

食物营养使用手册丛书

湖南美术出版社

杂粮干货

犀文资讯 编著

营养使用手册



全书包含近一百种常见杂粮干货的营养分析。杂粮干货是人们每天都不能缺少的主要食物来源，营养成分自然格外重要。本书从每种食材的特质、成分、功效、存贮、摄取、宜忌、食方等多方面入手，让您科学细致地了解不同种类杂粮的营养价值。一碟在手，所有的营养要素尽在掌握中，是您身边的营养大全。



犀文资讯

食物营养使用手册丛书

杂粮干货

犀文资讯 编著

营养使用手册



湖南美术出版社



前言

P R E F A C E

营养是指生物体从外界摄取食物，经过消化、吸收和代谢，利用身体中需要的物质以维持生命活动的整个过程。何谓“营”？何谓“养”？其道理也于此，即谋求养生也。

这些维持机体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质，俗称“养分”或“养料”，营养学里将其称作营养素。据目前科学数据所示，人体需要的营养素有42种，归纳起来分有蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素、矿物质、水、纤维素七大类。

在补充营养过程中，其关键点是“合理”。要做到营养合理均衡，既要通过膳食搭配提供人体生理所需的能量和各类营养素，又要配合科学的膳食制度和烹制方法，使各种营养物质的消化、吸收与利用能更充分。同时，还要避免膳食结构的比例失调，如某些营养素摄入过多，某些营养素在烹调过程中损失或者生成了有害物质。这样，就会给身体带来额外负担；更甚的是，会引起身体的代谢紊乱。

五谷杂粮丰富的碳水化合物是我们膳食能量的主要来源，也是B族维生素的主要来源。干货包含面极广，水里、陆上都有。调味品干货为我们的饮食增加风味的同时，又补充营养；草本干货为我们增加营养的同时，帮助调理身体或治病。

带着本书所提供的营养知识、实用指导，遵守本书所提供的正确饮食法则，您就能轻轻松松挑到适合自己的五谷杂粮干货，汲取所需营养！

目 录

CONTENTS



PART 1 漫谈杂粮干货营养 3

杂粮营养 4

干货营养 5

PART 2 杂粮营养解密 6

谷类 7

薏米	7
稻米	8
糯米	10
黑糯米	12
黑米	14
糙米	16
粟米	18
红米	20
高粱	22
玉米	24
芡实	26
荞麦	28
面粉	30
小麦	32
燕麦	33

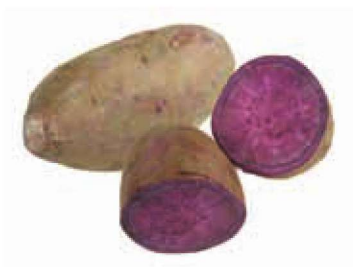
豆类 34

黑豆	34
黑豆豉	36
黄豆	38
豆豉	40
黑芝麻	42
赤小豆	44
绿豆	45
花生仁	46
黄豆芽	48

绿豆芽	50
红豆	52
豆腐	54
腐竹	56
面筋	58

薯类 60

芋头	60
红薯	62
紫心番薯	64
土豆	66
山药	68



PART 3 干货营养解密 70

根茎类 71

当归	71
熟地黄	72
生地黄	73
白芍	74
赤芍	75
黄芪	76
天冬	77



太子参	78	山楂	126
黄连	79	橘皮	128
首乌	80	女贞子	129
杜仲	82	决明子	130
益母草	83	白芥子	131
甘草	84		
麦冬	85	花卉类	132
天麻	86	菊花	132
川贝	87	茉莉	133
香附	88	紫玫瑰	134
肉苁蓉	89	月季	136
玉竹	90	荷花	137
白芷	91	蒲公英	138
川芎	92	辛夷花	139
柴胡	93	槐花	140
木香	94	密蒙花	141
人参	95	百合	142
党参	96	金银花	143
白术	97		
丹参	98	其他干货	144
北沙参	99	花椒	144
西洋参	100	银耳	146
茯苓	101	干贝	148
		黑木耳	150
果实子仁类	102	发菜	152
枸杞	102	灵芝	154
红枣	104	茶叶	156
蜜枣	106		
南枣	108		
桂圆	110		
白果	112		
罗汉果	114		
无花果	116		
菟丝子	118		
酸枣仁	119		
核桃仁	120		
杏仁	122		
栀子	124		
砂仁	125		





PART 1





杂粮营养



五谷杂粮泛指粮食类作物，通常“五谷”是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，而人们习惯性地将“五谷”以外的粮食称作“杂粮”。

