饭

PART 3

只将食“粥”致神仙

◎蔬菜粥



什锦菜粥.....050

★扩充品种

山药蔬菜粥、核桃蔬菜粥、蔬菜粥

菠菜粥.....052

★扩充品种

菠菜银耳粥、花生菠菜粥

丹参芹菜粥.....053

★扩充品种

芹菜大米粥、香菇芹菜小米粥

糯米燕麦南瓜粥.....054

★扩充品种

红豆南瓜粥、瓜子仁南瓜粥、南瓜燕麦粥

小米山药粥.....056

★扩充品种

山药粥、山药小麦粥

糙米绿豆红薯粥.....057

★扩充品种

芋头红薯粥、薏米红薯粥

奶酪蘑菇粥.....058

★扩充品种

香菇肉末大米粥、胡萝卜菌菇粥

苦瓜胡萝卜粥.....059

★扩充品种

胡萝卜南瓜粥、西蓝花胡萝卜粥

◎水果粥



香蕉燕麦粥.....060

★扩充品种

香蕉粥、香蕉玉米豌豆粥、苹果梨香蕉粥

苹果牛奶粥.....062

★扩充品种

葡萄干苹果粥、苹果玉米粥

猕猴桃薏米粥.....063

★扩充品种

猕猴桃樱桃粥、猕猴桃小米粥

山楂白糖粥.....064

★扩充品种

山楂田七粥、人参山楂粥

芦荟雪梨粥.....065

★扩充品种

山药雪梨粥、绿豆雪梨粥

◎杂粮粥



小米黄豆粥.....066

★扩充品种

榛子小米粥、小米海参粥、小米南瓜粥

椰汁黑米粥.....068

★扩充品种

黑米绿豆粥、百合黑米粥

芡实莲子粥.....069

★扩充品种

芡实花生红枣粥、山药薏米芡实粥

麦冬小麦粥.....070

★扩充品种

灵芝小麦糯米粥、红枣小麦粥

奶香燕麦粥.....071

★扩充品种

绿豆荞麦燕麦粥、果仁燕麦粥

牛奶薏米红豆粥.....072

★扩充品种

黑米红豆粥、茅根红豆粥、薏米莲子红豆粥

冬瓜绿豆粥.....074

★扩充品种

丝瓜绿豆粥、红糖绿豆粥

山药枸杞薏米粥.....075

★扩充品种

薏米核桃粥、沙参薏米粥

竹叶荞麦绿豆粥.....076

★扩充品种

薏米荞麦粥、小米燕麦荞麦粥

杂豆糙米粥.....077

★扩充品种

芦笋糙米粥、荔枝红枣糙米粥

◎肉类粥



胡萝卜瘦肉粥.....078

★扩充品种

丹参瘦肉粥、马齿苋瘦肉粥、鸡蛋瘦肉粥

小麦黑豆排骨粥.....080

★扩充品种

木耳山楂排骨粥、茼蒿排骨粥

羊肉山药粥.....081

★扩充品种

生姜羊肉粥、韭菜羊肉粥

花生牛肉粥.....082

★扩充品种

板栗牛肉粥、牛肉萝卜粥、牛肉南瓜粥

山药香菇鸡丝粥.....084

★扩充品种

大麦花生鸡肉粥、鸡肉木耳粥

红枣乳鸽粥.....085

★扩充品种

鸽肉豌豆粥、黄芪枸杞乳鸽粥

◎水产粥



鲈鱼西蓝花粥.....086

★扩充品种

鲈鱼嫩豆腐粥、山药鲈鱼粥、鲈鱼花菜粥

蔬菜三文鱼粥.....088

★扩充品种

三文鱼银耳粥、三文鱼生菜粥

鲫鱼薏米粥.....089

★扩充品种

鲫鱼百合糯米粥、鲫鱼山药粥

鳕鱼粥.....090

★扩充品种

鳕鱼鸡蛋粥、鳕鱼胡萝卜粥

艇仔粥.....091

★扩充品种

海鲜粥、海鲜砂锅粥

鲜虾香菇粥.....092

★扩充品种

芦笋虾仁粥、韭菜鲜虾粥、鲜虾蛋粥

鸡丝干贝小米粥.....094

★扩充品种

上海青鸡丝干贝粥、玉米干贝粥

PART 4

“面条”遇上“米粉”

