

● 水产品的营养
素与饮食健康

● 谷物的营养
素与饮食健康

家庭 {营养圣经} 大全集

—— • JIATING • ——
YINGYANG SHENGJING
DAQUANJI

李培◎编

● 肉类、禽蛋类、虫杂
类的营养素与饮食健康

● 豆类及其制品、乳品
的营养素与饮食健康

● 果品的营养
素与饮食健康

● 蔬菜的营养
素与饮食健康

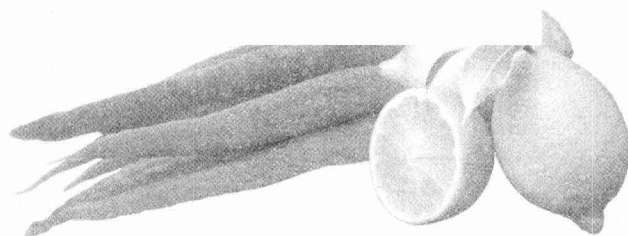
一部中国家庭必备的营养健康工具书

内容全面 科学权威 简单明了 易学易用

一书在手，让您 吃得美味、吃得健康、吃得明白

国民健康素养大全集

家庭 {营养圣经} 大全集



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养圣经大全集/李培编. —北京: 高等教育出版社, 2010.10

(国民健康素养大全集)

ISBN 978-7-04-031085-6

I. ①家… II. ①李… III. ①饮食营养学 IV.

①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第190356号

爱读者

国民健康素养大全集

家庭营养圣经大全集

编 者	李 培	图片摄影	耿 欣 金 鑫 李朝阳
策划编辑	龙 杰	(排名不分先后)	王大龙 于 笑
责任编辑	杨 虹	协助拍摄	百年荣记饮食文化发展有限公司
图片编辑	陈慧美	(排名不分先后)	唐人美食职业技能培训学校
封面设计	李春江		食色堂美食摄影工作室
排版制作	王江妹 赵艳超	责任印制	朱学忠
出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京九天志诚印刷有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	1020 × 1200 1/20	版 次	2010年10月第1版
印 张	20	印 次	2010年10月第1次印刷
字 数	740 000	定 价	29.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 31085-00



FOREWORD

营养是人体从外界吸取的维持生命活动所需要的物质，而食物则是人体营养最主要的来源。越来越多的人已经认识到健康饮食对身体的重要性。如今，“吃什么”已不具有决定意义。在丰富的食物面前，我们的选择非常之多，甚至有了不知该如何选择的烦恼，人们所关心的不再是“今天你吃了没有”或者“今天吃什么”，而是“今天你如何吃”。于是，“如何吃”开始成为新的饮食潮流。平衡、合理的饮食可以确保我们拥有一个健康的身体，这也日益成为人类文明程度的一个标志。适当的饮食调理还能对身体的不适和潜在的疾病起到辅助治疗的作用。现代人的饮食追求，不仅仅是吃得舒服，还要吃得健康，吃得明白。

《家庭营养圣经大全集》就是一本比较权威的，指导您如何吃得健康、吃得明白的书。本书收录了日常生活中常见的食物，从全新的角度分析健康饮食。我们不想向您灌输高深而又枯燥的理论，而是把大家最关注的健康知识融入到日常饮食之中。通过“食性物语”、“食而有道”、“食事求适”和“适可而止”四个版块分别介绍了每种食物的营养价值、食用的功效和烹调的技巧、适合和忌用的人群以及适用量，简单明了。在“食林广记”版块中，还特别介绍了一些关于食物的奇闻逸事，以增进读者对它们的了解。我们也不想提供食物配比方案来限制您的选择，我们相信在读完本书后您将会成为一个成熟的食物配比DIY（do it yourself，自己动手做）者，那时您就有足够的智慧来搭配自己的饮食。我们只为您提供细致的食物营养成分数据表格，以便您需要的时候，可以查阅。同时，我们为每种食物都配上了相应的精美图片，使您可以按图索骥，有效地进行选择。总之，我们会完全尊重您的自由，让您通过自己的食物配比创意，充分享受食物配比DIY的乐趣，吃得更健康，吃得更明白。

CONTENTS ● 目录



谷物的营养素与 饮食健康001

■谷物类

大米	002
小麦	004
玉米	006
小米	008
糯米	010
黑米	012
燕麦(麦片)	014
薏米	016
芡实	019
荞麦	021

蔬菜的营养素与 饮食健康023

■根茎类

萝卜	024
胡萝卜	026
土豆	028
红薯	031
山药	033
莲藕	036
荸荠	038
芋头	040
百合	042
洋葱	044
茼蒿	047
芥菜	048
魔芋	050

