

健康
豆浆·米糊·
蔬果汁 大全

常见食材 简单易做 口感丰富 营养升级 绿色养生

其实健康很简单

科学搭配 食疗养生 男女老幼都爱喝

226个配方 玩转豆浆机 安全实惠 喝得更放心



健康 豆浆 · 米糊 · 蔬果汁 大全

常见食材 简单易做 口感丰富 营养升级 绿色养生

其实健康很简单

王雪晴 编 著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康豆浆·米糊·蔬果汁大全 / 王雪晴著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5381-8428-0

I. ①健… II. ①王… III. ①豆制食品-饮料-制作
②果汁饮料-制作③蔬菜-饮料-制作 IV. ①TS214.2
②TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 318797 号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳舜美彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 249 千字

出版时间: 2014 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 无 极

封面设计: 无极文化

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8428-0

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

为什么食物越来越丰盛，身体却越来越糟糕？

我们终日奔波辛苦挣钱，难道就是为了老来看病？

失眠、上火、贫血、过敏、便秘、糖尿病、高血压……

健康就这么难吗？

不！其实健康可以很简单！

序



随着时代的发展、健康理念的深入，人们对于食品安全问题的关注度也与日俱增。目前，在家自制饮品的人越来越多，自制豆浆、米糊、蔬果汁者更不在少数，豆浆机也因此成为家庭使用率很高的家用小电器。

说到豆浆机，您可千万别小看它。市面上的豆浆机款式不断推陈出新，功能日臻完善，除了可以制作豆浆外，还能制作米糊、蔬果汁等。然而，很多家庭并没有将豆浆机的功能发挥到最大的限度。

本书力求帮您玩转豆浆机，实现“一机在手，健康不愁”的健康目的，将最健康、易得的食材，最可口的搭配方案，以及最简单便捷的制作方法告诉您。

书中收集了数百种豆浆、米糊和蔬果汁，每款饮品都提炼出了最重要的养生功效，让您在吃得安全、放心的同时，能了解更多的健康知识。同时，每一款豆浆、米糊、蔬果汁都配有精美的图片，可指导您轻松做出美味的豆浆、米糊和蔬果汁，使您在感受制作过程的欣喜之余，更享受到美味的饮品，让您喝得更健康、更安心。

此外，本书还针对不同的人群，比如某些疾病患者、孕妇、婴儿、儿童、青少年、老人、经常喝酒应酬及抽烟熬夜者等，定制了最适合的豆浆、米糊和蔬果汁。当您开始运用它们时，就会惊讶于它给您的生活带来的喜悦的转变。

最后，希望无论在何时何地，当您打开这本书，都能感受到健康带来的快乐，不再感慨生活的匆忙，做一个懂得享受生活的人。在闲暇之余，亲自为自己和家人打制一杯豆浆、米糊、蔬果汁，并和他们一起细细品味，那是来自大自然的滋养，也是一份乐融融的温暖。

王雪晴

目录

第一章

美味养生豆浆

营养均衡，缺豆不可	008
搭配五谷杂粮更养生	012
解读豆浆中的营养素	016
常喝豆浆好处多	018
怎样磨出好豆浆	020
豆浆的饮用禁忌和人群禁忌	021
玫瑰豆浆	023
八宝豆浆	024
红豆小米豆浆	025
绿豆山楂米豆浆	026
绿豆大枣豆浆	027
紫薯南瓜豆浆	027
五豆仁豆浆	028
茉香绿茶豆浆	029
牛奶杏仁豆浆	029
西芹豆浆	030
生菜豆浆	030
雪梨猕猴桃豆浆	031
牛奶花生豆浆	032
黑豆糯米豆浆	033
青黄绿豆豆浆	033
松花黑米豆浆	034
莲子花生豆浆	034
黄豆黑豆豆浆	035
枸杞双豆豆浆	036
清凉西瓜豆浆	037

苹果香蕉豆浆	037
杏仁板栗豆浆	038
花生杏仁豆浆	039
黑豆花生豆浆	040
大枣小米豆浆	041
大枣枸杞豆浆	041
三黑豆浆	042
冰糖白果豆浆	043
五谷酸奶豆浆	044
双豆莲子豆浆	045
燕麦糙米豆浆	046
绿豆红薯豆浆	046
黄米糯米豆浆	047
山楂黄瓜豆浆	048
薄荷大米豆浆	049
荷叶桂花茶豆浆	050
芝麻花生豆浆	051
胡萝卜黑豆豆浆	052
干果豆浆	053
黑米杏仁豆浆	053
糯米杏仁豆浆	054
百合菊花豆浆	054
桂圆大枣豆浆	055
大枣糯米豆浆	056
绿豆海带无花果豆浆	057