◎成名小吃



传统炸酱面.....096

★扩充品种

煎蛋炸酱面、家常炸酱面

燃面.....098

★扩充品种

牛肉燃面、鸡肉燃面

热干面.....099

★扩充品种

三丝麻酱拌面、牛肉热干面

担担面.....100

★扩充品种

腊肉担担面、虾仁担担面

牛肉拉面.....101

★扩充品种

鸡汁拉面、豚骨拉面

麻辣臊子面.....102

★扩充品种

红油酸汤臊子面、真味臊子面

干炒牛河.....104

★扩充品种

什锦蔬菜炒河粉、芹菜猪肉炒河粉

桂林米粉.....105

★扩充品种

肉丝米粉、酸菜米粉

酸辣粉.....106

★扩充品种

三鲜粉、鸡肉酸辣粉

台湾炒米粉.....107

★扩充品种

新疆炒米粉、咖喱炒米粉

◎汤面



海鲜面片..... 108

★扩充品种

南瓜面片汤、西红柿面片汤

葱白姜汤面..... 110

★扩充品种

茼蒿清汤面、香菇青菜面

海带丝山药荞麦面..... 111

★扩充品种

四季豆荞麦面、龙须菜荞麦面

胡萝卜红烧牛肉面..... 112

★扩充品种

蔬菜牛肉面、沙茶牛肉面、西红柿牛肉面

芽菜肉丝面..... 114

★扩充品种

榨菜肉丝面、菠菜肉丝面

紫苏鸡肉荞麦面..... 115

★扩充品种

鸡丝荞麦面、火腿鸡丝面

砂锅鸭肉面..... 116

★扩充品种

砂锅牛肉面、砂锅牛肉丸面

生菜鸡蛋面..... 117

★扩充品种

菠菜鸡蛋面、南瓜鸡蛋面

鳝鱼羹面..... 118

★扩充品种

沙茶墨鱼面、鲫鱼汤面

银鱼豆腐面..... 119

★扩充品种

菠菜银鱼面、杏鲍菇银鱼面



◎炒面



肉丝包菜炒面..... 120

★扩充品种

空心菜肉丝炒面、一番炒面

洋葱猪肝炒面..... 122

★扩充品种

猪肠炒面、猪肝豆豉炒面

炒方便面..... 123

★扩充品种

鸡丝炒方便面、虾仁炒方便面

家常炒油面..... 124

★扩充品种

三丝炒油面、豆芽冬菇炒油面

炒乌龙面..... 125

★扩充品种

银芽腐皮炒面、炒牛肉乌龙面

◎拌面



香椿芝麻酱拌面..... 126

★扩充品种

榨菜麻酱干拌面、花生芝麻酱拌面

金枪鱼酱拌面..... 128

★扩充品种

肉酱荞麦面、花生酱拌荞麦面

鸡蛋羹拌面..... 129

★扩充品种

西红柿鸡蛋拌面、黄瓜鸡蛋拌面

泡菜肉末拌面..... 130

★扩充品种

豆角拌面、碎肉拌面、酸菜肉末拌面

◎凉面



荞麦凉面..... 132

★扩充品种

麻酱荞麦凉面、什锦荞麦凉面

日式海苔凉面..... 134

★扩充品种

日式虾仁凉面、日式牛肉凉面

鸡丝凉面..... 135

★扩充品种

酸菜牛肉凉面、三丝凉面

麻酱鸡丝凉面..... 136

★扩充品种

麻酱香菇凉面、花生酱素凉面

PART 5

花样繁多的“面点”