■茎叶类

白菜	052
小白菜	055
菠菜	058
油菜	061
芹菜	063

莴笋	065
苋菜	068
芦笋	070
木耳菜	073
韭菜(韭黄)	074
圆白菜	077
茭白	080
绿豆芽	082
黄豆芽	085
蒜薹	087
香菜	089
竹笋	090
香椿	093
蕨菜	095
茼蒿	097
芦荟	099

■花蕊果实类

豌豆	101
茄子	104
柿子椒	107
菜花(西兰花)	109
西红柿	111
黄花菜	114

■瓜菜类

黄瓜	116
冬瓜	119
苦瓜	121
丝瓜	123
南瓜	126
西葫芦	129

■菌类

草菇	130
香菇	132
平菇	135
金针菇	138
猴头菇	140
口蘑	141
鸡腿蘑	144
黑木耳	145

银耳	148
竹荪	151

豆类及豆制品、乳制品的 营养素与饮食健康...153

■豆类

黄豆	154
蚕豆	157
绿豆	158
红豆	161
芸豆	163

■豆制品类

豆腐(豆腐皮)	164
豆浆(腐竹)	168

■乳制品类

牛奶	170
酸奶	173
奶酪	174
冰淇淋	176

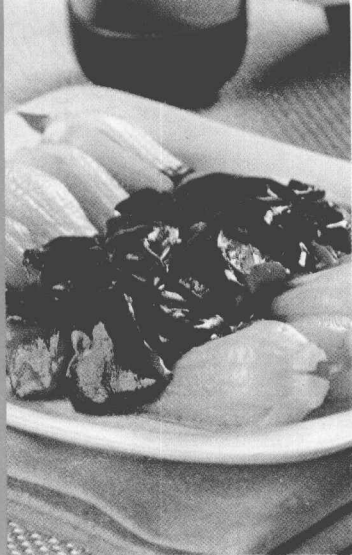
禽蛋类、畜肉类、 虫杂类的营养素与 饮食健康177

■畜肉类

猪肉	178
猪肝	181
猪蹄	184
猪血	187
牛肉	188
羊肉	191
兔肉	194
驴肉	195

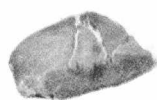
■禽蛋类

鸡肉	196
鸡蛋	199



● CONTENTS

目录



鸭肉	202
鸭蛋	205
鹌鹑肉 (鹌鹑蛋)	207
鸽肉 (鸽蛋)	208
乌鸡肉	209
■ 虫杂类	
蚕蛹	211
燕窝	212

水产品的营养素与 饮食健康213

■ 鳞介类	
鲤鱼	214
草鱼	217
鲫鱼	220
胖头鱼	222
鳊鱼	224
鲈鱼	227
鲑鱼	230
带鱼	232
黄鱼	235
平鱼	238
鳊鱼	241
鳗鱼	244
虾	245
蟹	248
蛤蜊	251
螺	253
鲍鱼	255
鱿鱼	257
海参	260
海蜇	263
甲鱼	267
■ 藻类	
紫菜	270
海带	272

果品的营养素与 饮食健康275

■ 鲜果类	
苹果	276
梨	279
桃	282
杏 (杏仁)	284
葡萄	287
香蕉	289
草莓	291
橙子	294
橘子	295
柚子	297
西瓜	298
哈密瓜	301
桑葚	303
枣	304
荔枝	307
龙眼	309
芒果	310
猕猴桃	312
菠萝	314
山楂	317
椰子	320
柠檬	321
木瓜	323
枇杷	326
无花果	327
杨梅	328
樱桃	329
金橘	331
石榴	332
枸杞子	333
橄榄	335
火龙果	336
蓝莓	337
■ 干果类	
核桃	338

栗子	341
松子	344
腰果	345
榛子	347
葵花子	348
西瓜子	349
莲子	350
花生	353

调味品的营养素与 饮食健康357

■ 植物类	
大葱 (小葱)	358
姜	361
蒜	364
辣椒	367
花椒	369
大小茴香	370
孜然	371
咖喱	372
芥末	375
胡椒	378
豆蔻	379
■ 制品类	
醋	380
酱油	383

饮品的营养素与 饮食健康385

■ 饮品类	
茶	386
咖啡	389
醪糟	390
啤酒	392

谷物的 营养素与饮食健康

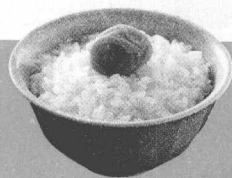
谷类食物能为我们提供日常所需的大部分热能及相当数量的B族维生素、矿物质和膳食纤维，健康而经济。

淀粉是谷类食物的主要成分，其中的营养素是碳水化合物（即糖类），能被人体迅速氧化分解，从而在短时间内获得大量的热能。谷类也是膳食中B族维生素的重要来源，它能促进消化液的分泌，增进食欲。谷物中含有较多的维生素E，对降低血清胆固醇、防止动脉硬化有一定的保健作用。谷物中含有的纤维素和半纤维素则有利于高血脂、便秘、肠癌、痔疮、糖尿病等疾病的预防。

