

白糖 冰糖 红糖

作用天壤之别!



白糖可解毒、调治急症

禁忌人群:糖尿病、高血压、肾病、肥胖症患者忌食。

适宜人群:一般人群均可食用。尤适宜低血糖患者、孕妇。

白糖是我们平常用得最多的调味品了,但因为白糖是经过提炼的,里边的营养素已经很少了,它主要起一个调味的作用,但白糖还含有大量的糖分,吃多了会影响身体健康。

白糖,还有一定的解毒作用。实际上,所有甜味的糖类都有一点儿解毒的作用,而白糖由于糖分的含量非常高,效果比较快。以前,如果有人吃了一些有毒性的东西,在紧急情况下,人们就会给他马上灌白糖水来解毒。喝白糖水也能中和鱼虾的毒。

白糖是一种偏酸性的食物,人的身体要在偏于弱碱性时才能保持健康状态,如果血液长期偏于酸性,我们体内的毒素会堆积,癌细胞也是在酸性环境中生长的。所以,大家用白糖的时候,尽量控制它的用量,这样会比较健康一些。

白糖的选购:

白砂糖外观干燥松散、洁白、有光泽,平摊在白纸上不应看到明显的黑点。绵白糖晶粒细小,均匀,颜色洁白,较白砂糖易溶于水,适用于一般饮品、点心及其他糖制食品;赤砂糖呈晶粒状或粉末状,干燥而松散,不结块,不成团,无杂质,其水溶液清晰,无沉淀,无悬浮物。含有杂质、外观不洁白、成团的则品质较差。

白糖的食用方法:

- 炒菜时不小心把盐放多了,加入适量白糖,就可解咸。
- 糖很容易生螨,存放日久的糖不要生吃。
- 婴幼儿和老人吃食物时,不要蘸着生白糖吃。正确的吃法是先高温加热 3~5 分钟后再进食。
- 如果是制作海绵蛋糕或戚风蛋糕最好用白砂糖,以颗粒细密为佳,因为颗粒大的糖往往由于糖的使用量较高或搅拌时间短而不能溶解,如蛋糕成品内仍有白糖的颗粒存在,则会导致蛋糕的品质下降,在条件允许时,最好使用细砂糖。

冰糖可润肺、清火

禁忌人群:糖尿病患者忌食。

适宜人群:一般人群均可食用。

和红糖相反,冰糖是凉性的。如果风寒感冒用红糖的话,风热感冒就是冰糖。冰糖有补中益气、和胃润肺的功效;冰糖养阴生津,润肺止咳,对肺燥咳嗽、干咳无痰、咯痰带血都有很好的辅助治疗作用。

冰糖适合春天和秋天吃。春天很多人容易咳嗽上火、干咳,如果是没有痰的干咳,就可以用冰糖。它既能清火,还可以润我们的肺,清除肺热。

冰糖的选购:

以透明者质量最好,纯净,杂质少,口味清甜。要选择微黄的自然结晶的塔冰为好。越洁白的说明加工的过程越多,太精了并不是最好的冰糖。半透明者次之。

冰糖的食用方法:

糖很容易生螨,存放日久的糖不要生吃,应煮开后食用。

1.冰糖可以作为糖果,也可以制作小吃。最著名的小吃是糖葫芦,就是用冰糖裹李子或山楂制作而成。但制作糖葫芦的糖仅是经过熬制的糖,没有真正冰糖的含糖量高。

2. 冰糖可以烹羹炖菜或制作甜点,著名的“冰糖湘莲”是八大菜系中湘菜珍馐。另外还有如“冰糖雪梨”、“冰糖燕窝”等菜肴。

3.冰糖可以煎汤内服、佐餐,或入丸、膏剂。

我们生活中常吃到的糖有三种:白糖、红糖和冰糖。它们看似相同,但是作用天壤之别。想了解这三种糖的差别吗?赶紧看看吧!



红糖可补血、活血化瘀

禁忌人群:阴虚内热者、消化不良者和糖尿病患者忌食;在服药时,也不宜用红糖水送服。

适宜人群:一般人群均可食用。尤适宜月经不调、产后妇女;年老体弱、大病初愈者。

虽然它不是精炼的糖,但不要因此认为它是比较低档的。体虚的人、老年人吃红糖都有补益的作用。红糖营养丰富,且含糖量低。在白糖、红糖、冰糖中,如果你用同样的量,红糖的糖分是最少的,因为它是初榨出来的糖,含糖量只有 95%,剩下的是矿物质和维生素。

有一点大家要注意,红糖矿物质丰富,容易产生化学反应。你如果用红糖来烹调食物,要注意不要让它锅里加温时间太长。尤其是在你用铁锅的时候,更容易和红糖产生化学反应,所以红糖一般在起锅时放比较好。

红糖的选购:

呈晶粒状或粉末状,干燥而松散,不结块,不成团,无杂质,其水溶液清晰,无沉淀,无悬浮物为优质红糖;结块或受潮溶化为次质红糖;溶化流卤,有杂质,糖水溶液中可见沉淀物或悬浮物为劣质红糖。

红糖的食用方法:

将红糖煮成红糖水喝比直接吃更容易吸收其中的营养成分。要发挥红糖的这些功效,吃法上也很有讲究:红糖煮荷包蛋,可以使鸡蛋和红糖的营养互补,让老年人面色红润,有精神;用红糖泡桂圆干服用,对改善睡眠有着积极作用;红糖泡人参,则有调理气息、改善低血压的作用。

红糖虽然营养丰富,但也不能贪吃。建议老人每日入量为 25 克左右。患糖尿病的老人应避免;便秘、口舌生疮的老人,为了防止上火,可改吃点冰糖。另外,在服药时,也不宜用红糖水送服。

