

营养保健

※ 爱心家着美食文化工作室 组织编写
※ 王作生 张燕 主编

15种降糖食物

与150道降糖菜

血糖即血液中的糖分，绝大多数情况下都是葡萄糖。体内各组织细胞活动所需的能量大部分来自葡萄糖，所以血糖必须保持一定的水平，才能维持体内各器官和组织的需要。血糖浓度过高时含有一部分葡萄糖随尿排出，这就是糖尿。

通常情况下，糖尿病人应先行饮食疗法和运动疗法，两者为糖尿病的基础治疗，适用于所有的糖尿病患者。



燕麦降糖减肥，豌豆利尿消胀，胡萝卜降脂降糖，山药补中益气，艾白除烦止渴，洋葱宽中下气，芹菜降压降糖，南瓜益肾润肺，平菇理气化痰，苦瓜祛脂降糖，枸杞滋阴补肾，柚子健脾消食，猕猴桃调中理气，生蚝滋阴补血，魔芋润肠通便。



青岛出版社

Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

15种降糖食物与150道降糖菜 / 王作生, 张燕主编. — 青岛: 青岛出版社, 2008.4
(爱心家肴营养保健系列)

ISBN 978-7-5436-4484-7

I. 15... II. ①王... ②张... III. 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192929号

书 名 15种降糖食物与150道降糖菜

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

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11月第2次印刷

开 本 16开(700 × 1000毫米)

印 张 10

字 数 200千字

书 号 ISBN 978-7-5436-4484-7

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

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

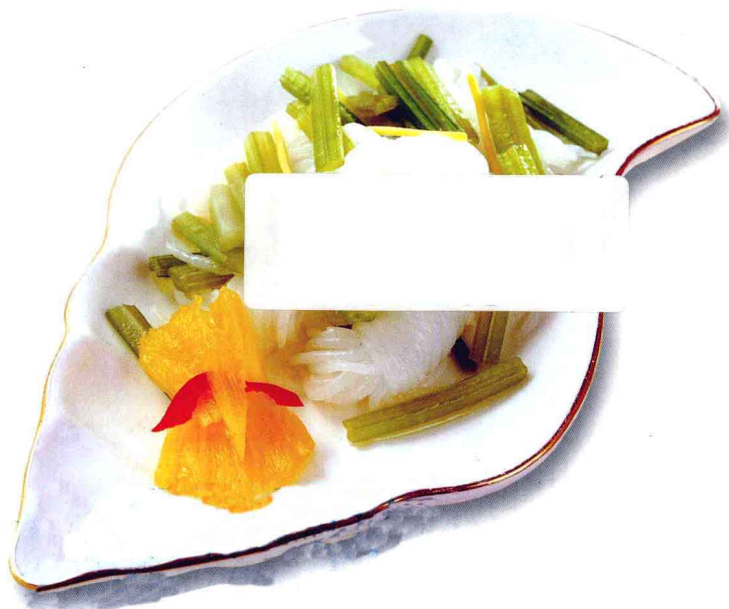
建议陈列类别 美食类 大众健康类

营养保健

※爱心家有美食文化工作室 组织编写
※王作生 张燕 主编

15种降糖食物

与150道降糖菜



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种降糖食物与150道降糖菜》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种具有降糖功效的食物，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、食用搭配禁忌等内容。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。保持正常的血糖值除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——血糖值偏高时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？如何通过运动疗法维持健康？自己怎样进行手部指压疗法？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

糖尿病与降糖饮食

糖尿病临床表现、诊断标准及 治疗原则	8
中医对糖尿病的认识	9
糖尿病患者饮食原则	10
糖尿病患者饮食宜忌	11

降糖食物与降糖菜

① 燕麦

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	15
养生与功效 / 食宜搭配宜忌 / 爱心提示	16
推荐菜品	
燕麦南瓜粥	17
麦片红枣粥 / 麦片百合粥	18
燕麦面条	19
燕麦五香饼 / 燕麦蒸肉饼	20
燕麦银鳕鱼排	21

② 豌豆

选购储存 / 烹调应用 / 养生与功效	23
营养成分 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示	24
推荐菜品	
豌豆大米粥	25
豌豆糯米粥 / 豌豆烧豆腐	26

