

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种瘦身食物

与150道瘦身菜

随着经济的发展，人类生活水平普遍提高，饮食结构由素食、粗粮为主，变为高热量、高脂肪、精细食物为主，加之人们参与体力劳动减少，致使能量摄入和消耗失衡，随之而来的就是体重超标。肥胖的人大多怕热多汗，易疲劳，动辄气喘不止，还容易患高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病和胆结石、胆囊炎等，必须及时通过改善饮食进行调理，以免发展成肥胖症。



小米健胃除湿，豆腐清热润燥，冬瓜利尿消肿，土豆宽肠通便，海带清热利水，魔芋调整肠胃，卷心菜健脾益肾，番茄健胃消食，萝卜消积化痰，黄瓜减肥降糖，山楂健脾消积，苹果补中益气，兔肉止渴健脾，带鱼和中开胃，草鱼抗衰养颜。



图书在版编目(CIP)数据

15种瘦身食物与150道瘦身菜 / 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 978-7-5436-4476-2

I. 1... II. ①王...②张... III. 减肥-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192919号

书 名 15种瘦身食物与150道瘦身菜

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 贺 林

菜品制作 邴吉和 王清强 祝 敏

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 978-7-5436-4476-2

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

※ 爱心家肴美食文化工作室 组织编写
※ 王作生 张燕 主编

15种瘦身食物

与150道瘦身菜



青島出版社
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种瘦身食物与150道瘦身菜》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种瘦身食物，这15种食物都是我们日常生活中最常用的。每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、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。减肥瘦身除了要讲究“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？生活上有什么禁忌？如果患病，可以用什么方法进行调理？看病就医需要注意什么？这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

总之，我们的目标就是：让您轻轻松松瘦身成功！

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

肥胖与瘦身饮食

为什么要瘦身?	8
计算体重的方法	8
如何界定肥胖	9
中医对肥胖的认识	9
为何会得肥胖症	10
饮食调理与瘦身	11
肥胖症分类	12

瘦身食物与瘦身菜

① 小米

选购储存 / 营养成分	15
烹调应用	16
养生与功效 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌	17
推荐菜品	
小米发糕 / 山药小米粥	18
番茄银耳小米羹	19
小米鸡蛋粥 / 小米金瓜粥	20

相关链接

燕麦

营养成分 / 养生与功效	22
推荐菜品	
燕麦面条 / 燕麦五香饼	23

荞麦

选购储存 / 营养成分 / 营养分析	25
养生与功效	26
推荐菜品	
蒸卤荞麦面	26
荞麦菜卷	27

② 豆腐

选购储存 / 营养成分	29
烹调应用 / 食用搭配宜忌	30
养生与功效 / 爱心提示	31
推荐菜品	
核桃豆腐丸 / 琵琶豆腐	32
香菇豆腐 / 豆腐鲫鱼	33
茯苓豆腐 / 金银豆腐	34
雪菜豆腐汤 / 木耳豆腐汤	35

③ 土豆

选购储存 / 营养成分	37
养生与功效 / 爱心提示	38
烹调应用 / 食用搭配宜忌	39
推荐菜品	
醋熘土豆丝 / 桂花土豆丁	40
土豆三宝 / 土豆烧牛肉	41
土豆豆腐配 / 土豆鲜蘑沙拉	42
土豆菠菜汤 / 番茄土豆牛肉汤	43



相关链接

番薯

营养成分 / 烹调应用	45
养生与功效 / 爱心提示	46
推荐菜品	
番薯蒸饭 / 炒番薯乳瓜	47
苹果番薯泥 / 蜜烧番薯	48

④ 冬瓜

选购储存 / 营养成分	50
烹调应用 / 食用搭配禁忌	51
养生与功效 / 爱心提示	52
推荐菜品	
三色冬瓜丝 / 蟹肉烧冬瓜	53
三鲜冬瓜卷	54
罗汉冬瓜 / 虾仁冬瓜汤	55
莲子冬瓜汤 / 八宝冬瓜汤	56
蛤蜊冬瓜汤	57

⑤ 海带

选购储存 / 营养成分	59
烹调应用 / 爱心提示	60
养生与功效 / 食用搭配禁忌	61
推荐菜品	
海带皮蛋粥 / 海带烩鸡柳	62

薯香海带 / 红焖萝卜海带	63
海带三丝 / 牛肉海带汤	64
海带紫菜汤 / 白萝卜海带汤	65

⑥ 魔芋

选购储存 / 营养成分 / 爱心提示	67
烹调应用 / 养生与功效	68
推荐菜品	
魔芋鳝片	69
魔芋拌芹菜 / 魔芋凉粉	70
泡椒魔芋丝	71

⑦ 卷心菜

选购储存 / 营养成分 / 爱心提示	73
烹调应用 / 养生与功效	
食用搭配禁忌	74
推荐菜品	
虾皮卷心菜馅饼	75
肉末卷心菜 / 葱炒卷心菜	76
卷心菜炒牛肉	77
芝麻卷心菜 / 醋熘卷心菜	78
卷心菜包肉	79





