

现代家庭生活知识书库

吃的选择与科学

赵平
等编著

海天出版社



现代家庭生活知识书库

吃的选择与科学

赵平等 编著

海天出版社

前 言

为了满足现代家庭对现代生活知识的需求，为了使每一个家庭的生活都幸福，为了使每一个家庭成员都能尽情地享受家庭生活的温暖，为了使每一个人都能在家庭生活中得心应手地尽显才华，为了使每一个现代家庭都能跟上时代的步伐，并能得到科学而有效地指导，我们特编写了这套《现代家庭生活知识书库》。

这套书库共计 10 本：《家庭经济顾问》、《家庭生活的是与非》、《家庭教儿育子宝典》、《家庭生活小诀窍》、《家庭心理漫话》、《家庭礼仪要览》、《吃的选择与科学》、《家庭生活禁忌》、《家庭好医生》、《家庭休闲指南》。

这套书中的每一本书，都凝聚着千万个家庭多少年来积累的生活经验和若干位学者的科学提炼，因而这套书库具有四大特点：全面性：囊括家庭生活所涉及到的各个方面；科学性：宣扬权威、合理、科学的家庭生活知识；现代性：尽显九十年代的最新家庭生活方式；实用性：满足现代家庭生活实际操作的需要。

愿这套书库能为您的家庭带来幸福、和谐、快乐。

参加本书编写的有赵平、王彦魁、李居远、王日盛等。在编写过程中，除采编了众多家庭的经验以外，也参考了部分报刊、杂志，可以说是“博采众长”。由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，尚望各界读者批评指正。

编 者

1996 年 1 月

目 录

饮食与营养	(1)
人体需要的营养素.....	(2)
人体需要的热能.....	(6)
各种食物的营养价值.....	(11)
肉类的营养特点.....	(25)
鱼类的营养特点.....	(26)
蛋类的营养特点.....	(27)
牛奶的营养特点.....	(28)
豆类的营养特点.....	(29)
蔬菜的营养特点.....	(30)
水果的营养特点.....	(32)
茶叶的营养特点.....	(33)
食物营养含量之最.....	(34)
人体合理营养素的摄取.....	(34)
营养缺乏症的自我判定.....	(35)
有关营养知识的误区种种.....	(38)
饮食与健康	(47)
婴幼儿对饮食营养的特殊需求.....	(48)
学龄儿童对于饮食的特殊需求.....	(51)

青少年对饮食营养的特殊需求·····	(52)
少女对饮食营养的特殊需求·····	(54)
大学生对饮食营养的特殊需求·····	(55)
应试青少年对饮食营养的特殊需求·····	(56)
孕妇对饮食营养的特殊需求·····	(57)
体力劳动者对饮食营养的特殊需求·····	(58)
脑力劳动者对饮食营养的特殊需求·····	(60)
献血者对饮食营养的特殊需求·····	(61)
旅游者对饮食营养的特殊需求·····	(62)
夜班工作人员对饮食营养的特殊需求·····	(63)
中年人对饮食营养的特殊需求·····	(64)
更年期妇女对饮食营养的特殊需求·····	(65)
老年人对饮食营养的特殊需求·····	(67)
有助于美肤的食品·····	(68)
有助于健发的食品·····	(69)
有助于减肥的食品·····	(70)
有助于健脑的食品·····	(71)
有助于睡眠的食品·····	(72)
有助于壮阳的食品·····	(73)
有助于抗癌的食品·····	(74)
饮食与烹调·····	(76)
烹调的意义·····	(77)
常用烹调技法及要领·····	(79)
各种烹调方法对食品营养素所产生的影响·····	(86)
烹调中主食营养素的保持·····	(87)

烹调中副食营养素的保持·····	(89)
菜肴配料的掌握·····	(91)
烹调过程中火候的掌握·····	(93)
烹调过程中油温的掌握·····	(94)
烹调过程中调味的掌握·····	(96)
烹调过程中盐的掌握·····	(97)
烹调过程中味精的掌握·····	(99)
食物烹调禁忌种种·····	(100)
食品的鉴别与保存·····	(109)
新鲜肉质的鉴别·····	(109)
鱼的鉴别·····	(110)
螃蟹的鉴别·····	(111)
海味的鉴别·····	(111)
鸡的鉴别·····	(112)
鸡蛋的鉴别·····	(113)
皮蛋的鉴别·····	(113)
蔬菜的鉴别·····	(114)
木耳的鉴别·····	(115)
鲜奶的鉴别·····	(116)
奶粉的鉴别·····	(116)
蜂蜜的鉴别·····	(117)
罐头的鉴别·····	(117)
食用油的鉴别·····	(118)
麻油的鉴别·····	(119)
酱油的鉴别·····	(119)