单纯进食谷类所获取的营养是不全面的。维生素A、维生素C、维生素D缺乏，胡萝卜素的含量也不多；谷类食物内含有的铁、磷元素不易被人体吸收。所以，只有主副食合理搭配，才能真正达到健康的目的。

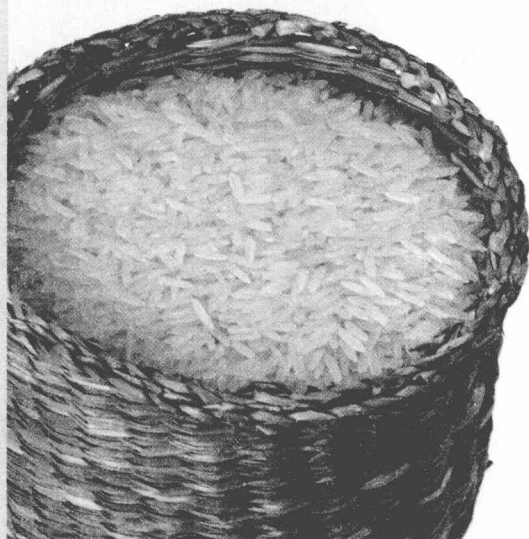


大米 rice



◎营养指数

(营养指数中的数值均为每百克食物的含量)



维A (微克)	-	三大营养素	蛋白质 (克)	7.7
生B ₁ (毫克)	0.33		脂肪 (克)	0.6
素B ₂ (毫克)	0.08		糖类 (克)	76.8
B ₆ (毫克)	0.2		钙 (毫克)	11
B ₁₂ (微克)	20		铁 (毫克)	1.1
C (毫克)	8		磷 (毫克)	121
D (微克)	-	矿物质	钾 (毫克)	97
E (毫克)	1.01		钠 (毫克)	2.4
生物素 (微克)	220		铜 (毫克)	0.19
K (微克)	-		镁 (毫克)	34
P (微克)	-		锌 (毫克)	1.45
胡萝卜素 (毫克)	-		硒 (微克)	2.5
叶酸 (微克)	3.8			
泛酸 (毫克)	0.6		热量 (千卡)	343
烟酸 (毫克)	1.5		胆固醇 (毫克)	-
			膳食纤维 (克)	0.6

大米

大米是中国人的主食之一，由稻子的子实脱壳而成。大米中氨基酸的组成比较完全，蛋白质主要是米精蛋白，易于消化吸收。

■食性物语

大米是B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。米粥具有补脾、和胃、清肺等功效。米汤能刺激胃液的分泌，有助于消化。用米汤冲奶粉能使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，易于消化吸收。

■食而有道

糙米中的矿物质、B族维生素、膳食纤维含量都较精米高。米粥更易于消化，但制作时不要放碱，以免破坏维生素B₂。做米饭时要“蒸”不要“捞”，捞饭会损失大量维生素。

■食事求适

老弱妇孺皆宜。病后脾胃虚弱或烦热口渴的患者更为适宜。产后奶水不足，可用米汤来辅助喂养婴儿。

■适可而止

每餐60克。

坛肉米饭

●材料：米饭200克，带皮五花肉250克，胡萝卜条、黄瓜条各30克。

●调料：干红辣椒、植物油、料酒、酱油、冰糖、味精、桂皮、大料、草果、葱段、姜片各适量。

●做法：

- 1.五花肉洗净，切大块；米饭装碗；胡萝卜条、黄瓜条放入碟中。
- 2.锅放油烧热，放五花肉炸熟，捞出。
- 3.原锅留底油烧热，放所有调料和五花肉煮熟，装坛，搭配米饭、胡萝卜条、黄瓜条食用。



意大利蔬菜肉酱饭



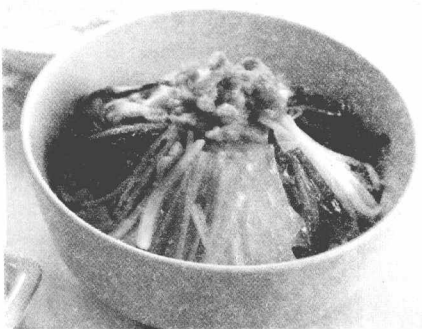
●材料：米饭250克，牛肉末、猪肉末各80克，洋葱、西红柿、胡萝卜、青、红柿子椒丝、口蘑、芹菜各30克。

●调料：蒜末、香叶、红酒、高汤、蕃茄酱、盐、胡椒粉、植物油各适量。

●做法：

- 1.洋葱、胡萝卜、西红柿、口蘑切块；芹菜切段。
- 2.锅放油烧热，放蒜末、牛肉、猪肉炒熟，放切好的蔬菜、香叶、红酒、高汤、蕃茄酱、盐、胡椒粉，用小火煮1小时，再改用中火煮至汤汁浓稠，即成蔬菜酱料。
- 3.取一大碗，放米饭、蔬菜酱料即可。

