



现代生活◎现代饮食

家常食物应用全书

现代

XIANDAI
SHIJING

食经

主编◎纪康宝



吉林科学技术出版社



现代生活◎现代饮食

家常食物应用全书

现代

XIANDAI
SHIJI

食经

江苏工业学院图书馆
藏书章

主 编 纪康宁

吉林科学技术出版社

主 编 纪康宝

编 委 (按姓氏拼音排序)

管斌全 刘彩云 刘超平 刘晓晖

毛金兰 彭 龙 石 娟 宋学军

张建梅 张 俊 张雪松 周守道

现代食经——家常食物应用全书

纪康宝 主编

责任编辑:齐 郁 隋云平 封面设计:名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

640×960 毫米 16 开本 19.25 印张 291 000 字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价:16.00 元

ISBN 7-5384-3225-6 /TS·208

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651759 5651628 5677817

编辑部电话 0431-5635175

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkcbs.com

内容简介

这是一本专为忙碌的现代人设计的元气养生食谱，也是为现代都市家庭设计的实用营养指南。它的目的就是要教您如何以简单的食材料理出美味又健康的食物。

书中详细介绍了跟我们生活密切相关，并且常见的 100 多种食物的营养价值、食疗价值，以及各种各样的缤纷食法。包括最基本的食物营养成分介绍；食物的挑选、储存及妙用；饮食的小窍门；使用时的营养秘密；关爱您身体健康的饮食禁忌及贴心的小提示。通过本书，您会知道每种食物的神奇营养价值，通过正确烹调及营养合理搭配，您才能吃到食物的真正养分！让您做出最美味的料理，轻松照护全家人的健康，开启健康美丽之门！

您正在浏览有关厨房的书籍吗？那么，请您一定要翻开这本书看看，这本书会带给您意想不到的收获。您会发现，从此会爱上厨房，并且觉得厨房是个快乐的小天地！

也许，曾经的您一直以为厨房是个被油烟充斥的地方。从今天开始，厨房将是您大展身手的健康乐园！在那里，您会如同一只欢快的小蜜蜂，不停地酿造着更多美味的花蜜！

可是，您吃得健康吗？吃得新鲜吗？吃得合理吗？您了解某种食物的真正特性吗？举例来说，您是怎样吃土豆的？炒、炖、炸，还是烤？对，这没错。但似乎有些老套，也有些盲目。在这里，本书会告诉您更加新鲜、更加健康的吃法，让您能够在厨房内真正找到健康，找到刺激，找到乐趣，能够真正把“吃”当成一种消遣，当成一种生活对您的馈赠和恩赐。

这本书会详细介绍跟生活密切相关，常见的 100 多种食物，让您和它们成为好朋友。您会知道每一种食物的食疗价值，以及各种各样的缤纷食法。包括最基本的食物营养成分介绍；食物的挑选、储存及妙用；饮食的小窍门；使用时的营养秘密；关爱您身体健康的饮食禁忌及贴心的小提示。通过本书，您会知道每种食物的神奇营养价值，通过正确烹调及营养合理搭配，您才能吃到食物的真正养分！让您做出最美味的料理，轻松照护全家人的健康，开启健康美丽之门！

同时，本书还依据中国医学科学院卫生研究所《食物成分表》给您介绍各种常见食物的营养成分及功用，比如香蕉是一种能够让您快乐的食物，比如核桃可以预防胆结石，比如您可以自己做一份令人垂涎欲滴的菠萝甜品。您完全可以自己在厨房内选择营养，选择健康，选择别样的生活享受，让您轻松制胜厨房。

