

乾貨

選購食用

圖鑑

張召鋒 編著





序

對於普通大眾而言，“吃”看似一件非常簡單的事情，然而要想吃得安全、健康就不是那麼簡單了。為什麼這樣說呢？任何一種食物，從挑選食材、製作到端上餐桌往往會受到許多天然或人為因素的影響，這些因素的好壞直接關係到食物品質的高低，人們吃得好與不好是受這些因素影響的。近年來，食品安全與健康問題逐漸成為關注的焦點，大眾對於“吃”也不僅僅停留在追求口感上了，而是會更加注重其來源及營養功效。

蔬菜、水果有沒有噴灑農藥？雞鴨魚肉是否暗藏有害的激素？米麵糧油會不會摻假、摻毒？怎樣保持食物的新鮮度？如何降低食物的有害成分？什麼樣的食物搭配在一起食用更有益健康？

這些都是與選購、保存、清洗、烹飪、食用等息息相關的內容，只有弄清這些問題，才能最大限度地保證自己吃得安全、吃得健康。對於許多人來說，畢竟不是食物的生產者，因此無法從源頭上把握食物的安全性，所以在與食物接觸的時候，需要多留心，多花心思。

為了使廣大讀者能夠輕鬆、有效地掌握食物的安全與健康，本書在選購方面



採取了對比與圖解的方式，幫助大家輕鬆辨別食物的好壞。也從清洗、烹飪、健康吃法以及營養分析等方面為大家詳解食物健康和安知識，並搭配了不同的小貼士，令內容更加完整。我所希望的是，這本書能讓大家吃的每一口食物都安全、營養、美味，能為大家創造安全、健康的飲食生活，願大家能從閱讀中一生受益。

在開始看這本書前，請大家先思考一個問題：你吃的食物如何？俗話說“民以食為天”，食物是生命之源，然而這一源泉為提供的並不只是延續生命的物質，還有危害生命的毒物！這些毒物來自許多方面，既有大自然的塵埃、細菌，食物腐壞，疾病，也有農藥、化肥、生長激素、添加劑等化學品。有些毒物是可以通過清洗、加熱等方式清除的，但有些毒物卻深入到了食物內部，為人們的健康埋下了巨大安全隱患。要想減少這些飲食安全隱患，那就要從日常最容易接觸食物的方面做起，而在日常生活中，與食物距離最近的時候當屬選購、保存、清洗、烹飪和食用了，只要在這些方面中時刻不忘安全和健康，那飲食安全隱患自然會隨之減少。本書專門從上述這些方面入手，詳細講解了如何挑選、保存新鮮又安全的食材，同時告訴大家如何用科學、健康的方法料理食材，幫助大家達到買得放心，吃得安心的目的。



本書以乾貨為主題，分為 5 部分，內容涵蓋五穀雜糧、乾蔬、乾果、海鮮乾貨以及調味品乾貨，都是生活中常見的。書中採用壞對比以及圖文分析的方式，告訴大家選購好食材的方法，為大家提供適合現代家庭實用的保存技巧，同時又從清洗、泡發、烹飪、營養等不同的角度對乾貨作全面的、健康的講解。

此外，本書還從乾貨的細微之處入手補充了一些溫馨 TIPS，比如搭配食用等，意在幫助大家能更加安全、健康地食用乾貨。

本書內容詳細全面，技巧簡單實用，插圖恰當精美，皆在為大家帶來不一樣的閱讀感受，讓讀者能從中獲得知識並應用到實際生活中。

提到乾貨大家似乎很陌生，其實它就是我們熟悉的“陌生人”，只有我們全面地瞭解它，才能收穫到安全和健康。真心希望本書能成為你家中的飲食安全和健康指南，為家庭成員的健康保駕護航。

最後，我要感謝以下朋友，他們有的為本書提供了資料，有的參與了部分小節的編寫，有的為我審核了相關數據，感謝他們的辛勤工作，他們是：陳計華、陳梅、陳偉華、張紅英、劉曉豔、楊文泉、陳楠、張猛、胡瑋、邢立方、杜浩、王俊江、張淑環、王麗、張偉。



