

# 大千食品

——营养与宜忌

陈明政 编

上海科学技术文献出版社

## 前摇摇言

天下的可食动植物以及水,是人类饮食或饮食制品的主要来源,是人的立身之本。

营养学家发现,一个人要想维持机体的健康,每周需要摄入猿至 源种不同类别的食物和饮品;在更长的时期内,还要不断地相对调整更换食物群,种类越多且调和得越均衡越好。不要说那些诸如缺铁性贫血症、佝偻症以及某种维生素或矿物质缺乏症等营养不良症与日常饮食有关,就连在发达国家中常见的那些肥胖症、高血压病、心脑血管病、结石症、糖尿病和某些癌症等,也都与营养过剩或失调有关。

以前中国人较少有或根本没有对食物进行选择的余地,随着社会、经济、储运、种植和养殖条件的改善,选择食用人间食物的余地正在迅速拓宽。

为了便于读者能从数以百计的物种和数以万计的动植物及饮品制品中,认识、了解、挑选和使用那些自己尚不熟悉甚至闻所未闻但对健康却大有裨益的食物群,本书将《本草纲目》等中国传统饮食知识与现代世界科技知识融为一体,以主副食品、饮品和调味品等猿篇共 圆大类别的精练篇幅,把中国这个大地盘上凡可以享用到的近 源种动植物、饮品和调味品物种和主要制品的性能特征、营养成分、宜忌范围和使用方法一一加以介绍。其中肯定有相当多的物种是一般人见所未见甚至闻所未闻的奇珍异味。读了它,人们可以在广阔的食物天地里任凭挑选,可以在丰盛的酒宴上泛加评说,可以在人间的美食王国中尽情

享受 ,也可以在调理得当的营养搭配中颐养天年。

由于科学在不断发展 ,加之编者所能涉猎到的饮食圈毕竟有限 ,错误和不当之处在所难免 ,恳请读者不吝赐教。

陈明政

# 目摇摇录

## 第一篇摇摇主副食品

### 第一章摇摇谷类 (员)

摇摇援大米 .....	(圆)	摇摇援大麦 (附大麦芽) .....	(员)
摇摇援小麦粉 (附麦油、麦苗 摇摇粉) .....	(缘)	摇摇援小米 .....	(员)
摇摇援玉米 .....	(苑)	摇摇援高粱 .....	(员)
摇摇援荞麦 .....	(怨)	摇摇援薏苡仁 .....	(员)
摇摇援燕麦 (附麦片) .....	(员)	摇摇援黍子 (附糜子) .....	(员)

### 第二章摇摇豆类 (员)

摇摇援大豆 .....	(员)	摇摇援刀豆 .....	(员)
摇摇援绿豆 .....	(员)	摇摇援豇豆 .....	(员)
摇摇援赤豆 .....	(员)	摇摇援菜豆 .....	(员)
摇摇援豌豆 (附青豌豆角、豌豆 摇摇叶) .....	(员)	摇摇援豆芽 .....	(员)
摇摇援蚕豆 (附青蚕豆角) .....	(员)	摇摇援豆腐 (附豆腐乳) ...	(员)
.....	(员)	摇摇援豆腐干 (附百叶) ...	(员)
摇摇援扁豆 .....	(员)	摇摇援腐竹 (附豆棒) .....	(员)
		摇摇援醋豆 .....	(员)

### 第三章摇摇根茎类 (员)

摇摇援番薯 (附薯叶) .....	(员)	摇摇援马铃薯 .....	(员)
摇摇援豆薯 .....	(员)	摇摇援芋头 (附魔芋) .....	(员)
摇摇援山药 (附珠芽) .....	(员)	摇摇援荸荠 .....	(员)
摇摇援莲藕 .....	(员)	摇摇援慈姑 .....	(员)

