

营养保健

※ 爱心家肴美食文化工作室 组织编写
※ 王作生 张燕 主编

15种降压食物

与150道降压菜

血压是血液在血管内流动时作用于血管壁的压力，它是推动血液在血管内流动的动力。健康人动脉血压在日常生活中基本恒定，但也常有生理性变动，这些血压变化多为暂时的。如果动脉血压长期超过正常值，就会成为高血压。

高血压患者在进行药物治疗的同时还须注意改善饮食，否则会导致高血压病进一步发展，引起动脉粥样硬化、冠心病等严重疾病，威胁生命安全。



玉米降胆固醇，荞麦软化血管，黄豆健脾益气，花生降压降脂，芹菜降压醒脑，番茄生津止渴，海带利尿消肿，冬瓜祛脂降压，胡萝卜健脾化滞，菠菜降糖降压，藕减肥降脂，香菇抗癌防癌，海蜇降压消肿，鹌鹑蛋补血健脑，香蕉清热降压。



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

15种降压食物与150道降压菜 / 王作生, 张燕主编. — 青岛: 青岛出版社, 2008.4

(爱心家看营养保健系列)

ISBN 978-7-5436-4480-9

I. 15... II. ①王...②张... III. 高血压—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192928号

书 名 15种降压食物与150道降压菜

组织编写 爱心家看美食文化工作室

主 编 王作生 张 燕

副 主 编 张衍淑 王砚琳

编 者 胡延平 孟 娟 张秀芳 武 兵

审 稿 杨 红

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

策 划 张化新

组稿编辑 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

菜品制作 邴吉和 王清强 崔金贵

摄 影 周学武 侯熙良 常方喜

装帧设计 青岛本色设计有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

开 本 16开(700×1000毫米)

印 张 10

字 数 200千字

书 号 ISBN 978-7-5436-4480-9

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

青岛版图书售后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: 0532-80998826

建议陈列类别 美食类 大众健康类

营养保健

15种降压食物

爱心家有美食文化工作室 组织编写
王作生 张燕 主编

与150道降压菜



青岛出版社

Qingdao Publishing House



前言

PROFACE

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，“爱心家肴”又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功能的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《15种降压食物与150道降压菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1. 详细讲解15种具有降压功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养价值和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

2. “推荐菜品”是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3. 倡导健康的生活方式和理念。保持血压正常除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？哪些食物应该多吃？哪些食物应该少吃或不吃？如何保持良好的饮食习惯？这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”



CONTENTS

目录

降压与降压饮食

判断血压高低的标准	8
血压相对稳定的生理意义	8
高血压病的种类	9
中医对高血压病的认识	9
良好的饮食习惯有利于降压	10
高血压患者饮食5宜5忌	11
降压小验方及食疗方	12

降压食物与降压菜

① 玉米

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	15
养生与功效 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	16
推荐菜品	
双瓜玉米窝头	17
玉米饭团 / 鸡粒玉米	18
金沙玉米 / 鸡蛋玉米羹	19

② 荞麦

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	21
养生与功效 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	22
推荐菜品	
荞麦黑鱼饺	23
牛骨髓炒面 / 荞麦面扒糕	24

③ 黄豆

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	26
养生与功效 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	27
推荐菜品	
三豆粥	28
五合面 / 八仙米	29
醋豆 / 黄豆芽煲花枝	30
黄豆排骨汤	31

④ 花生

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	33
养生与功效 / 爱心提示 /	
食用搭配宜忌	34
推荐菜品	
落花生粥 / 花生仁拌芹菜	35
花生炖鲤鱼 / 蜂蜜大枣花生汤	36
花生木瓜排骨汤 / 花生鲫鱼汤	37

⑤ 芹菜

选购储存 / 养生与功效 / 营养成分	39
烹调应用 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	40
推荐菜品	
虾皮芹菜粥 / 红油芹菜菜	41
虾仁炒芹菜	42
芹菜炒肉 / 芹菜炒薯条	43
芹菜草菇炒墨鱼 / 芹菜炒土鸡	44
杞枣芹菜汤 / 芹菜蜜汁	45