目錄

Part 1 五穀雜糧

穀物類

大米	10
小米	14
薏米	18
紫米	22
糯米	25
燕麥片	28
蕎麥米	31
高粱米	34
麵粉	37
粟米麵	41

豆類

黃豆	44
----	----

綠豆	48
黑豆	52
赤小豆	56
花生米	60
青豆	64
蠶豆	67
花豆	70

豆製品

腐竹	73
豆腐皮	77
粉條	80
粉絲	84



Part 2 乾蔬

風乾蔬菜

金針	90
白蘿蔔乾	94
番薯乾	97
蓮子	100
筍乾	103
梅乾菜	106

山珍

香菇	109
黑木耳	113
銀耳	117
枸杞子	120
太子參	124
竹筴	127
猴頭菇	130
紅菇	133
燕窩	136

Part 3 乾果

風乾的水果

葡萄乾	142
山楂乾	145
大棗	148
桂圓	152
無花果	155
荔枝乾	158

堅果

瓜子	161
花生	165
核桃	168
栗子	172
腰果	176
開心果	180
杏仁	184
榛子	188
松子	191
羅漢果	194



Part 4 海鮮乾貨

風味海生物

蝦皮	200
蝦米	204
魷魚乾	207
銀魚乾	210
乾貝	213
乾海參	216
魚肚	220

海菜

海帶	223
紫菜	227

Part 5 調味品乾貨

香辛料

花椒	232
辣椒乾	236
八角茴香	240
孜然	243
桂皮	246
肉蔻	249

粉狀調味品

食鹽	252
白糖	255
紅糖	259
辣椒粉	263
胡椒粉	266
咖喱粉	269





Part 1

五穀雜糧

大米

學名	大米
別名	稻米、粳米
品相特徵	白白淨淨，呈橢圓形
口感	有淡淡的香甜

大米是由人們熟悉的稻穀加工而成的，它不僅是許多國家人民喜愛的主食之一，還為解決全球饑餓問題作出了傑出的貢獻。正因為大米是人們日常生活中重要的糧食之一，因此在購買的時候，大家要精挑細選，篩選安全、健康的大米。



好大米，這樣選

NG 挑選法	OK 挑選法
<ul style="list-style-type: none">❌ 顏色發黃——可能是陳米，有些營養成分遭到了破壞。❌ 有橫裂紋——俗稱“爆腰米”，食用時外熟內生，營養價值低。❌ 米粒腹部有小白斑——不夠成熟，蛋白質的含量非常低。❌ 有米糠味甚至霉味——是陳米，屬次品。❌ 形狀殘缺且覆蓋著一層灰粉——是陳米，口感和營養價值都很低。	<ul style="list-style-type: none">✅ 氣味清香✅ 米粒呈乳白色，透明度好✅ 整體看來，表面光亮，整齊均勻✅ 手感光滑、堅實，摸後手上不沾粉

吃不完，這樣保存

保存大米的時候，如果方法不當，很容易出現大米發霉、生蟲等現象，尤其是在夏天，大家更需要注意這些問題。在日常生活中，有些人只是將大米裝在袋子中，不封袋口，這種方法並不可取。

恰當的保存方法是把存放大米的袋子放在沸騰的花椒水中浸泡片刻，等袋子染上花椒的香氣後取出來晾乾，然後將大米裝進去，把袋口綁好，這樣一來，大米就不容易生蟲了。另外，還可以把大米裝入乾燥的食品塑料袋內，將袋內的空氣儘量排空，然後紮緊袋口，放在乾燥、陰涼的地方保存。

這樣吃，安全又健康

清洗

在用大米做飯之前，需要先淘洗大米，將附著在大米表面的細菌和夾雜在米中的雜質清洗掉，以保證大米乾淨又營養。有些人習慣在淘米的時候進行長時間的浸泡，然後再用力搓洗，以為這樣才能將雜質去除乾淨。其實，長時間的浸泡會導致大米中含有的無機鹽大量流失，用力搓則容易讓大米表層的維他命遭到破壞。

一般來說，現在的袋裝大米表面附著的雜質比較少，所以在淘洗大米的時候，只需要快速地淘兩遍就可以了。

健康吃法

大米中含有豐富的碳水化合物、維他命等營養物質，有健脾養胃、防治便秘、腳氣病及口腔炎的功效。此外，它還是一些愛美人士減肥的首選主食。需要注意的是，糖尿病患者要控制對精大米的攝入量，以免引起血糖升高。

tips

大米的搭配：

大米 + 桂圓——前者可以健脾養胃，後者能夠補血安神，兩者一起食用，可以起到滋補元氣的作用。

營養成分表（每 100 克含量）

熱量及四大營養元素

熱量（千卡）	脂肪（克）	蛋白質（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）
346	0.8	7.4	77.9	0.7