摇怨援粉葛 .....	(缘)	摇员援大头菜 .....	(远)
摇员援百合 .....	(缘)	摇员援榨菜 (附棱角菜、抱儿	
摇员援何首乌 .....	(缘)	摇摇摇摇菜) .....	(远)
摇员援甜菜 .....	(缘)	摇员援铃铛菜 .....	(远)
摇员援萝卜 (附萝卜缨、菜菔		摇员援茭白 .....	(远)
摇摇摇摇子) .....	(缘)	摇员援菊芋 .....	(远)
摇员援胡萝卜 .....	(缘)	摇员援淀粉 (附粉皮、粉	
摇员援洋葱 .....	(缘)	摇摇摇摇条) .....	(远)
摇员援茼蓝 .....	(远)		

#### 第四章摇茎叶类 (远)

摇员援茼蒿 .....	(远)	摇员援荆芥 .....	(愿)
摇员援蒜薹 (附蒜苗) .....	(远)	摇员援菜薹 .....	(愿)
摇猿援香椿 .....	(远)	摇员援白菜 .....	(愿)
摇源援茭白 .....	(远)	摇员援油菜 .....	(远)
摇缘援竹笋 .....	(远)	摇员援菠菜 .....	(远)
摇远援芦笋 .....	(远)	摇员援卷心菜 .....	(远)
摇苑援莴菜 .....	(远)	摇员援韭菜 (附韭黄) .....	(远)
摇愿援豆瓣菜 .....	(远)	摇员援蒲菜 .....	(远)
摇怨援芹菜 .....	(远)	摇员援牛皮菜 .....	(远)
摇员援冬寒菜 .....	(愿)	摇员援生菜 .....	(远)
摇员援茼蒿 .....	(愿)	摇缘援叶用芥菜 (附雪里蕻、辣	
摇员援木耳菜 .....	(愿)	摇摇摇摇菜) .....	(远)
摇员援空心菜 .....	(愿)	摇员援芫荽 .....	(远)
摇员援苋菜 .....	(愿)		

#### 第五章摇花蕊浆果类 (员)

摇员援花椰菜 (附绿花		摇员援金针菜 .....	(员)
摇摇摇摇菜) .....	(员)	摇猿援甜椒 .....	(员)

摇源媛茄子 ..... (员苑苑)

摇缘媛西红柿 ..... (员苑苑)

## 第六章摇瓜类 (员苑)

摇员媛冬瓜 (附节瓜) ..... (员苑)

摇愿媛葫芦瓜 ..... (员苑)

摇圆媛南瓜 ..... (员苑)

摇怨媛瓠瓜 ..... (员苑)

摇猿媛黄瓜 ..... (员苑)

摇员媛佛手瓜 ..... (员苑)

摇源媛苦瓜 ..... (员苑)

摇员媛甜瓜 (附哈密瓜) .....

摇缘媛丝瓜 ..... (员苑)

..... (员苑)

摇远媛笋瓜 ..... (员苑)

摇员媛菜瓜 ..... (员苑)

摇苑媛西葫芦 (附崇明金

摇员媛西瓜 ..... (员苑)

摇摇瓜)..... (员苑)

## 第七章摇鲜干果类 (员苑)

摇员媛苹果 ..... (员苑)

摇员媛海棠 ..... (员苑)

摇圆媛梨子 (附刺梨) ..... (员苑)

摇员媛石榴 ..... (员苑)

摇猿媛桃子 ..... (员苑)

摇员媛番石榴 ..... (员苑)

摇源媛樱桃 ..... (员苑)

摇圆媛木瓜 ..... (员苑)

摇缘媛猕猴桃 ..... (员苑)

摇圆媛番木瓜 ..... (员苑)

摇远媛葡萄 (附葡萄干) ... (员苑)

摇圆媛无花果 ..... (员苑)

摇苑媛柿子 (附柿饼) ..... (员苑)

摇圆媛草莓 ..... (员苑)

摇愿媛枣子 ..... (员苑)

摇圆媛甘蔗 ..... (员苑)

摇怨媛杏子 ..... (员苑)

摇圆媛橘子 (附柑子、橙

摇摇子) ..... (员苑)

摇摇子) ..... (员苑)