⑥ 番茄

烹调应用 / 养生与功效 /

爱心提示 47

推荐菜品

西红柿炒鱼片 48

西红柿烧菜花 / 西红柿炒山药 49

西红柿烧豆腐 / 西红柿炖牛肉 50

西红柿炖鲍鱼 51

⑦ 海带

选购储存 / 营养成分 53

养生与功效 / 烹调应用 /

食用搭配宜忌 / 爱心提示 54

推荐菜品

绿豆海带粥 55

糖醋海带 / 凉拌海带丝 56

红焖海带 / 脆爆海带块 57

油炸海带肉丸 / 辣炒海带 58

海带冬瓜豆瓣汤 / 海带鲤鱼汤 59

白萝卜海带汤 / 海带肉丝蛋汤 60

西红柿海带汤 61

⑧ 冬瓜

选购储存 / 营养成分 63

养生与功效 / 爱心提示 64

烹调应用 / 食用搭配宜忌 65

推荐菜品

冬瓜粥 66

冬瓜炒蒜苗 / 罗汉冬瓜 67

冬瓜菠菜羊肉羹 / 虾仁冬瓜汤 68

冬瓜银耳羹 / 参芪鸡丝冬瓜汤 69

羊肉冬瓜汤 70

冬瓜绿豆保健汤 / 冬瓜汤 71

⑨ 胡萝卜

养生与功效 / 烹调应用 72

推荐菜品

胡萝卜菜丝粥 73

胡萝卜炒芹菜 74

胡萝卜炖狗肉丸 /

鸡蛋胡萝卜豆汁 75

⑩ 菠菜

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 77

养生与功效 / 食用搭配宜忌 /

爱心提示 78

推荐菜品

菠菜粥 79

菠菜拌海蜇头 / 拌菠菜 80

菠菜麻油拌粉丝 / 炒菠菜 81

双菇菠菜 82

苹果菠菜汁 / 菠菜油菜饮 83

⑪ 藕

选购储存 / 营养成分 85

烹调应用 / 养生与功效 /

爱心提示 / 食用搭配宜忌 86



推荐菜品

莲藕粥	87
藕米糕 / 藕汁糖蜜膏	88
椒油藕片 / 凉拌藕片	89
茄汁鲜藕	90
桂花糯米藕 / 桃仁莲藕汤	91

12 香菇

选购储存 / 营养成分	93
-------------	----

养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 烹调应用 / 爱心提示	94
---------------------------------	----

推荐菜品

香菇粥	95
香菇油菜 / 香菇炒荸荠	96
香菇炒松仁 / 蒸香菇鲫鱼	97
香菇烧二冬 / 香菇酥桃仁	98
香菇炖鸡腿	99

13 海蜇

选购储存 / 营养成分	101
-------------	-----

烹调应用 / 养生与功效 / 爱心提示	102
------------------------	-----

推荐菜品

海蜇粥 / 双耳拌海蜇	103
海蜇皮拌鸭条	104
海蜇皮拌双丝 / 海蜇皮拌芹菜	105
海蜇荸荠芹菜汤 / 雪羹汤	106
太子参海蜇汤	107

相关链接

生蚝

营养成分 / 养生与功效 / 烹调应用 / 爱心提示	109
-------------------------------	-----

推荐菜品

麦冬牡蛎烩饭 / 鲜百合炒牡蛎	110
牡蛎紫菜汤 / 清余蛎黄	111

14 鹌鹑蛋

选购储存 / 营养成分 / 烹调应用	
--------------------	--

养生与功效 / 食用搭配宜忌	113
----------------	-----

推荐菜品

芙蓉鹌鹑蛋	114
荸荠炒鹌鹑蛋 / 茄汁鹌鹑蛋	115
香菇烧鹌鹑蛋	116
桂圆鹌鹑蛋 / 鹌鹑蛋烧海参	117
秋叶鹌鹑蛋	118
鸡丝鹌鹑蛋汤 / 燕窝鹌鹑蛋汤	119

15 香蕉

选购储存 / 营养成分	121
-------------	-----

养生与功效 / 烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示	122
---------------------------------	-----

