

李世峰 编

粮油的食用 与药用

中国商业出版社



粮油的食用与药用

李世峰 编

中国商业出版社

粮油的食用与药用

李世峰 编

*

中国商业出版社出版发行

全国新华书店经销

广德印刷厂印

*

787×1092毫米 32开 5.5印张 124千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数: 1—4000册 定价: 3.00元

ISBN 7—5044—0367—9/F·234

前 言

随着商品经济的发展，更多的生产经营者、生活消费者，迫切需要粮油食品品种制作、经营和食用方面的知识更新，为此，我搜集、整理、编写出《粮油的食用与药用》一书，为粮店、粮油食品生产经营者、城乡居民、患者提供粮油的营养价值、食用方法、品种制作、药用单方、家庭贮存粮油等知识。

该书在编写中，可能有不妥之处，主要是品种制作配料的比例，药用配方的功能，望食用时酌情处理，以免贻误生产和生活，并请提出批评。

编 者

1988年2月

目 录

大米的营养食用药用及保管	(1)
大米的营养成份.....	(1)
大米的食用方法及品种制作.....	(1)
大米的药用单方.....	(6)
大米的保管特点.....	(8)
家庭贮存大米的方法.....	(8)
面粉的营养食用药用及保管	(9)
面粉的营养成份.....	(9)
面粉的食用方法及品种制作.....	(10)
面粉的药用单方.....	(20)
面粉的保管特点.....	(21)
家庭贮存面粉的方法.....	(22)
黄豆的营养食用药用及保管	(23)
黄豆的营养成份.....	(23)
黄豆的食用方法及品种制作.....	(23)
黄豆的药用单方.....	(27)
黄豆的保管特点.....	(29)
家庭贮存黄豆的方法.....	(29)
绿豆的营养食用药用及保管	(30)
绿豆的营养成份.....	(30)
绿豆的食用方法及品种制作.....	(30)
绿豆的药用单方.....	(33)

绿豆的保管特点·····	(35)
家庭贮存绿豆的方法·····	(36)
蚕(豌)豆的营养食用药用及保管·····	(37)
蚕(豌)豆的营养成份·····	(37)
蚕(豌)豆的食用方法及品种制作·····	(37)
蚕(豌)豆的药用单方·····	(40)
蚕(豌)豆的保管特点·····	(41)
家庭贮存蚕(豌)豆的方法·····	(41)
玉米的营养食用药用及保管·····	(42)
玉米的营养成份·····	(42)
玉米的食用方法及品种制作·····	(42)
玉米的药用单方·····	(44)
玉米的保管特点·····	(45)
家庭贮存玉米的方法·····	(45)
小米的营养食用药用及保管·····	(46)
小米的营养成份·····	(46)
小米的食用方法及品种制作·····	(46)
小米的药用单方·····	(48)
小米的保管特点·····	(49)
家庭贮存小米的方法·····	(49)
大麦的营养食用药用及保管·····	(50)
大麦的营养成份·····	(50)
大麦的食用方法及品种制作·····	(50)
大麦的药用单方·····	(51)
大麦的保管特点·····	(51)
家庭贮存大麦的方法·····	(52)
豇豆的营养食用药用及保管·····	(53)

豇豆的营养成份.....	(53)
豇豆的食用方法及品种制作.....	(53)
豇豆的药用单方.....	(55)
豇豆的保管特点.....	(56)
家庭贮存豇豆的方法.....	(56)
高粱的营养食用药用及保管.....	(57)
高粱的营养成份.....	(57)
高粱的食用方法及品种制作.....	(57)
高粱的药用单方.....	(58)
高粱米的保管特点.....	(59)
家庭贮存高粱米的方法.....	(59)
芸豆的营养食用药用及保管.....	(60)
芸豆的营养成份.....	(60)
芸豆的食用方法及品种制作.....	(60)
芸豆的药用单方.....	(60)
甘薯的营养食用药用及保管.....	(62)
甘薯的营养成份.....	(62)
甘薯的食用方法及品种制作.....	(63)
甘薯的药用单方.....	(64)
甘薯的保管特点.....	(65)
家庭贮存甘薯的方法.....	(66)
花生的营养食用药用及保管.....	(67)
花生的营养成份.....	(67)
花生的食用方法及品种制作.....	(67)
花生的药用单方.....	(71)
花生的保管特点.....	(72)
家庭贮存花生的方法.....	(72)

芝麻的营养食用药用及保管..... (73)

 芝麻的营养成份..... (73)

 芝麻的食用方法及品种制作..... (73)