五谷杂粮丰富的碳水化合物是我们膳食能量的主要来源，也是B族维生素的主要来源。专家认为，五谷杂粮是每日饮食的基础，也是预防疾病的根本。此外，五谷杂粮富含人体需要的第七营养素即膳食纤维，它可以有效地降低血压、血脂，有助于减肥和降低直肠癌、结肠癌的发病率。

作为天然的营养食物，五谷杂粮吃起来并没有太多禁忌，其食用也没有剂量和时间的限定，完全可根据自己的喜好进行食用。一般来说，上午食用五谷杂粮更易被人体吸收。杂粮食用的方式有很多，煮熟食用、泡水冲服均可，其保健功效一般不会因食用方式的差异而有所不同。

营养学认为，最好的饮食其实是平衡膳食。平衡膳食的第一原则就要求食物尽量多样化。一个是类的多样化，就是要尽量吃粮食、肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果、油脂类等各类食物；另一个是种的多样化，就是在每一类中要尽量吃各种食物，比如肉类要吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、兔肉、鸭肉等等。故此，在食用五谷杂粮时，佐以适量的肉蛋果蔬，更能增加维生素、矿物质等营养素，更有利于身体健康！



干货营养

干货泛指用风干、晾晒等方法去除了水分的调味品、食品。干货一定是去除了水分的，很多风干的天然调料都是干货，一部分传统草药既可以是药品，同时也可以是干货，如枸杞，当然传统草药的酿制水平要求更高。

常见的干货有如干木耳、紫菜、香菇、红枣、桂皮、辣椒、花椒、大茴香、小茴香、胡椒、枸杞、桂圆、花生等等。其中有些干货在烹饪前是需要泡发的，注意要用正确的方法泡发，才能留住干货的营养。如在泡干香菇时，最好用20℃的水；而干木耳，则要用冷水泡发；干鱿鱼必须用碱水涨发（冬季温水、夏季冷水）等。

传统草药类干货在营养保健方面的应用由来已久，如用枸杞子、人参来冲茶，或泡酒，或煲汤，皆功效显著，可强身健体。枸杞子具有养肝、补肾、明目的功效；而人参则有大补元气、补脾益肺、生津止渴、益智安神的功能。鉴于中草药大部分都是草本植物，且取材较为方便，本书介绍的草药类干货均为常见的草本类。传说神农尝百草，日中七十二毒，可见有些药物生用内服易于中毒，因此某些中药材的炮制显得十分重要。这也是草本植物使用时的基本特点。





PART 2



薏米



解密特质※食物特色

薏米为禾本科植物薏苡的成熟种仁；别名薏仁米、苡仁米、苡仁、苡米、米仁、生苡仁。



解密功效※保健功能

●薏米性凉、微寒；味甘、淡；归脾、胃、肺、大肠经。薏米属利水渗湿药，能清热解毒、祛湿除痹、清热排脓、健脾止泻。据现今医学研究报道，薏米具有抑制癌细胞、消炎、美容和提高免疫力等疗效，是一种集合营养价值和养生价值的食品。对于利尿消炎、健胃整肠、帮助消化，都有一定的功效。其去湿的作用，更可用于治疗风湿性肌炎，改善脚气、水肿。亦常用于皮肤病的治疗。



解密购存※慧眼+巧思

●以粒大饱满、完整均匀、颜色白者为佳。保存时放置于通风阴凉处，防潮，防蛀。



解密成分※营养结构

据科学测定，每100克薏米含：

成分名称	水分(克)	热量(千卡)	能量(千焦)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	膳食纤维(克)	灰分(克)
含量	11.2	357	1494	12.8	3.3	71.1	2	1.6

成分名称	硫胺素(微克)	核黄素(毫克)	尼克酸(毫克)	维生素E(T)(毫克)	α-E	(β-γ)-E
含量	0.22	0.15	2	2.08	1.48	0.6

成分名称	钙(毫克)	磷(毫克)	钾(毫克)	钠(毫克)	镁(毫克)	铁(毫克)	锌(毫克)	硒(微克)	铜(毫克)	锰(毫克)
含量	42	217	238	3.6	88	3.6	1.68	3.07	0.29	1.37



解密摄取※最佳食法

●炒过的薏米当做茶泡来喝，或是将炒熟后的薏米磨碎，每天服薏米粉。薏米茶或薏米粉市面上都有販售。也可以和绿豆一起煮，煮成绿豆薏米粥（在煮之前把薏米浸在水中泡软，煮起来会比较快）。内服：煎汤，10~30g；或入丸、散，浸酒，煮粥，做羹。



