

玉米是粗粮界的保健明星，
含蛋白质、镁、维生素E等营养素。
天然健康的玉米，自己动手做，
更好吃、更省事、更安心，
让你轻松享受营养、美味的粗粮生活。



扫一扫看视频
玉米多功能

好甜

健康少不了的 玉米

CORN

玉米新“食”尚，香甜又营养！

玉米玩出新花样，扭转粗粮枯燥印象！

小小玉米作用大，健康养生离不开它，

餐桌上的美味，健康的守护者！

低热量×高营养，赶走身体小毛病

甘智荣◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

A decorative border composed of stylized corn leaves in shades of green and yellow, and small green flowers, arranged in a circular pattern around the central text.

健康少不了的 玉米

甘智荣◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康少不了的玉米 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5388-9024-2

I. ①健… II. ①甘… III. ①玉米—食品营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第233356号

健康少不了的玉米

JIANKANG SHAOBULIAO DE YUMI

-
- 主 编 甘智荣
责任编辑 马远洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 8
字 数 120千字
版 次 2016年11月第1版
印 次 2016年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9024-2
定 价 32.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents 目录

Part 1

玉米饮食

养生小常识

认识神奇的玉米	002
人人都称赞的营养玉米	004
了解玉米衍生品	006
玉米的挑选与保存	007
玉米食用有方	008
有关玉米的小偏方与生活妙招	009
烹煮玉米小心机	010

Part 2

百搭的玉米小菜，

让你元气满满

增强免疫力·青菜沙拉	012
降脂降压·玉米豌豆沙拉	013
降低血脂·甜玉米西红柿沙拉	015
健胃润肠·扁豆玉米沙拉	016
健胃消食·萝卜玉米沙拉	017
降低胆固醇·柠檬盅玉米沙拉	019
预防心血管疾病·玉米燕麦沙拉	020
补充蛋白质·鹌鹑蛋玉米沙拉	021
保护肠胃·玉米青豆沙拉	023
促进新陈代谢·玉米鸡肉沙拉	025

促进食欲·玉米芥蓝拌巴旦木仁	026
明目养眼·金沙玉米	027
清利湿热·黄油玉米粒	028
补充维生素 E·奶油玉米	029
延年益寿·彩椒山药炒玉米	031
保护视力·日式蔬菜锅	033
防癌抗癌·炒红薯玉米粒	034
清热利湿·苦瓜玉米粒	035
补充维生素 C·什锦蔬菜	037
促进钙的吸收·玉米煮豆腐	038
祛病强身·松仁玉米	039
补充钙质·玉米烧排骨	041
提高免疫力·苦瓜玉米蛋盅	042
补脾暖胃·玉米年糕炒牛肉	043
促进血液循环·莴笋玉米鸭丁	045
健胃消食·玉米洋葱煎蛋烧	046
增强记忆力·满堂彩蒸鲈鱼	047
健脑益智·江南鱼末	048
补虚强身·福寿玉米虾球	049
补充蛋白质·青豆玉米炒虾仁	051
预防“三高”·玉米扒红蟹	052

Part 3

低脂少糖主食点心，

身体无负担

促进新陈代谢·彩虹炒饭	054
-------------------	-----

降糖降脂·胡萝卜玉米炒饭·····	055
润燥利水·松子玉米炒饭·····	056
开胃消食·香甜玉米蛋炒饭·····	057
补肾滋阴·玉米胡萝卜粥·····	058
瘦身排毒·玉米南瓜大麦粥·····	059
降脂开胃·豆腐菠菜玉米粥·····	061
瘦身排毒·蔬菜玉米麦片粥·····	062
降脂瘦身·香菇玉米粥·····	063
增强骨骼发育·玉米包·····	064
促进消化·玉米洋葱煎包·····	065
减肥强体·玉米肉末拌面·····	066
利水消肿·红豆玉米粽子·····	067
健脾益胃·微波炉爆米花·····	069
清热解毒·椒盐烤玉米·····	070
健脾益胃·玉米发糕·····	071
健脾益胃·金银年糕·····	073
帮助胃肠蠕动·奶香玉米饼·····	074
清热解毒·玉米苦瓜煎蛋饼·····	075
润肠通便·迷你玉米饼·····	076
促进消化·玉米青豆薄饼·····	077
和中养胃·印度咖喱酱&玉米薄饼·····	079
增进食欲·辣椒玉米薄饼·····	081
开胃消食·香肠蘑菇玉米饼·····	083
生津益血·玉米火腿沙拉包·····	084
养心益肾·玉米蛋糕杯·····	085
降低胆固醇·玉米杏仁蛋糕·····	087
补充钙质·金枪鱼沙拉堡·····	089
宽肠通便·土豆泥培根吐司·····	091
延缓衰老·玉米三明治·····	092
清香提神·桂花玉米冻·····	093
促进血液循环·玉米菠萝布丁·····	095