朋友，今天您吃了吗？厨房里可以找到健康，找到营养，找到经验，最重要的，是可以找到快乐。请让它带您走进厨房，请让我为您的健康服务，让我们一起来揭开厨房里的秘密吧！

蔬菜类

胡萝卜

——食品中的黄金法则	1
胡萝卜的营养成分	2
挑选、储存及妙用	2
食物相克	2
贴心 TIPS	2
食之有道	2
健康红绿灯	3

卷心菜

——蔬菜中的“A”级	4
贴心 TIPS	4
卷心菜的营养成分	5
挑选、储存及妙用	5
食之有道	5
健康红绿灯	6

西红柿

——蔬菜中的水果	7
贴心 TIPS	7
食物相克	7
西红柿的营养成分	7
挑选、储存及妙用	8
食之有道	8
健康红绿灯	9

辣椒

——温暖您的心	10
贴心 TIPS	10
辣椒的营养成分	10
挑选、储存及妙用	11
食之有道	11
健康红绿灯	12

油菜

——绿油油的情怀	13
油菜的营养成分	13
挑选、储存及妙用	13
食之有道	14
美容快车	15
健康红绿灯	15
食物相克	15
贴心 TIPS	15

花菜

——尽享营养,尽享健康	16
花菜的营养成分	16
挑选、储存及妙用	17
食之有道	17
健康红绿灯	18
贴心 TIPS	18

芹菜

——厨房里的医生	19
芹菜的营养成分	19
挑选、储存及妙用	20
贴心 TIPS	20
食物相克	20
食之有道	20
健康红绿灯	21

菠菜

——营养脑黄金	22
贴心 TIPS	22
食物相克	22
菠菜的营养成分	23
挑选、储存及妙用	23
食之有道	23
美容快车	24
健康红绿灯	24

土豆

——地下苹果	25
贴心 TIPS	25
食物相克	25
土豆的营养成分	26
挑选、储存及妙用	26
食之有道	26
健康红绿灯	27

南瓜

——可菜可粮的大“灯笼”	28
贴心 TIPS	28
食物相克	28
南瓜的营养成分	29
挑选、储存及妙用	29
食之有道	29
健康红绿灯	30

黄瓜

——厨房里的美容专家	31
贴心 TIPS	31

黄瓜的营养成分	31
挑选、储存及妙用	32
食之有道	32
食物相克	32
美容快车	33
健康红绿灯	33
茄子	
——披着紫霞的健康使者	34
茄子的营养成分	34
挑选、储存及妙用	35
贴心 TIPS	35
食之有道	35
食物相克	35
美容快车	36
健康红绿灯	36
金针菜	
——让您忘记忧愁	37
贴心 TIPS	37
鲜金针菜的营养成分	38
挑选、储存及妙用	38
食之有道	38
健康红绿灯	39
韭菜	
——让您吃得“性”敢勃勃	40
韭菜的营养成分	41
挑选、储存及妙用	41
食之有道	41
食物相克	41
健康红绿灯	42
贴心 TIPS	42
冬瓜	
——食疗妙品	43
冬瓜的营养成分	43
挑选、储存及妙用	44
食之有道	44
美容快车	45
健康红绿灯	45
贴心 TIPS	45
洋葱	
——带您生回家	46
洋葱的营养成分	47
挑选、储存及妙用	47
食之有道	47

健康红绿灯	48
食物相克	48
贴心 TIPS	48
萝卜	
——不能没有你	49
食物相克	50
贴心 TIPS	50
萝卜的营养成分	50
挑选、储存及妙用	50
食之有道	51
健康红绿灯	51
苦瓜	
——药食皆宜的“苦子菜”	52
苦瓜的营养成分	53
挑选、储存及妙用	53
食之有道	53
健康红绿灯	54
食物相克	54
贴心 TIPS	54
红薯	
——第二面包	55
红薯的营养成分	56
挑选、储存及妙用	56
食之有道	56
食物相克	56
贴心 TIPS	56
美容快车	57
健康红绿灯	57
芋头	
——不头不脑的食药哨兵	58
芋头的营养成分	59
挑选、储存及妙用	59
食物相克	59
食之有道	59
健康红绿灯	60
贴心 TIPS	60

