



中国营养学会 10 位权威专家联合推荐
 营养学家 50 年科研数据精心总结
 1000 种食物 235 款菜肴营养成分实用解读



SHIWUYINGYANG

BAODIAN

食物营养



杨月欣 主编 | 中国营养学会副秘书长、营养与保健食品分会主任委员
 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任

宝典



科学出版社

www.sciencep.com

食物营养 宝典

主编 杨月欣

编委 周瑞华 徐爱萍 何 梅

谨以此书献给

热爱健康生活的每一个家庭

 科学出版社

· 北 京 ·

内 容 简 介

本书系由我国营养学权威专家主编，是现代家庭必备的健康参考书。

本书共分四大部分，介绍了近 20 种营养素的 100 种食物排行表，解读了 1000 余种食物和 235 款菜肴的营养成分，方便家庭营养配餐应用。

使用本书不但可以使您了解和学习食物营养知识，还可以帮助您科学选择食物、健康烹饪，轻松完成膳食搭配、菜肴制作。本书是您平衡膳食的开始，全家健康生活的指南！

认识食物的营养成分，是合理饮食的第一步。平衡合理的膳食是祛病强身、保障健康的重要途径。选择什么样的食物，就选择了什么样的生活，全家人的健康就在您的手中！

需要本书的读者，请与北京清河 6 号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）、010-82702675（邮购），010-82702698（传真），E-mail：tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

食物营养宝典/杨月欣主编. —北京: 科学出版社, 2009.1

ISBN 978-7-03-020700-5

I. 食... II. 杨... III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184160 号

责任编辑: 何红哲 任 洪 / 责任校对: 赵 飞

责任印刷: 天 时 / 封面设计: 李鹤伟

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 1 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2009 年 1 月第一次印刷 印张: 23

定价: 42.80 元



“ 杨月欣教授在中国疾病预防控制中心长期从事食物营养学研究，是专业人员应用的《中国食物成分表》2002版和2004版的主编。她在社会实践中深切地感受到营养科学工作者不仅要编写科学界使用的书，还应当把多年对食物的认识编些简写版本，加速食物营养科学知识的传播和应用，更好地服务于大众。我相信这本书能为我国营养知识的普及和推广发挥积极作用。

”

——中国营养学会理事长 葛可佑

杨月欣 营养学教授 博士生导师

目录

CONTENTS



第一部分 科学选择食物 / 1

高能量与低能量食物 / 2

食物中的三大能量营养素 / 2

过量与不足的危害 / 2

人体每天需要多少能量 / 3

100种高能量食物排行表 / 4

100种低能量食物排行表 / 6

高蛋白与低蛋白食物 / 8

蛋白质——生命的象征 / 8

过量与不足的危害 / 8

每天吃多少蛋白质合适 / 9

哪些食物蛋白质含量高 / 9

100种高蛋白食物排行表 / 10

100种低蛋白食物排行表 / 12

含30克蛋白质的食物量 / 14



高脂肪与低脂肪食物 / 16

脂肪，敌人还是朋友 / 16

过量与不足的危害 / 17

每天吃多少脂肪合适 / 17

看得见和看不见的脂肪 / 17

100种高脂肪食物排行表 / 18

100种低脂肪食物排行表 / 20

高胆固醇与低胆固醇食物 / 22

胆固醇对人体的作用 / 22

过量与不足的危害 / 22

如何维持正常的胆固醇水平 / 22

高胆固醇血症患者怎么吃 / 23

100种高胆固醇食物排行表 / 24

100种低胆固醇食物排行表 / 26

含300毫克胆固醇的食物量 / 28

高碳水化合物与低碳水化合物食物 / 30

碳水化合物知多少 / 30

过量与不足的危害 / 31

碳水化合物从何而来 / 31

100种高碳水化合物食物排行表 / 33





富含维生素 A 和 β -胡萝卜素的食物 / 35

- 维生素 A 的生理作用 / 35
- 过量与不足的危害 / 35
- 每天需要多少维生素 A / 36
- 维生素 A 和 β -胡萝卜素的食物来源 / 36
- 100 种富含维生素 A 和 β -胡萝卜素的食物排行表 / 37

富含维生素 C 的食物 / 39

- 维生素 C——重要抗氧化剂 / 39
- 过量与不足的危害 / 39
- 每天需要多少维生素 C / 40
- 维生素 C 的食物来源 / 40
- 100 种富含维生素 C 的食物排行表 / 41