黑红绿豆豆浆	058
葡萄小米豆浆	058
花粉木瓜薏米豆浆	059
山楂大米豆浆	060
玫瑰花油菜豆浆	061
葡萄干柠檬豆浆	061
芹菜大枣豆浆	062
紫薯香芋豆浆	063
绿茶消暑豆浆	064
山药糯米豆浆	065
荷叶绿茶豆浆	066
黄瓜玫瑰豆浆	067
百合莲子银耳豆浆	068
荞麦大米豆浆	069
枸杞小米豆浆	070
山药莲子豆浆	071
木瓜西米豆浆	072
黑芝麻豆浆	073
大枣莲子豆浆	073
杏仁松子豆浆	074

第 二 章

营养好喝米糊

营养价值是搭配出来的	076
宝宝辅食，首选米糊	076
巧用豆浆机做米糊	077
黄豆莲子米糊	078
红豆核桃米糊	078
红豆莲子米糊	079
红豆山楂米糊	080
花生杏仁米糊	081
花生大枣米糊	081



花生黄豆米糊	082
花生芝麻米糊	082
紫米米糊	083
牛奶芝麻米糊	084
糯米黑豆米糊	084
糯米米糊	085
薏米百合米糊	085
薏米花生双仁米糊	086
薏米核桃米糊	087
芝麻黑米米糊	087
核桃腰果米糊	088
黄豆南瓜米糊	089
胡萝卜绿豆米糊	089
高粱米糊	090
枣杞姜米糊	091
大枣燕麦米糊	092
黑米黑豆米糊	092

第 三 章

健康活力蔬果汁

蔬果汁的健康功效	094
果蔬搭配有学问	095

这样喝蔬果汁更健康	096
火龙果草莓果汁	097
香蕉果汁	098
鲜榨橙汁果汁	098
胡萝卜菠菜蔬果汁	099
胡萝卜雪梨蔬果汁	100
西芹菠菜蔬果汁	101
苹果莴笋蔬果汁	101
山药黄瓜蔬果汁	102
葡萄芦笋蔬果汁	102
紫葡萄菠萝蔬果汁	103
芒果柠檬果汁	104
苦瓜雪梨蔬果汁	105
石榴果汁	105
草莓葡萄果汁	106
番茄蔬果汁	106
热带风情混合果汁	107
芒果牛奶果汁	108
西蓝花蔬果汁	109
木瓜柠檬果汁	109
番茄柳橙蔬果汁	110
润肺枇杷果汁	110
葡萄柠檬果汁	111
菠萝酸奶果汁	112
草莓猕猴桃果汁	113
火龙果香蕉果汁	113
菠萝多纤蔬果汁	114
苹果柠檬蔬果汁	114
樱桃柠檬果汁	115
芦笋橘子蔬果汁	116
芦荟西瓜果汁	117
番茄柠檬蔬果汁	117
橘子番茄蔬果汁	118
苦瓜蜂蜜姜蔬果汁	119
雪梨山楂果汁	120

第 四 章

对症调理 豆浆·米糊·蔬果汁

高血压	122
榛仁豆浆	122
三豆山楂豆浆	123
西芹蔬果汁	123
口腔溃疡	124
绿豆杏仁豆浆	124
综合蔬果汁	125
苹果油菜蔬果汁	125
感冒	126
黑豆百合豆浆	126
燕麦黑芝麻豆浆	127
杏仁米糊	127
薄荷西瓜果汁	128
生姜胡萝卜蔬果汁	128
便秘	129
豌豆小米豆浆	129
芹菜菠萝蔬果汁	130
红豆香蕉酸奶	130



贫血	131
桂圆红豆豆浆	131
大枣核桃米糊	132
草莓葡萄柚果汁	132
血脂异常	133
红豆百合豆浆	133
荞麦山楂豆浆	134
苹果芦荟果汁	134
失眠	135
高粱小米豆浆	135
桂圆安眠豆浆	136
生菜梨蔬果汁	136
骨质疏松	137
牛奶芝麻豆浆	137
栗子大米豆浆	138
香蕉菠菜蔬果汁	138
哮喘	139
豌豆小米豆浆	139
黑米核桃米糊	140
苹果莲藕蔬果汁	140
腹泻	141
豌豆糯米豆浆	141
芡实米糊	142
大枣山药米糊	142
咳嗽	143
白果黄豆豆浆	143
雪梨荸荠蔬果汁	144
杨桃润嗓果汁	144
过敏	145
大枣大麦豆浆	145
蜂蜜油菜蔬果汁	146
胡萝卜蔬果汁	146
湿疹	147
薏米大枣豆浆	147
绿豆苦瓜豆浆	148