瓜果类

苹果	
——爱你没商量	61
苹果的营养成分	62

挑选、储存及妙用	62
食物相克	62
食之有道	62
贴心 TIPS	62
美容快车	63
健康红绿灯	63
葡萄	
——将健康串起来	64
葡萄的营养成分	64
挑选、储存及妙用	65
食之有道	65
美容快车	66
健康红绿灯	66
食物相克	66
贴心 TIPS	66
梨	
——天然矿泉水	67
贴心 TIPS	67
食物相克	67
梨的营养成分	68
挑选、储存及妙用	68
食之有道	68
健康红绿灯	69
香蕉	
——食品中的黄金法则	70
食物相克	70
香蕉的营养成分	70
贴心 TIPS	70
挑选、储存及妙用	71
食之有道	71
美容快车	72
健康红绿灯	72
西瓜	
——夏日的“瓜果之王”	73
食物相克	73
西瓜的营养成分	73
挑选、储存及妙用	74
食之有道	74
美容快车	75
健康红绿灯	75
贴心 TIPS	75

草莓	
——可食可药的“水果皇后” ...	76
草莓的营养成分	76
挑选、储存及妙用	77
食之有道	77
美容快车	78
健康红绿灯	78
贴心 TIPS	78
荔枝	
——难以抗拒的诱惑	79
荔枝的营养成分	80
挑选、储存及妙用	80
食之有道	80
健康红绿灯	81
贴心 TIPS	81
石榴	
——护肤保健,功能奇佳	82
石榴的营养成分	83
挑选、储存及妙用	83
食之有道	83
美容快车	84
健康红绿灯	84
贴心 TIPS	84
龙眼	
——保健养生佳品	85
龙眼的营养成分	85
挑选、储存及妙用	85
食之有道	86
健康红绿灯	86
贴心 TIPS	86
杏	
——红黄相间话佳杏	87
食物相克	87
杏的营养成分	87
挑选、储存及妙用	88
食之有道	88
健康红绿灯	89
贴心 TIPS	89
柠檬	
——柠檬酸“仓库”	90
贴心 TIPS	90
柠檬的营养成分	91
挑选、储存及妙用	91

食物相克	91
食之有道	91
健康红绿灯	92
樱桃	
——真的很想吃	93
贴心 TIPS	93
樱桃的营养成分	94
挑选、储存及妙用	94
食之有道	94
健康红绿灯	95

猕猴桃

——毛茸茸的健康,不可

抵抗!	96
猕猴桃的营养成分	97
挑选、储存及妙用	97
贴心 TIPS	97
食之有道	97
美容快车	98
健康红绿灯	98

山楂

——酸酸甜甜为哪般

贴心 TIPS	99
山楂的营养成分	99
挑选、储存及妙用	100
食之有道	100
美容快车	101
健康红绿灯	101
食物相克	101

菠萝

——让你靠近夏威夷

菠萝的营养成分	102
挑选、储存及妙用	103
食之有道	103
美容快车	104
健康红绿灯	104
贴心 TIPS	104

大枣

——抗衰老,保健康

贴心 TIPS	105
新鲜大枣的营养成分	106
挑选、储存及妙用	106
食物相克	106
食之有道	106

美容快车	107
健康红绿灯	107

柑橘类水果

——百吃不厌,多多益善

贴心 TIPS	108
柑橘的营养成分	108
挑选、储存及妙用	109
食之有道	109
美容快车	110
健康红绿灯	110

谷物类

大麦

——丰盛的“珍珠”