糖醋酥豌豆	27
豌豆鸭条 / 清炒豌豆苗	28
春笋豌豆	29
豌豆熘黄菜 / 豌豆炖猪蹄	30
青豌豆汤	31

③ 胡萝卜

选购储存 / 养生与功效 / 烹调应用 / 食用搭配宜忌	33
营养成分	34
推荐菜品	
胡萝卜香菇粥	35
什锦沙拉	36
胡萝卜烧牛腩 / 回锅胡萝卜	37
胡萝卜炖牛尾	38
胡萝卜炖狗肉丸 / 胡萝卜乌鱼汤	39





④ 山药

选购储存 / 营养成分 / 烹调应用	41
养生与功效 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	42
推荐菜品	
山药小米粥 / 山药玉米粥	43
扁豆山药粥 / 淮山核桃仁粥 /	
山药奶糊	44
降糖八宝饭 / 山楂山药羹	45
山药鸡蛋面条 / 山药粟米糊	46
白合拌山药	47
西红柿炒山药	48
山药炒猪腰 / 红烧栗子淮山药	49
山药煲苦瓜 / 红枣山药炖南瓜	50
清蒸山药鸭 / 羊肉山药汤	51

⑤ 茭白

选购储存 / 营养成分	53
烹调应用 / 养生与功效 /	
食用搭配宜忌 / 爱心提示	54
推荐菜品	
翡翠茭白	55
椒油炆茭白 / 葱油茭白	56
桂花茭白夹	57
金钩玉条 / 虾子烧茭白	58
茭白炒鸡蛋 / 茄汁茭白	59
口蘑烧茭白 / 茭白炒肉丝	60
三丝茭白	61

⑥ 洋葱

选购储存 / 营养成分	63
养生与功效 / 烹调应用	64
食用搭配宜忌 / 爱心提示	65
推荐菜品	
洋葱拌花生	66
豆芽拌洋葱 / 洋葱炒蛋	67
洋葱煎猪肉片	68
洋葱炒猪肝 / 洋葱牛肉丝	69
啤酒洋葱鸡 / 洋葱香菇炒荸荠	70
洋葱玻璃鸡片 / 洋葱炒肉丝	71
咖喱洋葱西兰花 / 洋葱炒河蟹	72
洋葱爆炒虾 / 洋葱味噌汤	73



⑦ 芹菜

选购储存 / 营养成分 / 养生与功效	75
烹调应用 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	76
猪肝芹菜粥	77
虾皮芹菜粥 / 红油芹菜菜	78
芹菜炒鲜笋	79
芹菜香菇炒墨鱼 / 芹菜炒鱼丝	80
西芹炒排骨 / 芹菜炒土鸡	81
芹菜炒牛肉 / 虾米青瓜煮芹菜	82
红枣芹菜汤 / 芹菜清汁	83