苦瓜柠檬蔬果汁	148
脂肪肝	149
玉米葡萄豆浆	149
山楂银耳豆浆	150
红薯米糊	150
癌症	151
全麦豆浆	151
圆白菜柠檬蔬果汁	152
消化不良	153
芦笋杏仁豆浆	153
大枣米糊	154
香瓜柠檬果汁	154

第五章

适合不同人群的 豆浆·米糊·蔬果汁

婴儿	156
蛋黄米糊	156
儿童	157
核桃仁芝麻豆浆	157
小麦豌豆豆浆	158
虾皮紫菜豆浆	158
胡萝卜菠菜豆浆	159
燕麦核桃豆浆	160
红薯苹果蔬果汁	160
胡萝卜苹果蔬果汁	161
青少年	162
健脑豆浆	162
花生核桃米糊	163

苹果香蕉果汁	163
孕妇	164
大枣花生豆浆	164
芝麻大米豆浆	165
百合银耳豆浆	165
芦笋山药豆浆	166
燕麦栗子米糊	166
菠萝西芹蔬果汁	167
新妈妈	168
红色三宝豆浆	168
糯米大枣米糊	169
菠菜橘子蔬果汁	169
更年期	170
莲藕雪梨豆浆	170
燕麦大枣豆浆	171
黑米黄豆米糊	172
安神桂圆米糊	172
老年人	173
紫薯南瓜豆浆	173
栗子豆浆	174
核桃黑米豆浆	175
牛奶黑米米糊	175
男性保健	176
桂圆山药豆浆	176
腰果花生米糊	177
脑力工作者	178
糙米花生豆浆	178
咖啡黄豆豆浆	179
核桃芝麻豆浆	180
小米花生米糊	180
熬夜者	181
南瓜花生豆浆	181
番茄柠檬蔬果汁	182
葡萄猕猴桃果汁	182



其他

健康豆渣美食攻略	183
豆渣蛋饼	183
豆渣丸子	183
豆渣馒头	184
蒜苗炒豆渣	184
椰香豆渣粥	185
果仁豆渣粥	185
三色豆渣	185
源自大自然的蔬菜浓汤	186
芥菜豆腐汤	186
青菜汤	186
小排冬瓜汤	187
美味果酱营养对对碰	187
蓝莓果酱	187
草莓果酱	188
李子果酱	188
水梨果酱	189
猕猴桃果酱	189
后记	190



第一章 美味养生 豆浆

作为一种全新的饮食风尚，在家自制热腾腾的鲜豆浆已经逐渐成为人们日常生活的一部分。不必到商场、豆浆店，人们在家就能享受到这一份温暖的惬意。最重要的是，自制豆浆不仅健康卫生，而且还能变着花样做，让豆浆的营养和口味更丰富。

营养均衡，缺豆不可

豆子的种类很多，营养价值也非常高，中国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”。现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，可增强免疫力，降低患病的概率。



黄 豆

黄豆有“豆中之王”之称，被人们叫做“植物肉”“绿色的乳牛”，其营养最为丰富。干黄豆中含高品质的蛋白质约40%，为其他粮食之冠，还含有维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E及钙、磷、铁等矿物质。

黄豆具有补气养血、健脾利水、排脓拔毒、消肿止痛的作用，多吃黄豆有助人们预防老年痴呆症。

黄豆富含大豆卵磷脂，是大脑的重要成分之一。黄豆中的卵磷脂和植物固醇能除掉附在血管壁上的胆固醇，减少胆固醇的吸收，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏。此外，大豆卵磷脂中的甾醇可增加神经机能和活力，而黄豆中的蛋白质，可以增加大脑皮层的兴奋和抑制功能，提高学习和工作效率，还有助于缓解沮丧、抑郁的情绪。

选购秘诀

从色泽来看，黄豆以金黄色为佳，若色泽黯淡、无光泽则为劣质黄豆；从质地来看，颗粒饱满且整齐均匀、无破瓣、无缺损、无虫害、无霉变、无挂丝的为好黄豆，若颗粒瘦瘪、不完整、大小不一，有破瓣、虫蛀、霉变的为劣质黄豆；从干湿度来看，用牙咬豆粒，发音清脆成碎粒，说明此黄豆干燥，若发音不脆则说明此黄豆潮湿。

