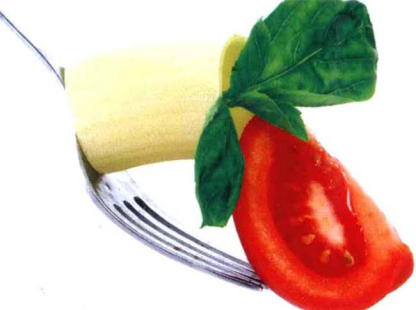


珍饈
生活书系
beta



植物

PLANTS CREATE
MIRACLES



创造奇迹

韩微微 编著

在植物的世界里
奇迹无处不在

这是一本让你**真正了解**

植物种类及效用的百科全书

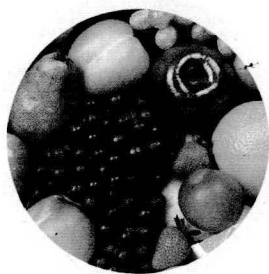
教你用最简单的方法做出

最营养的植物大餐

植物 大餐



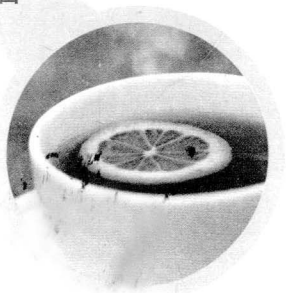
哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



植物 创造奇迹



韩微微 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

植物创造奇迹/韩微微编著. —哈尔滨:哈尔滨出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5484-0729-4

I. ①植… II. ①韩… III. ①食用植物-食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 183844 号

书 名: 植物创造奇迹

作 者: 韩微微 编著

责任编辑: 刘 勇 富翔强

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 恒润设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨报达人印务有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 5 字数: 80 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0729-4

定 价: 25.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



第一章 粮食作物总动员

玉米的光辉一生 2

全身是宝的高粱 10

最佳蔬菜之冠——甘薯 14

分布最广的小麦 23

生命力超强的马铃薯 27

黄豆的 10 种保健功效 36



第二章 水果的妙用

庞大的水果家族 39

哪几种水果多吃会伤身? 50

嚼苹果核等于吃“毒药” 52

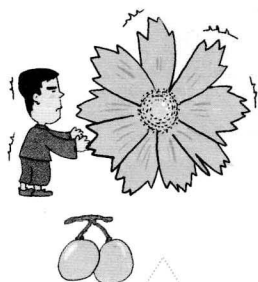
第三章 蔬菜大联盟

餐桌必备的绿色食品 57

东北乱炖女人滋补佳品 68

哪些菜搭配着吃最健康? 71



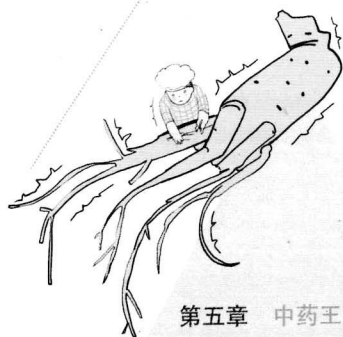


第四章 一饮堂

人间仙茗——茶 75

提神醒脑的咖啡 87

神仙饮料——可可 93



第五章 中药王国

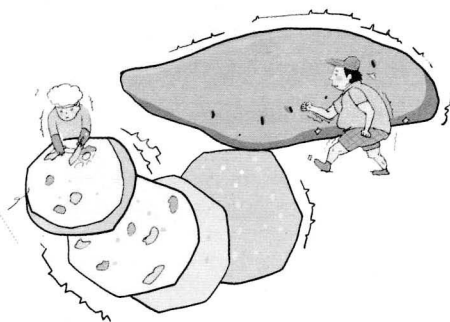
百草之王——人参 97

起死回生的灵芝 110

佳食良药——枸杞 118

众药之王——甘草 124

芳香药草之后——薰衣草 136



第六章 物美价廉的美容佳品

美白排毒的白茶 146

润燥祛斑的首选——杏仁 152

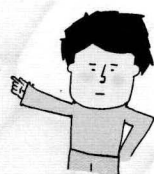
幸福护眼的矢车菊 153

肠道卫士——芦荟 154





第一章



粮食作物总动员



玉米的光辉一生

玉米,亦称玉蜀黍、苞米,属早熟禾本科玉蜀黍族一年生谷类植物,也是全世界总产量最高的粮食作物,籽粒可食。

商业等级主要根据籽粒的质地划分,分为马齿种、硬质种、粉质种、爆裂种及糯玉米、甜玉米等。籽粒顶端凹陷,是籽粒硬淀粉和软淀粉的干燥度不相等而致的。硬粒玉米含软淀粉少,干燥后顶端不凹陷;粉质玉米主要含软淀粉,粉质、易碾碎;甜玉发皱、透明,糖分不转化为淀粉;爆裂玉米是硬玉米的极端型,籽粒小而硬,不含软淀粉,加热时细胞内水分膨胀,籽粒爆裂。用优良自交系杂交可改良玉米类型。