全州拌饭



●材料：大米200克，牛肉600克，凉粉条50克，黄豆芽、绿豆芽、蕨菜段、桔梗、西芹段各100克，鸡蛋1个。

●调料：松仁、香油、麦芽辣椒酱、蒜末、葱末各适量。

●做法：

- 1.牛肉用水煮熟，盛出肉汤，牛肉切丝；大米用肉汤煮熟，加香油拌匀；豆芽焯熟；桔梗切段，用盐腌；蕨菜段、桔梗段用香油炒熟；鸡蛋分出蛋清、蛋黄，打散。
- 2.锅留底油烧热，分别倒蛋清、蛋黄煎成蛋皮，切丝。
- 3.锅中加水烧沸，放黄豆芽、葱蒜煮熟，即成豆芽汤。
- 4.碗中放所有材料，拌匀即可。

印尼式菜饭



●材料：泰国香米100克，长糯米50克，鸡蛋1个，黄豆芽20克，蛇豆30克，豆腐15克。

●调料：葱花、虾酱、辣椒酱、酸枳汁、柠檬汁、熟花生末、盐、植物油各适量。

●做法：

- 1.米蒸熟，压成方形，切块；豆腐切片，入油锅炸熟；鸡蛋煮熟，剥壳，切瓣；黄豆芽、蛇豆焯熟。
- 2.原锅放虾酱、辣椒酱、酸枳汁、柠檬汁、熟花生末、盐煮至酱汁微浓盛出。
- 3.盘中放所有材料，撒葱花即可。

排骨大米粥



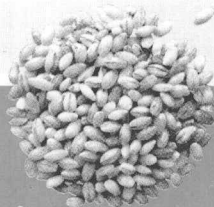
●材料：排骨200克，大米250克，芹菜1棵，火腿50克。

●调料：盐、胡椒粉、料酒、干淀粉、姜丝、葱花各适量。

●做法：

- 1.排骨切块，加盐、料酒、干淀粉拌匀，腌5分钟；大米浸泡40分钟，压碎；芹菜切丁；火腿切丝。
- 2.电饭锅中放适量冷水，放排骨煮20分钟，再放大米煮5分钟，放芹菜、火腿丝、姜丝。
- 3.再煮5分钟，加盐、胡椒粉调味，盛出装碗，撒葱花即可。

小麦 wheat



◎ 营养指数

(营养指数中的数值均为每百克食物的含量)



维生素A (微克)	11	三大营养素	蛋白质 (克)	9.4
B ₁ (毫克)	0.24		脂肪 (克)	1.4
B ₂ (毫克)	0.07		糖类 (克)	75
B ₆ (毫克)	0.05		钙 (毫克)	25
B ₁₂ (微克)	17.3		铁 (毫克)	0.6
C (毫克)	-	矿物质	磷 (毫克)	162
D (微克)	-		钾 (毫克)	127
E (毫克)	0.3		钠 (毫克)	0.2
生物素 (微克)	185		铜 (毫克)	0.26
K (微克)	-		镁 (毫克)	32
P (微克)	-		锌 (毫克)	0.2
胡萝卜素 (毫克)	-		硒 (微克)	0.32
叶酸 (微克)	8		热量 (千卡)	350
泛酸 (毫克)	0.7		胆固醇 (毫克)	-
烟酸 (毫克)	0.47		膳食纤维 (克)	2.8

小麦

小麦是我国北方人民的主食，营养价值很高，所含糖类约占75%，蛋白质约占10%，是补充热量和植物蛋白的重要来源。

■ 食性物语

进食全麦可以降低血液中雌激素的含量，可防治乳腺癌。小麦粉（面粉）有很好的嫩肤、除皱、祛斑功效。《本草拾遗》中提到“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”《医林纂要》概括它的四大用途：除烦，止血，利小便，润肺燥。

■ 食而有道

存放时间适当长些的面粉比新磨面粉品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”之说。面粉最好与大米搭配食用。