补充能量·玉米香蕉布丁·····	097
增强记忆力·玉米冰激凌·····	098

Part 4

纯天然玉米汤饮， 为美丽加分

减肥瘦身·玉米冬瓜汤·····	101
降血脂·玉米油菜汤·····	103
延缓衰老·双菇玉米菠菜汤·····	104
清热解毒·腐竹玉米马蹄汤·····	105
清凉消暑·玉米鱼尾猪骨汤·····	107
抗衰老·排骨玉米汤·····	108
降糖降脂·玉米胡萝卜鸡肉汤·····	109
瘦身减肥·玉米煲老鸭·····	111
抗衰老·奶油玉米浓汤·····	113
美容养颜·即席玉米浓汤·····	114
美白润肤·玉米奶露·····	115
延缓衰老·山药玉米马蹄露·····	116
美容养颜·鲜奶玉米汁·····	117
消炎抗菌·玉米炼奶椰子油汁·····	119
清肠排毒·玉米酸奶杯·····	121
补血养颜·玉米红豆豆浆·····	122
减轻皱纹·玉米小米豆浆·····	123
降低血糖·玉米须决明菊花茶·····	124



玉米饮食养生小常识

玉米鲜嫩香甜，是很多人都喜欢的食物，
并且富含多种营养成分，
可以说是美味与营养两不误的食材。
如何最大程度上享受到玉米带给我们的健康滋味，
吃出美味，更吃出健康，
是一件需要好好了解的事儿。

认识神奇的玉米

作为全球三大粮食作物之一，现在，玉米扮演的角色早已不仅仅是口粮了，脱去了绿色外衣的玉米已经上升为我们日常生活中的保健食材。那么，你了解玉米的起源吗？知道玉米的品种吗？下面一起来认识一下玉米。

玉米小档案 YUMI

玉米为禾本科植物玉蜀黍的种子，又称苞米、苞谷、大棒子、老玉米棒子、玉蜀、玉溜，是全世界公认的“黄金作物”，曾被宋徽宗皇亲尝过，得了“御麦”的美称。

我们一般认为，玉米原产美洲。秘鲁在印第安语中就有“玉米之仓”的说法。而根据作物传播史学者的研究，玉米大概于明朝时期传入了中国。但是，玉米在引入中国之后的很长一段时间内，只是在浙江等沿海地区种植。

由于玉米具有显著抗旱耐寒能力，从18世纪起，我国玉米栽培开始有了较快的发展，玉米很快便成了平原地区广为栽培的大田作物。

如今，由南美印第安人培育出来的玉米，经过长期自然人工种植，已成为品质优良，具有丰富营养价值的世界性高产栽培植物。



别名：苞米、苞谷、大棒子、老玉米棒子、玉蜀、玉溜

主要营养成分：含蛋白质、糖类、钙、磷、胡萝卜素、维生素E等

性味归经：性平，味甘、淡，归脾、胃经

食用量：每次约100克

盛产期：8~10月



餐桌上的玉米家族

具有悠久历史的玉米至今还是人们的“宠物”，而且在餐桌上也是万众瞩目的佼佼者。玉米品种繁多，制作出的佳肴也是多种多样，其香甜的味道让人回味无穷。

糯玉米



穗椎型，口感好，种皮薄，有特殊的芳香味，糯性强，商品性佳。营养丰富，开发利用价值高，被人们称为“黄金作物”。

甜玉米



又称蔬菜玉米，是欧美、韩国和日本等发达国家的主要蔬菜之一。甜玉米在中国也有栽培。子粒淡黄或乳白色，胚较大。子实柔嫩，富含水溶性多糖、维生素 A 原等。

水果玉米



水果玉米是最适合生吃的一种超甜玉米，与一般的玉米相比，它的主要特点是青棒阶段皮薄、汁多、质脆而甜，可直接生吃，特别甜、特别脆，像水果一样，因此被称为“水果玉米”。

