

# 家庭营养全书

Family Nutrition Complete Book



生活

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著



北京出版社 出版集团  
北京出版社

# 家庭营养全书

Healthy Habits for Complete Health

—————



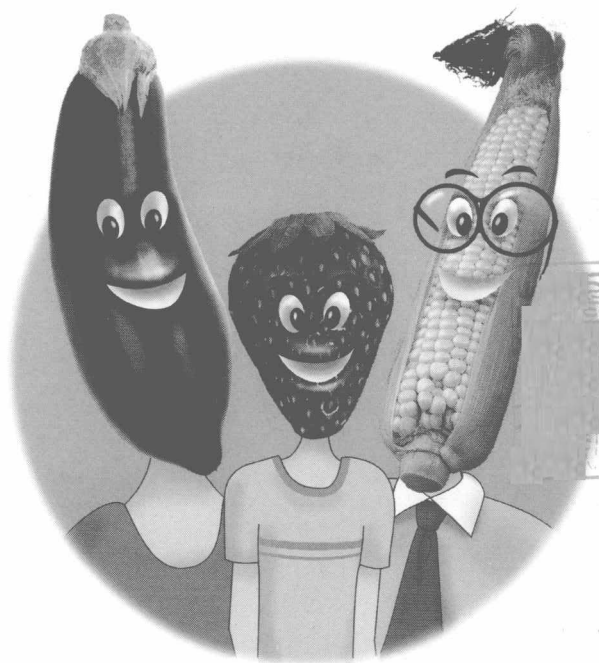
© 2007

生活

# 家庭营养

Family  
Nutrition  
Complete  
Book

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著



北京出版社 出版集团  
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养全书 / 中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-06116-6

I.家… II.中… III.营养卫生—普及读物 IV.R15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 084177 号

全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 李晓波

执行编辑 王琼

装帧设计 张腾方 叶华

封面设计 刘畅

## 家庭营养全书

JIATING YINGYANG QUANSHU

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路6号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京市鸿鹄印刷厂

版次 / 2005年8月第1版第1次印刷

2006年1月第2版第2次印刷

开本 / 787 × 1092 1/24

印张 / 13.375

字数 / 467千字

印数 / 20,001 — 40,000册

书号 / ISBN 7-200-06116-6/R · 306

定价: 19.80元

质量投诉电话 / 010—58572393

R151  
Z610

# 前 / 言

## FAMILY NUTRITION COMPLETE BOOK



常言道：“民以食为天”，我们维持生命之树的物质基础就是每天进食的各种食物。食物中蕴含着人体所需的各种营养物质。可以说，吃得健康与否，不但关乎我们的身体健康，而且决定着我们的生活质量和生命的延续。

《黄帝内经》中认为，饮食应以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。营养金字塔学说认为要达到膳食平衡，就要遵从“食物多样，谷类为主”的原则。俗话说“粗茶淡饭保安康”，以粮食为主，搭配适量的蔬菜和一定量的肉食的膳食结构是科学的，实践证明可以有效避免由于营养过剩而可能出现的肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病等“文明病”、“富贵病”。

营养学家发现，一个人要想维持机体的健康，每周应该摄入30种以上不同的食物和饮品；在更长的时期内，还要不断地相对调整、更换食物群，种类越多且调得越均衡越好。但人体千差万别，每个人都有不同的营养需要。对于处在不同生理状态、患有各种不同疾病或从事各类工作的人来说，他们都有着不同的营养要求；同时，通过摄取不同的食物，还能对身体的种种不适和潜在疾病起到调节和辅助治疗的功效，这也就是我们常说的“食疗”、“药补不如食补”。

随着人们生活水平的不断提高，人们对健康问题也越来越关注。食物是人体营养最主要、最重要的来源，更多的人已经认识到健康饮食的重要性。然而，面对数以百计的动植物食品、饮品及制品，我们常常眼花缭乱，不知该何所取舍。为了便于读者认识、了解、选择适合自己及家人的健康食物，我们推出了这本《家庭营养全书》。

《家庭营养全书》收录了近400种常见食物和部分中高档食品，从全新角度切入健康话题，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中；从营养功效和饮食禁忌等方面对每种食物进行了既简明又科学的介绍，极富参考价值；同时又对有可能影响人体健康的情况进行了重点提示。在您需要的时候，尽可以查阅。