摇员媛桑椹 ..... (员苑)

摇圆媛金橘 ..... (员苑)

摇员媛李子 (附奈李)..... (员苑)

摇圆媛柚子 ..... (员苑)

摇员媛花红 ..... (员苑)

摇圆媛罗汉果 ..... (员苑)

摇员媛梅子 ..... (员苑)

摇圆媛香蕉 ..... (员苑)

摇员媛杨梅 ..... (员苑)

摇猿媛菠萝 ..... (员苑)

摇员媛枇杷 ..... (员苑)

摇摇菠萝蜜 ..... (员苑)

摇员媛山楂 ..... (员苑)

摇猿媛荔枝 .....	(猿猿)	摇猿媛橄榄 .....	(猿怨)
摇猿媛龙眼 .....	(猿源)	摇猿媛椰子 .....	(猿园)
摇猿媛芒果 .....	(猿允)	摇猿媛槟榔 .....	(猿员)
摇猿媛柠檬 .....	(猿苑)		

## 第八章摇坚果种仁类 (猿猿猿)

摇员媛银杏 .....	(猿源)	摇员媛花生 .....	(猿允)
摇圆媛核桃 .....	(猿允)	摇员媛莲子 (附莲子芯) .....	
摇猿媛栗子 .....	(猿苑)	.....	(猿愿)
摇源媛榛子 .....	(猿怨)	摇员媛芡实 .....	(猿怨)
摇缘媛榧子 .....	(猿园)	摇员媛菱角 .....	(猿园)
摇远媛松子 .....	(猿员)	摇员媛葵花子 (附葵花子 摇摇摇摇芽) .....	(猿园)
摇苑媛杏仁 .....	(猿圆)	摇员媛南瓜子 .....	(猿猿)
摇愿媛枸杞 (附枸杞头、地骨 摇摇摇皮) .....	(猿猿)	摇员媛西瓜子 .....	(猿猿)
摇怨媛芝麻 .....	(猿缘)		

## 第九章摇野菜类 (猿园允)

摇员媛荠菜 .....	(猿园苑)	摇远媛萹蒿 .....	(猿园猿)
摇圆媛蕨菜 .....	(猿园愿)	摇苑媛蒲公英 .....	(猿园源)
摇猿媛马兰头 .....	(猿园怨)	摇愿媛苜蓿 .....	(猿园缘)
摇源媛马齿苋 .....	(猿园园)	摇怨媛榆钱 .....	(猿园允)
摇缘媛苦菜 .....	(猿园园)	摇员媛仙人掌 .....	(猿园苑)

## 第十章摇藻类 (猿园怨)

摇员媛紫菜 .....	(猿园园)	摇缘媛石花菜 (附琼脂、琼 摇摇摇枝) .....	(猿园缘)
摇圆媛发菜 .....	(猿园员)	摇远媛石莼 (附鹧鸪菜) ...	(猿园允)
摇猿媛海带 .....	(猿园圆)	摇苑媛螺旋藻 .....	(猿园愿)
摇源媛海藻 .....	(猿园源)		

摇愿媛葛仙米 ..... (圆愿)

## 第十一章摇食用菌类 (圆愿)

摇员媛蘑菇 ..... (圆愿)

摇圆媛平菇 ..... (圆愿)

摇猿媛香菇 ..... (圆愿)

摇源媛草菇 ..... (圆愿)

摇缘媛金针菇 ..... (圆愿)

摇远媛黑木耳 ..... (圆愿)

摇苑媛银耳 ..... (圆愿)

摇愿媛松蘑 (附榛蘑、黄

摇摇摇 蘑) ..... (圆愿)

摇怨媛粟蘑 ..... (圆愿)

摇员媛猴头 ..... (圆愿)

摇员媛竹荪 ..... (圆愿)

摇员媛鸡枞 ..... (圆愿)

摇员媛茯苓 ..... (圆愿)

摇员媛冬虫夏草 ..... (圆愿)

摇员媛灵芝 ..... (圆愿)

摇员媛石耳 ..... (圆愿)