嫩白玉



“嫩白玉”是从美国进口的纯白色高甜度水果玉米品种，白色颗粒，洁白美观，口感脆嫩，皮薄香醇，含糖量高。单穗重 390 克左右，穗粒纯白色，大颗粒。

黑玉米



黑玉米有广义和狭义之分，广义黑玉米，又称紫玉米，指籽粒颜色为乌、紫、蓝和黑色的玉米之总称，而狭义黑玉米专指颜色为黑色的玉米。黑玉米作为玉米中的一朵“黑牡丹”，以其丰富的营养成分和良好的保健功效，近年来尤其受到人们的关注和青睐。

金脆王



金脆王生食熟食皆宜，栗粒黄白相混。薄皮无渣，粒脆嫩香甜，籽粒色泽亮丽，具有经典箭叶，果穗美观，堪称双色超甜玉米的杰出代表。

人人都称赞的营养玉米

提起玉米，相信大家都不会陌生。玉米是我们生活中常见的食材，特别是由于健康饮食生活潮流的兴起，玉米更是受到众多人的喜爱。究其原因，就是因为玉米中含有大量的营养保健物质。下面一起来了解一下玉米的营养成分与作用吧！



玉米营养成分表 (每 100 克含量)

热量 (千焦)	439.3
糖类 (克)	23.0
脂肪 (克)	1.3
蛋白质 (克)	4.0
纤维素 (克)	2.9
维生素 C (毫克)	16.1
维生素 E (毫克)	0.5
硫胺素 (毫克)	0.2
维生素 B ₂ (毫克)	0.1
烟酸 (毫克)	1.8
镁 (毫克)	32.0
钙 (毫克)	300
铁 (毫克)	1.2
铜 (毫克)	0.1
钾 (毫克)	238.0
硒 (微克)	1.6

玉米的八大营养功效

1. 健脾益胃

黄色食物可以健脾益胃，玉米作为粗粮中的保健佳品，对脾胃有较好的调养作用。从中医的角度来说，玉米味甘、性平，归胃、膀胱经，有健脾益胃、利水渗湿作用。脾胃虚弱的人可以适量食用。

2. 美容护肤

鲜玉米中含有丰富的维生素 E，不仅可以调节神经，增强新陈代谢，还能让皮下组织丰润有弹性。并且，玉米中丰富的植物纤维，会促进肠道排毒。所以，若是常食用玉米来补维生素 E，女性皮肤就会富有弹性和光泽。

3. 补钙

据分析，每 100 克玉米中含有近 300 毫克的钙，这样的钙含量几乎与乳制品中的钙含量差不多。而丰富的钙可以为中老年人补充身体流失的钙质，预防骨质疏松；还可以为儿童补钙，促进骨骼发育。



6. 防止便秘

玉米含有丰富的纤维素，它不但能够刺激胃肠蠕动，防止便秘，还能够促进胆固醇的代谢，加速肠内毒素的排出，对防治便秘、肠炎有重要的意义。



4. 预防心血管疾病

玉米中的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达 60%。而亚油酸和玉米胚芽中的维生素 E 协作，可防止胆固醇沉积在血管上，降低血液中胆固醇的含量，从而减少动脉硬化的发生，可预防心脑血管病。

7. 防癌抗癌

玉米中含有较为丰富的谷胱甘肽。谷胱甘肽是抗癌因子，它能与其他一些物质结合，使之失去致癌性。玉米中所含的胡萝卜素被人体吸收后能转化为维生素 A，也具有一定的防癌作用。

5. 保护眼睛

玉米中含有丰富的叶黄素和玉米黄质，它们是一种强大的抗氧化剂，能够保护眼睛中的感光区域，预防白内障和老年性黄斑变性的发生。但是需要注意的是，只有黄色的玉米中才有叶黄素和玉米黄质。

8. 抗衰老

含有 7 种“抗衰老”的玉米还是抗衰老的好帮手。这 7 种抗衰老剂分别是钙、谷胱甘肽、维生素 A 原、镁、硒、维生素 E 和脂肪酸。其中，维生素 E 有促进细胞分裂、延缓衰老、防止皮肤病变的作用。