# 目 / 录 FAMILY NUTRITION COMPLETE BOOK



## 一、谷物的营养价值与保健作用 ---- 1

粳米 Rice	2
籼米 Milled long-grain nonglutinous rice	3
糙米 Brown rice	3
糯米 Glutinous rice	4
紫红糯米 Mauve glutinous rice	4
黑米 Black rice	5
香米 Scented rice	5
小米 Millet	6
黄米 Glutinous millet	6
小麦 Wheat	7
小麦胚芽 Wheat germ	7
大麦 Barley	8
燕麦 Oat	9
莜麦 Hulless oat	10
荞麦 Buckwheat	10
玉米 Corn	12
薏米 Job's tears	13
芡实 Seed of gordon euryale	13
高粱米 Sorghum rice	14
糜子 Broom corn millet	14
青稞 Highland barley	15

## 二、蔬菜的营养价值与保健作用 ---- 17

1. 根茎类	18
红薯 Sweet potato	18
豆薯 Pachyrhizus erosus	19
山药 Yam	19
牛蒡 Burdock	20
萝卜 Radish	20
胡萝卜 Carrot	21
土豆 Potato	22
莲藕 Lotus root	23
荸荠 Water chestnut	24
芋头 Taro	25
洋葱 Onion	26
百合 Lily	27
魔芋 Konjak	27
茼蓝 Kohlrabi	28
大头菜 Root mustard	29
菱角 Water caltrop	30
慈姑 Chinese arrowhead	30
鱼腥草 Cordate houttuynia	31
2. 茎叶类	32
白菜 Chinese cabbage	32



小白菜 Green chinese cabbage -----	33	仙人掌 Cactus -----	52
油菜 Cole -----	33	豌豆苗 (豌豆尖) Pea's sprout -----	53
菠菜 Spinach -----	34	3.花蕊果实类 -----	54
芹菜 Celery -----	35	四棱豆 Asparagus pea -----	54
生菜 (油麦菜) Lettuce -----	36	秋葵 Okra -----	55
空心菜 Swamp cabbage -----	36	豌豆 Pea -----	55
莴笋 Lettuce -----	37	豆角 Lentil -----	56
苋菜 Amaranth -----	38	扁豆 Catjang cowper -----	57
芥蓝 Chinese kale -----	38	豇豆 Cowpea -----	58
芦荟 Aloe -----	39	青椒 Green pepper -----	59
芦笋 Asparagus -----	39	菜花 (西兰花) Cauliflower -----	59
木耳菜 Malabar spinach -----	40	茄子 Eggplant -----	60
圆白菜 Cabbage -----	41	西红柿 Tomato -----	61
紫甘蓝 Purple cabbage -----	42	黄花菜 Yellow day lily -----	62
韭菜 Leek -----	43	4.瓜菜类 -----	63
韭黄 Leek -----	43	黄瓜 Cucumber -----	63
雪里蕻 Potherb mustard -----	44	冬瓜 White gourd -----	64
茭白 Water rice -----	45	丝瓜 Loofah -----	64
绿豆芽 Mungbean sprout -----	45	苦瓜 Balsam pear -----	65
黄豆芽 Soybean sprout -----	46	南瓜 Pumpkin -----	66
蒜薹 Garlic bolt -----	47	佛手瓜 chayote -----	67
青蒜 Leek -----	47	西葫芦 Vegetable marrow -----	68
竹笋 Bamboo shoot -----	48	5.菌类 -----	69
香椿 Chinese toon -----	49	草菇 Straw mushroom -----	69
蕹菜 Water shield -----	50	香菇 Black mushroom -----	69
蕨菜 Brake fern -----	50	平菇 Oyster mushroom -----	70
豆瓣菜 Water cress -----	51	金针菇 Winter mushroom -----	71
茼蒿 Garland chrysanthemum -----	52		