■ 食事求适

所有人都可食用，更年期妇女食用未精制小麦还能缓解更年期综合征。

■ 适可而止

每餐100克。

◎ 食林广记

法国一家面包厂的工人发现：无论他们年纪有多大，手上的皮肤都既不松弛也无老年斑，甚至还很娇嫩柔滑，原因就是他们每天都要揉小麦粉。

黑豆小麦饮

● 材料：黑豆30克，浮小麦30克。

● 做法：

1. 黑豆、浮小麦分别淘净。

2. 锅内放入黑豆、浮小麦，加适量水，大火烧沸，改用小火熬煮1小时，去渣取液，装入罐中即可。



小麦甘草红枣汤



●材料：炙甘草10克，小麦仁100克，红枣15颗。

●调料：白砂糖适量。

●做法：

1.小麦仁淘净；红枣洗净，去核。

2.将炙甘草、小麦仁、红枣同放沙锅内，倒入适量清水，大火烧沸，改用小火煲1小时。

3.加白砂糖调味即可。

三鲜素鱼肚



●材料：油面筋100克，油菜3棵，草菇、竹笋各50克，水发香菇6朵。

●调料：植物油、生抽酱油、料酒、白砂糖、水淀粉、盐、鸡精各适量。

●做法：

1.面筋切块；油菜切段；草菇、竹笋、香菇切片。

2.锅放植物油烧热，放草菇、竹笋、香菇翻炒，加生抽酱油、鸡精、水煮开。

3.放面筋块、油菜段，加料酒、白砂糖、盐，用小火烧5分钟左右，待汤汁快收干，用水淀粉勾芡即可。

什锦面筋



●材料：熟面筋300克，胡萝卜100克，枸杞子15颗，花生米、香菇、竹笋、水发木耳、水发黄花菜各25克。

●调料：姜片、酱油、白砂糖、大料、桂皮、料酒、高汤、植物油、盐、鸡精各适量。

●做法：

1.胡萝卜、香菇、竹笋切片；熟面筋切丁。

2.锅放植物油烧热，放面筋、香菇、蔬菜炸熟，捞出控油。

3.原锅留底油烧热，放姜片、大料、桂皮煸炒，倒面筋丁、香菇、木耳，加入剩余蔬菜和调料，烧至入味，收汁，放花生米、枸杞子炒匀即可。

咖啡面包



●材料：高筋面粉250克，牛奶100毫升，咖啡粉30克，鸡蛋1个。

●调料：奶油40克，白砂糖、酵母、盐各适量。

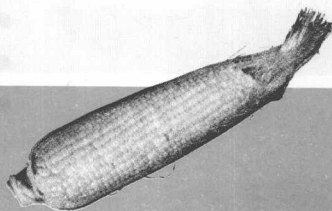
●做法：

1.锅中倒牛奶，大火加热30秒，盛出。

2.取面粉、咖啡粉、白砂糖、盐、酵母，磕入鸡蛋，倒牛奶、奶油揉匀，盖上保鲜膜，饧发至原体积的2倍。

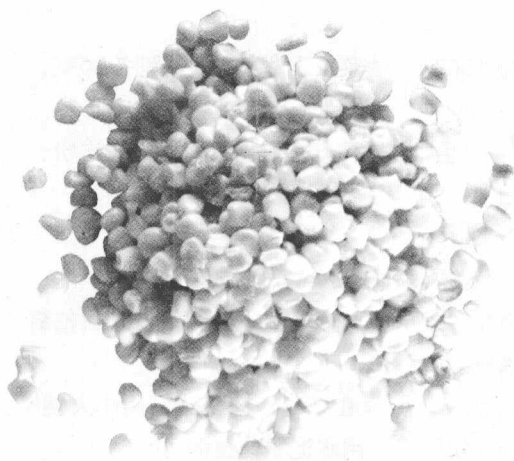
3.取出，揪剂子，揉成团，再次饧发至原体积的2倍，放入烤盘，预热至180℃，放入烤盘，上下火180℃，烤30分钟即可。

玉米 corn



◎ 营养指数

(营养指数中的数值均为每百克食物的含量)



维A (微克)	63	三大营养素	蛋白质 (克)	4
B ₁ (毫克)	0.21		脂肪 (克)	2.3
B ₂ (毫克)	0.06		糖类 (克)	40.2
B ₆ (毫克)	0.11		钙 (毫克)	1
B ₁₂ (微克)	15	矿物质	铁 (毫克)	1.5
C (毫克)	10		磷 (毫克)	187
D (微克)	-		钾 (毫克)	238
E (毫克)	1.7		钠 (毫克)	1.1
生物素 (微克)	216		铜 (毫克)	0.25
K (微克)	1		镁 (毫克)	96
P (微克)	-		锌 (毫克)	0.9
胡萝卜素 (毫克)	0.34		硒 (微克)	1.63
叶酸 (微克)	12			
泛酸 (毫克)	1.9			
烟酸 (毫克)	1.6		热量 (千卡)	196
			胆固醇 (毫克)	-
			膳食纤维 (克)	10.5

玉米

玉米又名包谷、棒子、玉蜀黍，有些地区以它作主食，是粗粮中的保健佳品。

■ 食性物语

玉米中的膳食纤维含量很高，能刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄，可防治便秘、肠炎、肠癌等。玉米胚尖中所含营养物质能增强人体新陈代谢、调整神经系统、降低血脂，常食长寿。玉米胚尖可使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生。玉米须有利尿降压、止血止泻、助消化的作用。玉米油能降低血清胆固醇，预防高血压和冠心病。