推荐菜品

豆沙香蕉 / 鸡蛋牛奶香蕉汁	123
香蕉片胡萝卜汤	124



相关链接

葡萄

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 126

养生与功效 / 食用搭配宜忌 /

爱心提示 127

推荐菜品

葡萄鱼 128

拔丝葡萄 / 酒酿葡萄羹 129

西瓜

养生与功效 / 烹调应用 /

爱心提示 / 营养成分 131

推荐菜品

煎西瓜皱饼 / 凉拌翠瓜 132

辣炒酸西瓜 133

清蒸西瓜鸡 134

西瓜鸭 / 香甜西瓜汁 135

猕猴桃

选购储存 / 养生与功效 /

营养成分 137

推荐菜品

白果蒸猕猴桃 138

猕猴桃炒肉丝 /

猕猴桃苹果莴苣汁 139

猕猴桃饮 / 姜汁猕猴桃刨冰 140

猕猴桃薄荷汁 141

山楂

选购储存 / 爱心提示 / 营养成分 143

养生与功效 / 烹调应用 /

食用搭配宜忌 144

推荐菜品

山楂粥 145

薏苡仁山楂红豆粥 / 山楂豆腐 146

山楂鱿鱼卷 147

麦芽山楂 / 山楂炒绿豆芽 148

山楂山药羹 / 山楂玉米须汤 149

桃

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 151

养生与功效 / 食用搭配宜忌 /

爱心提示 152

推荐菜品

蜜桃沙拉 / 蒸灵芝蜜桃 153

清热脆桃西瓜杯 154

水晶桃 / 养血润燥桃果酱 155

降压保健的4个 爱心叮咛

高血压发病相关因素 156

远离高血压病的9点建议 157

高血压病足部指压疗法 158

高血压病手部指压疗法 159

降压与 降压饮食



血压是血管内血液作用于血管壁的侧压力。一般来说，如果成年人安静时的收缩压高于140mmHg，舒张压持续超过90mmHg，即可认为是高于正常水平；如果舒张压低于60mmHg，收缩压低于90mmHg，则为低于正常水平。

动脉血压是推动血液流向各器官组织的动力。一定水平的动脉血压，对于推动血液循环，维持血流速度，从而保持各器官足够的血流量具有重要意义，因此动脉血压是循环功能的重要指标之一，保持血压相对稳定具有重要的生理意义。

通过饮食调理可以起到较好的保持血压稳定的作用。具体的饮食原则是：限制脂肪摄入量，尤要忌吃动物性脂肪和高胆固醇食物；适量进食蛋白质食品；适宜低盐饮食；宜适量饮茶和少量饮用果酒与啤酒，忌饮烈性白酒。总之，保持稳定血压以低热量、低脂肪、低胆固醇、低盐饮食为妥，以保持清淡饮食为宜，尤其适宜多吃新鲜蔬菜、瓜果和具有一定降低血压作用的食物。



判断血压高低的**标准**

血压是血管内血液作用于血管壁的侧压力。测定时以大气压为基数,以毫米汞柱(mmHg)或厘米水柱(cmH₂O)为单位(1mmHg相当于1.36cmH₂O)。在安静状态下测定肱动脉血压,我国正常成年人的收缩压为90~140mmHg,舒张压为60~90mmHg,脉压差为30~40mmHg。一般说来,如果成年人安静时的收缩压高于140mmHg,舒张压持续超过90mmHg,即可认为是高于正常水平,即高血压病;如果舒张压低于60mmHg,收缩压低于90mmHg,则为低于正常水平,即低血压病。

安静状态下动脉血压应该还是比较稳定的,但也存在个体差异,并随性别、年龄和生理情况而不同。一般而言,肥胖的人动脉血压稍高,男性比女性略高。随着年龄的增长,动脉血压逐渐增高,收缩压的升高较舒张压的升高显著。女性在更年期后,收缩压有较明显的升高。进食、吸烟或饮酒以及兴奋、恐惧、忧虑等均可使血压升高。



电子血压计



台式血压计

血压相对稳定的**生理意义**

动脉血压是推动血液流向各器官组织的动力。一定水平的动脉血压,对于推动血液循环,维持血流速度,从而保持各器官足够的血流量具有重要意义,因此动脉血压是循环功能的重要指标之一。由于器官血流量和血压成正比关系,如血压过低,则全身各器官组织特别是脑、心、肾、肝等重要器官的血液供应都将不足,引起器官功能障碍,可能导致严重的后果。但应指出,动脉血压不是决定器官血流量的唯一因素。因为如果器官内血管收缩过于强烈,血流阻力过大,则动脉血压即使不变,器官血流量仍将减少。