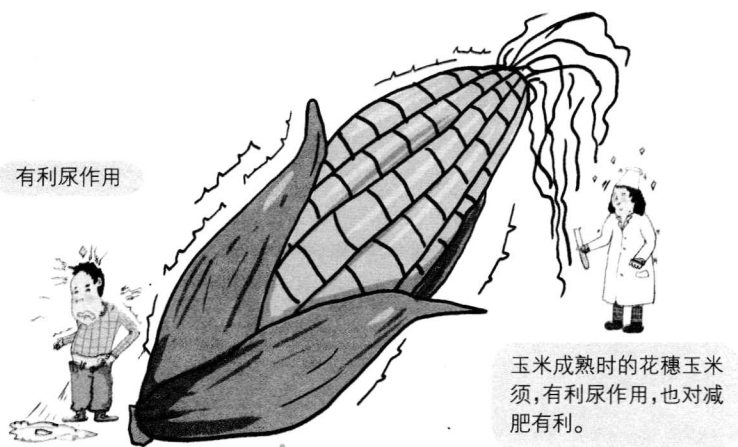
玉米用于饲料、食物和工业原料,在许多地区作为主要食物,但营养价值低于其他谷物,蛋白质含量也低,并缺乏烟酸,若以玉米为主要食物则易患糙皮病。玉米的谷蛋白含量低,不适于制作面包。在拉丁美洲,玉米广泛用作不发酵的玉米饼。美国各地均食用玉米,做成煮(或烤)玉米棒子、奶油玉米片、玉米糝(在南方制成玉米粗粉)、玉米布丁、玉米糊、玉米粥、烤饼、玉米肉饼、爆玉米花、糕饼等各式食品。

营养价值

玉米是谷类饲料的主体,也是我国主要的能量饲料。玉米的适

口性好,没有食用限制。其营养特性如下:

1.可利用能量高。玉米的代谢能是谷类饲料中最高的,这主要由于玉米中粗纤维很少,仅占2%;而无氮浸出物高达72%,且消化率可达90%;另一方面,玉米的粗脂肪含量高,在3.5%~4.5%之间。据研究测定,每100克玉米含热量106千卡,纤维素2.9克,蛋白质4.0克,脂肪1.2克,碳水化合物22.8克,另含矿物质元素和维生素等。玉米中还含有大量镁,镁可加强肠壁蠕动,促进机体废物



的排泄。玉米上述的成分与功能,对于减肥非常有利。玉米成熟时的花穗玉米须,有利尿作用,也对减肥有利。

玉米可煮汤代茶饮,也可粉碎后制作成玉米粉、玉米糕饼等。膨化后的玉米花体积很大,食后可消除肥胖者的饥饿感。由于食后含热量很低,因此也是减肥的代用品之一。



2.亚油酸含量较高。玉米的亚油酸含量达到2%,是谷类饲料中含量最高者。如果玉米在日粮中的配比达50%以上,仅玉米即可满足猪、鸡对亚油酸的需要量(1%)。

3. 蛋白质含量偏低, 且品质欠佳。玉米的蛋白质含量约为 8.6%, 且氨基酸不平衡, 赖氨酸、色氨酸和蛋氨酸的含量不足。

4. 矿物质。矿物质约 80% 存在于胚部, 磷约含 0.25%, 但其中约有 63% 的磷以植酸磷的形式存在, 单胃动物的利用率很低。其他矿物元素的含量也较低。

5. 维生素。脂溶性维生素中的维生素 E 较多, 约为 20 毫克 / 千克, 黄玉米中含有较多的胡萝卜素, 维生素 D 和 K 几乎没有。水溶性维生素中含硫胺素较多, 核黄素和烟酸的含量较少, 且烟酸是以结合型存在的。