◎包子



莲蓉包..... 138

★扩充品种

麦香莲蓉包、莲蓉翡翠包

豆沙包..... 140

★扩充品种

奶黄包、香芋包

香菇肉包..... 142

★扩充品种

韭菜肉包、菜肉包

水晶包..... 144

★扩充品种

鱼肉水晶包、水晶素包

生煎包..... 145

★扩充品种

玉米洋葱煎包、京葱生煎包

◎馒头



南瓜馒头..... 146

★扩充品种

菠汁馒头、胡萝卜馒头

奶香馒头..... 148

★扩充品种

荞麦馒头、麦香馒头

鸡蛋炸馒头片..... 149

★扩充品种

黄油炸馒头片、香辣馒头片

双色馒头..... 150

★扩充品种

豆沙双色馒头、菠汁双色馒头

◎花卷



葱花肉卷..... 152

★扩充品种

葱香南乳花卷、葱花火腿卷

双色卷..... 154

★扩充品种

菠菜汁双色卷、芋香双色卷

花生卷..... 156

★扩充品种

豆沙花卷、牛油花卷

火腿香芋卷..... 157

★扩充品种

香芋卷、麦香火腿香芋卷

腊肠卷..... 158

★扩充品种

火腿卷、胡萝卜腊肠卷、燕麦腊肠卷

◎饼类



紫衣薯饼..... 160

★扩充品种

芋头饼、紫薯饼

艾叶饼..... 162

★扩充品种

菠菜饼、紫甘蓝饼

南瓜饼..... 163

★扩充品种

土豆饼、山药饼

香蕉鸡蛋饼..... 164

★扩充品种

薯香蛋饼、玉米鸡蛋饼

红薯糙米饼..... 166

★扩充品种

山药糙米饼、南瓜糙米饼

奶香玉米饼..... 167

★扩充品种

奶味软饼、奶香燕麦饼

◎饺子、馄饨



鸡肉白菜饺..... 168

★扩充品种

菠菜鸡肉水饺、冬笋鸡肉水饺

荸荠胡萝卜饺子..... 170

★扩充品种

菠菜胡萝卜饺子、荸荠芹菜饺子

白菜香菇饺子..... 171

★扩充品种

韭菜香菇饺子、洋葱香菇饺子

韭菜饺..... 172

★扩充品种

韭菜鸡肉饺、韭菜鸡蛋饺

鲜虾饺..... 173

★扩充品种

鱼饺、鲜虾韭黄饺

韭菜猪肉煎饺..... 174

★扩充品种

胡萝卜猪肉煎饺、芹菜猪肉煎饺

虾仁馄饨..... 176

★扩充品种

猪肉馄饨、牛肉馄饨

PART 6

剔透软糯的“米点”

◎汤圆



芝麻花生汤圆..... 178

★扩充品种

香芋汤圆、豆沙汤圆

红豆汤圆..... 180

★扩充品种

绿豆汤圆、醪糟汤圆

姜汁红薯汤圆..... 181

★扩充品种

荸荠椰奶汤圆、牛奶薏米汤圆

玫瑰汤圆..... 182

★扩充品种

百合汤圆、玫瑰莲子汤圆

◎糕、饼类



马拉糕..... 184

★扩充品种

玉米发糕、燕麦发糕

鲜奶红豆糕..... 186

★扩充品种

鲜奶绿豆糕、鲜奶黑豆糕

莲子糯米糕..... 187

★扩充品种

芝麻糯米糕、黄金南瓜糕

芝麻饼..... 188

★扩充品种

芝麻枣泥饼、瓜子仁饼

红薯饼..... 190

★扩充品种

抹茶饼、香芋饼

冰皮月饼..... 191

★扩充品种

冰皮枣泥月饼、冰皮香芋月饼

乳酪黄金月饼..... 192

★扩充品种

莲蓉月饼、豆沙月饼

◎其他



糯米糍..... 194

★扩充品种

香炸糯米球、芋蓉糯米糍

红豆冻..... 196

★扩充品种

绿豆冻、椰汁冻

笑口枣..... 197

★扩充品种

瓜子酥、花生酥

豆沙卷..... 198

★扩充品种

枣泥卷、莲蓉卷

核桃酥..... 200

★扩充品种

燕麦核桃酥饼、红糖桃酥

莲蓉角..... 201

★扩充品种

豆沙角、枣泥角

广州粉果..... 202

★扩充品种

潮州粉果、鲜虾粉果

蒸肠粉..... 204

★扩充品种

牛肉肠粉、叉烧肠粉

PART 7

华美香甜的“西点”