解密宜忌※科学搭配

●薏米会抑制受精卵的成长，并有研究指出薏仁会兴奋子宫，所以孕妇应尽量避免食用。



稻米



解密特质※食物特色

稻米就是大米，与玉米、小麦并称为世界三大农作物，也是亚洲、南亚地区的主要粮食作物。稻米容易种植，味道好，口感好，烹煮方便，而且价格适宜，已经成为人们日常生活中不可缺少的一部分。稻米可分为粳米、籼米和糯米。粳米即平常所说的大米，颗粒粗而短，晶莹透明，煮熟后黏韧可口，常用来煮饭；籼米米形细长，透明度高，黏性差，煮熟后饭粒松散，常用来制作米粉、河粉等；糯米是稻米中黏性最强的，可用来酿酒。



解密成分※营养结构

据科学测定，每100克稻米含：

成分名称	热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)	胡萝卜素 (毫克)
含量	346	7.4	0.8	77.2	0.7	0.6

成分名称	视黄醇当量 (微克)	硫胺素 (微克)	核黄素 (毫克)	烟酸 (毫克)	维生素E (毫克)
含量	13.3	0.11	0.05	1.9	0.46

成分名称	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)
含量	13	110	103	3.8	34	2.3	1.7	2.23	0.3	1.29





解密功效※保健功能

● 中医认为稻米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，被认为多食能令“强身好颜色”。

● 米粥具有补脾、和胃、清肺功效。

● 米汤有益气、养阴、润燥的功能，性味甘平，有益于婴儿的发育和健康，能刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用；亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，使之容易消化吸收，因此用米汤冲奶粉或给婴儿作辅助饮食都是比较理想的。



解密存贮※慧眼+巧思

● 冬季大米存放时通风最有利，既能降温，又可散湿。夏季大米保存的关键是密闭、阴凉、干燥，并且要低温密封放入冰箱冷藏室保管。



解密宜忌※科学搭配

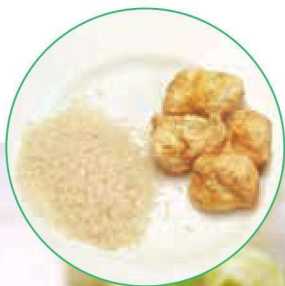
● 不能长期食用精米。

● 大米做成粥更易于消化吸收。但做米粥时，千万不要放碱。因为米是人体维生素B1的重要来源，碱能破坏米中的维生素B1，会导致维生素B1缺乏，出现“脚气病”。



解密摄取※最佳食法

● 蒸饭或者煮粥，蒸熟以后也可以继续加工做炒饭吃。



解密食方※特色菜谱

猴头菇粳米粥

● 原料：猴头菇150克，粳米100克，葱花、姜末少许。

● 调料：精盐、味精各适量。

制作过程：

● 1.将猴头菇用温开水发泡，去柄蒂，洗净，切碎，剁成糜糊状。

● 2.粳米淘净后入锅，加水适量，先用大火煮沸，加猴头菇糜糊，改以小火煨煮成黏稠粥。

● 3.粥成时加葱花、姜末、精盐、味精，拌和均匀即成。

营养功效：

● 调补脾胃，促进食欲，防癌抗癌。适用于吸收不良综合症、慢性胃炎、消化性溃疡、胃窦炎及消化道癌症的防治。





糯米



解密特质※食物特色

糯米，又叫江米，因其口感香糯黏滑，常被用以制成风味小吃，如年糕、元宵、粽子等。糯米米质呈蜡白色，不透明或半透明状，吸水性和膨胀性小，煮熟后黏性大，口感滑腻，较难消化吸收。



解密成分※营养结构

据科学测定，每100克糯米含：

成分名称	热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)	胡萝卜素 (毫克)
含量	348	7.3	1	77.5	0.8	0.8

成分名称	视黄醇当量 (微克)	硫胺素 (微克)	核黄素 (毫克)	烟酸 (毫克)	维生素E (毫克)
含量	12.6	0.11	0.04	2.3	1.29

成分名称	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)
含量	26	113	137	1.5	49	1.4	1.54	2.71	0.25	1.54



解密功效※保健功能

●糯米性甘平，能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用，故古语有“糯米粥为温养胃气妙品”之称。

●糯米有收涩作用，对尿频盗汗有较好的食疗效果。



解密存贮※慧眼+巧思

●糯米需存放在密闭、阴凉、干燥、通风的地方。夏季要低温密封放入冰箱冷藏室保管。

解密摄取※最佳食法

●糯米食品宜加热后食用，冷糯米食品不但很硬，影响口感，更不宜消化。

解密食方※特色菜谱

猪肉糯米丸

●原料：猪肉馅400克，糯米100克，葱姜末适量。

●调料：香油10克，料酒15克，酱油25克，盐3克，白糖5克，水淀粉25克。

制作过程：

●1.猪肉馅放在大碗里，加上酱油15克、盐2克、葱姜末和香油5克搅拌均匀成馅料；把糯米放入锅内煸炒片刻，取出放在碗里；将猪肉馅料团成直径3厘米大小的丸子，再滚上一层糯米，压实。