⑧ 番茄

选购储存 / 营养成分	81
烹调应用 / 食用搭配宜忌	82
养生与功效 / 爱心提示	83
推荐菜品	
番茄小米粥 / 番茄炒鸡蛋	84
番茄菜花	85
番茄炒鱼片 / 番茄黄豆牛尾	86
番茄烧豆腐	87
番茄鲫鱼汤 / 番茄果冻	88
番茄冰沙	89

⑨ 萝卜

选购储存 / 烹调应用	91
营养成分 / 养生与功效	92
爱心提示 / 食用搭配宜忌	93
推荐菜品	
蒜泥海蜇白萝卜丝	94
白萝卜炒肉丝 / 清炖萝卜牛肉	95
萝卜豆腐汤 / 紫菜白萝卜汤	96
虾皮粉丝萝卜汤 / 杏仁萝卜猪肺汤	97

⑩ 黄瓜

选购储存 / 营养成分	99
烹调应用 / 食用搭配宜忌	100
养生与功效 / 爱心提示	101
推荐菜品	
黄瓜豆浆 / 蒜蓉拌黄瓜	102
黄瓜拌绿豆芽 / 姜汁黄瓜	103

黄瓜炒豆腐	104
木耳炒黄瓜 / 糖醋黄瓜卷	105
黄瓜汆肉片	106
蜜饯黄瓜 / 清蒸黄瓜	107

⑪ 山楂

选购储存 / 营养成分 /	
食用搭配宜忌	109
养生与功效 / 烹调应用 / 爱心提示	110
推荐菜品	
薏苡仁山楂红豆粥	111
山楂炒绿豆芽 / 山楂豆腐	112
山楂鱿鱼卷 / 山楂玉米须汤	113
鲤鱼山楂鸡蛋汤 / 山楂山药羹	114
麦芽山楂 / 陈皮山楂乌龙茶	115

⑫ 苹果

选购储存 / 营养成分	117
烹调应用 / 养生与功效	118
爱心提示 / 食用搭配宜忌	119
推荐菜品	
苹果粥	120
苹果炒肉片 / 拔丝苹果	121
苹果焖猪肉	122
苹果炖草鱼	123
苹果雪耳瘦肉汤 / 苹果生鱼汤	124
香蕉三丁羹	125
四汁蜜饮 / 莴苣苹果汁	126
番茄苹果高丽菜汁	127



13 兔肉

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 129

养生与功效 / 爱心提示 /

食用搭配宜忌 130

推荐菜品

兔肉米饭 131

酸辣兔肉 132

荷叶兔肉 / 滋补兔肉炖品 133

红烧兔肉 / 生炒兔肉 134

山楂炖兔肉 / 春笋兔肉 135

14 带鱼

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 137

营养分析 / 养生与功效

爱心提示 / 食用搭配宜忌 138

推荐菜品

糖醋带鱼 139

木瓜烧带鱼 / 农家蒸带鱼 140

红烧带鱼 141

干煎带鱼 / 盐酥带鱼 142

清蒸带鱼 143



15 草鱼

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 145

养生与功效 146

推荐菜品

草鱼冬瓜汤 146

草鱼豆腐 147

啤酒鱼 / 红烧下巴 148

花椒鱼片 149

三鲜鱼盒 / 松菇炖草鱼 150

核桃草鱼火锅 151

轻松“享瘦”的 细节与方法

肥胖，预防比治疗更有效 152

使人发胖的饮食习惯 152

肥胖患者要重视饮食调理 153

减肥时也要重视营养补给 154

不同人群如何预防肥胖 155

做做运动吧 156

瘦身足部指压法 157

肥胖症的中医分型 158

第七种营养素——膳食纤维 158

关于减肥瘦身的3个小叮咛 159



肥胖与瘦身饮食



随着经济的发展和生活水平的提高，人们的饮食结构也发生了很大的变化，高热量、高蛋白食品的摄入量日益增多，随之而来的是体重超重，甚至肥胖。当下，肥胖症已经成为危害人类健康的最重要、最常见的疾病之一。肥胖不仅仅影响一个人的外观美，而且还可合并多种并发症，带来诸多健康问题，从而缩短人的寿命，严重危害人的身体健康。