■ 食而有道

玉米的许多营养集中在玉米粒的胚尖中，建议应当全部吃完。

玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用易发生赖皮病，以玉米为主食的地区应多吃豆类食品。

发霉的玉米中含致癌物质，忌食。

■ 食事求适

所有人都适宜。

■ 适可而止

每餐约100克。

五彩玉米饭

● 材料：糯米100克，玉米粒50克，黑米、小米、绿豆、红豆各25克。

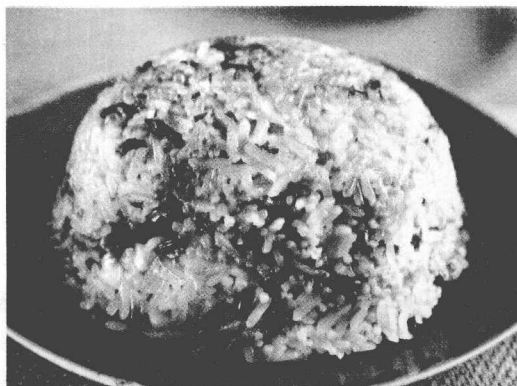
● 调料：白砂糖适量。

● 做法：

1. 玉米粒、绿豆、红豆淘净，用冷水浸泡10小时；糯米、黑米淘净，用冷水浸泡6小时；小米淘净，用冷水浸泡1小时。

2. 将所有材料放入电饭锅，加水焖熟。

3. 饭焖好后，盛入碗中，食用时拌入白砂糖即可。



腐竹猪肝玉米粥



●材料：水发腐竹100克，玉米粒、猪肝、大米各50克。

●调料：姜丝、植物油、盐、料酒各适量。

●做法：

- 1.腐竹洗净，剪碎；玉米粒洗净；大米淘净，冷水浸泡30分钟；猪肝洗净，略焯，切薄片。
- 2.锅放植物油烧热，放姜丝爆香，放猪肝略炒，加料酒、盐炒匀，猪肝炒至八成熟时盛出。
- 3.锅中倒水烧沸，放大米、玉米粒煮沸，放腐竹，搅匀，小火煮30分钟，放猪肝、姜丝，稍煮片刻，加盐调味即可。

飘香玉米



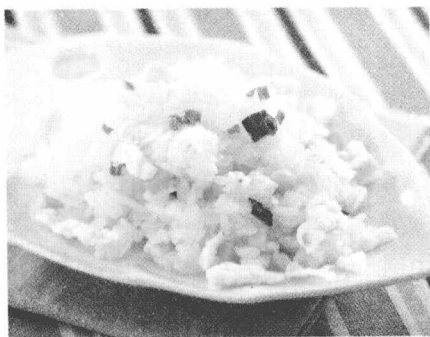
●材料：玉米粒、虾仁各200克，胡萝卜半根，荸荠4个，水发木耳4朵，玉米皮适量。

●调料：蛋清、盐、干淀粉各适量。

●做法：

- 1.虾仁、荸荠、胡萝卜、木耳、玉米粒洗净，切末。
- 2.锅放入植物油烧热，放如胡萝卜，略炒，取出。
- 3.取玉米粒、虾蓉、荸荠、木耳、胡萝卜、蛋清、盐、干淀粉，搅拌成馅。
- 4.玉米皮去两端，包入馅，用绳子捆好，逐个制作，放入盘中，入锅蒸3~5分钟取出，食用时去掉玉米皮即可。

玉米粒炒饭



●材料：米饭250克，玉米粒、黄瓜、胡萝卜各50克，鸡蛋1个。

●调料：葱末、盐、胡椒粉、植物油各适量。

●做法：

- 1.黄瓜、胡萝卜分别去皮、洗净、切丁；玉米粒洗净；鸡蛋磕入碗中打散。
- 2.炒锅放植物油烧热，放入葱末爆香，倒入鸡蛋液炒散，下入玉米粒、黄瓜丁、胡萝卜丁，翻炒均匀。
- 3.加入米饭、盐、胡椒粉炒匀即可。

蜂巢玉米酥



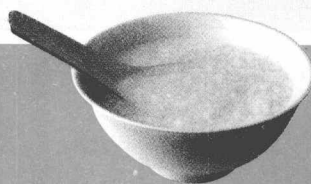
●材料：玉米粒300克，猕猴桃2个，鸡蛋1个，腰果、核桃仁、杏仁、榛子仁各50克。

●调料：白砂糖、干淀粉、植物油各适量。

●做法：

- 1.玉米粒洗净，焯后沥水；猕猴桃洗净，去皮，切丁。
- 2.取一大碗，放入干淀粉，打入鸡蛋，倒入适量冷水，搅匀，即成面糊，放入玉米粒、腰果、核桃仁、杏仁、榛子仁拌匀，即成玉米面糊。
- 3.炒锅放植物油烧至六成热，放入玉米面糊，中火炸至定型，改用大火炸至金黄，捞出控油，盛入盘中，撒入猕猴桃丁、腰果、核桃仁、杏仁、榛子仁、白砂糖即可。