⑧ 南瓜

选购储存 / 营养成分 / 烹调应用 85

养生与功效 / 食用搭配宜忌 /

爱心提示 86

推荐菜品

南瓜百合粥 87

南瓜粥/南瓜饼 88

南瓜饭/南瓜排骨 89

南瓜炒牛肉/南瓜鸡丁 90

南瓜牛肉汤/绿豆南瓜汤 91

⑨ 平菇

选购储存 / 营养成分 / 烹调应用 93

养生与功效 / 爱心提示 /

食用搭配宜忌 94

推荐菜品

鲜蘑腐竹 95

黄豆芽蘑菇汤/蘑菇鲍鱼汤 96

平菇蔬菜汤 97

平菇猪肉汤/排骨平菇汤 98

平菇鲫鱼汤 99

⑩ 苦瓜

选购储存 / 营养成分 101

养生与功效 / 烹调应用 /

食用搭配宜忌 / 爱心提示 102

推荐菜品

豆豉炒苦瓜 103

山药枸杞煲苦瓜/苦瓜焖鸡翅 104

苦瓜炒猪肝 105

苦瓜炒猪肉/猪蹄炖苦瓜 106

苦瓜豆腐汤 107

⑪ 枸杞

选购储存 / 营养成分 / 烹调应用 109

养生与功效 / 食用搭配宜忌 /

爱心提示 110

推荐菜品

枸杞粥 111

枸杞炒肉丝/枸杞炖兔肉 112

枸杞油焖大虾/枸杞炖白鲢鱼 113

枸杞蒸牛肉 114

枸杞山药煲鸽/五味枸杞茶 115

⑫ 柚子

选购储存 / 营养成分 / 烹调应用 117

养生与功效 / 爱心提示 118

推荐菜品

法国鹅肝扣柚皮 119

柚皮炖橄榄/柚皮红烧肉 120

柚皮麒麟鸡/柚衣黄豆猪尾煲 121

柚封童子鸡/柚子茶 122

柚子肉炖鸡 123





13 猕猴桃

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 125

养生与功效 / 食用搭配禁忌 /

爱心提示 126

推荐菜品

猕猴桃炒肉丝 127

白果蒸猕猴桃 / 姜汁猕猴桃果冻 128

猕猴桃饮 / 猕猴桃薄荷汁 129

14 生蚝

营养成分 / 养生与功效 / 烹调应用 131

推荐菜品

天下第一粥 132

麦冬牡蛎烩饭 / 蛎黄豆腐 133

鲜百合炒牡蛎 / 锅煽牡蛎 134

清炸牡蛎 / 鲜牡蛎铁板烧 135

生氽牡蛎 / 原味蛎黄 136

天然牡蛎汤 / 牡蛎金针饮 137

牡蛎鲫鱼汤 / 牡蛎鸡蛋汤 138

生蚝猪肉汤 139

相关链接

蛤蜊

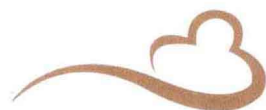
养生与功效 140

推荐菜品

韭菜炒蛤肉 141

豆豉炒蛤蜊 / 蛤肉百玉汤 142

补阴蛤蜊汤 / 青蛤煮鲫鱼 143



15 魔芋

烹调应用 / 营养成分 /

养生与功效 / 爱心提示 145

推荐菜品

魔芋拌芹菜 146

魔芋凉粉 / 泡椒魔芋丝 147

魔芋黄瓜肉丝 / 魔芋鳝片 148

魔芋豆腐 / 魔芋煲鲫鱼 149



降糖保健的9个 爱心叮咛

糖尿病发病相关因素 150

糖尿病慢性并发症的临床表现 151

糖尿病的运动疗法 152

有益于糖尿病人的保健操 153

糖尿病患者药物治疗法

一口服降糖药物的应用与护理 154

糖尿病人生活指导 155

预防糖尿病的方法 156

糖尿病手部穴位指压疗法 157

肥胖症手部穴位指压疗法 158

糖尿病与 降糖饮食

糖尿病是一种有遗传倾向的、内分泌失常的慢性代谢性疾病。本病因胰岛素分泌绝对或相对不足和靶细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白质、脂肪和继发的水、电解质代谢紊乱，主要表现为血糖升高和糖尿。临床上主要出现烦渴、多饮、多尿、多食、疲乏、消瘦等症状。

与糖尿病发病相关的因素有很多，如遗传因素、精神因素、肥胖因素、长期摄食过多、感染以及妊娠等。近年来，大量研究表明，多种诱因综合引发细胞介质的免疫机能降低，从而导致糖尿病。初始原因可能为病毒入侵，在遗传的基础上发生自身免疫反应低下，引起胰岛炎症，破坏了胰岛 β 细胞，导致胰岛素分泌不足，再加上肥胖、感染、妊娠等诱因而催发病情。

糖尿病有多种治疗方法，如运动（体育）疗法、饮食疗法、药物疗法、心理（情绪）疗法和中医中药疗法等。各种疗法各有其适用对象，也各有其优缺点。通常糖尿病人应先行饮食疗法和运动疗法，两者为糖尿病的基础治疗，适用于一切糖尿病病人。



糖尿病临床表现、诊断标准及治疗原则

1. 临床表现

糖尿病是一种有遗传倾向的、内分泌失常的慢性代谢性疾病。本病因胰岛素分泌绝对或相对不足和靶细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白质、脂肪和继发的水、电解质代谢紊乱，主要表现为血糖升高和糖尿。临床上主要出现烦渴、多饮、多尿、多食、疲乏、消瘦等症状。

●胰岛素依赖型糖尿病：发病急，常突然出现多尿、多饮、多食、明显消瘦，有明显的低胰岛素血症和高糖高脂血症，临床易发生酮症酸中毒，合并各种急性慢性感染。部分病人血糖波动大，经常发生高血糖和低血糖，治疗较困难，即过去所谓的脆性糖尿病。不少患者可突然出现症状缓解，部分病人也恢复内源性胰岛素的分泌，不需要和仅需要很小剂量胰岛素治疗。缓解期可维持数月甚至数年。强化治疗可以促进缓解。复发后仍需胰岛素治疗。

●非胰岛素依赖型糖尿病：多尿和多饮较轻，没有显著的多食，但疲倦、乏力、体重下降。患者多以慢性合并症就诊，如视力下降、失明、肢端麻木、疼痛、心前区疼、心力衰竭、肾功衰竭等，更多的病人是在健康检查或因其他疾病就诊中被发现。