## 家庭营养全书

松蘑 Pine mushroom	72	葡萄柚 Grapefruit	93
猴头菇 Monkey head mushroom	72	大枣 Chinese date	94
口蘑 Saint georges mushroom	73	哈密瓜 Hami melon	95
鸡腿蘑 Shaggyind cap	74	桑葚 Mulberry	96
黑木耳 Black fungus	74	柿子 Persimmon	97
银耳(白木耳) White fungus	75	西瓜 Watermelon	97
鸡枞 Termite mushroom	76	甜瓜 Musk melon	99
竹荪 Veiled lady mushroom	76	荔枝 Lichee	99
牛肝菌 Boletus	77	龙眼 Longan pulp	100
松茸 Tricholoma matsutake	78	芒果 Mango	101
羊肚菌 Common morel	78	猕猴桃 Chinese gooseberry	102
榛蘑 Honey agaric	79	菠萝 Pineapple	103
三、水果的营养价值与保健作用	81	橘子 Mandarin orange	104
1. 鲜果类	82	山楂 Haw	105
苹果 Apple	82	椰子 Coconut	106
梨 Pear	83	柠檬 Lemon	107
桃 Peach	84	木瓜 Pawpaw	108
水蜜桃 Juicy peach	85	枇杷 Loquat	109
杏 Apricot	85	无花果 Fig	110
李子 Plum	86	杨梅 Waxberry	110
柚子 Shaddock	87	杨桃 Carambola	111
香蕉 Banana	87	樱桃 Cherry	112
草莓 Strawberry	89	榴莲 Civet durian	112
橙子 Orange	90	山竹 Mangosteen	113
柳橙 Orange	91	莲雾 Bell fruit	114
葡萄 Grape	91	金橘 Kumquat	114
提子 Grapes	93	石榴 Pomegranate	115





橄榄 Olive	116	蚕豆 Broad bean	134
番荔枝 Sweetsop	116	绿豆 Green gram	135
火龙果 Pitaya	117	红豆 Small red bean	135
西番莲 Passion fruit	117	芸豆 Kidney bean	136
蓝莓 Blue berry	118	豆腐 Bean curd	137
2.干果类	119	豆腐干 Dried bean curd	138
榧子 Grand torrey seed	119	豆腐皮 Bean curd slice	139
核桃 Walnut kernel	120	豆浆 Soya-bean milk	139
山核桃 Pecan	120	豆奶 Soy milk	140
栗子 Chinese chestnut	121	豆腐脑 Soft-bean curd	141
松子 Pine nut	122	腐竹 Dried bean milk cream in tight rolls	142
杏仁 Almond	122	豆腐乳 Preserved beancurd	142
开心果 Pistachio	123	油豆腐 Fried beancurd puff	143
腰果 Cashew	123	粉丝 Vermicelli made from bean starch	143
榛子 Filbert	124	豆沙 Sweetened bean paste	144
葵花子 Sunflower seed	125	2.乳品类	145
南瓜子 Pumpkin seed	125	牛奶 Milk	145
西瓜子 Watermelon seed	126	酸奶 Sour milk	146
花生 Peanut	126	奶粉 Powdered milk	147
莲子 Lotus seed	127	奶酪 Cheese	148
银杏 Ginkgo nut	128	奶油 Cream	149
酸角 Tamarind	129	黄油 Butter	150
四、豆、乳及其制品的营养价值与保健作用	131	炼乳 Concentrated milk	150
1.豆类	132	奶片 Milk powder candy	151
黄豆 Soybean	132	五、肉蛋水产的营养价值与保健作用	153
青豆 Green soybean	133	1.畜肉类	154
黑豆 Black soybean	133	猪肉 Pork	154