小米 millet



◎营养指数

(营养指数中的数值均为每百克食物的含量)



维生素	A (微克)	17	三大营养素	蛋白质 (克)	9.2
	B₁ (毫克)	0.67		脂肪 (克)	3.2
	B₂ (毫克)	0.12		糖类 (克)	73.3
	B₆ (毫克)	0.18		钙 (毫克)	9
	B₁₂ (微克)	73		铁 (毫克)	5.6
	C (毫克)	-		磷 (毫克)	240
	D (微克)	-	矿物质	钾 (毫克)	239
	E (毫克)	3.63		钠 (毫克)	4
	生物素 (微克)	143		铜 (毫克)	0.54
	K (微克)	-		镁 (毫克)	107
	P (微克)	-		锌 (毫克)	2.08
	胡萝卜素 (毫克)	0.19		硒 (微克)	4.74
	叶酸 (微克)	29			
	泛酸 (毫克)	1.7		热量 (千卡)	359
	烟酸 (毫克)	1.6		胆固醇 (毫克)	-
				膳食纤维 (克)	1.6

小米

小米又称粟米，是谷子（也叫粟）的子实脱壳后的产物，由于不需精制，保存了许多维生素和矿物质。

■食性物语

小米具有防治消化不良、反胃、呕吐的功效，还可有效地防止血管硬化。常食小米不易患失眠症。小米具有滋阴养血的功效，可使产妇虚寒体质得到调养，帮助她们恢复体力。中医认为小米有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

■食而有道

宜与大豆或肉类食物混合食用。小米粥不宜太稀薄，与粳米同煮可提高其营养价值。小米的蛋白质营养价值不比大米好，因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，所以妇女产后不能完全以小米为主食，还要注意合理的饮食搭配，以免缺乏其他营养。

■食事求适

老人、病人、产妇宜用的滋补品。

■适可而止

每餐50克。

双耳小米粥

●材料：小米100克，水发银耳、水发木耳各20克。

●调料：冰糖适量。

●做法：

- 1.小米淘净；水发银耳、水发木耳分别洗净，撕成小块。
- 2.沙锅中倒入清水，放入小米，大火煮沸，加入银耳、木耳，改用小火煮至粥稠。
- 3.放入冰糖，煮化即可。



小米八宝粥



●材料：小米、绿豆、红豆、大红豆、薏米各30克，花生米、桂圆肉、莲子各10克。

●调料：冰糖、蜂蜜各适量。

●做法：

- 1.薏米、绿豆、红豆、大红豆淘净，用冷水浸泡3小时；小米、花生米淘净；桂圆肉洗净，切碎；莲子洗净。
- 2.沙锅中倒入清水，下入薏米、绿豆、红豆、大红豆、莲子，大火煮沸，改用小火煮至所有材料开花。
- 3.放入小米、花生米、桂圆肉，煮至黏稠，加入蜂蜜、冰糖略煮即可。

三菇小米粥



●材料：小米100克，金针菇、香菇、平菇各1朵。

●调料：高汤、盐、香油各适量。

●做法：

- 1.小米淘净；金针菇洗净，切段；香菇、平菇分别洗净，切片，焯水，捞出沥水。
- 2.沙锅中倒入适量高汤，放入小米，大火煮沸，下入金针菇、香菇片、平菇片，改用小火熬至黏稠，加入盐、香油调味即可。

小米红枣粥



●材料：小米100克，红豆15克，红枣3颗。

●调料：红糖适量。

●做法：

- 1.小米淘净；红豆淘净，冷水浸泡3小时，捞出沥干；红枣洗净，去核。
- 2.沙锅中倒入清水，下入红豆，大火煮至半熟，加入小米、红枣，改用小火煮至粥稠，加入红糖搅匀即可。

小米蛋奶粥



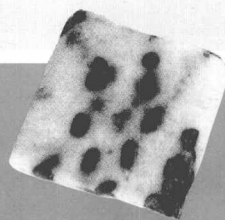
●材料：熟鸡蛋黄2个，牛奶300毫升，小米100克。

●调料：白砂糖适量。

●做法：

- 1.小米淘净，沥水。
- 2.沙锅中倒入适量冷水，放入小米，大火煮至小米涨开。
- 3.倒入牛奶，大火煮至小米熟烂。
- 4.熟鸡蛋黄碾碎，撒入小米粥中。
- 5.放入白砂糖，再次煮沸即可。

糯米 polished glutinous rice



◎ 营养指数

(营养指数中的数值均为每百克食物的含量)