●2.把糯米丸子放在盘内，加上料酒和汤，上屉用旺火蒸15分钟，取出丸子，放在另一盘内。

●3.锅置火上，注入蒸丸子的汤汁，加上酱油10克、盐1克和白糖烧沸，用水、淀粉勾芡，淋上香油5克，出锅浇在丸子上面即可。

营养功效：

●补中益气，和胃止泻。

解密宜忌※科学搭配

●一般人都可以食用，尤其适合脾胃虚寒，面色萎黄或苍白者食用。每餐50克。

●老人、儿童、病人等胃肠消化功能障碍者不宜食用。

●糖尿病、肥胖、高血脂、肾脏病患者尽量少吃或不吃。

●糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，体重过重、有糖尿病或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。





黑糯米



解密特质※食物特色

黑糯米，又称紫糯米，栽培历史悠久。据《定番州志》记载，从宋代起即为历代地方官府向皇帝进贡的“贡米”，是御餐中的珍品。

解密成分※营养结构

据科学测定，每100克黑糯米含：

成分名称	水分 (克)	热量 (千卡)	能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)	灰分 (克)
含量	12.6	348	1456	7.3	1	78.3	0.8	0.8

成分名称	硫胺素 (微克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素E(T) (毫克)
含量	0.11	0.04	2.3	1.29

成分名称	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)
含量	26	113	137	1.5	49	1.4	1.54	2.71	0.25	1.54



解密功效※保健功能

●黑糯米因其具有丰富的营养价值和药用价值而被誉为“黑珍珠”。中医理论上，有“黑入肾，肾强则青春焕发，精力充沛”之说；民间则视其具有滋补健身和药用功效。

●黑糯米的营养价值比白糯米高得多。产妇食用黑糯米有助于滋补产后造成的身体虚弱，有利于增加乳汁，哺乳婴儿。黑糯米不仅对产妇有良好的滋补作用，而且对于慢性病患者、恢复期病人和体虚者，都是一种很好的营养滋补品。



解密摄取※最佳食法

●黑糯米与山药熬粥，可强健脾胃；加莲子同熬，可温中止泻。

●食欲不振者，可将糯米与猪肚同煮而食，方法是将糯米浸泡半小时后，装到猪肚内，炖熟后吃肉喝汤，内装的糯米取出晾干，分次食用。

●黑糯米煮枸杞，可治肝肾虚引起的头晕耳鸣、腰膝酸软等，黑糯米还可以使头发乌黑发亮，与桑葚、黑芝麻同煮效果最好。

解密存贮※慧眼+巧思

●晒干晒透，存放在干燥通风环境中。

解密宜忌※科学搭配

●糯米不易消化，老人、小孩不宜多吃。另外，糯米有收敛作用，如吃糯米导致便秘，可以喝点萝卜汤化解。

解密食方※特色菜谱

黑糯米藕片

●原料：中段莲藕2节，黑糯米80克，青豆仁40克。

●调料：冰糖、盐、糖、淀粉各适量。

制作过程：

●1.黑糯米泡水约2小时，沥干；莲藕在较粗的一端切一个口，再塞入泡好的黑糯米。

●2.将莲藕入锅大火蒸30分钟，加入冰糖及盐，再以小火煮约2小时，取出待温凉后，切成约0.8厘米厚片，排盘，再次入锅蒸10分钟。

●3.青豆仁倒入果汁机，加水1杯，榨成汁，倒入锅中煮开，再加糖，改小火，并以淀粉水勾芡，从盘边倒入即可。

营养功效：

●清热降火，补脾益肾，黑发美容。





黑米



解密特质※食物特色

黑米又称黑粳米，也有人叫它“药糯”，据说在我国已有2000多年的栽培历史。黑米外皮墨黑，质地细密，比普通大米略扁，以陕西汉中地区出产的黑米为佳。从汉武帝时至清末，一直被视为珍品，是献给历代帝王之贡品。



解密成分※营养结构

据科学测定，每100克黑米含：

成分名称	水分 (克)	热量 (千卡)	能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)	灰分 (克)
含量	14.3	333	1393	9.4	2.5	72.2	3.9	1.6

成分名称	硫胺素 (微克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素E(T) (毫克)
含量	0.33	0.13	7.9	0.22

成分名称	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)
含量	12	356	256	7.1	147	1.6	3.8	3.2	0.15	1.72