●继发性糖尿病：多以其原发疾病的临床表现为主。

2. 诊断标准

- 任意时间血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升
- 空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升
- OGTT 2小时血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升

只要符合以上三条中的任意一条，且同时出现糖尿病症状，即可诊断为糖尿病。

3. 治疗方法

糖尿病有多种治疗方法，如运动（体育）疗法、饮食疗法、药物疗法、心理（情绪）疗法和中医中药疗法等。各种疗法各有其适用对象，也各有其优缺点。通常糖尿病人应先行饮食疗法和运动疗法，两者为糖尿病的基础治疗，适用于一切糖尿病病人。



（血糖仪）

中医对糖尿病的认识

中医学对糖尿病的病因与发病机制有较为全面的认识，分型与辨证的理论自成体系，在诊治中强调综合治疗，对饮食与运动治疗的具体操作有详细的记载，尤其近年来，中医在糖尿病治疗中的地位得到了充分的肯定。

1. 中医对糖尿病的辨证：中医对糖尿病要辨三消，分标本。

● **辨三消。**即按照三多（多尿、多饮、多食）的轻重程度不同而分为上、中、下三消，口渴多饮为上消，属肺燥伤津；多食易饥为中消，为胃热脾盛；多尿为主者属下消，是肾虚所致。

● **分标本。**糖尿病以阴虚为本，燥热为标。初起病程短，以燥热为主，病程较长则以阴虚与燥热并存，后期则阴损及阳而表现为阴阳两虚，即疾病早期属阴虚热盛型，中期为气阴两虚型，晚期为阴阳两虚型。

2. 中医对糖尿病病因与发病机制的认识

● **饮食不节，损伤脾胃。**“医门法律”认为“肥而多嗜醇酒厚味，久之食饮酿成内热，津液干涸，愈消愈渴，而中消之病遂成矣”。说明长期过食肥甘、醇酒厚味，致脾胃运化失职，蕴成内热，化燥伤津而发为消渴。

● **情志失调，化火伤阴。**《灵枢·五变篇》“怒则气上逆，转为热，热则消肌肤，故谓消痒。消渴者耗乱精神，过违其度之所成也”，指出长期精神刺激，情志失调，五志过极，气机郁结，郁久成火，消及阴津而形成消渴。

● **六淫侵袭，化热损阴。**《灵枢·五变篇》中指出“百疾之始期也，必生于风雨寒暑，循毫毛而入为消痒。”现代医学也同样认为，I型糖尿病可因病毒感染而导致胰岛素细胞毁损而发病，II型糖尿病往往可因外感后致血糖升高，病情加重。



糖尿病患者饮食原则

饮食疗法必须持之以恒，应结合患者的爱好、饮食习惯、经济条件及劳动强度等制定切实可行的食谱。

1. 饮食分配

可以按照每日3餐将热量比配为1/5 : 2/5 : 2/5或1/3 : 1/3 : 1/3，也可以按照每日4餐分配为1/7 : 2/7 : 2/7 : 2/7。

2. 摄取适当热量（限制总热量）

根据患者的年龄、性别、身高、体重、劳动强度、运动量、有无合并症等制定食谱，决定一日的总热量，以维持标准体重，纠正代谢紊乱。确保儿童患者可以正常生长发育，成年患者能和健康者一样参加社会活动和工作。

3. 适当补充蛋白质、糖类及脂肪

蛋白质是人体必需的营养成分，含有人体必需的氨基酸。富含蛋白质的食物有鱼、肉及其加工品、蛋类、大豆及加工品、牛奶等。对蛋白质的需要量，成人每日每千克体重为1.0克，儿童为2.0克，孕妇及哺乳期妇女为1.5~2.0克。

糖是人体热量的主要来源，虽然应限制摄入，但不应限制过严，否则也会给机体带来不良影响。我们每日吃的谷类和芋类、南瓜、藕等含淀粉较多的蔬菜以及大豆以外的豆类和水果等，都含有很多糖分。