大麦的营养成分	112
挑选、储存及妙用	112
贴心 TIPS	112
食之有道	112
美容快车	113
健康红绿灯	113

玉米

——黄澄澄的诱惑,无法

抗拒!	114
食物相克	114
鲜玉米的营养成分	115
挑选、储存及妙用	115
贴心 TIPS	115
食之有道	115
健康红绿灯	116

小麦

——让您吃得壮壮的

小麦的营养成分	117
挑选、储存及妙用	118
食之有道	118
健康红绿灯	119
贴心 TIPS	119

大米

——我比老鼠更爱你

大米的营养成分	121
挑选、储存及妙用	121
食之有道	121
贴心 TIPS	121

健康红绿灯	122
食物相克	122
小米	
——女性的滋补品	123
小米的营养成分	123
挑选、储存及妙用	123
食之有道	124
食物相克	124
健康红绿灯	124
贴心 TIPS	124
荞麦	
——与健康不见不散	125
荞麦的营养成分	125
食物相克	125
贴心 TIPS	125
挑选、储存及妙用	126
食之有道	126
健康红绿灯	127
芝麻	
——让健康开门	128
贴心 TIPS	128
黑芝麻的营养成分	128
挑选、储存及妙用	129
食之有道	129
美容快车	130
健康红绿灯	130
花生	
——将营养进行到底	131
贴心 TIPS	131
花生的营养成分	131
挑选、储存及妙用	132
食之有道	132
健康红绿灯	133
食物相克	133
葵花子	
——阳光食品	134
贴心 TIPS	134
葵花子的营养成分	135
挑选、储存及妙用	135
食之有道	135
美容快车	135
健康红绿灯	136

豆类及豆制品

红豆

——可菜、可果、可谷的豆中

上品	137
贴心 TIPS	137
豇豆的营养成分	138
挑选、储存及妙用	138
食之有道	138
健康红绿灯	139

蚕豆

——百豆之先 140 |

蚕豆的营养成分	141
挑选、储存及妙用	141
贴心 TIPS	141
食之有道	141
健康红绿灯	142

绿豆

——豆类中的绿色珍珠 143 |

贴心 TIPS	143
绿豆的营养成分	144
挑选、储存及妙用	144
食之有道	144
食物相克	144
美容快车	145
健康红绿灯	145

黄豆

——超级种猪食品 146 |

黄豆的营养成分	147
挑选、储存及妙用	147
食物相克	147
贴心 TIPS	147
食之有道	147
健康红绿灯	148

豌豆

——豆家族中的漂亮妹妹 ... 149 |

贴心 TIPS	149
豌豆的营养成分	149
挑选、储存及妙用	150
食之有道	150
美容快车	151

健康红绿灯 151

红小豆

——高营养的“心之谷” 152

贴心 TIPS 152

红小豆的营养成分 152

挑选、储存及妙用 152

食之有道 153

健康红绿灯 154

豆腐

——块状的健康 155

食物相克 155

贴心 TIPS 155

豆腐的营养成分 156

挑选、储存及妙用 156

食之有道 156

健康红绿灯 157

豆浆

——女人的食品 158

贴心 TIPS 158

豆浆的营养成分 159

挑选、储存及妙用 159

食物相克 159

食之有道 160

美容快车 160

健康红绿灯 160

菌藻类

蘑菇

——有霉，亦能抗霉 161

鲜蘑菇的营养成分 161

挑选、储存及妙用 162

食之有道 162

食物相克 162

美容快车 163

健康红绿灯 163

金针菇

——宝宝聪明的真秋 164

鲜金针菇的营养成分 164

挑选及储存 164

食之有道 165

健康红绿灯 165

贴心 TIPS 165

香菇

——山珍之王 166

香菇的营养成分 167

挑选、储存及妙用 167

食之有道 167

健康红绿灯 168

贴心 TIPS 168

木耳

——魅力无穷 169

黑木耳的营养成分 169

贴心 TIPS 169

挑选、储存及妙用 170

食之有道 170

健康红绿灯 171

食物相克 171

海带

——名不虚传的长寿菜 172

海带的营养成分 173

挑选、储存及妙用 173

贴心 TIPS 173

食之有道 173

健康红绿灯 174

紫菜

——丰富的碘 175

紫菜的营养成分 175

挑选、储存及妙用 175

食之有道 176

美容快车 177

健康红绿灯 177

贴心 TIPS 177

肉、禽、蛋、奶类

牛肉

——带给你力量 178

贴心 TIPS 178

牛肉的营养成分 179

挑选、储存及妙用 179

食物相克 179

食之有道 179

健康红绿灯 180

鸡肉

——瘦的享受	181
贴心 TIPS	181
食物相克	181
鸡肉的营养成分	182
挑选、储存及妙用	182
食之有道	182
健康红绿灯	183

猪肉

——营养丰富的“美容”

佳品	184
食物相克	184
猪肉的营养成分	185
挑选、储存及妙用	185
食之有道	185
美容快车	186
健康红绿灯	186
贴心 TIPS	186

兔肉

——人类理想的食品

兔肉的营养成分	187
贴心 TIPS	187
挑选、储存及妙用	188
食物相克	188
食之有道	188
美容快车	189
健康红绿灯	189

鱼

——来自海边的厨房密友 ...