富含维生素 B₁ 的食物 / 43

- 维生素 B₁ 的生理作用 / 43
- 每天需要多少维生素 B₁ / 43
- 维生素 B₁ 的食物来源 / 43
- 100 种富含维生素 B₁ 的食物排行表 / 45

富含维生素 B₂ 的食物 / 47

- 维生素 B₂ 的生理作用 / 47
- 每天需要多少维生素 B₂ / 47
- 维生素 B₂ 的食物来源 / 48
- 100 种富含维生素 B₂ 的食物排行表 / 49

高钙食物 / 51

- 钙——人体的钢筋 / 51
- 过量与不足的危害 / 51
- 每天摄入多少钙合适 / 52
- 哪些食物含钙丰富 / 52
- 100 种高钙食物排行表 / 53
- 含 300 毫克钙的食物量 / 55

高锌食物 / 57

- 锌——生命之花 / 57
- 过量与不足的危害 / 57
- 每天摄入多少锌合适 / 58
- 锌的食物来源 / 58
- 100 种高锌食物排行表 / 59

高铁食物 / 61

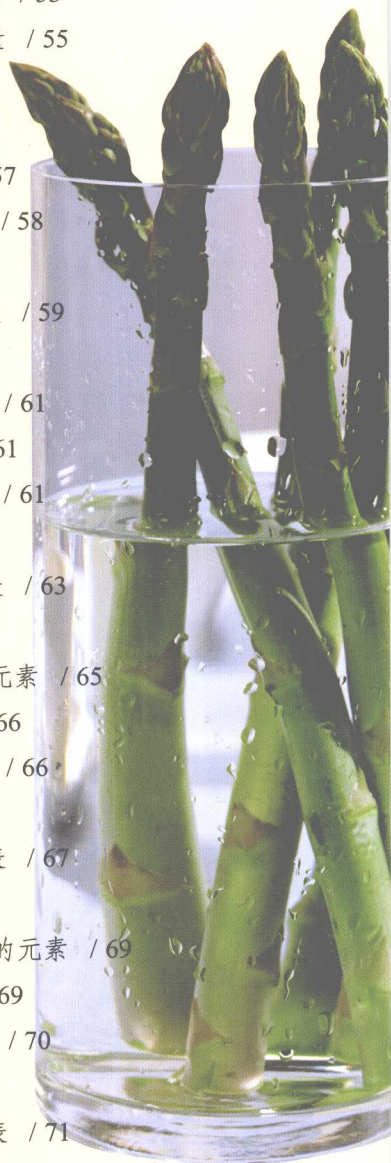
- 铁——血液里的功臣 / 61
- 过量与不足的危害 / 61
- 每天摄入多少铁合适 / 61
- 铁的食物来源 / 62
- 100 种高铁食物排行表 / 63

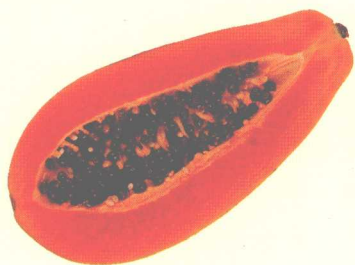
高硒食物 / 65

- 硒——保护心血管的元素 / 65
- 过量与不足的危害 / 66
- 每天摄入多少硒合适 / 66
- 硒的食物来源 / 66
- 100 种高硒食物排行表 / 67

高碘食物 / 69

- 碘——人体不可缺少的元素 / 69
- 过量与不足的危害 / 69
- 每天摄入多少碘合适 / 70
- 碘的食物来源 / 70
- 100 种高碘食物排行表 / 71