 芝麻的药用单方..... (76)

 芝麻的保管特点..... (77)

 家庭贮存芝麻的方法..... (77)

植物油的营养食用药用及保管..... (78)

 植物油的营养成份..... (78)

 植物油的食用方法..... (78)

 植物油的药用单方..... (79)

 植物油的保管特点..... (81)

 家庭贮存植物油的方法..... (81)

粮食复制品种的制作方法..... (82)

 面筋的制作方法..... (82)

 糯米甜酒的制作方法..... (82)

 糯米凉糕的制作方法..... (82)

 枣泥糕的制作方法..... (83)

 白糖切糕的制作方法..... (83)

 猪油年糕的制作方法..... (84)

 粽子的制作方法..... (84)

 汤圆的制作方法..... (85)

 元宵的制作方法..... (85)

 麻球的制作方法..... (86)

 糯米雪球的制作方法..... (87)

 船点的制作方法..... (87)

 麻花的制作方法..... (88)

 焦圈的制作方法..... (89)

萝卜丝饼的制作方法.....	(90)
普通蛋糕的制作方法.....	(91)
花色蛋糕的制作方法.....	(91)
面包的制作方法.....	(92)
新高蛋白烤麸的制作方法.....	(94)
无豆渣豆腐的生产方法.....	(94)
粮油营养食用药用及家庭贮存问答	(96)
春夏之交家庭保管粮食应注意哪些问题.....	(96)
如何防止家庭粮食受潮.....	(96)
对受潮后水分增大和杂质多的粮食如何处 理.....	(96)
粮油在保管过程中容易出现哪些问题.....	(96)
粮食是怎样引起发热的.....	(97)
如何防止粮食发热生霉.....	(97)
家中粮食生虫后可不可以喷药杀虫.....	(97)
粮食仓库保管的粮食用药治虫为什么人食了不 会中毒.....	(97)
装过柴油、化肥的瓶、桶、袋洗净后,是否能 装粮油.....	(98)
大豆经过夏季储藏为什么有的豆粒周边的色泽 稍变红色或变深红色.....	(98)
大豆的水分过高能不能曝晒.....	(98)
为什么粮食放在通风的低温处可以防止霉坏生 虫.....	(99)
面粉生虫后如何除治.....	(99)
存放甘薯应保持何种温度才能保证安全.....	(99)
怎样选购甘薯干.....	(100)

如何解释粮种、品种、品质、分等·····	(100)
各种粮食的水分应该是多少·····	(100)
怎样铺晒粮食·····	(101)
害虫危害粮食的方式有几种·····	(101)
大米“爆腰”是怎么回事，这样的大米对人体是 否有害·····	(101)
大米“爆腰”是否能预防·····	(101)
粮油中是否含有使人衰老的物质·····	(102)
植物蛋白肉是用什么粮食制的，怎样食用·····	(102)
经常吃细米好，还是吃粗米好·····	(103)
哪些粮食中含硒，硒是否可以防癌·····	(103)
哪些粮食中含铬，铬是否可以防止动脉硬 化·····	(103)
小麦磨成精白粉会去掉哪些微量元素·····	(104)
粮食中所含的微量元素，对人体有什么好处·····	(104)
高纤维素饮食能否治疗回肠炎·····	(105)
苡仁米的营养是否比大米高·····	(105)
人造可可粉是不是用粮食的副产品制作的·····	(105)
喝啤酒能否治病·····	(105)
用黄豆制作的豆腐、豆浆、豆筋配制药方能治 很多病·····	(106)
喝豆浆是先放糖好，还是后放糖好·····	(107)
为什么有的甘薯煮不烂·····	(107)
为什么吃汤泡饭不好·····	(107)
为什么煮吃面食时要喝汤·····	(108)
哪些病患者不宜吃花生·····	(108)
吃粥有哪些好处·····	(109)