脂肪供给人体必要的脂肪酸及脂溶性维生素，产热量相当于糖类和蛋白质的2倍。

4. 适当补充维生素及矿物质

矿物质及维生素对人体很重要，必须补足。在感染、并发其他疾病或控制不良的情况下，更要多补充些。新鲜蔬菜、水果、海带及蘑菇中这两类营养素含量很高，可组合选用。

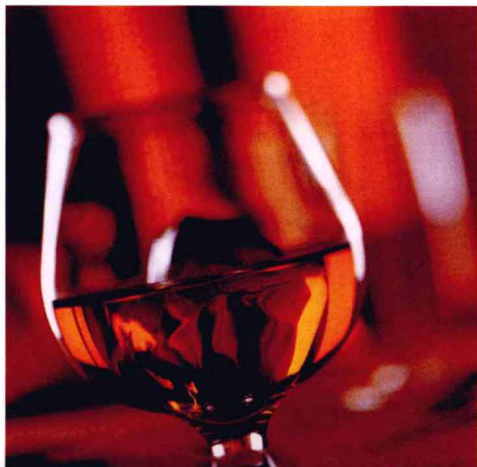
要特别注意补充锌、硒和铬等微量元素。

5. 摄取充足的膳食纤维

食物中要有足够的膳食纤维。

6. 限制酒类及饮料

酒类及饮料尽量不吃或少吃。



糖尿病患者饮食宜忌

4. 宜食的食物

苦瓜：苦瓜中的皂甙能明显降低患者的血糖，有类似胰岛素的作用。

南瓜：现代药理研究证明，南瓜含微量元素钴，它能增加体内胰岛素释放，降血糖效果明显。南瓜还含有果胶纤维素，它能使饭后血糖不至于升高过快。

黄瓜：可改善糖代谢，降低血糖。

洋葱：洋葱含有磺脲丁酸物质，能明显降低血糖。

菠菜：菠菜叶中含有一种类胰岛素样物质，其作用与动物体内的胰岛素非常相似。

海带、银耳：海带多糖、银耳多糖都能增加糖尿病大鼠对高糖的耐受性，且对胰岛细胞有保护作用，能明显降低血糖值。

荞麦：含有大量的膳食纤维，较其他主食热量低，对餐后血糖影响小，能促使胰岛细胞修复再生。

燕麦：高蛋白、低脂肪，含糖类64.8%，低于一般的谷类食物，适合糖尿病患者食用。

猪胰：味甘性寒，治胃热消渴，气不化津而致消渴。中医讲究以脏补脏，药理研究表明，猪胰能使患者增加胰岛素的分泌。



枸杞：据报道，枸杞多糖和茶叶多糖混合物具有增强Ⅱ型糖尿病模型动物胰岛素的敏感性、增加肝糖元储备、降低血糖水平、提高糖耐受量、防止餐后血糖升高的作用。

薏米：科学研究发现，薏米水提物可显著降低餐后升高的血糖值。

黄鳝：从黄鳝中提取的“黄鳝鱼素”有显著的降低血糖作用，其降糖作用和胰岛素相似。

泥鳅：抗氧化能力强，对胰岛 β 细胞有较强的保护作用。

人参：科学家先后从人参中分离出21种人参多糖，最后证明人参多糖A降血糖活性最高。

茯苓：含茯苓聚糖、茯苓酸、蛋白质、脂肪、卵磷脂、胆碱、蛋白酶、脂肪酶等。现代药理研究证明，茯苓具有强心、利尿、降血糖、降血压，提高人体免疫功能的作用。

桑叶：所含桑叶多糖对大鼠实验性高血糖有明显的降糖作用。

马齿苋：俗称马曲菜，含去甲肾上腺素，能促进胰岛素的分泌，具有降低血糖浓度、维持血糖稳定的作用。

玉米须：玉米须中的玉米穗多糖能促进胰岛素的分泌，加强糖分解代谢，使血糖降低，还有降血压作用。

番石榴：番石榴所含黄酮类化合物具有降血压、降血脂作用，对正常胰岛素型患者有效。

2. 限食的食物

富含饱和脂肪酸及胆固醇的食物：如猪油、牛油、羊油、奶油、黄油、蛋黄和动物的肝、脑、肾脏等。

含碳水化合物较多的食物：如土豆、芋艿、藕等宜少食，或食用后适当减少主食的量。

3. 忌食的食物

高糖食物：如白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食（如糖果、糕点、果酱、蜜饯、冰激凌、甜饮料等）。