礦物質元素（無機鹽）

鈣（毫克）	13
鋅（毫克）	1.7
鐵（毫克）	2.3
鈉（毫克）	3.8
磷（毫克）	110
鉀（毫克）	103
硒（微克）	2.23
鎂（毫克）	34
銅（毫克）	0.3
錳（毫克）	1.29

維他命以及其他營養元素

維他命 A（微克）	-
維他命 B ₁ （毫克）	0.11
維他命 B ₂ （毫克）	0.05
維他命 C（毫克）	-
維他命 E（毫克）	0.46
菸酸（毫克）	1.9
膽固醇（毫克）	-
胡蘿蔔素（微克）	-

註：1·表格中空白處，均以“-”代替。
2·維他命 B₁= 硫氨酸，維他命 B₂= 核黃素，菸酸 = 維他命 B₃。

美味你來嚐

海帶飯

這道美食尤其適合高血脂、動脈硬化患者食用。

Ready

大米 500 克
水發海帶 100 克

鹽

(配料均可依個人
口味適量加入)

STEP 01 將大米淘洗乾淨，把泡好、沖洗乾淨的海帶切成小塊。

STEP 02 在鍋中注入清水，將切好的海帶放入鍋中，用大火燒開。

STEP 03 大約 5 分鐘後，放入大米和鹽，繼續煮至沸騰。

STEP 04 水再滾以後，一邊攪拌大米一邊煮。當米粒脹發、水快要乾的時候，調成小火燜 10 至 15 分鐘就可以了。

在烹飪大米的時候，大家可以採用“煮”、“蒸”等方式，但是要避免“撈”。簡單來說，“撈”就是先煮後蒸。這種方式容易導致維他命大量流失，會降低大米的營養價值。

小米

學名	小米
別名	粟、黃粟、穀子、稷
品相特徵	橢圓形或近圓球形，黃色、褐色或白色
口感	味道甜香，口感軟糯

小米是一種禾本科植物穀子去皮後而得到的糧食作物，被列為我國“五穀”之一，在古代小米的多少還是富貴與否的象徵呢！小米作為糧食作物不但能製作美味佳餚，而且還是釀酒的上好原料。



市場上大部分小米的質量都是比較好的，不過還是有一些不法商販為了謀取高額利潤會將一些已經發霉變質的小米通過漂洗染色後充當質量上乘的小米出售，所以大家在選購小米時，一定要注意這些方面，以免購買到變質米食用後影響身體健康。

好小米，這樣選

NG 挑選法

- ❌ **米粒較小，碎米很多**——質量較次，營養功效不好。
- ❌ **整體為暗黃色，米的顏色一致**——可能是染色的米，吃後或許會影響身體。
- ❌ **表面米中有蟲子**——生蟲或變質的米，不能購買和食用。

OK 挑選法

- ✅ 氣味清香
- ✅ 顏色為乳白色、淡黃色或金黃色
- ✅ 米粒大小均勻，色澤光亮、均勻
- ✅ 放入溫水中，質量上乘的小米不會褪色，水較清澈

NG 挑選法

- ❌ **有霉味或酸臭味甚至腐敗的味道**——陳米或者變質的米，屬次品。
- ❌ **嚐起來味道苦澀或沒有味道**——劣質的小米，營養價值不高。

OK 挑選法

- ✅ 用手搓撚時不會碎掉，米中碎米較少

吃不完，這樣保存

小米的個頭兒小，米粒之間的空隙小，不利於氣體交換，因此一旦溫度太高，空氣濕度變大，小米就容易變質、長蟲。因此在保存小米之前，首先要把它們放到陰涼、通風、乾燥的地方晾曬一段時間，並去除米糠等雜質。如果在保存過程中發現發霉的跡象，要及時晾曬，以免霉變擴大。

恰當的保存方法是：把晾曬好的小米裝入袋子內，放進冰箱冷凍室冷凍 4~5 個小時。在冷凍期間把一個食用油的油桶刷洗乾淨，並保證油桶內部徹底晾乾，然後把凍好的小米裝入油桶中蓋上蓋子就可以了。冷凍時其實已經將小米中的蟲卵凍死，蓋上蓋子也能很好地預防蟲子進入瓶內。另外，還可以在裝有小米的袋子內放入幾塊乾海帶，這是因為海帶能很好地吸收小米中的潮氣，防止其受潮發霉。此外，為了防止小米生蛾類的幼蟲，可以在小米中放入一個用紗布包裹的花椒包。