摇员媛地衣 ..... (圆愿)

## 第十二章摇肉类 (圆愿)

摇员媛猪肥肉 ..... (圆愿)

摇圆媛猪瘦肉 ..... (圆愿)

摇猿媛猪肝 ..... (圆愿)

摇源媛猪蹄 ..... (圆愿)

摇缘媛猪血 ..... (圆愿)

摇远媛牛肉 (附牛杂碎) ... (圆愿)

摇苑媛羊肉 (附羊杂碎) ... (圆愿)

摇愿媛狗肉 ..... (圆愿)

摇怨媛驴肉 (附阿胶) ..... (圆愿)

摇员媛马肉 (附马脂、马

摇摇摇摇宝) ..... (圆愿)

摇员媛猫肉 ..... (圆愿)

摇员媛鹿肉 (附鹿茸、鹿

摇摇摇摇胶) ..... (圆愿)

摇员媛兔肉 (附野兔肉) .....

..... (圆愿)

摇员媛獐肉 (附獐骨) ..... (圆愿)

摇员媛麝香 ..... (圆愿)

摇员媛胎盘 ..... (圆愿)

## 第十三章摇禽蛋类 (圆愿)

摇员媛鸡肉 ..... (圆愿)

摇圆媛乌骨鸡肉 ..... (圆愿)

摇猿媛野鸡肉 ..... (圆愿)

摇源媛沙鸡肉 ..... (圆愿)

摇缘援竹鸡肉 (附珍珠鸡肉、火	摇员援鹧鸪肉 .....	(圆愿)
摇摇摇 鸡肉) .....	摇员援斑鸠肉 .....	(圆怨)
摇远援鸭肉 (附野鸭肉) ...	摇员援乌鸦肉 (附喜鹊	
摇苑援鹅肉 (附鹅血、鹅	摇摇摇摇肉) .....	(猿园)
摇摇摇 肫) .....	摇员援燕窝 .....	(猿员)
摇愿援鸽肉 (附鸽蛋) .....	摇员援鸡蛋 .....	(猿猿)
摇怨援鹌鹑肉 (附鹌鹑	摇员援鸭蛋 (附鹅蛋) .....	(猿缘)
摇摇摇 蛋) .....	摇员援咸蛋 .....	(猿远)
摇员援麻雀肉 (附麻雀	摇员援皮蛋 (附糟蛋) .....	(猿苑)
摇摇摇摇蛋) .....		

#### 第十四章 摇鳞介类 (猿园)

摇员援鳊鱼 .....	摇员援凤尾鱼 .....	(猿园)
摇圆援鲃鱼 .....	摇员援河豚 .....	(猿猿)
摇猿援鲤鱼 .....	摇圆援鳃鱼 .....	(猿源)
摇源援鳊鱼 .....	摇圆援鳝鱼 .....	(猿缘)
摇缘援鲫鱼 .....	摇圆援泥鳅 .....	(猿远)
摇远援鲢鱼 .....	摇圆援甲鱼 .....	(猿苑)
摇苑援鳙鱼 .....	摇圆援乌龟 .....	(猿怨)
摇愿援草鱼 .....	摇圆援虾类 .....	(猿京)
摇怨援青鱼 .....	摇圆援螃蟹 .....	(猿源)
摇员援黑鱼 .....	摇圆援螺类 .....	(猿远)
摇员援鲶鱼 .....	摇圆援蚌类 .....	(猿愿)
摇员援鲈鱼 .....	摇圆援蚬子 .....	(猿怨)
摇员援鲟鱼 .....	摇猿援蛭子 .....	(猿京)
摇员援银鱼 .....	摇猿援蛤蜊 (附西施舌) .....	
摇员援河鳗 (附海鳗) .....	.....	(猿园)
摇员援大马哈鱼 .....	摇猿援牡蛎 .....	(猿圆)
	摇猿援鲍鱼 .....	(猿猿)