保存妙方

黄豆的保存方法多种多样，有一个最简单又行之有效的办法就是取足够容量的密封罐一个、干辣椒若干，把干辣椒和黄豆混合，放在密封罐里，将密封罐放在通风干燥处即可。密封是为了防止黄豆受潮、发芽或者变质，而放入干辣椒是为了防止虫咬或者生虫。

红豆

红豆又名赤豆、红赤豆。因其富含淀粉，又被人们称为“饭豆”，具有生津液、利小便、消肿、除肿、止吐的功能，被李时珍称为“心之谷”。

红豆富含铁质，多摄取红豆，还有补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力的效果。同时还有补充经期营养、舒缓经痛的效果。红豆中含有大量的膳食纤维和促进利尿作用的钾，这些成分可以将胆固醇及盐分等对身体不必要的成分排泄出体外，因此有解毒的效果。

选购秘诀

从质地来看，颗粒大小均匀饱满的为上品；从色泽来看，当年新出产的红豆颜色艳丽，陈年的红豆，其红色则不鲜艳、干涩或像褪了色。

保存妙方

把红豆放在干净、干燥的饮料瓶中，把盖子拧紧，置于阴凉处保存，每次用完后及时拧紧瓶盖就行了。不需要做任何处理，保持原味而且还简单方便。可达到长期贮存的目的。



绿豆

绿豆又名青小豆，因其颜色青绿而得名。绿豆是被人们认为是夏令饮食中的上品，盛夏酷暑，人们喝些绿豆粥，甘凉可口、防暑消热。绿豆具有清热解毒、消暑利水、抗炎消肿、保肝明目、止泻痢、润皮肤等功效。常食绿豆，对高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎有较好的辅助治疗作用。此外绿豆还可以作为外用药，嚼烂后外敷治疗皮肤湿疹。绿豆性凉，脾胃虚弱的人不宜多吃。

选购秘诀

从色泽来看，优质绿豆外皮呈蜡质，颗粒饱满、均匀，很少有破碎，无虫，不含杂质；劣质的绿豆色泽黯淡，颗粒大小不均，饱满度差。从气味来看，抓一把绿豆，向绿豆哈一口热气，然后立即嗅气味，优质绿豆具有正常的清香味，无其他异味，微有异味或有霉变味等不正常气味的为劣质绿豆。

保存妙方

买回来的绿豆放进冰箱冷冻一周后再拿出来，就不会生虫了。夏天吃不完的绿豆可以存放在塑料壶或者塑料瓶里，放到冰箱里更好，可保存到来年的夏天。

黑豆

黑豆又名乌豆，表皮呈黑色，去皮后，有黄仁和绿仁两种，黄仁的是小黑豆，绿仁的是大黑豆。

黑豆中蛋白质含量丰富，相当于肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍。黑豆含有18种氨基酸，其中8种是人体必需的氨基酸。黑豆中微量元素如锌、铜、镁、钼、硒、氟等的含量都很高，而这些微量元素对延缓人体衰老、降低血液黏稠度等非常重要。常食黑豆，能软化血管、滋润皮肤、延缓衰老、防止便秘发生，特别是对高血压、心脏病等患者特别有益。

黑豆性味甘平，具有祛风除湿、调中下气、活血、解毒、利尿等功效。黑豆还能有效提高性功能、明目乌发、美化皮肤。

选购秘诀

选购黑豆时，以豆粒完整、大小均匀、颜色乌黑者为好。黑豆表面有天然的蜡质，会随存放时间的长短而逐渐脱落，若表面有研磨般光泽的黑豆不要选购。因黑豆价格较贵，有不法商贩会用黑芸豆冒充黑豆，黑芸豆里面是白仁的，并不是真正的黑豆。

另外黑豆泡水时，会掉色，水色加深，但如果只是洗了一下，就掉色或者泡的时候水色特深，那是假的黑豆。

保存妙方

黑豆宜存放在密封罐中，置于阴凉处保存，不要让阳光直射，不要放入冰箱内。还需注意的是，因豆类食物容易生虫，购回后最好尽早食用。

青豆

青豆亦称青大豆，即种皮为绿色的大豆。按其子叶的颜色，又分为两种：青皮青仁大豆、青皮黄仁大豆。青豆味甘、性平，入脾、在肠经，具有健脾宽中、润燥消水的作用。患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘者应禁食。