◎饼干



纽扣小饼干..... 206

★扩充品种

砂糖饼干、花生饼干

海苔肉松饼干..... 208

★扩充品种

芝麻肉松饼干、海苔虾皮饼干

娃娃饼干..... 209

★扩充品种

娃娃坚果饼干、娃娃葡萄干饼干

手指饼干..... 210

★扩充品种

巧克力手指饼干、香葱手指饼干

数字饼干..... 211

★扩充品种

可可数字饼干、海苔数字饼干

香葱苏打饼干..... 212

★扩充品种

芝麻苏打饼干、红茶苏打饼干

迷你肉松酥饼..... 214

★扩充品种

莲蓉酥饼、迷你蜜豆酥饼

巧克力腰果曲奇..... 215

★扩充品种

香葱曲奇、花生曲奇

◎面包



芒果面包..... 216

★扩充品种

香蕉面包、猕猴桃面包

辫子面包..... 218

★扩充品种

红豆面包条、提子面包条

墨西哥面包..... 219

★扩充品种

杏仁墨西哥面包、核桃墨西哥面包

红豆吐司..... 220

★扩充品种

加州吐司、红豆奶油吐司

巧克力果仁司康..... 221

★扩充品种

红茶司康、红豆司康

丹麦可颂..... 222

★扩充品种

鲜虾芥末可颂、鸡肉沙拉可颂

小黄瓜奶酪三明治..... 224

★扩充品种

金枪鱼三明治、全麦吐司三明治、

牛油果鸡蛋三明治

◎蛋糕



奶酪慕斯..... 226

★扩充品种

草莓慕斯、绿茶慕斯

甜蜜时光..... 228

★扩充品种

巧克力年轮蛋糕、抹茶年轮蛋糕

布朗尼蛋糕..... 229

★扩充品种

草莓布朗尼蛋糕、核桃布朗尼蛋糕

可可戚风蛋糕..... 230

★扩充品种

抹茶戚风蛋糕、咖啡戚风蛋糕

巧克力海绵蛋糕..... 231

★扩充品种

蜂蜜海绵蛋糕、红茶海绵蛋糕

香橙海绵蛋糕..... 232

★扩充品种

香蕉蛋糕、猕猴桃蛋糕

千层蛋糕..... 234

★扩充品种

提子千层蛋糕、奇异果千层蛋糕

杏仁哈雷蛋糕..... 235

★扩充品种

提子哈雷蛋糕、巧克力哈雷蛋糕

芝士蛋糕..... 236

★扩充品种

提子芝士蛋糕、椰奶芝士蛋糕

◎其他



香橙挞..... 238

★扩充品种

蓝莓挞、草莓挞

格子松饼..... 240

★扩充品种

抹茶格子饼、香芋松饼

可丽饼..... 241

★扩充品种

鲜奶可丽饼、果酱可丽饼

黄桃派..... 242

★扩充品种

提子派、草莓派、苹果派

泡芙塔..... 244

★扩充品种

冰激凌泡芙、日式泡芙



PART 1

民以“食”为天

 中国的主食文化由来已久，从最初简单的一把米、一口锅、一堆柴，就描绘出了中国最原始的主食文化的轮廓。而从远古时代人们赖以充饥的自然谷物到如今餐桌上异彩纷呈的主食，不仅仅体现出中国人对于主食的崇高“敬仰”，更从中折射出了中国人在烹饪美食、挖掘美味方面的傲人智慧。



对主食的误解

“摩登时代，虽然男人宣称“环肥燕瘦总相宜”，但仍有许多爱美的女人为了追求苗条身材，将主食当做宿敌，让它们备受冷落。同时，西方饮食文化的渗透，也让我们对主食产生诸多误解。下面，让我们来听听主食的心声，让我们与主食重归于好！”

主食“热量高”

这种观点在广大女性心中已经根深蒂固，但是，专家却认为这是对主食的误读。比如说，1克脂肪能产生9千卡的热量，1克碳水化合物和1克蛋白质分别产生4千卡的热量，因此说主食热量高是没有道理的。很多主食不但热量不高，还可以提供饱腹感，反而有利于减肥。