## 家庭营养全书

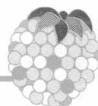
- |                        |     |                       |     |
|------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 猪肝 Pork liver          | 154 | 蚕蛹 Silkworm pupa      | 173 |
| 猪蹄 Trotter             | 155 | 燕窝 Bird's nest        | 174 |
| 猪血 Pig blood           | 156 | 4. 鳞介类                | 175 |
| 排骨 Pig bone            | 157 | 鲤鱼 Cyprinoid          | 175 |
| 牛肉 Beef                | 158 | 草鱼 Grass carp         | 175 |
| 牛蹄筋 Beef tendon        | 158 | 胖头鱼 Bighead           | 176 |
| 羊肉 Mutton              | 159 | 鲢鱼 Silver carp        | 176 |
| 兔肉 Rabbit meat         | 159 | 青鱼 Black carp         | 177 |
| 狗肉 Dog meat            | 160 | 鲫鱼 Crucian carp       | 178 |
| 驴肉 Donkey meat         | 161 | 鳊鱼 Mandarin fish      | 179 |
| 马肉 Horse meat          | 162 | 鲈鱼 Weever             | 179 |
| 鹿肉 Venison             | 162 | 鲑鱼 Catfish            | 180 |
| 2. 禽肉、禽蛋类              | 163 | 武昌鱼 Wuchang fish      | 181 |
| 鸡肉 Chicken             | 163 | 罗非鱼 Tilapia           | 181 |
| 鸡蛋 Hen egg             | 164 | 比目鱼 Darkdown flounder | 182 |
| 鸭肉 Duck meat           | 165 | 石斑鱼 Rockfishes        | 183 |
| 鸭蛋 Duck egg            | 166 | 虹鳟鱼 Rainbow trout     | 183 |
| 松花蛋 Limed eggs         | 166 | 金枪鱼 Tunny             | 184 |
| 鹌鹑肉 Partridge meat     | 167 | 沙丁鱼 Sardine           | 184 |
| 鹌鹑蛋 Quail egg          | 167 | 鲷鱼 Sea bream          | 185 |
| 鸽子肉 Pigeon meat        | 168 | 旗鱼 Sailfish           | 185 |
| 鸽子蛋 Pigeon egg         | 169 | 鳕鱼 Codfish            | 186 |
| 乌鸡肉 Black-bone chicken | 170 | 鲛鱼 Dace               | 186 |
| 野鸡肉 Pheasant meat      | 170 | 甲鱼 Turtle             | 187 |
| 3. 虫杂类                 | 171 | 带鱼 Hairtail           | 187 |
| 田鸡 Frog                | 171 | 黄鱼 Yellow croaker     | 188 |
| 蛇 Snake                | 172 | 黑鱼 Black mullet       | 189 |
| 蜗牛 Escargot            | 172 | 平鱼 Butterfish         | 189 |



鲑鱼 Salmon	190	螺旋藻 Spirulina	210
鲟鱼 Reeves shad	191	六、调味品的营养价值与保健作用	213
银鱼 Whitebait	191	1. 酸味调料	214
鲨鱼 Shark	192	醋 Vinegar	214
鱼翅 Shark fin	193	柠檬汁 Lemon juice	215
泥鳅 Loach	193	番茄酱 Ketchup	216
鳝鱼 Common eel	194	酸菜 Pickled Chinese cabbage	217
鳗鱼 Eel	195	2. 甜味调料	217
螃蟹 Crab	195	红糖 Brown sugar	217
虾 Shrimp	196	白糖 White sugar	218
蛤 Clam	197	冰糖 Sugar candy	219
蚬 Corb shell	198	蜂蜜 Honey	220
螺 Snail	199	果酱 Jam	221
扇贝 Scallop	200	甜面酱 Sweet sauce	222
鲍鱼 Sea-ear	201	果脯蜜饯 Preserved fruit	223
海兔 Sea slug	202	葡萄干 Raisin	223
鱿鱼 Sleeve-fish	202	巧克力 Chocolate	224
墨鱼 Cuttle fish	203	3. 苦味调料	225
章鱼 Octopus	204	陈皮 Tangerine peel	225
海参 Sea cucumber	204	4. 辣味调料	226
海蜇 Jellyfish	205	辣椒 Capsicum	226
5. 藻类	206	胡椒 Pepper	227
紫菜 Laver	206	葱 Shallot	229
海带 Kelp	206	蒜头 Scallion	230
石花菜 Agar	207	大蒜 Garlic	231
裙带菜 Wakame	208	咖喱 Curry	232
江蓠 Gracilaria	209	芥末 Mustard	233
石莼 Sea lettuce	210		