鲜鱼的营养成分	191
挑选、储存及妙用	191
食之有道	191
食物相克	191
贴心 TIPS	191
健康红绿灯	192

虾

——跟我学虾趣

新鲜对虾的营养成分	194
挑选、储存及妙用	194
食之有道	194
健康红绿灯	195
食物相克	195
贴心 TIPS	195

动物肝脏

——别样的健康

新鲜猪肝的营养成分	197
贴心 TIPS	196
挑选及储存	197
食物相克	197
食之有道	197
美容快车	198
健康红绿灯	198

鸡蛋

——不得不信的健康

食物相克	199
鸡蛋的营养成分	200
挑选、储存及妙用	200
贴心 TIPS	200
食之有道	201
健康红绿灯	201

牛奶

——爱喝般甜美的天然

饮品	202
牛奶的营养成分	203
挑选、储存及妙用	203
食物相克	203
贴心 TIPS	203
食之有道	203
美容快车	204
健康红绿灯	204

调味类

大蒜

——药食两用珍品

大蒜的营养成分	206
挑选、储存及妙用	206
食物相克	206
食之有道	206
贴心 TIPS	206
美容快车	207
健康红绿灯	207

生姜

——厨房里的一味好药

生姜的营养成分	209
挑选、储存及妙用	209

食之有道	209
美容快车	210
健康红绿灯	210
食物相克	210
贴心 TIPS	210

葱

——神奇的调味品	211
贴心 TIPS	211
食物相克	211
葱的营养成分	212
挑选、储存及妙用	212
食之有道	212
健康红绿灯	213

花椒

——粒粒美味	214
贴心 TIPS	214
花椒的营养成分	214
挑选、储存及妙用	215
美容快车	215
健康红绿灯	215

食盐

——百味之王	216
挑选、储存及妙用	217
美容快车	217
健康红绿灯	218
贴心 TIPS	218

酱油

——厨房常客	219
酱油的营养成分	219
挑选、储存及妙用	220
健康红绿灯	220
贴心 TIPS	220

食醋

——提味将军	221
食物相克	221
醋的营养成分	221
挑选、储存及妙用	222
食之有道	222
美容快车	223
健康红绿灯	223
贴心 TIPS	223

食糖

——甜在心间	224
食物相克	224
贴心 TIPS	224
绵白糖的营养成分	224
挑选、储存及妙用	225
食之有道	225
健康红绿灯	226

咖喱粉

——神秘的味道	227
咖喱粉的营养成分	227
挑选、储存及妙用	228
食之有道	228
健康红绿灯	229
贴心 TIPS	229

淀粉

——勾芡专家	230
淀粉的营养成分	230
贴心 TIPS	230
挑选、储存及妙用	231

味精

——我的味道我做主	232
贴心 TIPS	232
味精的营养成分	233
挑选、储存及妙用	233
健康红绿灯	233

茴香

——香飘四方	234
小茴香的营养成分	235
挑选、储存及妙用	235
食之有道	236
健康红绿灯	236
贴心 TIPS	236

肉桂

——药用大于食用	237
挑选、储存及妙用	238
食之有道	239
健康红绿灯	239
贴心 TIPS	239

芥末

——找到刺激的感觉	240
芥末的营养成分	241

挑选、储存及妙用	241
食之有道	241
健康红绿灯	242
食物相克	242
贴心 TIPS	242
孜然	
——让您闻到烤肉的香味	243
食之有道	243
健康红绿灯	244
贴心 TIPS	244
番茄酱	
——丰富的番茄红素	245
食之有道	246
健康红绿灯	246
贴心 TIPS	246

