

轻松易懂！

食物功效与搭配全书

营养管理师

[日] 小池澄子 编著



营养和功效一目了然
「食材搭配小窍门」

预防贫血



西兰花



牛肉

消除疲劳



墨鱼

「营养美味·预防疾病」

西红柿炒一炒 番茄红素高吸收

鲑鱼连皮吃 胶原蛋白美肌肤

卷心菜搭牛奶 保护黏膜防胃病

秋葵加豆腐 过度饮食有对策



蔬菜·豆类·肉类·海产品·水果 等日常食材
功效超出你的想象！

上海科学技术出版社

一本书教你掌握饮食小窍门

食物功效 与 搭配全书



营养师

〔日〕小池澄子 编著

钱晓波 王伟杰 夏洪燕 译

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物功效与搭配全书 / (日) 小池澄子编著; 钱晓波, 王伟杰, 夏洪燕译. —上海: 上海科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5478-2885-4

I. ①食… II. ①小… ②钱… ③王… ④夏… III. ①食品营养 - 基本知识 ②食物疗法 - 基本知识 IV. ① R151.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 268394 号

Karada Ni Kiku Syokuzai Tabeawase Maruwakari Book

Copyright © 2012 by Impact

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Mates Publishing co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Mates Publishing co., Ltd. through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

食物功效与搭配全书

[日] 小池澄子 编著

钱晓波 王伟杰 夏洪燕 译

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 4

字数 100 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2885-4/R · 1026

定价: 28.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,

请向工厂联系调换

前言

食物中包含许多营养素，可谓是我们生命的能量源，但食物中众多的营养素和成分也有不同的特性。

将不同的食物进行组合，可以进一步促进营养素发挥力量，使得保持身心健康的能量倍增。这种组合也可以促进营养素之间相互作用，进而产生新的功效。

这意味着，组合带来的力量已经不是 $1 + 1 = 2$ ，而是数倍的“食之智慧”。

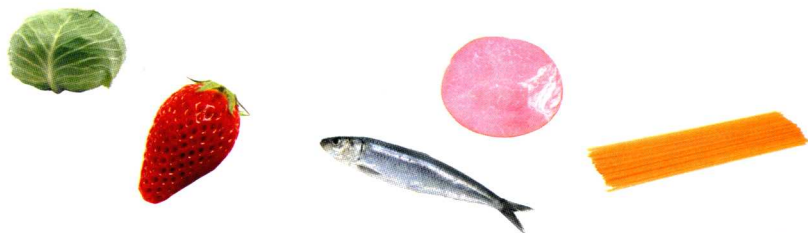
本书不仅详细地为您解说我们一日三餐中诸多食物的营养和对健康的影响，也将为您介绍对身体有益的食物搭配和功效。

我们为您推荐了许多有益于养生的营养搭配，希望您能为您日常饮食提供参考。同时，我们也希望通过这本书，您可以了解更有营养价值食物搭配，并自创食物搭配菜单。如此一来，您也可以成为一名搭配营养的高手噢！

此外，本书还将为您介绍很多实用的生活小妙招。比如：提升营养价值的烹饪方法，合理保存食物的方法，以及在家就能轻松去除食物有害物质的方法等。

如果本书能为您打造健康的饮食生活提供微薄之力，我们将不胜欣喜。

小池澄子



目 录

摄取营养的秘诀·····	8	红薯·····	31
除毒有妙招·····	9	土豆·····	32
对症搭配，补充营养素·····	10	芋头·····	33
蔬菜·菌类·海藻·····	14	牛蒡·····	34
西红柿·····	14	山药·····	35
青椒·····	16	雪莲果·····	35
紫茄子·····	17	茼蒿·····	36
西兰花·····	18	冬瓜·····	36
花菜·····	20	莲藕·····	37
南瓜·····	21	竹笋·····	37
黄瓜·····	22	大葱·····	38
苦瓜·····	23	芦笋·····	39
西葫芦·····	23	豆芽·····	40
玉米·····	24	芝麻菜·····	41
菜薹·····	24	芹菜·····	41
荷兰豆·····	25	香菇·····	42
秋葵·····	25	蟹味菇·····	42
毛豆·····	26	杏鲍菇·····	43
蚕豆·····	26	灰树花·····	43
萝卜·····	27	滑子菇·····	43
胡萝卜·····	28	金针菇·····	43
洋葱·····	30	卷心菜·····	44
		生菜·····	45
		白菜·····	46
		菠菜·····	47