第二部分 健康烹饪指南 / 93

味道由来 / 94

单味调味品 / 94

复合调味品 / 95

油 / 96

油的种类及其脂肪酸构成 / 96

油在烹饪中的作用 / 99

油的使用方法 / 100

油脂在日常贮藏和烹饪加工中的

注意事项 / 100

盐 / 101

盐的种类 / 101

盐的作用 / 101

盐的使用方法 / 102

看不见的盐更可怕 / 103

糖 / 104

糖的种类 / 104

糖在烹饪中的作用 / 104

糖的成分及甜度 / 104

糖的使用方法 / 105

高钾食物 / 73

钾——维持细胞运行正常 / 73

过量与不足的危害 / 73

每天摄入多少钾合适 / 73

钾的食物来源 / 73

100种高钾食物排行榜 / 74

低钠食物 / 76

过量与不足的危害 / 76

每天摄入多少钠合适 / 76

常见的含钠食物 / 76

100种低钠食物排行榜 / 78

含6克氯化钠的食物量 / 80

高膳食纤维食物 / 82

膳食纤维的作用 / 82

摄入膳食纤维要适量 / 82

膳食纤维的食物来源 / 82

100种高膳食纤维食物排行榜 / 84

富含大豆异黄酮的食物 / 86

大豆异黄酮——植物雌激素 / 86

大豆异黄酮的摄入量 / 86

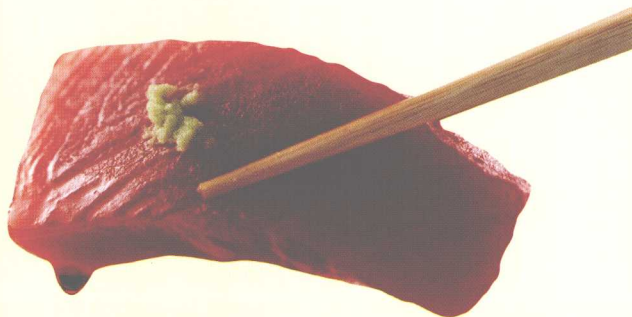
大豆异黄酮的食物来源 / 86

高嘌呤与低嘌呤食物 / 88

嘌呤是什么 / 88

过量与不足的危害 / 88

嘌呤的食物来源 / 89





第三部分 点餐营养指南 / 135

30 款高端珍品菜肴及其营养成分 / 136

80 款海鲜类菜肴及其营养成分 / 145

60 款肉蛋类菜肴及其营养成分 / 167

60 款蔬菜与豆制品类菜肴及其营养成分 / 184

5 款汤类菜肴及其营养成分 / 200

第四部分 食物营养总览 / 203

谷、薯、豆类食物营养成分表 / 204

蔬菜、菌藻类食物营养成分表 / 224

水果、坚果类食物营养成分表 / 264

畜、禽肉及蛋类食物营养成分表 / 288

水产类食物营养成分表 / 324

养生食物营养成分表 / 344

味精和鸡精 / 106

味精与鸡精的组成成分 / 106

怎样使用味精 / 106

怎样使用鸡精 / 107

其他调味品 / 108

酱油 / 108

醋 / 108

料酒 / 108

葱、姜、蒜 / 108

各种调味品的作用及营养成分 / 109

三餐膳食调理 / 122

食物搭配原则 / 122

三餐膳食示例 / 123

蔬菜烹调后营养素的损失 / 126

动物性食物烹调后营养素的损失 / 132



第一部分

科学选择食物

吃不但是生活的一大乐趣，而且是我们获取营养的必要途径。为了最大限度地保证身体健康，科学购买食物显得尤为重要，同时它也是做到合理膳食的第一步。本部分按每种食物所含营养素的高低列出了排行表，希望对您科学地选择食物有所帮助。



高能量与低能量食物

能量是人体活动的动力，如同汽车离不开汽油一样，没有能量人们什么都不能做。在日常生活中，如果您体内的能量不足，就会觉得懒洋洋的，没有精神，或者感到精疲力尽。如果您选择了充足而又适宜的优质“燃料”，那么您就会感到精力充沛，身体健康。

食物中的三大能量营养素

食物中含有人体所需要的各种营养素，但可提供能量的只有蛋白质、脂肪和碳水化合物三种营养素。因此，它们又被称为“能量营养素”。比如您吃了一个馒头，根据其所含的蛋白质、脂肪和碳水化合物的多少，就可以算出馒头的能量值是多少了。

能量换算公式

1克蛋白质提供4千卡能量。

1克脂肪提供9千卡能量。

1克碳水化合物提供4千卡能量。

注：1千卡=4.184千焦耳=0.00418兆焦耳。“焦耳”可简称“焦”。

过量与不足的危害

一般情况下，健康成年人每天摄入的能量只有与所消耗的能量相等，才能维持平衡状态。能量摄入不足或摄入过剩都对



健康不利。经常摄入高能量食物，往往会因摄入能量过剩而引起超重或肥胖；经常摄入低能量食物，则有可能因能量摄入不足而导致消瘦。

如果能量摄入过多而体力活动不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存起来，逐渐导致肥胖。肥胖除使人行动不便、影响形象外，还容易引发多种慢性疾病，如冠心病、脂代谢紊乱、糖尿病、骨关节病以及一些恶性肿瘤等。相反，如果人体摄入的能量不足，运动或劳动量过大，机体则会动用自身储备的能量，甚至消耗自身的组织以满足生命活动所需的能量，久之就会引起消瘦。如果长期能量摄入不足，且同时伴有营养不良，可导致生长发育迟缓、消瘦、水肿，甚至死亡。