## 家庭营养全书

- |                              |     |                         |     |
|------------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 辣根 Horseradish               | 234 | 芝麻酱 Sesame paste        | 252 |
| 生姜 Ginger                    | 235 | 香菜 Caraway              | 253 |
| 5.咸味调料                       | 236 | 薄荷 Mint                 | 253 |
| 盐 Salt                       | 236 | 紫苏 Perilla leaf         | 254 |
| 酱油 Soy sauce                 | 237 | 藿香 Ageratum             | 255 |
| 豆豉 Lobster sauce             | 238 | 九层塔 Basil               | 256 |
| 榨菜 Preserved szechuan pickle | 239 | 8.酒类调料                  | 256 |
| 豆瓣酱 Broad bean paste         | 239 | 黄酒 Yellow wine          | 256 |
| 黄酱 Soybean paste             | 240 | 糯米酒 Glutinous rice wine | 258 |
| 6.鲜味调料                       | 241 | 9.油脂调料                  | 259 |
| 味精 Gourmet powder            | 241 | 豆油 Bean oil             | 259 |
| 鸡精 Chicken essence           | 242 | 菜子油 Rape seed oil       | 259 |
| 高汤 Soup                      | 242 | 花生油 Peanut oil          | 260 |
| 鱼露 Fish sauce                | 243 | 色拉油 Salad oil           | 261 |
| 虾皮 Dried small shrimps       | 244 | 橄榄油 Olive oil           | 261 |
| 7.香味调料                       | 245 | 茶油 Tea-seed oil         | 263 |
| 八角 Star anise                | 245 | 玉米油 Corn oil            | 264 |
| 花椒 Chinese red pepper        | 245 | 香油 Sesame oil           | 264 |
| 桂皮 Cinnamon                  | 246 | 蚝油 Oyster sauce         | 265 |
| 小茴香 Fennel seed              | 247 | 动物油脂 Animal oil         | 265 |
| 丁香 Clove                     | 248 | 10.其他调料                 | 266 |
| 芝麻 Sesame                    | 248 | 团粉 Cooking starch       | 266 |
| 豆蔻 Cardamon                  | 249 | 藕粉 Lotus root starch    | 267 |
| 砂仁 Amomum fruit              | 249 | 椰蓉 Desiccated coconut   | 268 |
| 孜然 Cumin                     | 250 | 碱 Dietary alkali        | 268 |
| 五香粉 Five spices powder       | 251 | 酵母 Yeast                | 268 |
| 花生酱 Peanut butter            | 251 | 吉士粉 Custard powder      | 269 |



泡打粉 Baking powder	270	荷叶 Lotus leaf	285
苏打粉 Soda	270	<b>八、饮品的营养价值与保健作用</b>	<b>287</b>
明矾 Alum	270	<b>1. 日常饮品</b>	<b>288</b>
明胶 Gelatin	271	常用水 Water	288
琼脂 Agar	271	红茶 Black tea	289
<b>七. 家庭药膳常用材料的营养价值与保健作用</b>	<b>273</b>	绿茶 Green tea	290
人参 Panax	274	花茶 Scented tea	291
灵芝 Glossy ganoderma	274	茉莉花茶 Jasmine tea	292
当归 Angelica	275	菊花 Chrysanthemum	293
何首乌 Tuber fleecflower	275	金银花 Honeysuckle flower	293
冬虫夏草 Chinese caterpillar fungus	276	桂花 Sweet osmanthus flower	294
黄芪 Astragalus root	277	玫瑰花 Rose	294
升麻 Cimicifuga rhizome	277	咖啡 Coffee	295
枸杞子 Medlar	278	麦乳精 Malted milk	296
甘草 Liquorice	278	碳酸饮料 Soda pop	296
草决明 Cassia seed	279	橙汁 Orange juice	298
川贝母 Fritillaria	279	橘子汁 Tangerine juice	299
麦冬 Dwarf lilyturf	280	甘蔗汁 Sugar cane juice	300
大黄 Rhubarb	280	酸梅汤 Syrup of plum	301
茯苓 Tuckahoe	281	杏仁露 Almond milk	301
白芷 Dahurian angelica root	281	冰激凌 Ice cream	302
百部 Root of seesile stemona	282	<b>2. 酒精饮品</b>	<b>303</b>
板蓝根 Banlangen	282	啤酒 Beer	303
半夏 Pinellia tuber	283	红葡萄酒 Red wine	304
丹参 Red sage root	283	白葡萄酒 White wine	305
橘红 Shaddock's pericarp	284	鸡尾酒 Cocktail	306
滑石 Talc	284	白酒 Distilled spirit	307