摇猿媛干贝 .....	(猿源)	摇源媛墨鱼 .....	(猿圆)
摇猿媛淡菜 .....	(猿缘)	摇源媛带鱼 .....	(猿原)
摇猿媛海参 .....	(猿远)	摇源媛石首鱼(附鱼鳔) .....	
摇猿媛海蜇 .....	(猿愿)	.....	(猿缘)
摇猿媛海马、海龙 .....	(猿怨)	摇源媛鲨鱼(附鱼翅、明	
摇猿媛章鱼 .....	(猿员)	摇摇摇摇骨) .....	(猿愿)
摇源媛鱿鱼 .....	(猿员)		

## 第十五章摇虫杂类 (猿员)

摇员媛蛇 .....	(猿圆)	摇远媛蚕蛹(附蚕蛹油) ...	(猿怨)
摇圆媛田鸡(附蛤土蟆) ...	(猿猿)	摇苑媛蝎子 .....	(猿圆)
摇猿媛蜗牛 .....	(猿缘)	摇愿媛老鼠 .....	(猿员)
摇源媛蚯蚓 .....	(猿苑)	摇怨媛蝗虫 .....	(猿圆)
摇缘媛蚂蚁 .....	(猿愿)		

## 第二篇摇摇饮品

### 第一章摇水类 (猿原)

摇员媛常用水 .....	(猿缘)	摇猿媛纯净水 .....	(猿愿)
摇圆媛矿泉水(附温泉		摇源媛磁化水 .....	(猿怨)
摇摇摇摇水) .....	(猿远)		

### 第二章摇茶类 (猿员)

摇员媛茶叶水 .....	(猿圆)	摇愿媛决明子茶 .....	(猿圆)
摇圆媛银杏茶 .....	(猿缘)	摇怨媛枸杞子茶 .....	(猿员)
摇猿媛绞股蓝茶 .....	(猿远)	摇员媛人参茶 .....	(猿员)
摇源媛杜仲茶 .....	(猿苑)	摇员媛各种果茶 .....	(猿猿)
摇缘媛金银花茶 .....	(猿愿)	摇圆媛各种蔬菜汁 .....	(猿缘)
摇远媛桑芽茶 .....	(猿怨)	摇员媛蜂蜜水 .....	(猿远)
摇苑媛菊花茶 .....	(猿圆)	摇员媛糖水 .....	(猿愿)

- |               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 摇摇摇汽水 .....   | (源原) | 摇摇摇咖啡饮料 ..... | (源原) |
| 摇摇摇可乐饮料 ..... | (源原) | 摇摇摇豆浆 .....   | (源原) |

### 第三章摇乳类 (源愿)

- |                                |      |               |      |
|--------------------------------|------|---------------|------|
| 摇摇摇人乳 .....                    | (源愿) | 摇摇摇 翻 ) ..... | (源缘) |
| 摇摇摇牛奶 (附酸牛奶、奶<br>摇摇摇 粉 ) ..... | (源原) | 摇摇摇 蜂乳 .....  | (源原) |
| 摇摇摇马奶 (附羊奶、醍                   |      | 摇摇摇 冰淇淋 ..... | (源愿) |

### 第四章摇酒类 (源原)

- |              |      |                                  |      |
|--------------|------|----------------------------------|------|
| 摇摇摇黄酒 .....  | (源原) | 摇摇摇 白酒 .....                     | (源原) |
| 摇摇摇米酒 .....  | (源原) | 摇摇摇 露酒 (附鸡尾酒、雄黄<br>摇摇摇 酒 ) ..... | (源原) |
| 摇摇摇葡萄酒 ..... | (源原) | 摇摇摇 滋补药酒 .....                   | (源原) |