6. 叶黄素。黄玉米中所含叶黄素平均为 22 毫克 / 千克, 这是黄玉米的特点之一。

7. 含有 7 种“抗衰老剂”。负责这项研究的德国著名营养学家指出, 在当今被证实的最有效的 50 多种营养保健物质中, 玉米含有 7 种——钙、谷胱甘肽、维生素、镁、硒、维生素 E 和脂肪酸。研究人员指出, 玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化。此外, 多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用, 刺激大脑细胞, 增强人的脑力和记忆力。

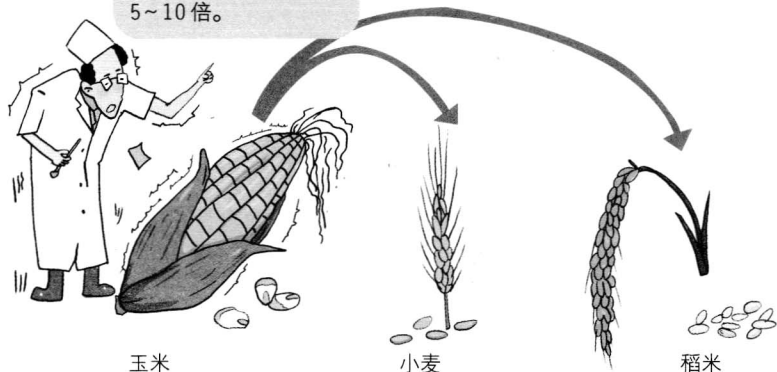
饲用价值

1. 鸡 玉米是鸡最重要的饲料原料, 其能量高, 最适于肉用仔鸡的肥育使用, 而且黄玉米对蛋黄、爪、皮肤等有良好的着色效果。在鸡的配合饲料中, 玉米的用量高达 50%~70%。

2. 猪 玉米养猪的效果也很好, 但要避免过量使用, 以防热能太高而使其背膘厚度增加。由于玉米中缺少赖氨酸, 所以任何体重的猪在日粮中均应添加赖氨酸。

3. 反刍动物 玉米适口性好, 能量高, 可大量用于牛的混合精料中, 但最好与其他体积大的糠麸类饲料并用, 以防积食和引起膨胀。

玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的5~10倍。



药 用

玉米味甘、性平，具有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆、延缓衰老等功能。

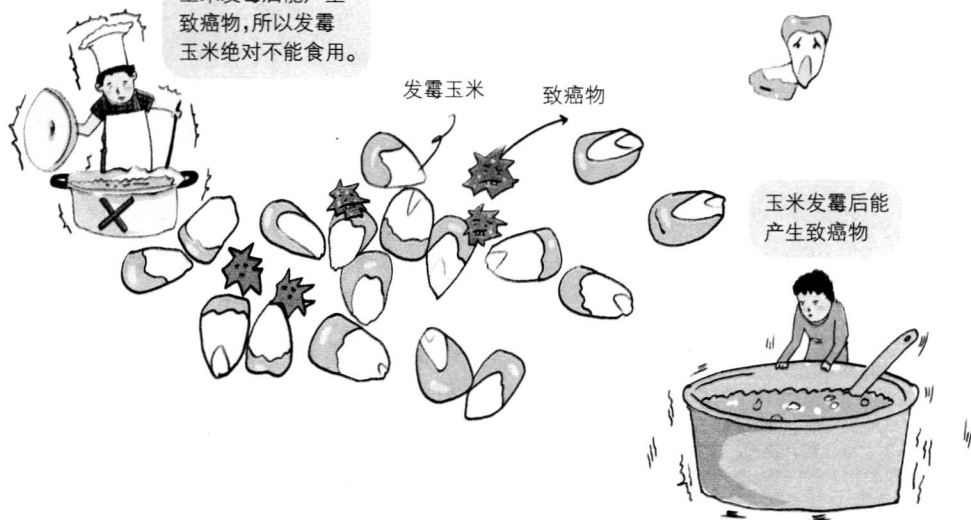
现代研究证实，玉米中含有丰富的**不饱和脂肪酸**，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁。因此，玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。维生素E还可促进人体细胞分裂，延缓衰老。玉米中还含有一种长寿因子——**谷胱甘肽**，它在硒的参与下，生成谷胱甘肽氧化酶，具有恢复青春，延缓衰老的功能。玉米中含的硒和镁有防癌、抗癌作用，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。镁一方面能抑制癌细胞的发展，另一方面能促使体内废物排出体外，这对防癌也有重要意义。此外，其含有的谷氨酸有一定的健脑功能。