粥能治哪些病·····	(109)
多吃豆芽有什么好处·····	(110)
为什么豆浆在食用时一定要煮沸·····	(110)
何谓强化食品·····	(110)
强化食品由何时何地兴起·····	(111)
谷维素是从什么粮食中提取的, 有哪些功用·····	(112)
谷维素除了医药用外能不能作食品强化剂·····	(113)
谷维素为啥应用不广·····	(114)
小麦的秕糠除了喂猪外还有什么用处·····	(114)
小麦胚芽中含哪些营养素·····	(115)
用豆粕制做的牛肉干比真牛肉干有营养·····	(116)
怎样防止面粉发霉变苦·····	(116)
大豆食品能降胆固醇吗·····	(117)
怎样鉴定购买粮油的品种质量·····	(117)
家庭贮存粮食有哪几种防虫方法·····	(117)
有几种霉变粮油的去毒方法·····	(119)
有几种黄变米去污的方法·····	(120)
怎样防止面条老化(回生)·····	(121)
夏季剩余的饭菜保存方法有哪几种·····	(122)
去除饭糊味的方法有哪几种·····	(123)
蒸馒头去碱味的方法有几种·····	(123)
去除油里腥味的的方法有几种·····	(124)
菜油去除异味的方法有几种·····	(124)
淘米水有哪些妙用·····	(125)
干粮的制作方法有几种·····	(126)
吃甘薯的新方法有几种·····	(127)

怎样煮元宵·····	(128)
健康长寿的饮食方法有几种·····	(129)
消灭苍蝇的方法有几种·····	(130)
消灭老鼠的方法有几种·····	(130)
消灭蟑螂的方法有几种·····	(131)
防治玉米象的方法有几种·····	(131)
粮油营养之最是哪几个品种·····	(132)
当前市场上出现了哪些新型挂面·····	(132)
芝麻油炸花椒治疗胆道蛔虫的配方是什么·····	(133)
霉变花生含有致癌物质吗·····	(133)
怎样排除黄曲霉毒素·····	(133)
怎样使食油不易变质·····	(133)
吃葵花籽油好不好·····	(134)
当前市场上出现了哪两种新型食用油·····	(134)
什么是色拉食用油·····	(134)
植物油脂中的不饱和脂肪酸对人体有什么作用·····	(135)
菜籽油的营养如何·····	(135)
我国人民每日所需蛋白质是多少·····	(135)
毛油能不能直接食用·····	(136)
食用油脂在烹调中有什么作用·····	(136)
粮油食品趣谈·····	(138)
海带面包·····	(138)
土豆面包·····	(138)
豌豆粉面包·····	(139)
血粉面包·····	(139)
高钙面包·····	(139)

棉籽蛋白面包.....	(140)
新鲜水果面包.....	(141)
膨化玉米面包.....	(141)
人造米.....	(141)
预煮稻米.....	(142)
婴儿营养饮料.....	(143)
美国米制食品.....	(144)
用醋酸保存米饭.....	(145)
饺子皮的制作新方法.....	(145)
脱油的油炸食品.....	(145)
麦芽粉制美溶食品.....	(145)
机械牛奶.....	(146)
肉类代用品——“甜胚”.....	(146)
米糠和大豆粉制饮料.....	(147)
酒糟制新食品.....	(147)
朝鲜民族风味食品.....	(148)
人工肾脏透析患者的食品.....	(149)
抗糖尿病的饼干.....	(149)
美味酸豆乳.....	(149)
美味固体酒.....	(150)
人造蛋.....	(150)
意大利通心粉.....	(151)
人造奶油.....	(152)
日本的荞麦面条.....	(152)
蒙古哈达饼.....	(153)
粮油主要营养成分的功能.....	(154)
蛋白质.....	(154)

糖.....	(154)
脂肪.....	(155)
维生素.....	(156)
无机盐.....	(158)
粮油营养成分的合理利用.....	(160)
粮油营养成分的合理搭配.....	(160)
粮油营养成分的合理加工及烹调.....	(161)

大米的营养食用药用及保管

大米是稻谷加工去壳后的成品，是我国生产和家庭食用的主要粮食品种之一。我国大米产量居世界第一位，其主要产区在长江流域和珠江流域，黄河流域及东北、内蒙、新疆等地也有部分种植。按稻谷类型，分为粳米、籼米、糯米三大类；按加工精度，分为糙米、精白米；按等级，分为特制一等、特制二等、标准一等、标准二等、标准三等。

大米的营养成分

每百克大米含蛋白质7.8克、脂肪1.2克、碳水化合物77克、热量350千卡、钙8毫克、磷172毫克、铁1.5毫克、硫胺素0.15毫克、核黄素0.05毫克、烟碱酸1.4毫克。

大米的食用方法及品种制作

大米是一种营养丰富的主食，含有多种营养成分。食用前，必须经过淘洗，但淘洗不宜长久浸泡和反复搓洗，以免营养成分遭到破坏，使维生素丢失。简单的洗一下，或者不淘不洗，也是不好的。这是因为米糠中混有多种有害毒素，如早已被科学证实的致癌物质——黄曲霉毒素等；不多淘洗几次就不能除去。因此，淘米要因米制宜，对于色泽新鲜，米糠、污物少的，就不要用力搓洗，只淘两次即可，以免维生素大量丢失；对于发霉、虫蛀、糠杂多的，或者时间久的陈米，就要多淘洗几次，甚至要用手搓洗，以除去米粒表面的