了解玉米衍生品

玉米作为一种保健食材，不仅可以直接烹饪入菜，还可以制成诸如玉米粉、玉米油这样的产品，同样营养美味。



玉米须

在中药中，玉米须又称“龙须”。玉米须味甘、淡，性平，归肾、肝、胆经，具有利尿消肿、平肝利胆的作用。我们常常说的龙须茶就是由玉米须制成，它经济实惠，还有开胃的作用，可以作为全家的保健茶。



玉米粉

玉米粉又叫玉米面，是由玉米磨制而成，按颜色区分有黄玉米面和白玉米面两种。玉米面含有丰富的营养素，如维生素、亚油酸、卵磷脂、谷物醇等。其主要功效有降血脂、降血压，美容养颜，延缓衰老，抗动脉硬化。玉米可以制作面点，如玉米饼、窝窝头、发糕等。



玉米糝

玉米糝又称“苞米糝”，是玉米成熟后，上磨粉碎成颗粒，大颗粒为“大糝子”，小颗粒如沙粒大小，叫作“小糝子”。可以用来煮干饭、熬粥等。



玉米油

玉米油又叫粟米油，从玉米胚芽中提炼而出，一般色泽金黄透明。玉米油富含不饱和脂肪酸，且不含胆固醇，有一定的抗癌作用，深受人们欢迎，享有“健康油”“放心油”“长寿油”等美称。由玉米油烹制的菜肴既能保持菜品原有的色香味，又不损失营养价值。

玉米的挑选与保存

玉米的美味可口是很多人都知道的，但是如何挑选玉米却很令人苦恼。甜味玉米与软糯玉米到底有什么区别？买回来的鲜玉米粒粒饱满，金黄有光泽，如何留住这种新鲜的原味呢？下面一一揭晓。

甜玉米 vs 糯玉米，挑选有绝招

甜玉米最大的特点就是含糖分较其他品种的玉米要高，所以在口感上格外地香甜。而糯玉米的糖含量要低很多，但是糯玉米中的维生素以及蛋白质都是其他玉米的几倍甚至十几倍。有的人喜欢吃糯玉米，有的人喜欢吃甜玉米，糯玉米和甜玉米除了含糖量不同外，还可以通过以下方法进行挑选。



STEP 1 一看

一般甜玉米呈明黄色，有光泽；如果是白色和黄色相混杂，黄色颗粒多于白色颗粒，玉米的口感就偏向于甜玉米。而糯玉米一般呈淡黄色，如果是白色和黄色相混杂，白色颗粒较多，那么口感就偏向于糯玉米。

STEP 2 二摸

同样都是黄色的玉米，真正的甜玉米，颗粒整齐，表面光滑，摸起来较为平整，而表面摸起来凸凹不平的就不是那么甜。质量好的糯玉米摸起来较为平整，光滑。

鲜玉米的保存

嫩玉米含的水分多，吃起来口感好，但是保存不当的玉米就很快会失去水分。那么，玉米买多了如何保存呢？其实，适合家用的玉米储存方法有两种：

1

冰箱冷藏法：保存生玉米时需将外皮及须去除，清洗干净后擦干，用保鲜膜包起来，再放入冰箱中冷藏即可，可保存2天。

2

冰箱冷冻法：若是保存熟玉米，只需将煮熟的玉米装入保鲜袋中，封紧袋口，放入冰箱冷冻室，可保存一周。

玉米食用有方

玉米作为一种营养价值较高的黄金作物，也是人们减肥的替代品之一。但是吃玉米也是有讲究的，吃对了，才能最大程度上发挥它的价值。

玉米搭配宜忌



玉米 + 草莓

可防黑斑和雀斑



玉米 + 洋葱

生津止渴，降血压

宜



玉米 + 苦瓜

清热解暑



玉米 + 大蒜

养心健胃，食疗养生



玉米 + 花菜

健脾益胃，助消化



玉米 + 鸡蛋

降低胆固醇

忌



玉米 + 田螺

易引起身体不适



玉米 + 海螺

易引起身体不适

玉米的食用宜忌人群

适合人群：一般人均可食用，尤适宜便秘、高血压、动脉硬化患者。

忌食人群：腹胀、尿失禁患者忌食。

玉米食用注意

玉米粒的胚尖不要浪费。吃玉米时应该要吃掉玉米粒的胚尖。这是因为玉米的胚尖集中了许多营养，比如不饱和脂肪酸，它的含量高达 85%；比如丰富的维生素 E 等，这些对身体都非常有益。