小油菜·····	48
青菜·····	49
茼蒿·····	49
韭菜·····	50
长蒴黄麻·····	51
荷兰芹·····	52
鸭儿芹·····	52
香菜·····	53
迷迭香·····	53
罗勒·····	53
鼠尾草·····	53
生姜·····	54
蒜头·····	55
蕺菜·····	56
紫苏·····	56
魔芋·····	57
裙带菜·····	58
海带·····	58
羊栖菜·····	59
海苔·····	59
海蕴·····	59
裙带菜孢子叶·····	59

蛋类·乳制品····· 60

鸡蛋·····	60
牛奶·····	61

奶酪·····	62
酸奶·····	63

五谷·豆类·坚果类····· 64

精大米·····	64
糙米·····	64
薏苡·····	65
大麦·····	65
粟米·····	65
黍米·····	65
稗子米·····	65
黄豆·····	66
豆腐·····	67
纳豆·····	68
豆浆·····	68
花芸豆·····	69
红小豆·····	69
金时豆·····	69
青豌豆·····	69
荞麦·····	70
面粉·····	70
面包·····	71
乌冬面·····	71
意大利面·····	71
谷物片·····	71
栗子·····	72

白果	72
杏仁	73
松子	73
芝麻	73
核桃	73
花生	73

肉类 74

牛肉	74
猪肉	75
鸡肉	76
羊肉	77
猪肝	78
鸡肝·鸡心·鸡胗	78
牛肝	78
培根	79
维也纳小香肠	79
火腿	79
香肠	79

鱼类·贝类 80

鲭鱼	80
竹筴鱼	82
沙丁鱼	84
鲑鱼	86
秋刀鱼	88
鲷鱼	90

鲤鱼	91
鲈鱼	92
金枪鱼	93
鳕鱼	94
比目鱼	95
鳗鱼	96
西太公鱼	97
墨鱼	98
章鱼	99
虾	100
蟹	101
花蛤	102
蚬	102
牡蛎	103
扇贝	104
腌干鱼子	105
青鱼子	105
咸鲑鱼子	105
咸鳕鱼子	105
鱼糕	106
鱼肉山药饼	106
萨摩鱼饼	106
鱼丸	106

水果类 107

草莓	107
苹果	108

香蕉·····	109
柠檬·····	110
牛油果·····	111
西瓜·····	112
哈密瓜·····	112
梨·····	113
葡萄·····	113
柑橘·····	114
葡萄柚·····	114
柿子·····	115
桃·····	115
猕猴桃·····	116
菠萝·····	116
蓝莓·····	117
美国李子·····	117
无花果·····	118
杏·····	118
木梨·····	119

梅·····	119
樱桃·····	120
芒果·····	120

饮品·其他类····· 121

绿茶·····	121
红茶·····	121
咖啡·····	122
可可粉·····	122
红酒·····	123
蜂蜜·····	123
橄榄油·····	124
芝麻油·····	124
酱油·····	125
醋·····	125
味噌酱（面豉酱）·····	125