這樣吃，安全又健康

清洗

為了健康和飲食安全，在用小米做飯之前，一定要進行清洗。

很多人在清洗小米時，只是用清水簡單地淘洗一下，其實這樣做是不正確的，因為小米屬低矮的植物，其果實容易受到化肥、農藥等化學藥品的污染，還會受到有害細菌的侵擾，所以在食用之前一定要認真清洗。

清洗時，可以用清水多淘洗幾次，然後把淘洗乾淨的小米放到淡鹽水中浸泡片刻，再用清水沖洗乾淨後就可以製作美食了。需要注意的是，在清洗時，不要用力搓洗，以免破壞小米表面的營養物質，也不要用沸水或者溫水淘洗，以免營養物質流失。

一般來說，現在的袋裝小米表面附著的雜質比較少，所以在淘洗的時候，只需要快速地淘幾遍就可以了。

健康吃法

小米粥被譽為“代參湯”，足見它的營養很豐富。小米中富含 B 雜維他命，在預防口腔生瘡、防止消化不良方面功效顯著。小米還具有和胃養血、防止嘔吐的作用，因此是產婦生產之後常用的調養美食。想要美容者也不妨多吃一些小米，它具有減緩臉部皺紋、減少色斑和色素的作用。值得注意的是，熬煮小米粥時，放的小米不宜過少，不然熬出來的小米粥太稀薄，口感和營養都會大打折扣。另外，小米屬性寒涼，所以不適合身體虛寒的人食用。

tips

小米的搭配：

小米 + 大豆，小米中的賴氨酸含量比較少，而大豆中的含量則比較多，兩者一起煮食能讓營養更加全面。

營養成分表 (每 100 克含量)

熱量及四大營養元素

熱量 (千卡)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
358	3.1	9	75.1	1.6

礦物質元素（無機鹽）

鈣（毫克）	41
鋅（毫克）	1.87
鐵（毫克）	5.1
鈉（毫克）	4.3
磷（毫克）	229
鉀（毫克）	284
硒（微克）	4.74
鎂（毫克）	107
銅（毫克）	0.54
錳（毫克）	0.89

維他命以及其他營養元素

維他命 A（微克）	17
維他命 B ₁ （毫克）	0.33
維他命 B ₂ （毫克）	0.1
維他命 C（毫克）	-
維他命 E（毫克）	3.63
菸酸（毫克）	1.5
膽固醇（毫克）	-
胡蘿蔔素（微克）	100

美味你來嚐

紅糖小米粥

紅糖具有補血的功效，小米可以補血益氣，所以這道粥很適合產後的孕婦食用。

Ready

小米 100 克
 紅棗 6 顆
 紅糖 10 克

為了全面保留小米中的營養元素，一定不要長時間浸泡小米。

STEP 01

將小米淘洗乾淨備用，把紅棗清洗乾淨去核後切成小塊備用。

STEP 02

在鍋中放入適量清水，等水沸之後把小米放入鍋內。

STEP 03

等水沸後調至小火熬煮 20 分鐘左右。等小米煮熟後，把切好的紅棗放入鍋內熬煮。

STEP 04

當紅棗變軟後，把準備好的紅糖放入鍋內攪拌均勻，再煮 5 分鐘後關火就可以食用了。

薏米

學名	薏米
別名	藥王米、薏仁、薏苡仁、六穀米、苡米、苡仁
品相特徵	寬卵形或橢圓形，背部橢圓形，腹部中間有溝
口感	口感淡，有甘甜的味道

薏米是禾本科植物薏米成熟後的果實經過加工而成的。它的營養價值極高，因此又被人們讚譽為“世界禾本科植物之王”，深受人們的喜愛。

市場上，既有散裝的薏米，也有袋裝的薏米，大家在選購時儘量不要一次購買太多，因為薏米的香氣會在打開包裝後很快散去，口感也會隨著時間的流逝變差。



好薏米，這樣選

NG 挑選法

- ❌ **顏色發黃或暗灰色**——可能是陳舊的薏米，某些營養成分遭到了破壞。
- ❌ **果實乾癟或較小，缺少光澤**——質量較次，口感比較差。
- ❌ **有異味甚至霉味**——可能是變質或長時間存放的薏米，屬次品。
- ❌ **咬一口感覺不清脆，不是很硬**——是含有的水分比較多，難以保存。