五谷说出现于春秋、战国时期，《论语·微子》中已有“四体不勤，五谷不分”之语。五谷的内容却有不同，一说是黍、稷、麦、菽、稻；一说是黍、稷、麦、菽、麻。还有“百谷”、“六谷”和“九谷”的说法，“五谷”之说盛行，显然是受到五行思想的影响。

“饭为百味之本”，无论是古代的《黄帝内经》、《本草》、《随园食单》还是现代的膳食指南、营养金字塔学说，都强调了粮食的重要性。在我国传统饮食习惯里，人们把食物区分为主食和副食两大类，前者主要指五谷杂粮，后者主要指鱼、肉、蛋、奶等。很多国家的营养学家都认为，与西方国家的过多动物性食物的饮食结构相比，中国人这种以植物性食物为主，动物性食物为辅的饮食结构模式是优越的，不但有利于营养和健康，而且有利于节省能源、保护环境，是中国传统饮食的一大优点。

这类食物，特别是大米和面粉，是从古到今多数中国人传统食品中的主食，人们日常所需的大部分热能及相当数量的B族维生素和矿物质，均来自这些食物。这类食物既经济又益于健康。

从人体新陈代谢的特点来看，以谷类作为热能的主要来源是非常合适的。谷类中提供热能的淀粉、糖的结构简单，能够被人体迅速地氧化分解，在短时间内获得大量的热能。氧化分解的最终产物二氧化碳和水，可以比较容易地直接排出体外。

以谷类为主食的膳食结构的营养还不很全面：其蛋白质含量并不高，并且十分缺乏赖氨酸、色氨酸和苏氨酸；虽然含有高质量的不饱和脂肪酸、膳食纤维和维生素E，但缺乏维生素C、D、A，胡萝卜素的含量也很少；所含的磷、铁不易被人体吸收；钙含量也很少。因此，应主副食搭配食用。

## 粳米 Rice

粳米是大米的一种，有时也泛称为大米。大米由稻子的子实脱壳而成，是中国人的主食之一。无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。

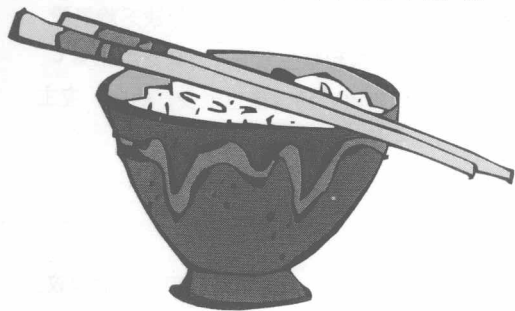
大米根据品种分为粳米、籼米和糯米。粳米米粒短而粗，为椭圆形，透明度高，表面光亮，看上去似有“油性”。粳米吸水性差，胀性小，也就是人们常说的“不出饭”。粳米煮熟后，口感柔和，香气浓，但不如籼米易消化吸收。



### 营养功效

米中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收，但赖氨酸含量较少。米中各种营养素含量虽不是很高，但因其食用量大，也是具有很高营养功效的，是补充营养素的基础食物。

中医认为，米性味甘平，有补中益气、



健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，多食能令“强身好颜色。”

米粥具有补脾、和胃、清肺功效。米汤有益气、养阴、润燥的功能，性味甘平，有益于婴儿的发育和健康，能刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用，亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，使之容易消化吸收，因此用米汤冲奶粉或以米汤作为婴儿的辅助饮食都是比较理想的。



### 饮食宜忌

粳米是老弱妇孺皆宜的饮食。病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。奶水不足时，妈妈也可用米汤来辅助喂养婴儿。每餐60克。

粳米做成粥更易于消化吸收。但做米粥时，千万不要放碱。因为米是人体维生素B<sub>1</sub>的重要来源，碱能破坏米中的维生素B<sub>1</sub>，会导致B<sub>1</sub>缺乏，出现“脚气病”。

不能长期食用“精米”，对糙米不闻不问。因为米在加工时会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏。所以应粗细结合，才能营养均衡。