大米的鉴别.....	(120)
面粉的鉴别.....	(120)
食物保存的基本方法.....	(121)
冰箱保存食物的原则.....	(122)
鲜肉的保存.....	(123)
鲜鱼的保存.....	(123)
鸡蛋的保存.....	(124)
蔬菜的保存.....	(124)
鲜奶的保存.....	(126)
茶叶的保存.....	(126)
食用油的保存.....	(126)
酱油的保存.....	(127)
大米的保存.....	(127)
面粉的保存.....	(128)
杂粮的保存.....	(128)
饮食与科学.....	(130)
平衡膳食的基本要求.....	(131)
一日三餐的安排.....	(133)
四季膳食的合理安排.....	(136)
建立良好的饮食习惯.....	(137)
家庭常见保健食谱.....	(145)
莲子百合煨瘦肉.....	(145)
牛肉焖黄豆.....	(146)
番茄牛肉.....	(147)

余羊肉丸子·····	(147)
热锅姜汁鸡·····	(148)
豆瓣鲜鱼·····	(148)
酥小鲫鱼·····	(149)
清炒虾仁·····	(150)
盐爆鱿鱼卷·····	(151)
扣肉·····	(151)
熘猪排骨·····	(152)
红扒猴头蘑·····	(153)
猪肝炒油菜·····	(154)
水炒鸡蛋·····	(154)
扒豆腐盒·····	(155)
熘面筋·····	(156)
肉炒红白萝卜丝·····	(156)
鱼香茄子·····	(157)
蘑菇烧豆腐·····	(158)
素排骨·····	(158)
白菜炒木耳·····	(159)
鱼香莴笋丝·····	(160)
荷包青椒·····	(160)
炒三丁·····	(161)
素炒苦瓜·····	(161)
鸡油菜心·····	(162)
拔丝山药·····	(163)
姜汁菠菜·····	(163)
虾米拌黄瓜段·····	(164)

凉拌银芽·····	(165)
凉拌芹菜·····	(165)
肉丝拌海带·····	(166)
酸辣白菜·····	(166)
三鲜鱼圆汤·····	(167)
西红柿鸡蛋汤·····	(168)
火腿冬瓜汤·····	(168)
鲜藕粥·····	(169)
党参山药粥·····	(169)
八宝饭·····	(170)
打卤面·····	(171)

家庭常见病的饮食疗法····· (172)

有助睡眠的饮食疗法·····	(173)
神经衰弱的饮食疗法·····	(175)
近视眼的饮食疗法·····	(176)
防治感冒的饮食疗法·····	(177)
嗓病的饮食疗法·····	(178)
食欲不振的饮食疗法·····	(179)
胃病的饮食疗法·····	(180)
溃疡病的饮食疗法·····	(181)
痢疾的饮食疗法·····	(184)
便秘的饮食疗法·····	(185)
痔疮的饮食疗法·····	(186)
功能性腰痛的饮食疗法·····	(187)
自汗症的饮食疗法·····	(188)

高血压病的饮食疗法.....	(188)
冠心病人的饮食疗法.....	(189)
糖尿病人的饮食疗法.....	(191)

饮食与营养

饮食与营养是互相联系不可分的。人们每天通过饮食，也就是吃——来获取维持生命和保证人体健康的营养素。吃什么，怎样来吃，吃多少，这些决定了人体能否从食物中摄取到足够的用来保证人体正常工作的营养素，所以说，吃绝不仅仅是一个日常生活中一个必不可少的但却微不足道的小事，而是关系到人的生命与健康的大事。

诚然，“民以食为天”。无论是生活富裕，还是生活窘迫，每个家庭、每个人每天都要吃饭，这是人生的第一需要，但是是否生活条件好的吃得就好、吃得就合理呢？这是一个很值得商榷的问题。现实社会中，我们绝大多数人已经摆脱了贫困，进入温饱，开始步入小康。在生活条件日趋改善的今天，人们确实也是开始注意吃这个问题了，并且往往舍得花钱来吃，市场上各种补品和高价食品问津者络绎不绝，年轻的母亲放弃母乳而给婴儿购买昂贵的进口奶粉，孝顺的儿子卖掉家中的老母鸡给母亲买回麦乳精，家中的粗茶淡饭被细做精粮所取代，而结果却是大大地与人们的初衷相违：儿童营养不良者日趋增多，现代“文明”病发病率不断上升。事实表明，人们在吃的方面所花费的财力并不与人体所摄取到的营养素成正比。出现这种状况的根本原因就是人们对于吃

