

多款夏日小吃 哪些更有营养

凉粉、粉鱼、粉皮、凉皮、凉面……在没有食欲的夏天，这些美味又爽口的小吃格外受欢迎。经常有人问，这些小吃都是怎么制作的？它们的营养价值如何？只用它们当饭行不行？今天，我们就按营养价值来给这些夏日小吃排个名。



孕妇不宜 使用花露水

天气越来越热，蚊虫也逐渐增多，花露水就成为了人们防蚊虫叮咬的神器。那么花露水使用有什么要注意的呢？

花露水有微毒成分

很多人夏季都会使用花露水，喷了花露水就可以避免蚊虫叮咬。但是很多人就有疑问，花露水既然可以防蚊虫，是不是含毒素？

经过证实，驱蚊花露水里的驱蚊成分避蚊胺和驱蚊酯含有微毒。虽然如此，避蚊胺和驱蚊酯目前是公认的有效驱蚊成分，使用得当并没有太大的风险。大部分驱蚊产品都有使用避蚊胺或驱蚊酯。其中避蚊胺在世界范围内使用已经超过50年，避蚊胺涂到皮肤上不会杀死蚊子，而是隔绝人体的气味使蚊子找不到叮咬的地方。由于避蚊胺和驱蚊酯确实含有微毒，使用时应避免伤口。同时，避蚊胺和驱蚊酯的作用只是驱蚊，被蚊子叮咬之后应该涂其他产品而不是涂驱蚊花露水。

不是人人都可以用花露水

国家标准规定花露水中驱蚊原药不能超过5%，因为超过了可就对人体有伤害了。尤其是皮肤娇嫩、抵抗力低的婴幼儿。在给小孩用花露水的时候，一定要记得稀释4-5倍。

为了避免蚊虫叮咬，有的人经常倒很多花露水涂抹在全身各个部位。但这样做，有的人会出现身体发痒、冒冷汗的症状，所以抹花露水要适量，避免身体出现不良反应。

花露水不适合孕妇使用。细心的朋友会发现，花露水包装瓶的说明，一般会写“孕妇慎用或禁用”。所以说孕妇不能用花露水，是因为花露水的成份中含有麝香，而麝香会动胎气，不利于胎稳定。为了自己和腹中宝宝的安全，孕妇最好不要使用花露水来杀菌、防痱、止痒，可以选择肥皂水或用大蒜或薄荷叶挤出汁涂在被蚊虫叮咬处等天然方法来实现止痒的功效。

粉皮也大同小异，100克含蛋白质仅0.2克。

人体每日所需蛋白质约60克，一顿正餐至少要含有20克蛋白质，如果一顿吃半斤凉粉或粉皮，当时感觉还挺饱，可是身体连1克蛋白质也得不到。

可以说，吃凉粉、粉皮、粉丝、粉条、粉鱼之类，就是吃纯淀粉凝成的冻。从营养角度来说，和吃白糖当饭有一拼。只不过，粉丝粉条之类的血糖反应比白糖低一些。

4.4克，远远高于凉粉，这是因为其中还加入了面筋（小麦中的蛋白质）。但吃半斤凉皮，只能得到10克蛋白质，距离一餐所需的20克还差一半，而且面筋含蛋白质的质量比较低。

米豆腐的蛋白质含量和浓大米粥相似，只有不足2%。肠粉蛋白质含量仅1.3%，不过肠粉在吃的时候通常要包进去一点叉烧肉、虾仁等富含蛋白质的配料，部分弥补了蛋白质严重不足的问题，但B族维生素和多种矿物质不足的问题还是没有解决。

吃它们作为主食的话，还不如直接吃白米饭。偶尔为之当然没事，每天当饭吃就不明智了。

■营养分析：100克凉面中含蛋白质4.8%，比凉皮略高一点。但韩式凉面的原料不仅仅是面粉，还加入淀粉，营养价值比普通凉面更低。相比而言，北方传统制作的杂豆面条、绿豆面条比韩式凉面要好很多。因为没有经过过多的加热，也没有经过水洗，凉面里的营养素并无额外损失。