玉米可预防心脏病和癌症，在这项持续一年的研究中，专家们对玉米、稻米、小麦等多种主食，进行了营养价值和保健作用的各项指标对比。结果发现，玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的5~10倍。

同时,玉米中含有大量的营养保健物质也让专家们感到惊喜。除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外,玉米中还含有B族维生素等营养物质。这些物质对预防心脏病、癌症等疾病有很大的好处。

研究还显示,特种玉米的营养价值要高于普通玉米。比如,甜玉米的蛋白质、植物油及维生素含量就比普通玉米高1~2倍;“生命元素”硒的含量则高8~10倍;其所含有的17种氨基酸中,有13

玉米发霉后能产生
致癌物,所以发霉
玉米绝对不能食用。



种高于普通玉米。此外,鲜玉米的水分、活性物、维生素等各种营养成分也比熟玉米高很多,因为在贮存过程中,玉米的营养物质含量会快速下降。

玉米中的维生素B₆、烟酸等成分,具有刺激胃肠蠕动、加速宿便排泄的特性,可防治便秘、肠炎、肠癌等。

玉米富含维生素C等,有长寿、美容的作用。玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统的功能,可使皮肤细嫩光滑,抑制、延缓皱纹的产生。玉米有调中开胃及降血脂、降低血

清胆固醇的功效。中美洲印第安人不易患高血压与他们主要食用玉米有关。

吃玉米时应把玉米粒的胚尖全部吃进，因为玉米的许多营养都集中在这里。玉米熟吃更佳，烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却获得了营养价值更高的抗氧化剂活性。

★玉米发霉后能产生致癌物，所以发霉玉米绝对不能食用。

食疗价值

玉米油富含多种不饱和脂肪酸的油脂，是一种胆固醇吸收的抑制剂，对降低血浆胆固醇和预防冠心病有一定作用。

[用途]用于脾胃不健、食欲不振、饮食减少；水湿停滞，小便不利或水肿；高血脂症、冠心病。

[用法]煎汤、煮食，或磨粉煮粥等。

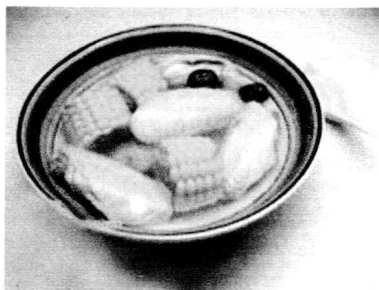
[参考]

1.玉米茶：玉米30克，玉米须15克。加水适量，煎汤代茶饮。

玉米、玉米须均有利尿作用，以玉米须作用较强，故配伍应用。主要用于慢性肾炎、水肿、小便不利。

2.玉米糊：玉米粉30~60克，待水在锅中烧开后撒入，并搅匀成稀糊状，待煮熟时加入芝麻油、葱、姜、食盐调味食用。

本品有降低血脂的作用，可供高血脂症、高血压、冠心病患者服食。



玉米怎么吃？

玉米烙

材料：听装玉米粒一罐、进口干生粉约30克。

调味料:糖或椒盐

制作方法:

- 1.打开罐头,倒出玉米粒,沥干水分。
- 2.用生粉拌匀。
- 3.锅烧热,倒入热油,玉米用手摊平。
- 4.锅放在火上,加少许热油,用手轻轻抖动并转动锅,使玉米饼凝固不粘锅。
- 5.再倒入一些热油,煎 5~6 分钟。
- 6.倒出油,这样玉米烙就煎好了。为了美观,可以改刀再装盘。
(建议淋上一些奶酪,味道更香。)

玉米煎饼

[口味]:酥脆可口

[主料]:玉米面、面粉

将等量的玉米面、面粉和匀,加入适量的白糖,用水调成糊状。



玉米煎饼



[调料]:白糖

[制作过程]:将等量的玉米面、面粉和匀,加入适量的白糖,用水调成糊状,然后分几次放入平底锅内压成薄饼状,用文火慢慢地翻烤两面,待两面都煎烤至金黄色时即可食用。这种煎饼比用纯面粉做的更好吃,既酥脆又有玉米的甘香味。