油类

豆油	
——豆中的经典	247
豆油的营养成分	248
挑选、储存及妙用	248
健康红绿灯	248
贴心 TIPS	248
花生油	
——浓郁芳香,令人难忘	249
挑选、储存及妙用	249
花生油的营养成分	250
健康红绿灯	250
贴心 TIPS	250
芝麻油	
——香醇的感觉	251
贴心 TIPS	251
芝麻油的营养成分	252
挑选、储存及妙用	252
健康红绿灯	252
葵花子油	
——高级保健营养油	253
贴心 TIPS	253
葵花子的营养成分	254
挑选、储存及妙用	254
健康红绿灯	254

橄榄油	
——可做化妆品的食用油 ...	255
贴心 TIPS	256
挑选、储存及妙用	256
健康红绿灯	257
色拉油	
——食油家族的“新生儿” ...	258
贴心 TIPS	258
挑选、储存及妙用	258
动物油	
——适量食用,您才健康	260
猪油的营养成分	261
挑选、储存及妙用	261
健康红绿灯	261
贴心 TIPS	261

滋补类

蜂蜜	
——养颜长寿的妙药	262
蜂蜜的营养成分	263
挑选、储存及妙用	263
美容快车	264
健康红绿灯	264
贴心 TIPS	264
人参	
——让您元气大增	265
挑选、储存及妙用	266
食之有道	267
健康红绿灯	267
食物相克	267
贴心 TIPS	267
核桃	
——养人之宝	268
食物相克	268
核桃的营养成分	268
贴心 TIPS	268
挑选、储存及妙用	269
食之有道	269
健康红绿灯	270

藿香

- 可药可补** 271
 挑选、储存及妙用 272
 健康红绿灯 272
 贴心 TIPS 272

山药

- 天然长寿不老药** 273
 挑选及储存 274
 食之有道 274
 健康红绿灯 275
 食物相克 275
 贴心 TIPS 275

黄芪

- 滋补家族的太医** 276
 贴心 TIPS 276
 储存及妙用 277
 食之有道 277
 健康红绿灯 277

麦冬

- 名贵、物值** 278
 挑选、储存及妙用 278
 食物相克 278
 贴心 TIPS 278
 食之有道 279
 健康红绿灯 279

菊花

- 延年益寿话菊花** 280
 挑选、储存及妙用 281
 食之有道 281
 健康红绿灯 282
 食物相克 282
 贴心 TIPS 282

当归

- 让健康归来** 283
 挑选、储存及妙用 284
 食之有道 284
 健康红绿灯 284
 贴心 TIPS 284

党参

- 补气养血** 285
 贴心 TIPS 285
 挑选、储存及妙用 286
 食之有道 286
 健康红绿灯 286

莲子

- 美丽的化身** 287
 挑选、储存及妙用 288
 食之有道 288
 健康红绿灯 289
 食物相克 289
 贴心 TIPS 289

鹿茸

- 顶在鹿角上的补品** 290
 挑选及储存 291
 健康红绿灯 291
 贴心 TIPS 291

枸杞

- 爱上女人的眼睛** 292
 挑选、储存及妙用 293
 食之有道 293
 健康红绿灯 294
 贴心 TIPS 294

胡萝卜

——食品中的黄金法则

有这样一个笑话，一位近视眼患者去医院看医生，医生建议他多吃些胡萝卜。

“医生，我多吃胡萝卜，视力真的会有改善吗？”

“当然，您什么时候看到过兔子有戴眼镜的？”

虽然只是笑话，但也不无道理，胡萝卜的确可以保护我们“心灵的窗口”。

强大的抗癌功效

医生对癌症患者常使用的治疗方法就是化疗，然而，患者在接受化疗后，大多会出现恶心、呕吐、食欲不振、白细胞下降等不适症状，甚至还会引发其他病症。

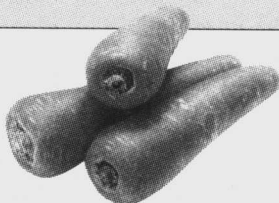
现在医学人员经研究发现，肿瘤患者在接受化疗时，若能多吃些胡萝卜可以减轻化疗反应，使化疗计划成功完成，从而获得较为理想的疗效。