## 第三篇摇摇调味品

### 第一章摇植物类 (源愿)

- |                  |      |                               |      |
|------------------|------|-------------------------------|------|
| 摇摇摇葱 .....       | (源原) | 摇摇摇 丁香 .....                  | (源原) |
| 摇摇摇大蒜 .....      | (源原) | 摇摇摇 草果 .....                  | (源原) |
| 摇摇摇生姜 .....      | (源原) | 摇摇摇 砂仁 .....                  | (源原) |
| 摇摇摇姜黄 (附咖喱粉) ... | (源原) | 摇摇摇 山柰 .....                  | (源原) |
| 摇摇摇辣椒 .....      | (源原) | 摇摇摇 甘草 .....                  | (源原) |
| 摇摇摇胡椒 .....      | (源原) | 摇摇摇 白豆蔻 (附红豆<br>摇摇摇 蔻 ) ..... | (源原) |
| 摇摇摇花椒 .....      | (源原) | 摇摇摇 芥子末 .....                 | (源原) |
| 摇摇摇大茴香 .....     | (源原) | 摇摇摇 荜拔 .....                  | (源原) |
| 摇摇摇小茴香 .....     | (源原) |                               |      |
| 摇摇摇桂皮 .....      | (源原) |                               |      |

### 第二章摇油脂类 (源原)

摇员援芝麻油 .....	(源苑)	摇苑援其他植物油 .....	(源源)
摇圆援花生油 .....	(源怨)	摇愿援色拉油、调和油 .....	(源四)
摇猿援大豆油 .....	(源园)	摇怨援猪油 .....	(源苑)
摇源援橄榄油 .....	(源质)	摇员园援牛油 .....	(源愿)
摇缘援菜子油 .....	(源圆)	摇员员援鱼油 .....	(源愿)
摇远援棉子油 .....	(源猿)	摇员圆援奶油 .....	(源怨)

### 第三章摇其他制品类 (源园)

摇员援食盐 .....	(源园)	摇苑援酱油 .....	(源怨)
摇圆援食碱 .....	(源圆)	摇愿援酱 .....	(源园)
摇猿援食醋 .....	(源猿)	摇怨援豆豉 .....	(源圆)
摇源援食糖 (附糖色) .....	(源缘)	摇员园援料酒 .....	(源源)
摇缘援糖精 .....	(源苑)	摇员员援味精 (附鸡精) .....	(源缘)
摇远援巧克力 (附朱古 摇摇摇力) .....	(源愿)	摇员圆援食用香精 .....	(源苑)
		摇员猿援食用色素 .....	(源愿)

### 附 索引 (缘园)

# 第一篇 摇主 副 食 品

## 第一章 摇谷 摇摇类

摇摇本章按语摇谷类食物 ,特别是禾本植物中的大米和面粉 ,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 月族维生素和矿物质 ,均来自这些食物 ,既经济又有益于健康。

但是 ,谷类中的蛋白质含量并不高 ,甚至大大低于豆类和薯类 ,且十分缺乏赖氨酸、色氨酸和苏氨酸 ;谷物中虽然含有高质量的不饱和脂肪酸、纤维素、维生素 月族和维生素 耘,但却又十分缺乏维生素 悦 阅 粤 维生素 粤原 (胡萝卜素)的含量也很少 ;所含的磷、铁是不易被人体吸收的磷和铁 ,钙又很少很少。因此 ,谷类食物的营养是很不全面的。

营养学家希望 ,中国人在膳食结构上应加大玉米、荞麦、燕麦、豆类、薯类以及芝麻等杂粮的比重 ,米面要混合食用 ,更不要过多过久地食用精米和精面粉 ,尤其要适当搭配动物性食品、蛋白质含量高的大豆、豆制品以及果蔬食品等 ,增加含钙质高的奶品 ,不吃被黄曲霉素污染发黄的所谓“尚未霉烂变质”的谷物。

此外 ,食品卫生人员还要经常提醒市民 ,在购买面粉时不要一味求白 ,在熟食市场包括在宾馆饭店吃馍馍和其他面点时 ,要注意增白剂的超标问题。面粉中增白剂超标在许多大中城市已达到三分之一。这类增白剂是一种名为过氧化苯甲酰的有机化学物质 ,其主要功能是将面粉中呈微黄色的胡萝卜素氧化成白