主食“没有营养”

很多人都知道，吃瘦肉可补铁，吃蔬菜可补膳食纤维，吃水果可补维生素C等。大家的营养知识越来越多，可是对主食营养的认识仍近乎空白。其实，主食除了提供能量外，还为人带来很多营养。玉米、荞麦、高粱米这些粗粮中都含有丰富的膳食纤维。此外，人体需要的B族维生素，很多也来源于主食。

主食“会致慢性病”

有人说，大米、白面里面富含淀粉，也就是多糖，属于能量密集型的食品，这些能量被摄取后，只能以脂肪的形式储存在体内，从而引发各种慢性疾病。其实，肥胖、糖尿病等都被称为代谢病。“吃的比消耗的多，就是代谢病的根源。”专家认为，这归根结底还是一个能量平衡的问题，往往多吃多动的人，比少吃少动的人更健康。



拒绝主食危害多

“曾经，米饭、面条、馒头都是人们餐桌上顿顿不离的好主食，可是生活水平提高了，这些最“朴实”的食物却离我们越来越远。更有甚者，把主食视为体重最大的敌人，殊不知，长期不吃主食，会给身体带来很大的伤害。”

—— 长期不吃主食，易患缺铁性贫血 ——

“吃饭时基本上不碰米饭、面等食物，就吃水果、青菜，再喝点酸奶”，这是近几年一直较受欢迎的“减肥”方案，很多人反映初期很有成效，刚开始的1个月，甚至可一下子瘦将近5千克。长此以往，确实也可以一直保持苗条的身材，但是却很容易让人患上缺铁性贫血，平时身体也会变得很差，常常头晕恶心，提不起精神，几乎每个月都要感冒。

—— 长期不吃主食，易引起气血亏虚 ——

中国历代养生家一直都提倡“五谷为充、五果为养”，也就是说人体每天必须摄入一定量的主食和水果蔬菜。如果主食摄入不足，就很容易导致气血亏虚、肾气不足。然而，最近的一份调查却表明，现代人的主食摄入量越来越少，已有不足之势，这给健康带来了很大的隐患。

—— 长期不吃主食，易损肝脏、心血管 ——

对于现在的人来说，酒席应酬是常有的事。以酒代水，以菜代饭，觥筹交错间，生意蒸蒸日上，身体却是每况愈下，常常有乏力之感。这是因为常常只吃菜、饮酒不吃主食，对肝脏心血管损害很大，而碳水化合物有加强肝脏解毒的功能，适量摄入主食可以起到保肝的作用。



巧食米饭，健康食疗

“日常生活中，人们对面相逢，总先以“吃过了没有”为问候语。这“吃过了没有”，可不是问你是否吃过山珍海味了，而是问吃过米饭了没有。米饭是多数中国人每天要吃的主食，如果掌握了健康吃米饭的原则，日积月累，不知不觉中就能起到防病抗衰的作用。”

让米“色”利于全面均衡营养

米饭经常出现在餐桌上，它比其他食物更好地提供给人们所需的能量，但可选择的余地却很少，维生素含量也很低。如果选择有色的米，并用其他的食品搭配米饭烹煮，让米饭变得五颜六色的，就能在很大程度上改善其营养价值，为我们提供更多的选择。

让米“乱”利于预防慢性病

在烹调米饭、米粥时，我们最好不要用单一的米，而是用米、粗粮、豆子、坚果等一同煮。比如，红豆大米饭、花生燕麦大米粥等，就是非常适合慢性病患者的食物。在米饭中加入豆子、坚果等食材，一方面增加了B族维生素和矿物质，另一方面还能起到营养互补的作用，在减少动物性食品摄入的同时能够保证充足的营养供应，这样能有效地降低血糖反应，控制血脂上升。

让米“粗”利于控制血糖、血脂

这里所说的“粗”，就是说尽量减少精白米饭，在一些营养价值特别高的米，如糙米、黑米、胚芽米中用部分粗粮搭配，口感上就会比较容易接受，营养也更全面。人们在食用了粗粮后，可以摄取足够多的纤维，同时还可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。