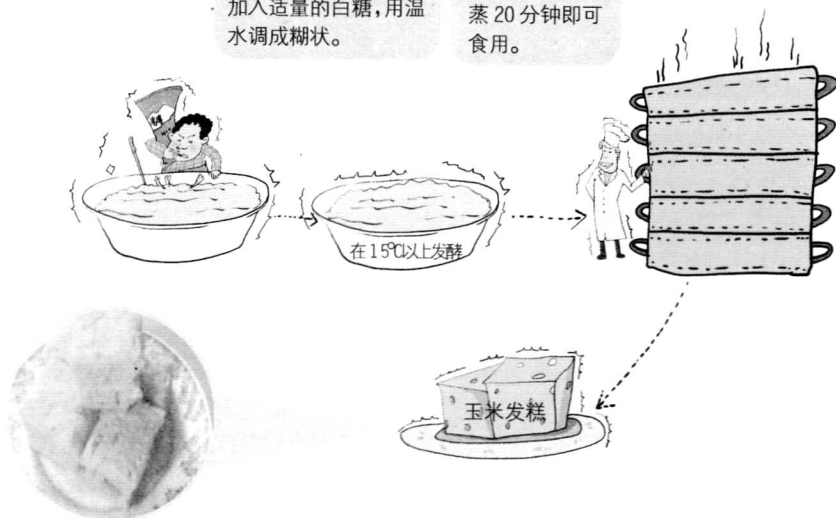
玉米发糕

[口味]:松软可口

[主料]:细玉米面、面粉

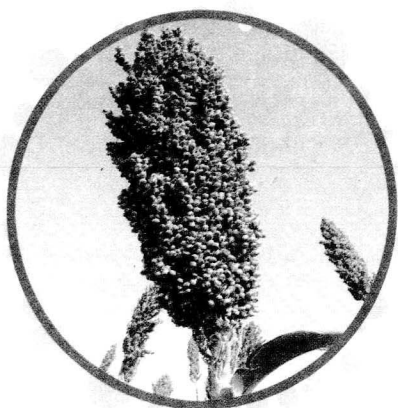
将玉米面、面粉和匀,
加入适量的白糖,用温
水调成糊状。

放入蒸笼摊平,
蒸 20 分钟即可
食用。



[调料]:白糖

[制作过程]:将玉米面、面粉和匀,加入适量的白糖,用温水调成糊状,然后在 15℃ 以上发酵后,打成糊状,放入蒸笼摊平,蒸 20 分钟即可食用。这种发糕松软可口,易消化,很受老年人喜爱。



全身是宝的高粱

高粱，禾本科，高粱属，一年生草本植物。秆实心，中心有髓，分蘖或分枝。叶片似玉米，厚而窄，被蜡粉，平滑，中脉呈白色。圆锥花序，穗形有带状和锤状两类。颖果呈褐、橙、白或淡黄等色。种子卵圆形，微扁，质黏或不黏。性喜温暖，抗旱、耐涝。按性状及用途可分为食用高粱、糖用高粱、帚用高粱等类。我国栽培较广，以东北各地为最多。谷粒供食用、酿酒（高粱酒）或制饴糖。糖用高粱的秆可制糖浆或生食；帚用高粱的穗可制笤帚或炊帚；嫩叶阴干青贮，或晒干后可用于饲料；颖果能入药，能燥湿祛痰、宁心安神。

高粱的用途与生产意义

综合利用高粱的籽粒、花序、穗颈、茎秆，是我国高粱栽培的传统习惯。高粱籽粒加工后即成为高粱米，在我国、朝鲜、原苏联、印度及非洲等地皆为食粮。食用方法主要是直接煮饭食用或磨制成粉后再做成其他各种食品，比如面条、面鱼、面卷、煎饼、蒸糕、黏糕等。除食用外，高粱可制淀粉、制糖、酿酒和制酒精等。

◎ 20 世纪 50 年代初，高粱籽粒曾是我国东北地区的主食。

◎ 茅台酒、汾酒等名酒，主要以高粱为原料。

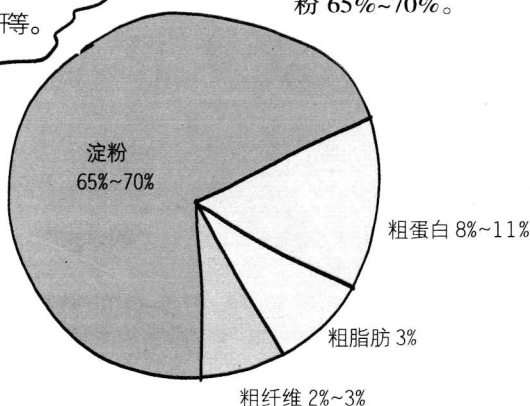
◎ 甜高粱的茎秆含有大量的汁液和糖分，是近年来新兴的一种糖料作物、饲料作物和能源作物。