青豆含丰富的蛋白质，其中含人体必需的各种氨基酸，尤其以赖氨酸含量高。青豆富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用。青豆中富含皂苷、蛋白酶抑制剂、异黄酮、钼、硒等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等几乎所有的癌症都有抑制作用。

选购秘诀

青豆以颗粒饱满、色泽碧绿者为佳。购买青豆后，可以用清水浸泡一下，真正的青豆浸泡后不会掉色，一剥开里面的芽瓣是黄色；如果被染的青豆，清水会变混浊或绿色。

保存妙方

新鲜青豆不易保存，可把剥好的青豆洗净控干水分，放进保鲜袋中，扎好口，放进冰箱冷冻室速冻，吃时取出解冻。干青豆可用容器装好，置于阴凉、通风、干燥处存放即可。





豌豆

豌豆又名麦豌豆、寒豆、麦豆等。豌豆味甘、性平，归脾、胃经；具有益中气、止泻痢、调营卫、利小便、消痈肿、解乳石毒之功效。

豌豆中富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。豌豆富含赖氨酸，这是其他粮食所没有的。豌豆中还富含胡萝卜素，食用后可防止人体致癌物质的合成，从而减少癌细胞的形成，降低人体癌症的发病率。豌豆还含有丰富的维生素A原，维生素A原可在体内转化为维生素A，具有润泽皮肤的作用。

豌豆中所富含的粗纤维能促进大肠蠕动，保持大便通畅，起到清洁大肠的作用。豌豆粒多食会发生腹胀，故不宜长期大量食用。豌豆适合与富含氨基酸的食物一起烹调，可以明显提高豌豆的营养价值。

选购秘诀

豌豆以颗粒饱满、无虫蛀者为佳。

保存妙方

用有盖的容器装盛，置于阴凉、干燥、通风处保存。买的青豌豆不要洗，直接放冰

红腰豆

箱冷藏，如果是剥出来的豌豆就适于冷冻。

红腰豆含丰富的维生素A、维生素C、维生素E及B族维生素，含丰富的铁质和钾等矿物质，有补血、增强免疫力、帮助细胞修补及防衰老等功效。最值得一提的是它不含脂肪但含高纤维，能帮助降低胆固醇及控制血糖，因此适合糖尿病人进食。素食者也十分适宜进食红腰豆，因为素食者可透过进食红腰豆来补充缺少了的铁质，从而帮助制造红细胞，预防缺铁性贫血。

红腰豆还含丰富的叶酸，特别适合孕妇食用，这是天然的叶酸补充剂。

选购秘诀

以粒大饱满、外形似“鸡腰子”、色泽红润自然、无虫蛀者为佳。

保存妙方

用密封容器装好，置于通风、阴凉处，以免起霉、虫蛀。也可以放入冰箱内保存，但冰箱内保存的时间一般在20天左右。



搭配五谷杂粮更养生

最好的饮食、最合理的饮食其实是平衡膳食。合理的食物搭配，能使食物的营养加倍，得到“一加一大于二”的效果。豆类和杂粮搭配使得钾、钙、维生素、叶酸、生物类黄酮的含量也更为丰富，它们互为补充互为助益，使得营养更全面，为人体提供必需的营养物质，保障人体日常所需，对人体生长发育、增强体质、预防疾病有极好的功效。

【大米】

大米是由稻子的子实脱壳而成，米粒一般呈椭圆形或圆形。中医认为，大米有健脾和胃、补中益气、除烦渴、止泻痢的功效，能使五脏血脉精髓充溢，筋骨肌肉强健。

大米所含的优质蛋白质可使血管保持柔

软，达到降血压的效果。其内所含的水溶性膳食纤维，可将肠内的胆酸汁排出体外，预防动脉硬化等心血管疾病。大米可防过敏性疾病，因大米所供养的红细胞生命力强，又无异体蛋白进入血液，能防止一些过敏性皮肤病的发生。