人体每天需要多少能量

营养学研究表明，成年人的适宜能量供给量应在 2000 千卡 / 天左右，也就是说，一名身高、体重正常的成年人在健康状态下进行轻体力活动时，每天应从食物中摄取 2000 千卡的能量，才能满足身体和活动的需要。不同人群每日所需能量可查询中国营养学会推荐的标准（详见表 1-1）。

也可用简单的方法粗略计算自己每天

表 1-1 中国居民膳食能量推荐摄入量

年龄 (岁)	体力 活动	能量			
		(兆焦 / 天)		(千卡 / 天)	
		男	女	男	女
18 ~	轻	10.03	8.80	2400	2100
	中	11.29	9.62	2700	2300
	重	13.38	11.30	3200	2700
	孕妇		+ 0.84		+ 200
	乳母		+ 2.09		+ 500
50 ~	轻	9.62	8.00	2300	1900
	中	10.87	8.36	2600	2000
	重	13.00	9.20	3100	2200
60 ~	轻	7.94	7.53	1900	1800
	中	9.20	8.36	2200	2000
70 ~	轻	7.94	7.10	1900	1700
	中	8.80	8.00	2100	1900
80 ~		7.74	7.10	1900	1700

注：1 千卡 = 4.184 千焦耳 = 0.00418 兆焦耳。
“焦耳”可简称“焦”。

所需的能量。首先用下列公式算出自己的理想体重，判断自己是消瘦还是肥胖，然后再根据表 1-2 计算出每天所需的能量。

理想体重计算公式

理想体重 (千克) = 身高 (厘米) - 105

实际体重在理想体重 $\pm 10\%$ 以内为正常，与实际体重相比， $< 20\%$ 为消瘦， $> 20\%$ 为肥胖。

表 1-2 成人每人每天能量需要量(千卡 / 千克理想体重)

体型	体力活动		
	轻	中	重
消瘦	35	40	40 ~ 45
正常	30	35	40
肥胖	20 ~ 25	30	35

举例来说，一位体重正常的中年男性，从事轻体力劳动，经计算其标准体重为 60 千克，他每天所需能量为： $60 \times 30 = 1800$ 千卡。

营养师
提示

人体的“能量银行”

人体内能量的储存有三种形式：血糖、糖原和脂肪。如果用钱来比喻体内的能量储备，那么存在于血液中的血糖就像我们钱包里的零花钱，可以马上支付，但是数量相对较少，糖原就如同银行里的活期存款，当血糖耗尽，可以及时支取以补充手头的现款，而脂肪则好比定期存款，虽存有大量的钱，但是取用会受较多的限制，当血糖、糖原都缺乏时才能动用。知道了这些道理，我们就会明白，当身体超重和肥胖时很难减掉脂肪的原因了。

100种高能量食物排行表

高能量的食物多为脂肪、蛋白质或碳水化合物含量高的食物，如各种动物或植物油类、干果类（葵花子、核桃、花生仁等）、肉类（牛肉干、猪肉、腊肠等）以及巧克力、桃酥、全脂奶粉等。能量较高的100种常见食物见表1-3。