什么心中没数，缺乏基本的营养学知识，对于吃还是处于一种盲目的、原始的直觉状态，从而造成不能够科学合理地摄取食物营养，也就是不懂得应该怎样吃。

人们要想吃得好、吃得合理、吃得科学，就必须了解自己的饮食需要，了解各种食物中所含的营养素，这样才能根据自己的实际需要，科学地选择食物。

人体需要的营养素

人的一生，一刻也离不开营养。人们获得的用来保证生长发育和维持生命活动需要的营养来源是食物，而食物对人体所供给的营养又是通过它们所含的营养素来实现的。我们所说的营养就是食物所具有的促进生长发育、维持新陈代谢、修补损伤组织、供给热量、调节生理机能等作用的总和。那么，食物中到底都含有哪些营养素呢？

食物中所含的养料主要有六大类：碳水化合物（糖类）、脂肪、蛋白质、无机盐、水和维生素，这六大营养素就是人类生命活动的物质基础。尽管每个人由于年龄、性别、工作环境和活动量的不同，所需要的营养素多少也会有些差别，但是这六大营养物质是每个人都需要的。下面我们简要地向大家介绍一下这些营养素的来源、功能和对人体所起的重要作用。

1. 碳水化合物（糖类）。糖类是人体多种生理活动和劳动做功所需能量的主要来源，人体活动所需要的约70%的能量靠糖类来供给。糖类在体内分解快，耗氧少，最易被消化吸收。它能帮助脂肪在体内氧化产热，碳水化合物被吸收后，

进入血液成为血糖，血糖进入肝脏、肌肉或其他组织后，可转化为糖元。肝糖元能增强肝细胞的再生，促进肝脏的代谢和解毒功能，有利于保护肝脏。

一提起糖类，人们可能联想到白糖、红糖、冰糖等，其实，我们在食物营养素中所说的糖，含义是很广泛的。它包括单糖、双糖和多糖。经常食用的单糖有葡萄糖、果糖；双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖；多糖有淀粉和纤维素等。人体所需要的糖，主要是由粮食供给，也就是靠多糖的摄取。五谷杂粮含糖量最高，面粉、粳米、高粮米、玉米面含糖量为73—79%，豆类含糖量为49—58%，薯类等食物的含糖量也不少。由于糖类所供给的是维持生命所必需的动力，也就是向人体提供热量，所以，糖这类营养素对人体来说是非常重要的。人们在膳食中一定要保证足够量的供给，否则，人就会逐渐消瘦下去，无法从事紧张的体力和脑力劳动，儿童也不能正常地生长。但是与此相反，如果进食的热量过多，超出了人体的需要量，那么这些过多的热量堆积在体内，则会引起人体的肥胖现象。

2. 脂肪。脂肪是人体的重要组成部分，在人体内的主要功能是贮存和供给能量，有“人体的燃料库”之称。脂肪在人体内的贮存量很大，约占成人体重的10—20%，贮存脂肪最多的地方是皮下、大网膜和内脏周围。人体内的脂肪除去保持体温、固定内脏、起缓冲作用之外，还可转变为糖来提供能量，并有润滑皮肤，促进脂溶性维生素的吸收等作用。

脂肪的来源一般分为两大类：一类是动物性脂肪，来源于动物性食物，如猪油、牛油、肥肉、乳类、蛋类和鱼类等；另一类是植物性脂肪，如豆油、花生油、菜油、麻油等。成

年人每天脂肪需要量大约是 60 克，人体内缺少脂肪时，容易患脂溶性维生素缺乏症；脂肪过多，则会造成体重增加和引发心血管类疾病。

3. 蛋白质。蛋白质在人体内最为重要，是生命的基础。对人体的主要功能是作为原料供给人体，以增生新细胞和修补破损的细胞，维持体内生理活动和生理功能的调节，同时还供给热量。

食物蛋白质的来源分动物蛋白（肉、奶、鱼、蛋）和植物蛋白（面食、杂粮、蔬菜、水果）两大类，一般说动物蛋白质比植物蛋白质要好一些，而豆制品又是植物蛋白质中最好的。科学的膳食结构应该是动物蛋白质和植物蛋白质的科学搭配，这样既经济实惠，又可大大增加蛋白质的营养吸收。成人每天大约需要摄入 80—100 克蛋白质。超过此量，往往不被吸收而被排出体外，并增加人体的负担；如果蛋白质供不应求，每天食入量不足 50 克，就会使人疲倦无力、体重下降、肌肉萎缩、贫血，长期下去，还会造成营养不良性水肿，使身体的抵抗力明显下降。

4. 无机盐。无机盐又叫矿物质。是构成人体骨骼的主要材料，并能维持人体内水、酸碱度、渗透压的平衡，有些矿物质如镁、硒、锌、碘等，还是酶或激素活性不可缺少的成分。人体内的无机盐有 60 多种，如：钠、钾、氯、钙、磷、铁、碘、铜、钴、锰、锌等。无机盐虽然含量很少，总量约为成年人体重的 4% 左右，但对身体各有不同的功用，是维持正常人体生理机能不可缺少的物质。如钙，是制造骨骼和牙齿的重要原料，也是促成血液凝固的主要物质之一，缺钙会引起多种病症，佝偻病、骨质软化、骨质增生、未老先衰等