人体必需的营养素····· 126

食物功效 与 搭配全书



营养师

[日] 小池澄子 编著

钱晓波 王伟杰 夏洪燕 译

上海科学技术出版社

本书的使用方法

营养功效

介绍该食物主要营养成分和功效。

营养秘诀

介绍提升营养价值的烹饪方法和食物搭配法。

养生搭配

推荐营养菜谱，介绍相关的食物搭配和食疗功效。当然，食物分开烹饪也未尝不可。需要注意的是，由于个人身体状况和体质的不同，食物搭配带来的功效也不尽相同。同样，这里推荐的食物搭配也未必就能带来相应的功效。

选购方法

教您挑选新鲜、健康的食物。

蔬菜·菌类·海藻

西红柿

富含番茄红素，具有强抗氧化作用，能够改善生活方式病，延缓衰老。

选购方法
挑选时，要挑选颜色红、有光泽、无损伤的。

小贴士
番茄红素在番茄的成熟果实中含量最高，因此挑选时，要选择成熟的果实。番茄红素在番茄的果皮中含量最高，因此挑选时，要选择果皮较厚的番茄。

营养价值
番茄红素：具有强抗氧化作用，能够改善生活方式病，延缓衰老。
维生素C：具有抗氧化作用，能够改善皮肤状况。
维生素E：具有抗氧化作用，能够改善皮肤状况。
膳食纤维：能够促进肠道蠕动，改善便秘。

食用指南
1. 烹饪时，建议先将番茄去皮，以减少番茄红素的损失。
2. 烹饪时，建议先将番茄切片，以减少番茄红素的损失。
3. 烹饪时，建议先将番茄切片，以减少番茄红素的损失。

食物搭配
番茄红素：与维生素C、维生素E、膳食纤维等搭配食用，能够发挥协同作用，增强抗氧化作用。

营养秘诀

1. 西红柿富含番茄红素，可以预防心脑血管疾病。
2. 西红柿与鸡蛋同食，可以促进鸡蛋中胆固醇的吸收。
3. 西红柿、果汁、燕麦等食物搭配食用，可以促进肠道蠕动，改善便秘。

养生搭配
西红柿炒鸡蛋：西红柿富含番茄红素，鸡蛋富含蛋白质，两者搭配食用，可以促进鸡蛋中胆固醇的吸收。
西红柿汁：西红柿富含番茄红素，果汁富含维生素C，两者搭配食用，可以发挥协同作用，增强抗氧化作用。

食物百科

说明该食物的营养价值和与健康的影响，介绍食物的产地、流通历程、品种和历史。

食物小档案

种类：简要介绍食物的种类。

最佳食用期：食物最美味，最具营养价值的时期。

热量：标注食物能提供的热量。本书中的数值均参考日本文部科学省食品成分数据库“日本食品营养成分表 2010”。

贮存：介绍最合理的食物存放方法。

安全食用指南：介绍去除农药或有害物质的方法，以及预防食物中毒的方法。

养生笔记

记录最具营养价值的食用方法、充分发挥食物功效的方法、食物的挑选方法等，为您介绍食物相关小知识。

前言

食物中包含许多营养素，可谓是我们生命的能量源，但食物中众多的营养素和成分也有不同的特性。

将不同的食物进行组合，可以进一步促进营养素发挥力量，使得保持身心健康的能量倍增。这种组合也可以促进营养素之间相互作用，进而产生新的功效。

这意味着，组合带来的力量已经不是 $1 + 1 = 2$ ，而是数倍的“食之智慧”。

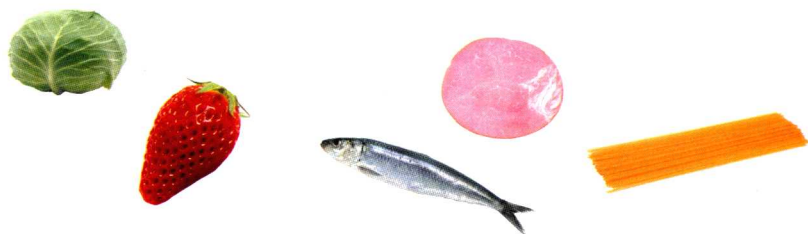
本书不仅详细地为您解说我们一日三餐中诸多食物的营养和对健康的影响，也将为您介绍对身体有益的食物搭配和功效。