选购秘诀

应选择米粒较大且饱满，颗粒均匀，颜色白皙，有米香，无杂质者。如果碎粒很多，颜色发暗，混有杂质，没有大米特有的清香味，则表明大米存放的时间过久，不宜选购。

保存妙方

放在干燥、密封效果好的容器内，并且要置于阴凉处保存即可。另外，可以在盛有大米的容器内放几瓣大蒜，可防止大米因久存而生虫。





【小米】

小米粒小，色淡黄或深黄，质地较硬，制成品有甜香味。小米内所含色氨酸会促使一种使人产生睡意的五羟色胺促睡血清素分泌，因此小米是很好的安眠食品。

小米滋阴，是碱性谷类，身体有酸痛或胃酸不调者可常常吃。小米也能解除口臭，减少口中的细菌滋生。小米的丰富氨基酸能帮助孕妇预防流产，抗菌以及预防女性阴道发炎。

小米性凉，很适合病人食用。小米是老人、病人、产妇宜用的滋补品，也适宜面色潮红、脂溢性皮炎、黄褐斑患者食用。中国北方妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。

选购秘诀

优质小米的米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，富有光泽，很少有碎米，无虫、无杂质，闻起来具有清香味，无其他异味。质量不佳的小米用手易捻成粉状或易碎，碎米多，闻起来微有异味、霉变气味、酸臭味或不正常的气味。

保存妙方

通常是将小米放在阴凉、干燥、通风较好的地方。如果购买的新小米水分较大，不

能暴晒，可阴干后再保存。另外，小米易遭蛾类幼虫等危害，可在盛放小米的容器内放一小包花椒。

【薏米】

薏米又名薏仁、薏苡仁、苡仁，是常用的中药，又是普遍常吃的食物。由于薏米的营养价值很高，被誉为“世界禾本科植物之王”和“生命健康之禾”。

薏米含淀粉非常丰富，并易溶于水而被消化吸收。现代医学证明，薏米有防癌的作用，其抗癌的有效成分中包括硒元素，能有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。薏米含有大量的维生素B₁，可以改善粉刺、黑斑、雀斑与皮肤粗糙等现象，是皮肤光滑、美白的好帮手。

选购秘诀

薏米以粒大完整饱满、结实及粉屑少，且带有清新气息者为佳。

保存妙方

保存薏米需要低温、干燥、密封、避光4个基本原则。其中低温是最关键的因素。另外如果购买的是袋装密封薏米，可从包装上的日期起算，保存不宜超过6个月。开袋后要尽快食完，如有少量剩余，应用密封夹夹紧包装袋。





【小麦】

小麦是小麦属植物的统称，是一种在世界各地广泛种植的禾本科植物。小麦播种季节不同分为春小麦和冬小麦；按麦粒粒质可分为硬小麦和软小麦；按麦粒颜色可分为白小麦、红小麦和花小麦。

小麦是我国北方人民的主食，磨成面粉后可制作面包、馒头、饼干、蛋糕、面条、油条、油饼、火烧、烧饼、煎饼、水饺、煎饺、包子、馄饨等食物，自古就是滋养人体的重要食物。

《本草拾遗》中提道：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”小麦中富含淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质、钙、铁、硫胺素、核黄素、烟酸及维生素A等，常食可养心安神、健脾益肾。

选购秘诀

选购面粉一般有四步：第一是测水分，水分少的捏的时候感觉非常散，根本攥不起团来。第二是看颜色，普通粉或者叫标准粉是发一点黄的；标准粉还有一个好处就是去掉了最外层妨碍矿物质吸收的像植酸类的物质，能买到这样的面粉非常好。第三是辨滋味，闻一闻味，因为面是粉状的，吸味、吸潮能力都很强，如果受潮后重新烘干，会带一些霉味，闻到微微一点麦香是最好的。第四是

手捻搓，好面粉手感稍微发涩，面粉里掺滑石粉、石灰粉的，手感发滑。

保存妙方

面粉的保存比较难，尤其是夏天，是用布口袋装面，更容易生虫。如果用塑料袋盛面粉，以“塑料隔绝氧气”的办法使面粉与空气隔绝，既不反潮发霉，也不易生虫，简单易行。



【芝麻】

芝麻有黑白两种，食用以白芝麻为好，补益药用则以黑芝麻为佳。

芝麻营养丰富，有滋养肝肾、润燥滑肠、乌须黑发等良好功效，久服还能益寿延年。《本草纲目》中说“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓”。

芝麻中含有丰富的维生素E，能防止过氧化脂质对皮肤的危害，抵消或中和细胞内有害物质游离基的积聚，可使皮肤白皙润泽，并能防止各种皮肤炎症。由于芝麻含有丰富的卵磷脂、蛋白质、维生素E、亚油酸等，经常服用还能够补血通便，绝对是爱美的女性日常必备的保健养颜食品。

选购秘诀

黑芝麻以杂质少、颗粒饱满、无蛀虫、