另一方面,血压过高对机体也不利。血压过高时心脏射血的阻力过大,需要用较多能量克服阻力,导致心脏做功增加,负担过重,长期下去必将引起心室的代偿性肥大、心功能不全甚至最后导致心力衰竭。此外,高血压还可引起血管内膜的损伤,甚至使血管破裂而引起脑溢血等严重后果。

高血压病的种类

高血压病分为原发性和继发性两种。

原发性高血压病是以血压升高为主要表现的一种独立疾病，关于其病因，一些专家认为与遗传因素有很大关系。一般说来，外界环境及身体内的不良刺激引起强烈而长期的精神紧张及情绪波动，使大脑皮层功能失调，以及内分泌发生改变，同时交感神经兴奋使全身小动脉痉挛，会引起血压逐渐升高。另外，肥胖、过量摄入盐和脂肪等，也会引起高血压病。

高血压病也可作为某种疾病的一个临床症状，如因泌尿系统疾病、心血管疾病、

内分泌疾病、颅内疾病等引发的高血压病称为“症状性高血压病”，也称为“继发性高血压病”，只占高血压人群的5%~10%，其临床表现、并发症及后果与原发性高血压病相似，须注意与原发性高血压病的区别。

本病晚期会影响心、脑、肾等器官，引起冠状动脉病变、高血压性心脏病、脑动脉硬化、中风和肾功能减退等疾病。高血压病并不可怕，可怕的是由此引起的并发症。近年来脑血管疾病和心血管病的发病率不断上升，其原因多为高血压病未能得到及时治疗所致。

中医对高血压病的认识

高血压病在祖国医学中属于“头痛”“眩晕”“肝阳上亢”“中风”等证范畴。早在《内经》中就有“诸风掉眩，皆属于肝”“肾虚则头重高摇”“髓海不足则脑转耳鸣”的记载，认为本病的发生和肝、肾二脏有关。病变早期由于肝气郁结，化火伤阴，以致肝阳偏盛。肝阳亢而伤阴，肾阴虚而肝阳愈亢，遂致阴虚阳亢。后期因阴损及阳，转为阴阳两虚或则以阳虚为主，或化火动风，或痰火内炽，发生“中风”。金代李东垣曾提出“中风者非外来风邪，乃本气病也，凡人年逾四旬，气衰之际，或因忧喜、忿怒，伤其气者，多患此疾”，可见当时已认识到精神创伤是本病发生的原因之一。



良好的饮食习惯有利于降压

保持稳定血压的饮食原则是：限制脂肪摄入量，尤要忌吃动物性脂肪和高胆固醇食物；适量进食蛋白质食品；适宜低盐饮食，切忌过咸食品；宜适量饮茶和少量饮用果酒与啤酒，忌饮烈性白酒。总之，以低热量、低脂肪、低胆固醇、低盐饮食为妥，保持清淡饮食为宜，尤其适宜多吃新鲜蔬菜、瓜果和具有一定降低血压作用的疗效食品。

①控制能量的摄入：提倡吃复合糖类（如淀粉、玉米），少吃葡萄糖、果糖及蔗糖，因为后者属于单糖，易引起血脂升高。

②适量摄入蛋白质：高血压病人每日蛋白质的摄入量应为1克/千克体重为宜。每周吃2~3次鱼类蛋白质，可改善血管弹性和通透性，增加尿钠排出，从而降低血压。如高血压合并肾功能不全者，应限制蛋白质的摄入。

③限制盐的摄入量：每日盐摄入量应逐渐减至6克以下（普通啤酒盖去掉胶垫后，一平盖盐约为6克）。这个量指的是包括烹调用盐及其他食物中所含钠折合成食盐的总量。适当的减少钠盐的摄入有助于降低血压，减少体内的钠潴留。