我们为您推荐了许多有益于养生的营养搭配，希望您能为您日常饮食提供参考。同时，我们也希望通过这本书，您可以了解更有营养价值食物搭配，并自创食物搭配菜单。如此一来，您也可以成为一名搭配营养的高手噢！

此外，本书还将为您介绍很多实用的生活小妙招。比如：提升营养价值的烹饪方法，合理保存食物的方法，以及在家就能轻松去除食物有害物质的方法等。

如果本书能为您打造健康的饮食生活提供微薄之力，我们将不胜欣喜。

小池澄子



目 录

摄取营养的秘诀	8	红薯	31
除毒有妙招	9	土豆	32
对症搭配, 补充营养素	10	芋头	33
蔬菜 · 菌类 · 海藻	14	牛蒡	34
西红柿	14	山药	35
青椒	16	雪莲果	35
紫茄子	17	茼蒿	36
西兰花	18	冬瓜	36
花菜	20	莲藕	37
南瓜	21	竹笋	37
黄瓜	22	大葱	38
苦瓜	23	芦笋	39
西葫芦	23	豆芽	40
玉米	24	芝麻菜	41
菜薹	24	芹菜	41
荷兰豆	25	香菇	42
秋葵	25	蟹味菇	42
毛豆	26	杏鲍菇	43
蚕豆	26	灰树花	43
萝卜	27	滑子菇	43
胡萝卜	28	金针菇	43
洋葱	30	卷心菜	44
		生菜	45
		白菜	46
		菠菜	47

小油菜	48
青菜	49
茼蒿	49
韭菜	50
长蒴黄麻	51
荷兰芹	52
鸭儿芹	52
香菜	53
迷迭香	53
罗勒	53
鼠尾草	53
生姜	54
蒜头	55
蕺菜	56
紫苏	56
魔芋	57
裙带菜	58
海带	58
羊栖菜	59
海苔	59
海蕴	59
裙带菜孢子叶	59

蛋类·乳制品 60

鸡蛋	60
牛奶	61

奶酪	62
酸奶	63

五谷·豆类·坚果类 64

精大米	64
糙米	64
薏苡	65
大麦	65
粟米	65
黍米	65
稗子米	65
黄豆	66
豆腐	67
纳豆	68
豆浆	68
花芸豆	69
红小豆	69
金时豆	69
青豌豆	69
荞麦	70
面粉	70
面包	71
乌冬面	71
意大利面	71
谷物片	71
栗子	72

白果	72
杏仁	73
松子	73
芝麻	73
核桃	73
花生	73

肉类..... 74

牛肉	74
猪肉	75
鸡肉	76
羊肉	77
猪肝	78
鸡肝·鸡心·鸡胗	78
牛肝	78
培根	79
维也纳小香肠	79
火腿	79
香肠	79

鱼类·贝类..... 80

鲭鱼	80
竹筴鱼	82
沙丁鱼	84
鲑鱼	86
秋刀鱼	88
鲷鱼	90

鲚鱼	91
鲱鱼	92
金枪鱼	93
鳕鱼	94
比目鱼	95
鳗鱼	96
西太公鱼	97
墨鱼	98
章鱼	99
虾	100
蟹	101
花蛤	102
蚬	102
牡蛎	103
扇贝	104
腌干鱼子	105
青鱼子	105
咸鲑鱼子	105
咸鳕鱼子	105
鱼糕	106
鱼肉山药饼	106
萨摩鱼饼	106
鱼丸	106

水果类..... 107

草莓	107
苹果	108

香蕉·····	109
柠檬·····	110
牛油果·····	111
西瓜·····	112
哈密瓜·····	112
梨·····	113
葡萄·····	113
柑橘·····	114
葡萄柚·····	114
柿子·····	115
桃·····	115
猕猴桃·····	116
菠萝·····	116
蓝莓·····	117
美国李子·····	117
无花果·····	118
杏·····	118
木梨·····	119