肥胖症发生的主要原因是人体能量摄入超过能量消耗，使过多的能量转化为脂肪储存于人体的各个部位所致。遗传和环境因素是影响体重的两项最重要的因素，而环境因素又包含日常的饮食习惯、膳食搭配及日常活动等因素。其中，饮食结构不合理是导致肥胖症发生的重要因素之一，也是引起肥胖症的常见原因。


俗话说，“一胖生百病”。我们应该选择科学的生活方式，合理安排饮食，适量增加运动，使机体能量代谢平衡，减少多余的脂肪，享“瘦”健康，享“瘦”生活。



为什么要瘦身?

瘦身、减肥,是当今社会最热门的“关键词”之一。那么,我们为什么要瘦身呢?仅仅为了让自己看起来更漂亮、更潇洒?其实不然,瘦身的好处是多方面的。

从医学的角度来说,瘦身的目的不仅仅是减轻体重,更重要的是要预防、减少和治疗各种严重危害人类健康的并发症,消除这些并发症所引起的各种代谢障碍,以及给肥胖者躯体与精神上所带来的各种不良影响;提高肥胖者的生活质量,使机体维持良好的功能。



从营养学上来说,瘦身的目的在于调整不合理的饮食结构,使机体能够合理、全面地对各种营养素进行吸收,提高人们的健康状态。

从行为科学上来看,瘦身的目的是改正不良的饮食习惯,纠正错误的饮食观念,保持正确的饮食行为。

计算体重的方法

较普遍采用的计算方法有两种:

1. 成年: $[\text{身高}(\text{cm}) - 100] \times 0.9 = \text{标准体重}(\text{kg})$

2. 男性: $\text{身高}(\text{cm}) - 105 = \text{标准体重}(\text{kg})$

女性: $\text{身高}(\text{cm}) - 100 = \text{标准体重}(\text{kg})$

以上两种计算方法,基本已被广泛采用。

另外,最近军事科学院还推出一种计算中国人理想体重的方法:

北方人理想体重 = $(\text{身高 cm} - 150) \times 0.6 + 50(\text{kg})$

南方人理想体重 = $(\text{身高 cm} - 150) \times 0.6 + 48(\text{kg})$

这一计算方法,似乎比较适合南北地区中国人。

儿童标准体重的计算,简便的方法是:

1~6个月: $\text{出生体重}(\text{kg}) + \text{月龄} \times 0.6 = \text{标准体重}(\text{kg})$

7~12个月: $\text{出生体重}(\text{kg}) + \text{月龄} \times 0.5 = \text{标准体重}(\text{kg})$

1岁以上: $8 + \text{年龄} \times 2 = \text{标准体重}(\text{kg})$



如何界定肥胖

按照上述计算方法，超过标准体重的20%~30%者为轻度肥胖症，超过30%~50%者为中度肥胖症，超过50%以上者为重度肥胖症。也有以体重身高指数即体重/身高平方（ kg/m^2 ）来表示的，该指数对亚裔男子来说，正常范围为20~25，女子为19~24。

中医对肥胖的认识

中医对肥胖的认知时间较早。我国古代医学专家很早就把肥胖作为一种病症记入有关专著。古代中医名著《黄帝内经》中就有不少关于肥胖病的记载。如《素问·通评虚实论》就指出：“肥贵人，则高粱之疾也。”《素问·示从容论》更直接地指出肥胖病的病机是：“肝虚、肾虚、脾虚，令人体重烦宽。”中药学的最早药典《神农本草经》则列举了许多能使人消减肥胖、“轻身延年”的药物。后世医学对肥胖病的认识与防治多有发挥，创立了丰富多彩的治疗方法。虽则如此，中医对本病的病名却在过去一直未有规范，只是在最近国家技术监督局颁发的《中华人民共和国国家标准·中医病证分类与代码》中，才将本病规范称为“肥胖病”。

肥胖病的发生主要是由于体内脂膏的过分堆积所致。造成体内脂膏过分堆积的原因可以是多方面的，如过食肥甘厚味，久坐久卧，懒于活动，情志不遂等，再加上脏腑功能失调，造成痰湿淤浊内阻，脂膏内充，而发本病。