④多吃新鲜蔬菜、水果：每天吃新鲜蔬菜不少于300克，水果200~400克。

⑤限制脂肪的摄入：烹调时宜选用植物油。可多吃海鱼，海鱼含有不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，还可延缓血小板的凝聚，抑制血栓形成，防止中风，还含有较多的亚油酸，对增加微血管的弹性，防止血管破裂，防止高血压并发症有一定的作用。

⑥多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物：如土豆、茄子、海带、莴笋、牛奶、酸奶、虾皮等。少吃肉汤类，因为肉汤中含氮浸出物增加，能够导致体内尿酸增加，加重肝脏、肾脏的负担。

⑦适当增加海产品的摄入：如海带、紫菜、海鱼等。



高血压患者饮食 5宜5忌

1. 碳水化合物类食品

适宜选择：米饭、粥、面食类、芋类、软豆类。



不宜选择：番薯、干豆类易导致胀气的食品，味浓的饼干类。

2. 蛋白质类食品

适宜选择：脂肪含量少的高蛋白食品如嫩牛肉、猪瘦肉、禽肉鱼、蛋类，牛奶和牛奶制品（酸奶、乳酪等）、大豆制品（豆腐、黄豆粉、豆腐丝等）。



不宜选择：虽为高蛋白，但同时饱和脂肪酸含量也很高的食品

（牛、猪的肥肉、五花肉，无鳞鱼等）、肉类加工品（香肠、腊肠、熏肉等）。



3. 脂肪类食品

适宜选择：富含饱和脂肪酸的食品如植物油以及部分海鱼类。

不宜选择：富含饱和脂肪酸的食品如动物油、金枪鱼、鳗鱼等。



4. 维生素、矿物质类食品

适宜选择：蔬菜类（菠菜、白菜、胡萝卜、番茄、南瓜、茄子、黄瓜等），水果类（苹果、桃、橘子、梨、葡萄、西瓜等），海藻类（海带、紫菜、裙带菜等），菌类（香菇等）。



不宜选择：富含粗纤维的蔬菜（如竹笋、韭菜等）、刺激性强的蔬菜。

5. 其他食品

适宜选择：淡的红茶、新鲜的果汁饮料。



不宜选择：香辛料（辣椒、芥末、咖喱粉）、含酒精的饮料、咖啡、浓红

茶、碳酸饮料、盐渍食品（咸菜类、咸鱼子、酱菜类等）。



降压小验方及食疗方

●生牡蛎、珍珠母、桑甚各30克，白芍24克，菊花、木防己、黄芩各12克，刺蒺藜15克，地骨皮20克。将生牡蛎、珍珠母先煎30分钟，再与预先已浸泡30分钟的余药同煎20分钟，每剂煎3次，每日1剂。将3次煎出的药液混合，早、中、晚饭后3次分服。

●生黄芪、大生地各30克，桑叶、菊花、夏枯草、当归、丹皮各9克，乌药6克，沉香（研末冲）3克。水煎。代茶饮。

●罗芙木根30克，野鸡冠花20克，山芦茅草适量。水煎服。每日1剂。

●黄芪、牡蛎各30克，女贞子、桑寄生各25克，牛膝10克，泽泻5克，钩藤20克。水煎服。每日1剂。

●莲子粉15克，粳米30克，红糖适量。将上3味同入沙锅内煎煮，煮沸后改用文火煮至黏稠为度。当作半流质饮料，不计时稍温食。

●葛根粉30克，粳米50克。粳米浸泡一宿，与葛根粉同入沙锅内，加水，用文火煮至开粥稠即可。当半流质饮料，不计时稍温食。

●决明子10~15克（炒），粳米50克，冰糖适量。先把决明子放入锅内炒至微有香气，取出，待冷后煎汁，去渣，放入粳米煮粥，粥将熟时，加入冰糖，再煮一二沸即可。适合春夏季食。每日1剂，5~7天为1疗程。

●菊花粥：菊花15克，粳米100克。菊花摘去蒂，上笼蒸后，取出晒干或阴干，磨成细末，备用。粳米淘净放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至半熟，再加菊花细末，用文火煮至米烂成粥。每日2次，晚餐食用。

●荷叶粥：新鲜荷叶1张，粳米100克，冰糖少许。将鲜荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。早晚餐温热食。