发霉的玉米要丢弃。已经发霉变质的玉米会产生一种黄曲霉毒素。而黄曲霉毒素是由一系列霉菌代谢产生的致癌物，会损害人体的肝脏组织。



有关玉米的小偏方与生活妙招

玉米除了作为一般的食材外，还有许多妙用。比如融入食疗小偏方，可赶走小小的身体不适；比如在日常生活中成为清洁去污的小帮手，可谓用处多多。

实用小偏方

降血糖。用干燥玉米须 50~60 克，加 10 倍的水，文火煎开，每天分 3 次口服，对糖尿病患者降低血糖十分有益，只是作用迟缓，以经常饮用为宜。

防便秘。取玉米糝 100 克，凉水浸泡半天，慢火炖烂，加入红薯块，共同煮熟，喝粥吃红薯，可缓解老年人习惯性便秘。

降血压。取玉米 500 克煮熟滤干，加入食醋 1000 毫升浸泡 24 小时，再取出玉米晾干。每日早晚各嚼服 20 ~ 30 粒，有明显降血压作用。

生活妙招

保持食物原味。在咸鱼、咸肉上撒一些玉米粉，可保持其味道不变。

去除牛肠异味。先用清水把牛肠表面污垢、黏膜洗一下放入盆中，加入食盐 100 克，玉米粉 100 克，食醋 30 毫升，搓洗 15 分钟后冲洗两遍。锅中烧开水放入洗好的牛肠余水，捞出用清水冲洗一下就可以煮了。经过上述加工后牛肠就干净无异味了。

去除猪肚异味。将猪肚翻过来，在脏的一面撒上些玉米粉和面粉，等 10 分钟左右，再用手轻轻揉搓，并用清水清洗，这样就可以将沾在上面的脏物全部除掉。



烹煮玉米小心机

烹饪玉米最简单、最直接的方式应该就是煮玉米了。相信很多人都会说，煮玉米没什么难度，洗净后丢入锅中即可。其实，简单的煮玉米中也蕴含了很多奥秘，了解它们，你才能吃对玉米，吃好玉米。

煮前浸泡

煮玉米不是从一开始就大火煮到熟那么简单。其实，在煮玉米之前最好先浸泡 20~30 分钟，然后再开大火煮至玉米熟透。这样煮好的玉米不仅吃起来清香、有嚼劲，而且能最大程度保留玉米中的维生素。



带叶煮

煮玉米的时候可以留下几片叶子，因为带着叶子煮，不仅可以让玉米保留独特的谷物清香，更易煮熟，而且玉米叶中含有多糖，可以预防癌症。另外，吃了玉米后，可喝点煮玉米的水，许多玉米的营养成分都融入了水中。

玉米加碱煮

煮玉米的时候，最好先加 1 克左右的小苏打。因为玉米中的烟酸不易被人体吸收，而碱则可以分解玉米中的烟酸，使烟酸更好地为人体吸收，起到防治皮肤病的作用。



不要煮开花

煮玉米不要把玉米煮开花。煮开花的玉米不仅口感不够鲜嫩，而且损坏了玉米本身的维生素。一般而言，等水煮开后，甜玉米和老玉米都需要再煮 7~8 分钟，而黏玉米要煮得久一些，12 分钟就可以了。



百搭的玉米小菜， 让你元气满满

新鲜脆嫩的玉米，
变成餐桌上的缤纷小菜，
既简单可口，又能补充能量，
构成了健康营养又美味的每一天，
让你元气满满享受每一天。

增强免疫力·青菜沙拉

【原料】

- 玉米粒·····150 克
- 奶酪·····适量
- 番杏、紫生菜·····各适量
- 西红柿、鹰嘴豆·····各少许
- 包菜、芝麻菜·····各 100 克

【调料】

- 盐·····2 克
- 橄榄油·····15 毫升
- 柠檬汁·····10 毫升
- 芥末·····适量
- 胡椒碎、白糖·····各适量

【做法】

- 1 包菜、芝麻菜、番杏、紫生菜均择洗干净；西红柿洗净切块；奶酪切块。
- 2 玉米粒、鹰嘴豆均洗净，放入沸水锅中，煮至断生，捞出。
- 3 将处理好的食材一同装入碗中。
- 4 取小碟，加入橄榄油、柠檬汁、芥末、胡椒碎、白糖、盐，调成料汁。
- 5 将调好的料汁淋在沙拉上即可。