古人所谓“肥人多气虚”“肥人多痰湿”，是对肥胖病病机的高度概括，确为经验之谈。



为何会得肥胖症

肥胖的致病因素包括内因和外因两个方面。内因包括遗传因素、神经精神因素和内分泌因素等；外因则包括饮食因素和运动活动两个方面。

1. 遗传因素。单纯性肥胖症有一定的家族遗传性。这类肥胖症病人很难通过运动、节食等措施来消除肥胖，若采用类似措施，只能相对减轻一些体重。肥胖有明显的家族倾向，这在日常生活中并不鲜见。

2. 内分泌功能失调。单纯性肥胖症患者大多伴有内分泌功能的改变，内分泌激素分泌的紊乱往往会引起肥胖。其中，与肥胖症发生关系密切的内分泌激素有胰岛素与肾上腺皮质激素。

3. 神经因素。研究表明，中枢神经系统能够调节食欲及营养物质的消化和吸收。摄食中枢位于下丘脑腹外侧核。临床上可以见



到下丘脑的炎症、肿瘤或手术外伤引起的肥胖。

4. 精神因素。精神因素也常常影响食欲，引起肥胖。如果没有思想负担和压力，消化吸收功能就特别好，此时人容易发胖，即所谓心宽体胖。反之，如果烦事缠身，无法解脱，只有终日借酒消愁，以大吃大喝来缓解不良情绪者，也容易引发肥胖。

5. 生长因素。肥胖症发生的实质是脂肪组织的增多，而脂肪组织的增多可能是由于肥胖者脂肪细胞数量的增多或者脂肪细胞体积增大所致。

6. 代谢因素。近年来，科学家推测，在肥胖者与非肥胖者之间存在着代谢功能上的差异。

7. 饮食不合理。当热量总摄入量超过人体需要量时，多余的热量将转变为脂肪在体内堆积，这是引起肥胖症的常见原因。

8. 运动量少。体力活动减少或者运动量减少也是发生肥胖症的常见原因之一。现代人习惯于吃过晚饭后长时间坐在沙发上看电视，这种生活方式缺乏必要的运动和锻炼，容易引发肥胖症。

饮食调理与瘦身

瘦身过程中必须控制过量摄取脂肪，但完全拒绝脂肪的摄入，对人体也是有害的。摄入适量的脂肪是绝对必要的，并不会造成肥胖。

1. 有利于瘦身的营养素及主要来源

(1) 维生素、无机盐和微量元素（如维生素A、维生素B₆、维生素B₁₂、尼克酸和铁、锌、钙等）：主要来源有冬瓜、赤小豆、黄瓜、萝卜、竹笋、木耳、茶叶、荷叶、山楂、话梅、酸梅、杨梅、杏干、山楂片等，它们对脂肪的分解代谢起着重要作用。



(2) 高蛋白：主要来源有豆类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、鱼类等，可用于补充钙与蛋白质。一般来说，海水鱼比淡水鱼好，海水鱼中首推带鱼。在淡水鱼中，草鱼是上佳的选择。

2. 易导致肥胖的食物

(1) 咖啡、浓茶。此二者能刺激胃液分泌，增进食欲。

(2) 油脂含量高的食物。此类食品包括猪油、黄油、奶油、油酥点心、肥鹅、烤鸭、肥肉、花生、核桃及油炸食品等。

(3) 含糖食品。单糖分子易被吸收，容易在体内转变成脂肪，如果糖、蔗糖、麦芽糖等。我们平时吃的水果糖、甘薯、甜藕粉、果酱、蜂蜜、糖果、蜜饯、麦乳精、巧克力、甜点心就属于这一类，肥胖的人要少吃或不吃这类甜食。

(4) 酒。据测算，每毫升纯酒精，可产7卡的热量。

(5) 高胆固醇食品。如动物肝、动物脑、鱼子、蛋黄等。

(6) 多糖类的淀粉。米、面、薯类的摄入也应适量，食入过多也可使热量过剩，引起肥胖。

(7) 高脂、高盐的零食。如瓜子、果仁等，必须予以克制。

(8) 猪肉。脂肪含量高，且含有促进长肉的激素，瘦身者不宜多食。

肥胖症的分类

按肥胖发生有无明确病因来分，可将肥胖症分为单纯性肥胖症和继发性肥胖症两大类。

1. 单纯性肥胖症：单纯性肥胖症也就是无明确病因可寻者。这种类型的肥胖属于非病理性肥胖，无明显的内分泌代谢性疾病和特殊的临床症状，其发生与年龄、遗传、生活习惯及脂肪组织特征有关。单纯性肥胖症又可以细分为两种类型。