色。而过氧化苯甲酰是一种微毒性化学物质,长期食用会导致积累性中毒。至于有些食品经营者在面点或面粉、面条中直接添加漂白粉进行漂白,其毒性可能会更大。食用者应注意用肉眼进行鉴别,加以避免。

对于希望延缓性衰老和惧怕糖尿病的人来说,全小麦、玉米、小米可以给他们提供帮助,因为这类谷物被称之为食物中的“伟哥”,是性衰退的预防剂;而纤维素则是糖尿病的大敌,它可以抑制碳水化合物对糖尿病的促成作用。

## 员爰大摇摇米

【性征】摇大米,又称白米、稻米,是中国人的主食之一,禾本科一年生植物稻的种仁。有白色的,也有乌白色、红色、绿色和黑色的;有的较细长,有的呈短胖型。中医认为大米性平味甘。

从黏性程度上分,大米有糯米、粳米和籼米三种,糯米黏性最强,籼米最弱,粳米居中。喜欢吃粳米的人最多,籼米次之,糯米多用来做年糕、包粽子、酿酒或做汤圆等。从米质的区别来看,生长期长的要比生长期短的好,常规稻米要比杂交稻米好,中晚稻米要比早稻米好,略带青乌色的粳籼米要比纯白的粳籼米好,米亮透明的要比粗糙混浊的好,硬度强的要比硬度差的好,腹白小的要比腹白大的好,有纯正香气的要比无香气的好,新米要比陈米好。另外民间有“青籼白糯”之说,即糯米越白越好。

【营养】摇每员园克一级标米(粳)约含水分员圆克,能量约为员源千焦,蛋白质苑陵克,脂肪园陵克,膳食纤维园怨克,碳水化合物苑陵克,维生素月园陵毫克,维生素月园陵毫克,尼克酸(烟酸)园远毫克,维生素耘园陵毫克,钙苑毫克,磷员园

毫克,铁 0.6毫克。

大米中的赖氨酸含量极少,如不能从其他食物中得到补充,以大米为主食的人对蛋白质的利用率就会降低,不仅影响儿童长个儿,也对成年人的新陈代谢带来不利。

**【宜忌】**摇中医认为,中国人食用量最多的粳米有治诸虚百损,强阴壮骨,生津、明目、长智的功能。粳米煮粥可以补中益气,健脾养胃,益精强志,强壮筋骨,和五脏,通血脉,聪耳明目,止烦,止渴,止泄,是人间第一补物。

粳米和糯米的营养略同于粳米,但粳米生长期有长有短,以迟熟的粳米品质为优。糯米含磷质略低于粳米,黏性大,较难消化吸收,因此不宜做主食,多做副食和甜点心等。

**【用法】**摇粳、粳米入馔,多以蒸米饭、煮米粥和煮米糝或下米粉条为主。在蒸米饭或煮米粥时,可以分别加入无数种其他果、蔬、肉、禽、蛋、食用菌等,做出风味和营养各异的数百种米饭、米粥、米粉、点心和小吃。例如香菇滑鸡米饭、海带绿豆粳米粥、牛肉米粉、蛋黄糕、杏仁米茶等等。

糯米除了做点心外,亦可入馔,一般以蒸糯米饭为常见。在蒸糯米饭时,如加入莲子、红枣、红薯和白糖适量,吃起来也很有风味,不亚于粽子。如将糯米、莲子、大枣、淮山药一同煮粥,熟后加适量白糖,适宜于脾虚泄泻者食用。如将糯米酒、鸡肉、红枣(去核)各适量,加几片生姜共蒸,至鸡肉熟烂时食用,对产后、病后体虚心慌者尤有补益作用。

大米中还有一种特殊品种叫做黑米,又名补血糯,是一种营养更为丰富的保健食品。黑米的外部包裹着一层坚韧的种皮,不易煮烂,而未煮烂的黑米积留胃肠中会引起急性肠胃炎。食用黑米时,一般先将黑米浸泡一夜,煮粥时一定要待汤汁非常黏稠时方可食用。也可以加少许食碱再煮,这样所需的时间要少