关于营养

高粱的主要利用部位有籽粒、米糠、茎秆等。其中籽粒内的主

要养分含量为：粗脂肪
3%、粗蛋白 8%~11%、粗纤
维 2%~3%、淀
粉 65%~70%。

高粱的主要利
用部位有籽粒、
米糠、茎秆等。



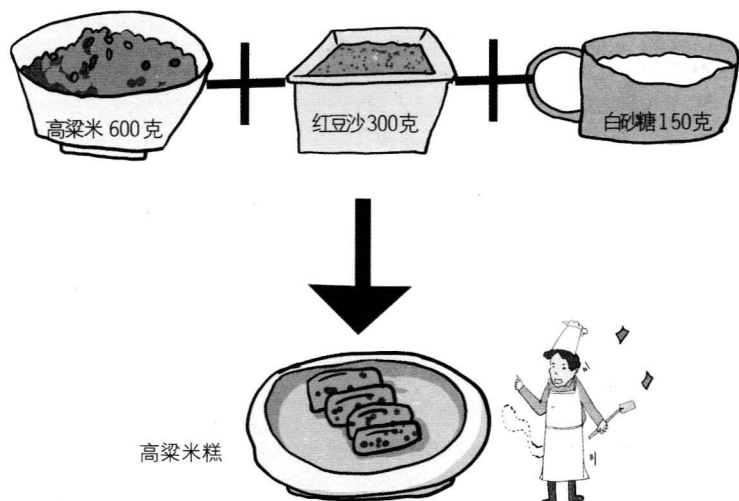
蛋白质在籽粒中的含量一般是 9%~11%，其中约有 0.28% 的赖氨酸，0.11% 的蛋氨酸，0.18% 的胱氨酸，0.10% 的色氨酸，0.37% 的精氨酸，0.24% 的组氨酸，1.42% 的亮氨酸，0.56% 的异亮氨酸，0.48% 的苯丙氨酸，0.30% 的苏氨酸，0.58% 的缬氨酸。高粱籽粒中亮氨酸和缬氨酸的含量略高于玉米，而精氨酸的含量又略低于玉米。其他各种氨基酸的含量与玉米大致相等。

高粱蛋白质略高于玉米，同样品质不佳，缺乏赖氨酸和色氨酸，蛋白质消化率低，原因是高粱醇溶蛋白质的分子间交联较多，而且蛋白质与淀粉间存在很强的结合键，致使酶难以进入分解。

高粱加工的副产品中，粗脂肪含量较高。风干高粱糠的粗脂肪含量为 9.5% 左右，鲜高粱糠为 8.6% 左右。酒糟和醋渣中分别为 4.2% 和 3.5%。籽粒中粗脂肪的含量较少，仅为 3.6% 左右，高粱秆和

高粱壳中含量也较少。

无氮浸出物包括淀粉和糖类,是饲用高粱中的主要成分,也是畜禽的主要能量来源,饲用高粱中无氮浸出物的含量变化于 17.4%~71.2%之间。高粱秆和高粱壳中的粗纤维较多,其含量分别为 23.8%和 26.4%左右。淀粉含量与玉米相当,但高粱淀粉颗粒受蛋白质覆



盖程度高,故淀粉的消化率低于玉米,有效能值相当于玉米的 90%~95%。高粱秆和高粱壳的营养价值虽不及精料,但来源较多,价格低廉、能降低饲养成本。

维生素 B_1 、 B_6 含量与玉米相同,泛酸、烟酸、生物素含量多于玉米,但烟酸和生物素的利用率低。据中央卫生研究院(1957)分析,每千克高粱籽粒中含有维生素 B_1 1.4 毫克,维生素 B_2 0.7 毫克,烟酸 6 毫克。成熟前的高粱绿叶中粗蛋白质的含量约 13.5%,维生素 B_2 的含量也较丰富。高粱的籽粒和茎叶中都含有一定数量的胡萝卜素,尤其是用于青饲或青贮时的含量较高。

单宁属水溶性多酚化合物,也称鞣酸或单宁酸。单宁具有强烈的苦涩味,影响适口性;单宁能与蛋白质和消化酶结合,影响蛋白质和氨基酸的利用率。