(1) 体质性肥胖，又称脂肪细胞增生肥大型肥胖症，或称幼年起病型肥胖症。

(2) 获得性肥胖，又称脂肪细胞单纯肥大型肥胖症，或称成年起病型肥胖症。

2. 继发性肥胖症：继发性肥胖症是指有明确病因可寻者，例如下丘脑—垂体的炎症、肿瘤、创伤、皮质醇增多症、甲状腺

功能减退症、性腺功能减退症、胰岛素瘤等。这类肥胖是因为内分泌代谢异常而引起，属于病理性肥胖，症状一般比单纯性肥胖明显，大多呈现出特殊体态。比较常见的继发性肥胖有如下几种类型：

(1) 柯兴氏综合征，主要临床表现是：病人的面部、脖子和躯干肥大，面颊及肩部由于脂肪堆积形成特殊体征，如“水牛背”“满月脸”等，而四肢脂肪不多。这种肥胖者四肢与躯干的比例很不相称。发生这种疾病的主要原因是肾上腺皮质功能亢进、皮质醇分泌过多。

(2) 垂体性肥胖，指全身骨骼及软组织、内脏组织增生和肥大，主要原因是由于病人的脑垂体肿瘤使病人的垂体前叶分泌过多的生长激素所致。患者主要的临床表现为面胖、下颌大、手掌手指增厚变宽等。

(3) 脑性肥胖症，又叫性功能降低肥胖。主要特征是病人的乳房、外生殖器附近及下腹部明显肥胖，而上肢和面部不肥胖。成年患者常常伴有性功能丧失或者性欲减退等症状。

(4) 胰源性肥胖，主要是由于胰岛素分泌过多，脂肪分解减少，基础代谢率降低所致的肥胖。



瘦身食物 与瘦身菜

本部分详细讲解了我们日常生活中最常见的15种瘦身食物，介绍了这些食物的选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配禁忌等内容，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、营养保健与美味兼备的特点。

- | | | |
|------|-------|------|
| ① 小米 | ⑥ 魔芋 | ⑪ 山楂 |
| ② 豆腐 | ⑦ 卷心菜 | ⑫ 苹果 |
| ③ 土豆 | ⑧ 番茄 | ⑬ 兔肉 |
| ④ 冬瓜 | ⑨ 萝卜 | ⑭ 带鱼 |
| ⑤ 海带 | ⑩ 黄瓜 | ⑮ 草鱼 |



小米

Xiao Mi

小米又称为粟米、粟谷、硬粟、黏粟、谷子、寒粟、黄粟、稗子、白梁粟、糜米等，古代称禾，我国北方通称之为谷子，去壳后叫小米。小米原生为禾本科植物粟的种仁，储存陈久者名陈粟米。

此作物原产我国，有8000多年的栽培历史，最早是由野生的“狗尾草”选育而来的。今天世界各地栽培的小米，都是由我国传去的。全世界小米栽培面积约10亿亩，我国最多，总产量最高，多分布在黄河中下游地区、东北、内蒙古等地。小米的品种较多，按粒质主要分为粳性小米、糯性小米和混合小米三类。

【选购储存】

选购小米时，要选择当年的新米。一般来说，新米米粒色黄，饱满而有光泽，无杂质和异味。在农贸市场，曾发现一些经过染色的小米在出售。那些染色的小米，实际上是已经发生霉变的小米，失去了食用价值。投机商将这些霉变的小米漂洗之后，再用黄色素进行染色，使其色泽艳黄，以此来蒙骗消费者。这种染色的黄米万万不可食用，否则会对健康造成危害。

那么，如何鉴别是否为染色小米呢？其方法主要有看色泽、闻气味和温水洗三种。

(1) 新鲜小米，色泽均匀，呈金黄色，富有光泽；染色后的小米，色泽深黄，缺乏光泽，看上去粒粒色泽一样。

(2) 新鲜小米，有一股小米的正常气味；染色后的小米，闻之有染色剂的气味，如姜黄素就有姜黄气味。

(3) 新鲜小米，用温水清洗时，水色不黄；染色后的小米，用温水清洗时，水色显黄。

小米适宜在常温、干燥的环境中用密闭容器储存。



【营养成分】

每100克小米中含

水分	11.6克
蛋白质	9克
脂肪	3.1克
碳水化合物	75.1克
膳食纤维	1.6克
维生素A	17微克当量
胡萝卜素	100毫克
硫胺素	0.33毫克
核黄素	0.1毫克
尼克酸	1.5毫克

维生素E	3.63毫克
钙	41毫克
磷	229毫克
钾	284毫克
钠	4.3毫克
镁	107毫克
铁	5.1毫克
锌	1.87毫克
硒	4.74微克
铜	0.54毫克
锰	0.89毫克