梅·····	119
樱桃·····	120
芒果·····	120

饮品·其他类····· 121

绿茶·····	121
红茶·····	121
咖啡·····	122
可可粉·····	122
红酒·····	123
蜂蜜·····	123
橄榄油·····	124
芝麻油·····	124
酱油·····	125
醋·····	125
味噌酱（面豉酱）·····	125

人体必需的营养素····· 126

摄取营养的秘诀

多彩餐桌，营养又丰富

我们日常饮食的餐桌上，赤、白、黄、绿等多彩的食物不仅在外观上令人垂涎欲滴，其中丰富的营养素也为我们带来更均衡的饮食。果蔬中的色素物质和芳香物质主要成分为植物生化素，以其显著的抗氧化功效而备受关注。

合理有效的食物搭配

我们在摄取维生素时，不能只选择单一的营养素。两种或者两种以上的维生素相互作用、相互促进，促使人体全面地吸收营养，保持身体的健康。比如，说起骨骼发育所必需的营养素，大家都会想到“钙”。事实上，除了钙元素以外，维生素 D、维生素 K、镁、蛋白质等许多营养素也是不可或缺的。它们相互作用，不断强化我们的骨骼。此外，说到贫血，大家都知道需要补铁。而叶酸、维生素 B₆、维生素 C、蛋白质等其他营养素的补血功效往往不为人知。通过合理有效的食物搭配，能让每日的饮食更具活力。在常规菜单里添加一道大豆炒羊栖菜、韭菜炒猪肝等菜肴，就能轻松实现营养的饮食搭配。

例

预防骨质疏松症

做羊栖菜和大豆时再加入香菇和焯熟的小油菜，美味更营养。



大豆

钙、
蛋白质

+

羊栖菜

钙、镁、
维生素 C

+

香菇

麦角固醇转化
为维生素 D

+

小油菜

钙、维生素 K、
维生素 C

预防贫血

牛肉炒菠菜，再搭配一份西红柿沙拉，功效更显著。

牛肉

铁、
蛋白质

+

菠菜

铁、叶酸、
维生素 B₆、
维生素 C

+

西红柿

丰富的维生素 C



除毒有妙招

我们食用的食品中含有不少有害物质。比如，蔬菜中可能残留农药和二噁英，肉类和鱼类的脂肪中也有可能积蓄着有害物质。而食品添加剂中的染色剂和防腐剂也是防不胜防。近年来放射性物质的危害更是越发令人心惊。

毫无疑问，这些物质都会危害我们的身体健康。然而，我们只需稍作处理，就可以去除这些有害物质。烹饪时多下功夫关系着健康放心的饮食生活。因此，您不妨尝试一下本书所介绍的方法。

蔬菜



萝卜、土豆等沾着泥土的蔬菜，可以用刷子轻轻擦洗。去皮后，即可放心食用。卷心菜、生菜等叶状蔬菜，应该先剥去最外层的菜叶，再放入热水中焯一焯，去除可能渗透到菜心的有害物质。也可以将其浸泡在盐、酱油、味噌（面鼓酱）、醋等调味料中，清除有害物质。

水果



清洗葡萄柚时，可以用海绵块轻轻擦拭外皮。清洗草莓时，应该连带果蒂一起，用水仔细冲洗。

牛肉·猪肉·鸡肉



去除脂肪后或烤或煎或煮，只要过一下火加过热便能去除大部分有害物质。

鱼



清水洗净，去除鳃和内脏。采用烤、煎和煮等高温烹饪方式，便可以放心食用。如果担心鱼类体内残留有放射性物质，请去除鱼骨后再进行烹饪。

食品添加剂

在加工食品外包装的醒目之处，都标注着加工时所使用的各种添加剂。请仔细阅读。