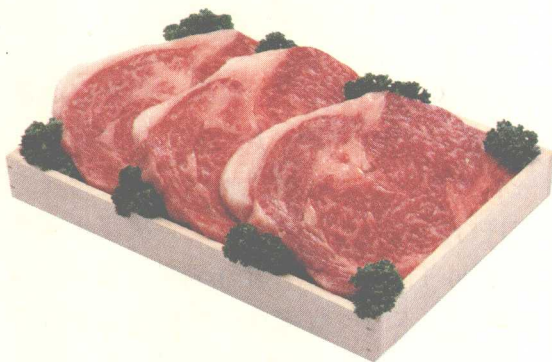


表 1-3 100种高能量食物（以100克可食部计）

食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)
棕榈油	900	牛油(炼)	898	核桃(干)	627
辣椒油	900	猪油(炼)	898	芝麻酱	618
胡麻油	900	鸭油(炼)	897	葵花子(炒)	616
混合油 (菜子油+棕榈油)	900	羊油(炼)	895	马铃薯片 (油炸)	612
橄榄油	899	玉米油	895	杏仁(炸)	607
椰子油	899	黄油	888	山核桃(干)	601
棉子油	899	奶油	879	杏仁(炒)	600
麦芽油	899	酥油	860	黄油渣	599
花生油	899	牛油	835	葵花子(生)	597
红花油	899	猪油(板油)	827	花生酱	594
豆油	899	羊油	824	榛子(炒)	594
大麻油	899	猪肉(肥)	807	花生(炒)	589
菜子油	899	白脱(食品工业)	744	羊肉干	588
葵花子油	899	松子仁	698	巧克力	586
芝麻油	898	鸡蛋黄粉	644	腊肠	584
色拉油	898	松子(生)	640	猪肉(脖)	577

表 1-3 100 种高能量食物 (以 100 克可食部计)

续表

食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)
炸素虾(豆制品)	576	香肠	508	硬皮糕点	463
南瓜子(炒)	574	奶油(食品工业)	504	春卷	463
西瓜子(炒)	573	大杏仁	503	奶皮子	460
维夫巧克力	572	起酥	499	腐竹	459
腰果(熟)	552	猪头皮	499	老年保健肉松	458
牛肉干	550	腊肉(生)	498	豆腐丝(干)	451
曲奇饼	546	油面筋	490	蚕豆(炸)	446
全蛋粉	545	全脂加糖奶粉	490	牛肉松	445
木榧	539	桃酥	481	鸡肉松	440
芝麻南糖	538	夹心酥饼	481	江米条	439
鸭皮(生)	538	核桃薄脆	480	酥糖	436
黑芝麻	531	全脂牛奶粉	478	北京烤鸭	436
焦圈	530	芥末	476	京八件	435
维夫饼干	528	金钱酥	474	饼干(均值)	433
麻花	524	方便面	472	广东香肠	433
白芝麻	517	奶片	472	花生牛轧糖	432
开口笑	512	芝麻桃酥	467		
凤尾酥	511	肉豆寇	465		

小辞典

可食部:指按居民通常的加工、烹调方法和饮食习惯,去掉其中不可食用的部分后,剩余的为食物的可食部分。如香蕉去皮,猪排去骨等。

炼:指经加工、取油、去渣而成。



100种低能量食物排行表

能量的高低取决于食物中所含脂肪、蛋白质和碳水化合物的多少。能量较低的食物是含以上三种宏量营养素少而水分及膳食纤维含量高的食物，如蔬菜类、海藻类，其次为水果类。能量较低的100种常见食物见表1-4。

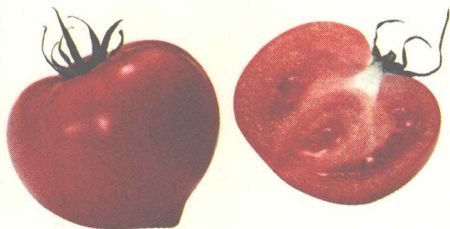


表 1-4 100种低能量食物（以100克可食部计）

食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)
灵蜜瓜	3	大白菜（白口）	14	绿豆芽	18
籽瓜	4	芥菜（大叶）	14	西葫芦	18
黄河蜜瓜	5	芹菜	14	小水萝卜	19
玉米笋（罐头）	6	白萝卜缨	14	甜菜叶	19
地衣（水发）	6	酸白菜	14	番茄	19
白醋	6	牛皮菜	14	竹笋	19
芥菜茎	7	盖菜	14	苦瓜	19
白瓜	10	软梨	14	香菇	19
冬瓜	11	莴笋	14	芦笋	19
面西葫芦	11	葫芦	15	红萝卜	19
油菜（小）	11	腌韭菜花	15	芥蓝	19
笋瓜	12	小白菜	15	长茄子（紫皮）	19
节瓜	12	黄瓜	15	姜（嫩姜）	19
海带	12	佛手瓜	16	丝瓜	20
番茄（奶柿子）	13	大白菜（均值）	17	木耳菜	20
生菜	13	菊苣	17	油菜薹	20
豆浆	14	莴笋叶	18	水萝卜	20

表 1-4 100 种低能量食物 (以 100 克可食部计)