这是因为胡萝卜中的胡萝卜素在进入人体后，能转化为维生素A，补充了人体内维生素A的不足。维生素A可保护内脏器官，减轻化疗中所产生的毒性反应。

擦亮“心灵的窗口”

经常熬夜或经常操作电脑的人，由于在灯光下或电脑前久坐，容易使眼肌疲劳、视力下降，给我们“心灵的窗口”蒙上一层灰尘。

营养专家指出，胡萝卜可以提供丰富的胡萝卜素，并且胡萝卜素在人体内还能够转化成对视力有益的维生素A，调节视网膜感光物质的合成，防治夜盲症和眼睛干涩，提高眼睛对昏暗光线的适应力，有益于维护眼睛的健康。所以，经常熬夜的您没事不妨多吃点胡萝卜！



促进宝宝骨骼的发育

胡萝卜因富含胡萝卜素而成为蔬菜中的佼佼者，因为它可以促进宝宝的骨骼健康发育。

宝宝的骨骼发育很关键，那就让宝宝多吃点胡萝卜吧。如果您觉得给宝宝做一份美味的胡萝卜餐很困难，市场上如今已经开始出售含胡萝卜素的营养米粉了。宝宝食用它既会省去您烹饪的麻烦，还能够吸收到其他多种营养。

胡萝卜的营养成分 (食部 100 克)

热量 146 千焦

水分	89.6 克	钙	32 毫克	维生素 B ₁	0.02 毫克
蛋白质	0.6 克	磷	30 毫克	维生素 B ₂	0.05 毫克
脂类	0.3 克	铁	0.6 毫克	维生素 PP	0.3 毫克
碳水化合物	7.6 克	胡萝卜素	3.6 毫克	维生素 C	13 毫克

挑选、储存及妙用

正准备去买胡萝卜吗？等一下，先看看胡萝卜怎么挑选再去，以免买回不好的胡萝卜影响心情。

> 挑选

- ★ 挑选时尽量挑颜色新鲜、摸起来硬硬的胡萝卜。
- ★ 别买带有菜头的胡萝卜，它们不够甜。
- ★ 尽管那根胡萝卜有点瘦，不过没关系，它的心也比较小，但它很甜。
- ★ 如果您发现胡萝卜稍微发青也不要紧，吃前把它削掉好了，因为它可能略苦了点。

> 储存

- ★ 放在冰箱的蔬菜盒里保存就可以，但时间别太久。
- ★ 记住，别把胡萝卜和苹果一同放入冰箱，因为苹果会放出乙烯，使胡萝卜产生味道苦涩的类香豆素。
- ★ 如果您准备把胡萝卜放在窖内储藏，应先用 0.07 毫米左右厚的塑料袋将胡萝卜密封，这能有效抑制它脱水或发芽，而且最

好在 1℃ 的低温下贮藏。

> 巧用胡萝卜洗衣服

- ★ 今天又准备吃鱼吗？要不怎么在剁鱼块呢？可您却不小心将鱼的血迹弄到衣服上了，这用普通肥皂和洗衣粉可是很难洗掉的。别担心，用食盐与砸碎的胡萝卜混合搅拌后，涂在衣物沾染的血迹上，再用清水冲洗，血迹立刻就不见了。

食物相克

胡萝卜+白萝卜=破坏维生素
胡萝卜+木瓜=破坏维生素

贴心 TIPS

孩子患了百日咳，可取胡萝卜 100 克、红枣 10 枚、水 500 毫升，共煎至剩 100 毫升，随意饮服，连服 10 次即可治愈。

食之有道

> 别样吃法，别样情怀

- ★ 听过金色胡萝卜汁吗？很美的名字吧？其实做起来很简单，只要将胡萝卜和洋葱切碎后一起熬成浓汤，然后浇在正准备吃的烤鸡上，这样吃起来就不会觉得鸡太腻了。