豆腐渣：豆腐渣含丰富的膳食纤维，可延缓糖在肠道的吸收，抑制血糖的急剧上升；豆腐渣含钙比例与牛奶相当，且易被人体吸收，能补充患者钙质。

山药、绞股兰、荔枝核、冬虫夏草、苦丁菜、仙人掌、花粉：能降低血糖或抑制糖在肠道内的吸收速度，因而皆可用于糖尿病患者的食疗。

爱心提醒

糖尿病患者应该知道的7个饮食秘诀

● 糖尿病患者的主食应尽可能多选用粗杂粮，如燕麦片、玉米等，因为这些食物中有较多的无机盐、维生素，又富含膳食纤维，膳食纤维具有降低血糖作用，对控制血糖有利。

● 糖尿病患者的蛋白质来源，以大豆及豆制品为好，一方面，其所含蛋白质量多质好；另一方面，其不含胆固醇，且具有降脂作用。

● 糖尿病患者在控制热量期间，如仍感饥饿，可多食用含糖少的蔬菜，用水煮后加一些佐料拌着吃。

● 水果中含葡萄糖、果糖，能使血糖升高，故只能在血糖、尿糖控制相对稳定时，在两餐之间或临睡前食用，但也要减少相应主食的量。

● 酒类主要含酒精，产热高，而其营养素含量很少，故不饮为宜。

● 糖尿病患者的饮食除控制总热量外，还应做到食品多样化，可在菜肴中适量添加甜味剂以改善口味。

● 对于合并肾功能不全的糖尿病患者，除控制总热量外，还应根据病情限制钠及蛋白质的摄入量，蛋白质供应不宜过高，并且忌食豆制品，对于尿毒症应低蛋白饮食，蛋白质每天在30克左右，主食以小麦淀粉代替米、面，蛋白质供给首选动物性蛋白质，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、海产品等。



降糖食物 与降糖菜

本部分详细讲解了我们日常生活中常用的、对降低血糖具有明显效果的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 燕麦 | ⑥ 洋葱 | ⑪ 枸杞 |
| ② 豌豆 | ⑦ 芹菜 | ⑫ 柚子 |
| ③ 胡萝卜 | ⑧ 南瓜 | ⑬ 猕猴桃 |
| ④ 山药 | ⑨ 平菇 | ⑭ 生蚝 |
| ⑤ 茭白 | ⑩ 苦瓜 | ⑮ 魔芋 |



燕麦

又名雀麦、野麦、玉麦等，为禾本科燕麦属植物，是重要的粮食作物之一。

Yan Mai

燕麦一般分为带稃型和裸粒型两大类。世界各国栽培的燕麦以带稃型为主，常称为皮燕麦。我国栽培的燕麦以裸粒型为主，常称为裸燕麦。裸燕麦的别名颇多，在我国华北地区称为莜麦；西北地区称为玉麦；西南地区称为燕麦，有时也称莜麦；东北地区称为铃铛麦。

燕麦是世界性栽培作物，分布在五大洲42个国家，但集中产区是北半球的温带地区。

燕麦在我国种植历史悠久，遍及各山区、高原和北部高寒冷凉地带，主要种植在内蒙古、河北、山西、甘肃、陕西、云南、四川、宁夏、贵州、青海等省、自治区。

【选购储存】

选购:

市场上所售燕麦制品以燕麦片为多,选购燕麦片时最好选择颗粒大小均匀的,这样溶解程度相同,口感会更好。透明包装的燕麦片容易受潮,且营养价值也会有部分遗失,因此最好选择锡纸包装的。

储存:

储存燕麦片时要放在阴凉干燥处,避免潮湿,不然容易发霉。最好保存在可以密封的袋子或者罐子里。

【烹调应用】

燕麦粒可煮粥、饭,也可炒制后磨成粉,或蒸制并晒干后磨成粉。用燕麦片煮制成的燕麦粥已成为欧美各国主要的即食早餐食品之一。

燕麦麸皮中含有丰富的膳食纤维,被作为多种食品的添加成分。

特种燕麦粉不仅可以制作水饺、馄饨、小笼包、面条、馒头、烙饼、方便面等,还可以生产通心粉、糕点、面包等,兼具小麦粉滑顺的口感和燕麦特有的清香,味道鲜美,营养丰富。

【营养成分】

每100克燕麦片中含

水分	9.2克
蛋白质	15克
脂肪	6.7克
碳水化合物	66.9克
膳食纤维	5.3克
维生素B ₁	0.3毫克
维生素B ₂	0.13毫克
尼克酸	1.2毫克
维生素E	3.07毫克
钙	186毫克

磷	291毫克
钾	214毫克
钠	3.7毫克
镁	177毫克
铁	7毫克
锌	2.59毫克
硒	4.31微克
铜	0.45毫克
锰	3.36毫克