

带馅面食是我国的传统食品，如包子、饺子、烧麦、馄饨等，在享受美食时，人们也许没有多想，常吃带馅面食好处多多。

带馅面食最大的优点是营养素齐全，符合人体需要。它既是主食，又兼副食；既有荤菜，又有素菜，含有符合人体需要的多种营养素，并能起到各种营养互补作用，符合平衡膳食的要求。面粉做的皮儿，含有多种维生素和微量元素，可以促进肠蠕动，使大便通畅，且大白菜、萝卜、扁豆等青菜的含量比较丰富，营养价值很高。猪肉或牛肉、羊肉可以补充优质蛋白，一般调馅时还会放点油特别是植物油，这就增加了体内的植物类脂肪。此外，张医生提倡在馅中加些蘑菇、海带、黑木耳、葱、姜等食物。她说，蘑菇是抗癌的好食品，葱姜等调料则有杀菌的作用。

带馅面食能将所需要的各种营养素基本摄入，有的人还喜欢在点餐时多尝几种馅，对于摄入营养的多样性和丰富性更是锦上添花。

带馅面食还有一个特点是味道鲜美，容易消化。由于用各种鲜肉、蛋、鱼、虾和时令新鲜蔬菜做馅，再放些人们喜爱的调料，使带馅面食有独特风味，格外鲜香可口，因而增加食欲。特别是冬天，带馅面食的馅剁得很细，容易消化，做出来热乎乎的，对一些上了年纪、代谢不是很旺盛的老人来说，既对肠胃消化有利，又可以补充热量，无疑是理想的食品。

常吃带馅面食还可以防止养成偏食的不良习惯。不爱吃荤菜的人，优良蛋白质的来源会大大受到限制；偏吃荤菜的人，又会导致热能过剩和各种维生素及无机盐的缺乏。吃带馅面食荤、素菜。