维 A (微克)	-	三大营养素	蛋白质 (克)	7.3
生 B ₁ (毫克)	0.19		脂肪 (克)	1.4
素 B ₂ (毫克)	0.03		糖类 (克)	77.5
B ₆ (毫克)	0.04		钙 (毫克)	26
B ₁₂ (微克)	23		铁 (毫克)	6.7
C (毫克)	-	矿物质	磷 (毫克)	155
D (微克)	-		钾 (毫克)	231
E (毫克)	1.29		钠 (毫克)	1.5
生物素 (微克)	120		铜 (毫克)	0.25
K (微克)	-		镁 (毫克)	49
P (微克)	-		锌 (毫克)	1.54
胡萝卜素 (毫克)	-		硒 (微克)	2.71
叶酸 (微克)	7			
泛酸 (毫克)	0.5		热量 (千卡)	345
烟酸 (毫克)	2		胆固醇 (毫克)	-
			膳食纤维 (克)	0.8

糯米

糯米又叫江米，是中国的家常食粮之一。因口感香糯黏滑，常用来制成风味小吃，深受喜爱。逢年过节，很多地方都有吃年糕的习俗，正月十五的汤圆也是用糯米粉制成的。

■ 食性物语

温暖脾胃，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。具有收涩作用，对尿频、盗汗有较好的食疗效果。

■ 食而有道

宜加热后食用，冷食不但口感不好，且不易消化。

■ 食事求适

一般人都可食用。

老人、儿童或病人慎食；糖尿病、肾脏病、高血脂或体重过重者少食。

■ 适可而止

每餐约50克。

姜汁糯米糊

● 材料：糯米100克。

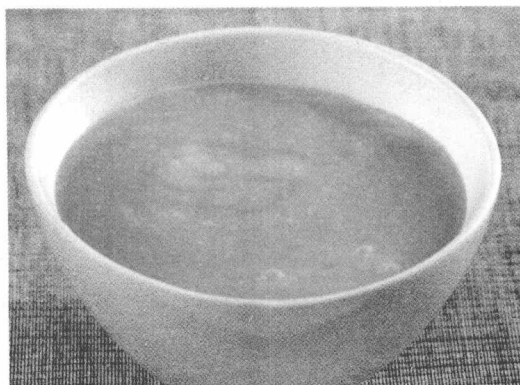
● 调料：红糖、姜汁各适量。

● 做法：

1. 糯米淘净。

2. 炒锅烧热，放糯米、姜汁，用小火翻炒至熟，盛出，研成细粉。

3. 食用时用开水将糯米粉调成糊状，加红糖调味即可。



炸糯米枣



●材料：糯米粉300克，红枣200克。

●调料：白砂糖、植物油各适量。

●做法：

- 1.红枣洗净，去核。
- 2.取一大盆，放糯米粉、冷水，和成面团。
- 3.每次取少许糯米面团，包1枚红枣，做成糯米枣。
- 4.炒锅放植物油烧热，放糯米枣炸至金黄，盛盘，撒白砂糖即可。

糯米鸡



●材料：糯米1000克，熟咸鸭蛋黄2个，鸡腿肉、虾仁各250克，水发香菇50克，草菇100克，新鲜荷叶6片。

●调料：植物油、盐、鸡精、白砂糖、胡椒粉、香油、水淀粉各适量。

●做法：

- 1.糯米用水浸泡4小时，蒸熟；荷叶略焯；其余材料切丁。
- 2.取糯米饭、盐、鸡精、白砂糖、香油及水，搅匀。
- 3.锅放油烧热，放所有切丁材料和调料炒熟，即成馅料。
- 4.荷叶铺在案板上，依次放糯米、馅料、蛋黄，包起来，系紧，上笼蒸熟即可。

脆皮糯米卷



●材料：糯米500克，蚕豆、玉米粒、广味香肠各80克，鸡蛋1个。

●调料：盐、水淀粉、面包糠、植物油各适量。

●做法：

- 1.蚕豆、糯米、玉米粒淘净；香肠洗净，切粒。
- 2.取加入适量水的糯米上屉蒸30分钟，取出，放香肠粒、玉米粒、蚕豆、盐拌成馅料。
- 3.鸡蛋磕入碗中打散，放盐、干淀粉搅成蛋液。
- 4.锅放油烧热，倒蛋液摊成蛋皮，取出，放馅料，卷起，蘸水淀粉、面包糠，入油锅炸熟，取出，切块即可。

蜜汁糯米南瓜



●材料：南瓜1个，糯米300克，黄米150克，小枣10颗，葡萄干20克，粽子叶3张。

●调料：白砂糖、糖桂花、水淀粉各适量。

●做法：

- 1.取一大碗，放入粽子叶、小枣、黄米、糯米、葡萄干，用开水浸泡1小时左右。
- 2.南瓜洗净，从中间切开，去瓢、子，将泡过的原料放入南瓜中，粽子叶盖在上面，入蒸锅蒸40分钟，取出，去掉粽子叶。
- 3.锅中放少许水烧开，放入白砂糖、糖桂花，用水淀粉勾芡，淋在南瓜中的糯米上即可。