续表

食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)
芹菜茎	20	小葱	24	醋	31 ~ 32
小水萝卜缨	20	菜花	24	啤酒	31 ~ 32
空心菜	20	菠菜	24	李子	36
茼蒿	21	茴香	24	杏	36
茄子 (均值)	21	苋菜 (绿)	25	葡萄 (均值)	43
蒜黄	21	蹄筋 (水发)	25	梨 (均值)	44
木耳 (水发)	21	海参 (水发)	25	酸奶 (脱脂)	48
白兰瓜	21	西瓜 (均值)	25	桑葚 (均值)	49
甜椒 (柿子椒)	22	木瓜	27	牛奶	51
韭黄	22	四季豆	28	柑橘 (均值)	51
圆白菜	22	库尔乐香梨	28	石榴 (均值)	63
南瓜	22	豇豆	29	柿	71
草菇	23	旱苹果	30	桂圆	71
茭白	23	红肖梨	30	荔枝	71
辣椒 (青, 尖)	23	豆奶	30	香蕉	91
蘑菇	23	草莓	30		
油菜	23	鲜橘汁	30		





高蛋白与低蛋白食物

蛋白质是构成人体组织器官的支架和主要物质，在生命活动中起着重要作用。可以说没有蛋白质，就没有生命的存在。在人体所需要的六大类营养物质中，起着特殊而又中心作用的就是蛋白质。

蛋白质——生命的象征

蛋白质在人体生命活动中起着重要作用。人体内的蛋白质多达10万种以上，它们的结构和功能千差万别，形成了生命的多样性和复杂性。蛋白质的功能很多，最重要的有：

组成和修复组织。蛋白质是人体内一切细胞的基本构成物质。身体的骨骼、肌肉、内脏、皮肤、毛发、大脑及血液的主要成分都是蛋白质。

调节生理功能。蛋白质能构成机体中几乎所有的生命活性物质，包括催化体内各种生化反应的酶，调节机体生长、发育并行使正常生理功能的激素，抵御外来细菌、病毒的抗体及免疫类物质，以及形成机体的渗透压，引发机体的各种活动。

担当载体。蛋白质是体内多种重要代谢物质和营养素的载体。例如多种脂类、维生素、矿物质与微量元素都需要专一蛋白质携带和运转到身体需要的地方。



供给能量。蛋白质中含碳、氢、氧元素，当机体需要时，可以被代谢分解，释放出能量。

过量与不足的危害

蛋白质摄入过量不仅达不到增强抵抗力的目的，反而会对身体有害。它可以潜在地增加脂肪和胆固醇的摄入量，加重肾脏负担，加速骨骼中钙的流失，导致骨质

疏松，并且易引发三大并发症：高尿素氮血症、代谢性酸中毒和渗透性利尿。

蛋白质缺乏常伴有能量缺乏。当仅仅是蛋白质不足时，主要表现为水肿、生长迟缓、皮肤色素沉着及头发脆少等；当蛋白质不足同时伴随能量缺乏时，主要表现为明显消瘦、生长迟缓、贫血、皮肤干燥及肌肉萎缩等。

每天吃多少蛋白质合适

根据中国营养学会的标准，我国居民蛋白质推荐摄入量详见表 1-5。

表 1-5 中国居民膳食蛋白质推荐摄入量(克/天)

年龄(岁)	体力活动	男	女
18 ~	轻	75	65
	中	80	70
	重	90	80
	孕妇	+ 5, + 15, + 20	
	乳母	+ 20	
50 ~	轻	75	65
	中	80	70
	重	90	80
60 ~	轻	75	65
	中	75	65
70 ~	轻	75	65
	中	75	65
80 ~		75	65

哪些食物蛋白质含量高

蛋白质广泛存在于动植物食物中，所以有动物蛋白和植物蛋白之分。

动物蛋白来源于鱼、禽、肉、蛋、奶及奶制品等动物性食物中，一般来说质量好。但这些食物同时也富含饱和脂肪酸和胆固醇。植物蛋白来源于大豆、谷类等，人体对植物蛋白的利用率较低。水果和一些蔬菜中含蛋白质极少。

营养师提示

蛋白质互补三原则

1. 食物的生物学种属愈远愈好。如动物性食物和植物性食物混合，比单纯植物性食物之间混合要好。
2. 搭配种类愈多愈好。
3. 食用时间愈近愈好，同时食用最好。由于单个氨基酸需在血液中停留约 4 小时，然后到达组织器官，再合成组织器官的蛋白质。所以，合成组织器官蛋白质的氨基酸必须同时到达才能发挥互补作用。