一些。

近年来市场上又出现了“蒸谷米”、“胚芽米”、“清洁米”和“强化米”。蒸谷米是在稻谷脱壳之前用水浸泡,然后蒸谷,干燥后再进行脱壳、碾米,所以被称为蒸谷米。由于经过水热处理,大米表层内维生素和矿物质等随水分渗透到米粒内部,因而营养价值高于同一精度的普通大米,且易于消化吸收。胚芽米是其在生产过程中保留了 $\frac{1}{4}$ 左右的胚芽而得名,因而提高了大米的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质的含量。需要注意的是,胚芽米应在低温条件下贮藏。清洁米是可不经淘洗,直接做饭吃的米,这样就减少了大米在淘洗中的营养损失。强化米是针对大米缺乏某些营养成分,对大米进行专门的营养强化后加工制成的,因而也提高了大米的营养价值。

但是,就一般大米而言,大米的加工精度越高,皮层人工上光越亮,则营养损失越大。市场上的精米与标米相比,粗纤维、钙、铁以及其他矿物质损失了一半,维生素 $B_1$ 也将近损失了一半,蛋白质、烟酸和维生素 $B_2$ 约损失了 $\frac{1}{4}$ ,只有糖类和热能变化不大。因此,以大米为主食的地区和人群,如果人们常吃精米,同时又不注意补充其他副食,就会因膳食中缺乏维生素 $B_1$ 而患“脚气病”等。

由于水稻在生长期中经常被农药喷施,所以大米难免会受到农药的污染。要减少这些污染,一个可行的办法就是在烹调米食之前先将大米浸泡 $\frac{1}{4}$ 分钟左右,多淘少搓,即可保留大米皮层、糊粉层的营养物质,又可去除相当一部分有机磷物质。

大米煮粥时,上面有一层浓滑如膏的稀黏之物,这是米油,也称粥油,是补益填精的上品,对病人、产妇、老人及体弱者最宜食用。如单取此米油,加上少许食盐空腹服下,效果更佳。

现代人发明了高压锅后,在蒸大米饭时用高压锅烹饪,可以

不再剔除米汤,这样原汤焖蒸的米饭较传统做法做出来的米饭,营养价值高。如果用清泉水做米饭、煮米粥,味道则更香。

大米对诸类人群均无禁忌,只是不可同马肉同食,否则可诱发痼疾。

## 圆媛小麦粉(附麦油、麦苗粉)

**【性征】**圆媛小麦粉,又称面粉,也是我国人民的主食之一,是禾本科谷类食物小麦的粉状体,性平味甘。

由于播种期不同,北方为冬小麦,南方为春小麦,冬小麦的品质优于春小麦。从保存的时间与品质的关系上看,小麦与大米恰恰相反,存放时间越长则面粉的品质越好,因此在民间有“麦吃陈,米吃新”的说法。当然,前提是不变质。

小麦磨碎后即成了面粉和麸皮,但也可以将小麦加工成胚芽粉或者从全麦中提取麦油。人们最常食用的是小麦粉,即面粉。由于麸皮、麦芽和麦油的营养价值正在逐渐被人们所认识,其丰富的纤维素和维生素B等所具有的防癌作用和抗血凝作用,已被许多人所知晓,因此麸皮、麦芽和麦油等也将成为人们的重要食品。

麦苗粉是从小麦嫩叶中提取的汁类物,脱水后加入海藻中制成的粉末,可做成饼干等,含铁量要比菠菜多出1.5倍,钙的含量要比牛奶多出1.5倍,因此极具开发价值。

**【营养】**圆媛我国的小麦根据加工精度的不同,其面粉分为全麦粉、标准粉和特制粉。全麦粉含麸皮中的粗纤维较多,颜色深,口感差,目前加工量很小。标准粉基本消除了粗纤维和植酸及灰分,营养全面,但又不如特制粉的颜色好看,口感和消化吸收率也不及特制粉。特制粉也叫富强粉、精白粉,又分为特一粉和特二粉。