生素等多样性食物一起食用。

每100克食物中含有的蛋白质：

凉面 4.8克
凉皮 4.4克
米豆腐 2克
肠粉 1.3克
凉粉 0.3克
粉皮 0.2克

来源：《中国食物成分表》

■加工过程：制作时需要将淀粉放入水中清洗，这个过程中会去掉大部分蛋白质、绝大部分可溶性的B族维生素和钾等矿物质，剩下纯淀粉。

这些淀粉加水变成淀粉糊，冷却成冻后的产品就是凉粉、粉皮、粉鱼，干燥之后的产品是粉条、粉丝等。

■营养分析：《中国食物成分表》中的数据显示，每100克调好味的凉粉中，含11.3克淀粉，和紫米粥、米线等相当，但只含有0.3克蛋白质。

■加工过程：凉皮也俗称酿皮，制作过程中要洗面筋，并且要加碱或蓬灰，洗面筋时用大量水冲，会损失绝大部分可溶性的B族维生素和钾等矿物质。

米豆腐是用大米磨成浆，加碱煮成糊，再冷却凝冻。这个过程中，大米中那点可怜的维生素B1和维生素B2也几乎被碱破坏殆尽。

肠粉是用糯米粉制糊后蒸制的，但为了达到爽滑效果，其中还要添加澄粉（去掉面粉中蛋白质制成的小麦淀粉）或其它淀粉，降低蛋白质含量，提高透明度，所以其中主要内容物还是淀粉和水。

■营养分析：每100克凉皮中含蛋白质约

■加工过程：凉面是面条做的，把面粉做成干面条，是无需去除其中蛋白质和其它营养成分的。不过，面条需要加很多水来煮，其中的可溶性维生素和矿物质会在煮的过程中溶于水，如果再过几次凉水，其中的含量会更低。问题在于，为了让凉面更加劲道，制作的时候往往还要加入碱，这样就会把其中的B族维生素赶尽杀绝。

如果夏天长期用凉粉、凉皮、凉面等食物当饭吃，又不注意从其它食物中补充蛋白质和维生素，那么会不可避免地发生蛋白质营养不良和维生素严重缺乏的情况。

专家认为，传统所谓“苦夏”的现象，夏天看起来往往面黄肌瘦的情况，和人们夏天贪吃“凉爽”食品，饮食营养质量降低，可能颇有关系。要想营养平衡和凉爽感觉兼顾，建议大家在享用这些夏日小吃时，要注意配合一些富有蛋白质、维

凉粉
粉皮
粉鱼

凉皮
米豆腐
肠粉

凉面
凉粥

分类信息

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖

咨询/上门电话(微信): 13973464483

房产商铺

靓房急售

马嘶巷(解放路肯德基斜对面), 50平米, 2室1厅, 4楼, 毛坯, 两证齐全, 国土出让, 售9.8万。电话: 15717347001

门面招租

三塘镇华岳实验中学旁玉锦花苑(322省道边), 一、二、三层门面共3000平米。曾先生 13875645382

旺铺转让

蒸阳北路, 市中心, 位置绝佳, 120平米, 精装修。周先生 13875619999

旺铺招租

中湘五金机电大市场(华源隔壁), 两层, 2楼可居家, 无转让费。刘总 13974716125

求购工业厂房、土地

因企业发展需要, 现求购闲置厂房。要求: 1、衡阳市区各工业园或周边的西渡、云集、三塘等地; 2、面积不少于50亩; 3、适合机械制造类用厂房。有意者请联系: 尹先生 18674735886

商机喜讯

市中心, 和平北路, 3楼1300平米, 简装, 可租可售, 价格优惠。廖 18473426666

门面招租

蒸湘南路海通金融中心一处门面出租, 面积82.6平方, 适合做银行网点。电话: 15973479022

江景房抛售

位于石鼓江锦, 草桥头, 邻石鼓书院, 128.6平米, 3室2厅, 6/31楼, 毛坯, 网签直接改名, 3700元/平米。吴先生 18907342256

综合信息

心知道交友会所

微信号: 13575135468

◆未婚男 87年 1.70米 本科 电视台工作 阳光帅气 家境优 潜力股 13575135468
◆离异男 70年 1.71米 汽车公司中层干部 风趣儒雅 女孩工作 家境优 8203866
◆短婚男 76年 1.73米 交通局 有内涵 工作能力强 车房俱备 18974746049
◆未婚女 88年 1.62米 医院护士 清纯 靓丽 独生女 新房陪嫁 13575135468
◆离异女 81年 1.60米 电视台 温柔贤惠 气质佳 觅有缘人 18974726047
◆离异女 71年 1.60米 教育局 气质佳 女人味十足 香车代步 18974746049
电话: 8203866 18974746049
网址: www.hyxzd.com
地址: 衡阳妇幼保健院对面三楼

中联代办咨询

1、资金过桥及赎楼等咨询
2、房屋买卖及装修贷款咨询
3、不动产权证办理咨询
4、二手房银行贷款咨询
5、房屋商铺评估咨询
6、房屋抵押贷款咨询
7、房屋改网签合同咨询
8、住房公积金贷款及提取咨询
9、房屋公共维修资金使用咨询
联系电话: 15873435888

车市

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆, 免费评估。代办过户年检, 开二手车交易发票。18973453119 13973409940