霉菌毒素。这样，就能减少黄曲霉毒素和其它有害维生物的含量，以保障人体健康。由于大米的皮层和胚芽内存在着维生素及矿物质，所以在碾米时勿求过于精制。碾磨愈精愈白，维生素和矿物质损失愈多。因此，多吃糙米为好，对身体健康有益；多吃精白米不好，易患植物神经失调症，对身体健康不利。在蒸煮米饭中勿除去米汤和米粒同时加温成饭。有人喜欢将半熟的米粒捞出，然后蒸焖，食用时应该吃些米汤，因为有些水溶性营养物质已经到米汤里去了。

大米制作的食用品种很多，主要可分为饭、粥、糕、团、粽、球、船点等，熟制方法以蒸煮为主，口味则咸、甜、淡俱全，每类制法都有一定的特点。下面根据群众喜爱的大众食用品种，把制作方法介绍如下：

【蒸饭】米淘洗后，放在碗、盆或蒸桶（有些地方叫镜子）中，加水上笼蒸熟。蒸饭的特点是：颗粒松爽，营养成分保留较多，火候和水量易掌握。需要注意的，就是针对米的不同性质，加水适当（一般每0.5公斤米加水0.75~1.25公斤），蒸锅中放入大量的水，用旺火烧开，一次蒸熟。

【焖饭】把米淘洗好放在锅中，加入适量的水。先用旺火烧沸，再用小火焖好。但必须掌握好水量与火候，否则容易产生过软、过硬，甚至有夹生、焦糊等现象。一般焖饭在锅底上都结有锅巴，出饭率较低，但饭粒柔软、口味香馥。若想在锅中不结锅巴，可在熟制过程中（即在小火焖的时候），用铲将米饭底层铲起，适当再浇些开水再焖，即不结锅巴，出饭率较高，但香味较差。

另外，若锅巴铲不起来，可在灶中用微火加热，锅巴就会变酥，容易铲起；要想锅巴好吃，可在锅巴上撒些梅花盐，再浇少量香油，锅巴就会又香又酥又有咸味，更是好。

吃；若不想吃干锅巴，可把米汤或开水加进锅内，煮成锅巴稀饭，也是很好吃的。

【蒸焖饭】 具有蒸饭、焖饭的双重特点。经过一蒸一焖，胀发较透，出饭率也较高，操作起来，比单蒸和单焖较为复杂。其具体做法是：先将米淘洗干净，控去水分，上蒸笼或饭篮子，（注意蒸笼或饭篮子上要铺上笼布），用旺火蒸熟，出笼或出篮，趁热下入开水锅（水量要漫过米饭2~3指）焖煮，视成糊状，改用小火焖约十几分钟，待米胀发足即成。其特点是：柔软、清爽。

【煮蒸饭】 即捞饭。有的也叫控饭。一次可加工大量成品，制成米饭。饭粒清爽、饱满、松散，是饮食行业的主要制饭方法。有的家庭也很喜欢吃这种饭。其缺点是丢弃米汤、营养损失较多。其具体做法是：将米洗净后，先放入热水锅内（如放入冷水锅内也可，但米粒发粉），用旺火煮。待水煮开米略有胀发时（用手指一捏，稍有硬心），即行捞出或用笊箕控出，倒入蒸笼或饭篮子上，用旺火急气蒸熟即成。此饭吃不完，由于米粒松散，下次可炒成各种花色饭。夏天做这种饭最为适宜，不结团、米质硬、不容易坏。

【菜饭】 一般做法与焖饭相同。在焖饭时，当米粒胀发，水分快干时，拌以配料，盖上锅盖，小火焖熟。一般配料是油菜、白菜、萝卜等，加适量的盐和味精，用猪油略炒一下即可。有些菜饭也有用野菜做的；也有用肉类做的；也有用细致的蒸制法；风味独特。如广式的荷叶饭，即用生荷叶包米饭和馅，蒸制而成。这种菜饭，先用好大米，放入碗内，加水和猪油，用旺火蒸熟。饭质清爽、利落、松散，蒸好晾凉，拌入各种调味料（如盐、酒、油等）；馅料种类很多，常用的有蟹肉、瘦猪肉、叉烧肉、鸭肉、虾肉、鸡蛋、鲜蘑