OK 挑選法

- ✅ 氣味清香，口感甘甜、脆硬
- ✅ 用手摸感覺光滑、有粉末感
- ✅ 薏米為白色或黃白色，肚臍部分呈淡棕色
- ✅ 整體看表面光澤均勻、顆粒飽滿、個頭大

吃不完，這樣保存

保存薏米時，一旦方法不正確，很容易導致薏米生蟲發霉，甚至變質，特別是潮濕悶熱的夏天。如果想要使薏米保存的時間較長，那一定要選擇乾燥、通風、低溫、避光的環境。除了在上述環境條件中保存外，最好把薏米裝入密封袋內，將空氣擠出，這樣保存的時間會更長一些。

另外，市場上很多是密封包裝的薏米，打開後保存時一定要用夾子將袋口密封好，放入冰箱冷藏室保存。需要注意的是，一旦開袋，放置的時間不能超過半年，以免影響口感。

這樣吃，安全又健康

清洗

在用薏米做美味佳餚之前，清洗是必要的，這樣能很好地清洗掉它表面附著的有害物質，從而確保食用的薏米乾淨安全。

薏米的清洗方法和大米的清洗方法是不同的。大米不能浸泡，而薏米卻能長時間浸泡。在清洗時，可以先用清水將薏米淘洗幾遍，然後再把它放入淡鹽水中浸泡10分鐘左右，撈出後再用清水浸泡就可以了。之所以要長時間浸泡，一方面是為了清洗乾淨，另一方面也是更重要的是為了減少熬煮的時間，因為薏米本身較為堅硬，不容易煮熟、煮爛。

健康吃法

薏米屬性微寒，在利尿消腫、排毒、清熱等方面有很好的作用。它含有的硒元素在抑制腫瘤方面功效不錯，因此它在日本甚至被稱為“抗癌食品”。薏米中富含的礦物質元素和維他命，在促進身體新陳代謝和減輕腸胃負擔方面作用顯著。另外，薏米還具有護髮、美容養顏的作用。需要注意的是，食用薏米後會讓身體發冷、發虛，所以孕婦和處於經期的女性不能食用。

tips

薏米的搭配：

薏米 + 百合 + 蜂蜜——這三者一起食用可以起到清熱潤燥的作用，適合面帶痤瘡、雀斑和皮膚乾燥的人食用。

營養成分表（每 100 克含量）

熱量及四大營養元素

熱量（千卡）	脂肪（克）	蛋白質（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）
357	3.3	12.8	71.1	2

礦物質元素（無機鹽）

鈣（毫克）	42
鋅（毫克）	1.68
鐵（毫克）	3.6
鈉（毫克）	3.6
磷（毫克）	217
鉀（毫克）	238
硒（微克）	3.07
鎂（毫克）	88
銅（毫克）	0.29
錳（毫克）	1.37

維他命以及其他營養元素

維他命 A（微克）	-
維他命 B ₁ （毫克）	0.22
維他命 B ₂ （毫克）	0.15
維他命 C（毫克）	-
維他命 E（毫克）	2.08
菸酸（毫克）	2
膽固醇（毫克）	-
胡蘿蔔素（微克）	-

美味你來嚐

薏米芡實山藥粥

這道美食在健脾胃、助消化、補腎、益肺、降血糖方面都能發揮不錯的功效。

Ready

薏米 50 克
芡實 30 克
山藥 150 克

胡蘿蔔

STEP
01

把薏米和芡實用水清洗乾淨後晾乾，放入攪拌機中攪拌成粗粉，之後把粗粉放入水中浸泡一段時間。

STEP
02

將山藥清洗乾淨，去皮後切成大小合適的丁備用，把胡蘿蔔去皮後切成丁備用。

STEP
03

向鍋內注入清水，水沸後把薏米芡實粉糊倒入鍋內煮開，然後加入胡蘿蔔和山藥丁煮 10 分鐘左右，等兩者變軟後關火即可食用。

喜歡吃甜食者，在喝粥之前可以放上幾塊冰糖調味。

紫米

學名	紫米
別名	紫糯米、接骨糯、紫珍珠
品相特徵	紫色，米粒細長
口感	口感香甜，比較糯

紫米是水稻中的一個品種，因其外殼為紫色，米粒細長而得此名。紫米的營養價值高，又有良好的滋補功效，所以人們冠以它“補血米”、“長壽米”的美名。不過一些不法商販為了謀取高額利潤，常常用染色的紫米充當好紫米欺騙消費者。因此為了自身健康著想，大家在挑選和食用時一定要小心。