都和缺钙有关；铁，是构成红血球的主要成分，缺铁易得贫血病；碘，是组成体内甲状腺的主要成分，膳食中长期缺碘易得甲状腺肿大症；锌，可促进机体的生长发育、性的成熟和生殖过程，还有造血功能。

5. 水。水是营养素和代谢废物的溶剂，营养素和代谢废物借助于水的流动，被带到目的地。人体内分泌的激素，也通过这条途径到达全身发挥作用。成年人身体的 60—65% 是水份。肝、大脑、皮肤含 70% 的水，血液含水 80%，骨骼含水 4%。人体内一切生理活动都缺不了水和各种溶于水的物质。在饥饿或不进食的情况下，只要供给足够的水，还能勉强维持生命一段时间；如果水份损失超过 20%，生命就无法维持了。正常人每天所需摄入和排出的水份是平衡的，每天各约需要 2—2.5 公升。

6. 维生素。俗称“维他命”，是人体生理机能的使者，是维持机体生命与代谢不可缺少的微量有机化合物，它在体内既不供给热能，也不构成身体组织，但却是维持人体生长发育和调节生理功能的重要成分。没有维生素，人体的新陈代谢就无法正常进行。食物里无论缺少多种或是一种维生素都会引起生理上的严重失调，甚至可能引起维生素缺乏症。目前已发现的维生素近 20 种，各有各的作用。例如，维生素 A 是保证正常视力所不可缺少的；维生素 C 可抵御病菌的侵入，缺少这种物质就会患败血症；维生素 E 有抗氧化作用，可起到延缓衰老的作用。一般说，当食物营养充足时，维生素的补充单靠每天的饮食就可以了。必须注意的是单一的、缺少维生素的饮食，会妨碍人体对维生素的吸收而出现维生素缺乏症。

从上面我们不难看出，这六大营养素，有的是作为人体的结构物质，有的供给人体能量，有的则是起贮存的作用，有的调节新陈代谢，有的互相补充，但它们各自又都具有着相互不可替代的特殊功能。因此，任何一种营养素都是不可缺少的。营养素摄取不足或是质量不好，对人体的健康都会造成危害。那么，每日摄入多少营养素才能满足正常人体生理机能的需要呢？请见下表（第7页）。

人体需要的热能

大家知道，维持人类生命的原料，就是我们吃进去的食物。食物中的营养素向人们提供人体机能活动所需要的营养和能量。其中，碳水化合物、脂肪和蛋白质就是人体的主要供能物质。食物中所含的化学能，以及供能物质氧化放出的热能、化学能，都可以用热能来表示。例如每克纯碳水化合物能供给热量4千卡；每克纯脂肪可供热量9千卡；每克纯蛋白质可供热量4千卡。要是我们吃盘炒鸡蛋（约4个），其中蛋白质11.2克，脂肪33.7克，碳水化合物0.95克，则供给我们的热量为：

$$11.2 \times 4 + 33.7 \times 9 + 0.95 \times 4 = 351.6 \text{ 千卡}$$

俗话说：人是铁，饭是钢。吃进去的食物在体内经过化学作用，使其中所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物发出热量，来供给人体的一切活动和进行新陈代谢，像维持体内的各种活动、血液的循环、心脏的跳动、胃肠的消化和排泄等；保持人体的体温在正常健康的时候总是在37℃左右；保证人们从事工作、家务、体育锻炼时所需要的能量。一般说来，人

每日膳食中营养素需要量表

类 别	劳动情况	热 量	蛋 白 质	钙	铁	维生素 A		维生素 B ₁	维生素 B ₂	尼克酸	维生素 C
						维生素 A 国际单位	胡萝卜素 毫克				
成年男子 体重 60 公斤	轻体力劳动	2,600	80	0.6	12	3,300	4	1.5	1.5	15	75
	中等体力劳动	3,000	80	0.6	12	3,300	4	1.8	1.5	18	75
	重体力劳动	3,500	80	0.6	12	3,300	4	2.1	1.5	21	75
	极重体力劳动	4,200	80	0.6	12	3,300	4	2.5	1.5	25	75
成年女子 体重 50 公斤	轻体力劳动	2,300	80	0.6	12	3,300	4	1.4	1.5	14	70
	中等体力劳动	2,800	80	0.6	12	3,300	4	1.7	1.5	17	70
	重体力劳动	3,500	80	0.6	12	3,300	4	2.1	1.5	21	70
	孕妇 乳母	加 400 加 1,000	90 100	1.5 2.0	15 15	6,600 8,300	8 10	加 0.2 加 0.6	2.0 2.5	加 2 加 6	100 150