●醋泡花生米：花生米浸泡醋中，5日后食用，每天早上吃10~15粒。

●糖醋蒜：大蒜瓣用糖、醋浸泡1个月以上，每天吃6瓣蒜，并饮其糖醋汁20毫升，连服1个月，适用于顽固性高血压。

●何首乌大枣粥：何首乌60克，加水煎浓汁，去渣后加粳米100克、大枣3~5枚、冰糖适量，同煮为粥，早晚食之，有补肝肾、益精血、乌发、降血压之功效。

●淡菜荠菜汤：淡菜、荠菜（或芹菜）各10~30克，每日煮汤喝，15日为1疗程，对降压有效。

●胡萝卜汁：每天约取1000毫升，分次饮服。医学研究证明，高血压病人饮胡萝卜汁，有明显的降压作用。（以上各方使用前应咨询医生）



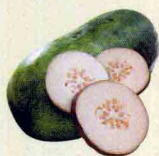
降压食物 与降压菜

本部分详细讲解了我们日常生活中常用的、对降低血压具有重要意义的15种食物，介绍了这些食物的选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容，并附上营养食疗专家推荐的以这些食物为原料的精美食谱，所列菜品均具有原料易购、做法简单、营养与美味兼备的特点。

- ① 玉米
- ② 荞麦
- ③ 黄豆
- ④ 花生
- ⑤ 芹菜

- ⑥ 番茄
- ⑦ 海带
- ⑧ 冬瓜
- ⑨ 胡萝卜
- ⑩ 菠菜

- ⑪ 藕
- ⑫ 香菇
- ⑬ 海蜇
- ⑭ 鹌鹑蛋
- ⑮ 香蕉



玉米

又名玉高粱、玉蜀黍、苞米、珍珠米、粟米、芭米等，是禾本科一年生草本植物的种子。

Yu Mi

玉米原产于墨西哥或中美洲，栽培历史已有4500~5000年，西欧殖民者侵入美洲后将玉米种子带回欧洲，之后在亚洲和欧洲广泛种植。十六世纪中期，中国开始引进玉米，十八世纪又传到印度。现在，世界各大洲均有玉米种植，其中北美洲和中美洲的玉米种植面积最大。

玉米的品种很多，有甜玉米、糯玉米、爆裂玉米，以及最近发展起来的优质蛋白玉米（高赖氨酸玉米）、高油玉米和高直链淀粉玉米等。玉米可作粮食、牲畜饲料，还是非常重要的工业生产原料，是粮食作物中用途最广、可开发产品最多、用量最大的工业原料。

【选购储存】

选购:

夏末秋初是玉米成熟的时节,清香、糯甜的鲜玉米是极受人们喜爱的粗粮之一。选购时,应注意挑选颗粒饱满、排列紧密、软硬适中的鲜嫩玉米。

储存:

将玉米煮熟后,立即放入冰水中浸泡1分钟左右,可以使玉米1个小时内保持鲜嫩不干瘪。

如果需要长期保存,可将新鲜玉米去皮,用保鲜膜包好后放入冰箱冷冻,这样在冬天也能吃到同样鲜嫩的玉米。

【烹调应用】

玉米是中国北方和西南山区的主要粮食之一,通常将其磨成玉米粉或玉米糝食用,可以做粥,或制成窝窝头、发糕、玉米饼、面条等主食,也有地区做成冻凉糕、点心、蛋糕、饼干等。此外,玉米还可制成玉米罐头、爆米花、方便粥等,并可用来酿酒。玉米淀粉制成的糖浆无色透明,果糖含量高,可制糖果、糕点、面包、果酱及饮料。

鲜玉米常用来煮或烤熟后食用,也可用于制作菜肴,使口感更佳,滋味更清香。

【营养成分】

每100克鲜玉米食部中含

水分	71.3克
蛋白质	4克
脂肪	1.2克
碳水化合物	22.8克
膳食纤维	2.9克
维生素B ₁	0.16毫克
维生素B ₂	0.11毫克
尼克酸	1.8毫克
维生素C	16毫克
维生素E	0.46毫克
磷	117毫克
钾	238毫克
钠	1.1毫克
镁	32毫克
铁	1.1毫克
锌	0.9毫克
硒	1.63微克
铜	0.09毫克
锰	0.22毫克