好紫米，這樣選

NG 挑選法	OK 挑選法
<ul style="list-style-type: none">❌ 光澤暗淡，混有雜質——可能是陳舊的紫米，有些營養成分遭到了破壞。❌ 光粒大小不均勻，甚至有碎米——質量次，某些營養成分遭到了破壞。❌ 沒有香味甚至有霉味——可能已經變質。❌ 放在白紙上的紫米滴上白醋後白紙上沒有顏色——說明這是染色的紫米，不能購買。	<ul style="list-style-type: none">✅ 氣味清香✅ 整體顆粒飽滿均勻，米粒細長、大，有光澤✅ 用手抓取紫米時，手上會留下紫黑色✅ 米粒多為紫色或紫白色中帶有紫色斑點

吃不完，這樣保存

在保存紫米時，大家可以按照保存大米的方法來做，把紫米裝在用花椒水浸泡過的袋子中保存，或者把紫米放到密封袋內，把袋內的空氣排淨後，紮緊袋口放到陰涼、通風處保存。

在保存紫米時，大家還可以往密封的容器內放入幾瓣大蒜，這樣也能有效地預防生蟲，延長存放的時間。

這樣吃，安全又健康

清洗

在用紫米做美味佳餚之前，要認真淘洗，但很多人在洗紫米時喜歡搓洗，認為只有把表面的紫色洗掉才算真正洗乾淨了。其實不然，它外表的紫色是一種營養元素，所以大家在清洗紫米時切忌搓洗。

既然不能搓洗，那應該如何清洗呢？其實現在的紫米中摻雜的雜質已經很少了，所以只要用清水淘洗兩遍就可以了。

健康吃法

紫米中富含的膳食纖維，不但能提升腸道的功能，幫助消化，還具有降低血液中膽固醇含量的作用，在預防冠狀動脈硬化引起的心臟病方面功效也不錯。另外，紫米還具有滋陰補血、養胃健脾、滋補益氣的作用呢。需要大家注意的是，紫米和黑米是兩種不同的米，兩者在功效方面也有很大差別，購買食用時一定要注意。此外，腸胃功能欠佳的人不可以食用沒有煮熟的紫米。

Tips

紫米食用巧方法：

紫米煮起來會花費很長時間，所以在煮之前一定要用水浸泡一段時間，在煮的時候連同紫色的水一起放入鍋內，這樣不但能縮短熬煮的時間，還能讓營養得到保留。

營養成分表 (每 100 克含量)

熱量及四大營養元素

熱量 (千卡)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
343	1.7	8.3	75.1	1.4

礦物質元素 (無機鹽)

鈣 (毫克)	13	鉀 (毫克)	219
鋅 (毫克)	2.16	硒 (微克)	2.88
鐵 (毫克)	3.9	鎂 (毫克)	16
鈉 (毫克)	4	銅 (毫克)	0.29
磷 (毫克)	183	錳 (毫克)	2.37

維他命以及其他營養元素

維他命 A (微克)	-	維他命 E (毫克)	1.36
維他命 B ₁ (毫克)	0.31	菸酸 (毫克)	4.2
維他命 B ₂ (毫克)	0.12	膽固醇 (毫克)	-
維他命 C (毫克)	-	胡蘿蔔素 (微克)	-

美味你來嚐

紫米紅棗粥

這道美食在補血方面的作用比較明顯。

Ready

紫米 100 克
糯米 100 克
鮮棗 6 顆

冰糖

糯米和紫米可以放在一起浸泡，也可以分開浸泡。

STEP 01

把紫米和糯米淘洗乾淨後，放到清水中浸泡 1 晚。

STEP 02

把鮮棗清洗乾淨，去核後切成小塊備用。

STEP 03

向鍋內放入清水，水開後把浸泡好的紫米和糯米帶水倒入鍋內，大火煮沸後調成小火熬煮 20 分鐘左右。

STEP 04

把切好的棗放入鍋內，再熬煮 5 分鐘左右關火。放入冰糖攪拌均勻，粥涼後就可以吃了。

乾貨選購食用圖鑑

作者

張召鋒

編輯

師慧青

美術設計 / 排版

Ah Bee

出版者

萬里機構·飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 1305 室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二零一七年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Food Paradise,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6061-5

本書簡體字版名為《食品健康家庭自助圖解一本通：乾貨卷》，978-7-121-25279-2，由電子工業出版社出版，版權屬電子工業出版社所有。本書為電子工業出版社獨家授權的中文繁體字版本，僅限於香港和澳門特別行政區出版發行。未經本書原著出版者與本書出版者書面許可，任何單位和個人均不得以任何形式（包括任何資料庫或存取系統）複製、傳播、抄襲或節錄本書全部或部分內容。