用粳米做米饭时一定要“蒸”而不要

“捞”，因为“捞饭”会损失掉大量维生素。

## 籼米 Milled long-grain nonglutinous rice

籼米是大米的一种，米粒为长椭圆或细长形，较白，透明度较差。籼米烹调时，吸水性强，胀性大，出饭率高。籼米煮熟后，黏性低，米粒间较松散，口感粗硬，但这种米易被消化吸收。



### 营养功效

籼米由于黏性相对较低，更易于消化吸收。籼米糖分含量低，特别适宜糖尿病患者食用，对预防糖尿病也有一定的功效。



### 饮食宜忌

一般人皆可食用。每餐60克为宜。

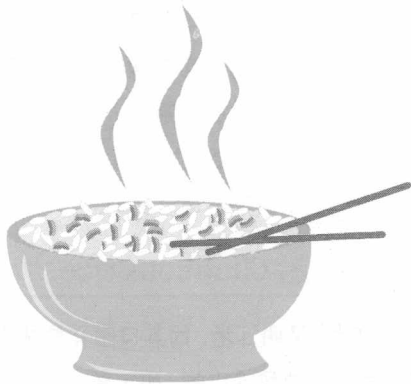
籼米口感干松，适合做米粉、萝卜糕或炒饭。

用籼米煮饭，可在水中加一撮盐和几滴花生油，然后搅拌均匀，煮出的饭同粳米一样好吃。

## 糙米 Brown rice

糙米是相对于精白米而言的，稻谷脱壳后仍保留着一些外层组织（如皮层、糊粉层和胚芽）的米叫作糙米。近年来，亚

洲一些以大米为主食的国家掀起了食用糙米食品的热潮，国内一些大中城市，很多消费者也把吃糙米食品视为时尚。



### 营养功效

糙米中的米糠和胚芽部分含有丰富的B族维生素和维生素E，能提高人体免疫功能，促进血液循环，还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪，使人充满活力。此外，糙米中钾、镁、锌、铁、锰等矿物质含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。它还保留了大量膳食纤维，可促进肠道有益菌增殖、加速肠道蠕动、软化粪便、预防便秘和肠癌；膳食纤维还能与胆汁中的胆固醇结合，促进胆固醇的排出，从而帮助高血脂症患者降低血脂。吃糙米对于糖尿病患者和肥胖者特别有益。





### 饮食宜忌

一般人皆可食用。每餐约 50 克。

煮前可以将糙米淘洗后用冷水浸泡过夜，然后连浸泡的水一起煮。

糙米虽然具有很高的营养价值，但因为它的口感较粗，质地紧密，煮起来也比较费时，营养成分会因加热而损失，因此，提倡吃纯糙米饭是不切合实际的。

## 糯米 Glutinous rice

糯米，又叫江米，因其口感香糯黏滑，常被用以制成风味小吃，如年糕、元宵、粽子等。糯米米质呈蜡白色不透明或半透明状，吸水性和膨胀性小，煮熟后黏性大，口感滑腻，较难消化吸收。



### 营养功效

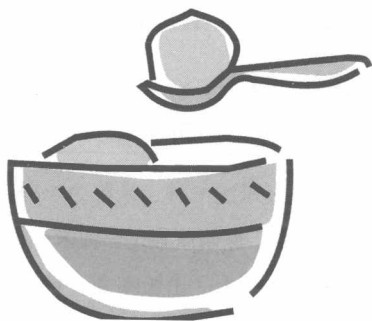
糯米性味甘平，能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用，故古语有“糯米粥为温养胃气妙品”之称。

糯米有收涩作用，对尿频、盗汗有较好的食疗效果。



### 饮食宜忌

一般人都可食用，尤其适合脾胃虚寒，面色萎黄或苍白者食用。每餐 50 克。



老人、儿童、病人等胃肠消化功能弱者不宜食用。

糖尿病、肥胖、高血脂、肾脏病患者尽量少吃或不吃。

糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，对于体重过重、有糖尿病或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。

糯米食品宜加热后食用，冷糯米食品不但很硬，影响口感，更不易消化。

## 紫红糯米 Mauve glutinous rice

紫红糯米，又称紫红米、香红莲、血糯、桃花糯等，营养价值比精制米、糙米都高。因其含有铁质，所以颜色呈紫红色。



### 营养功效

紫红糯米味道柔而香甜，营养丰富，质地细密。紫红糯米含有丰富的维生素 E、