

现代生活知识百科



健康生活新理念

美食肴

Xiandai Sheng
huo Zhishi Baike

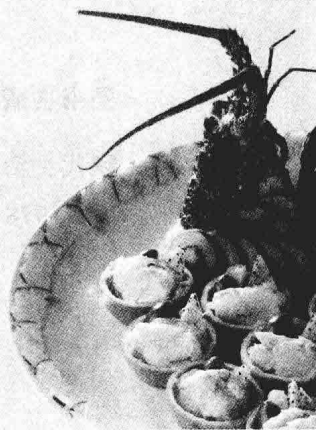
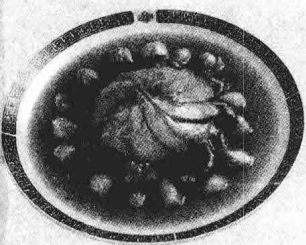
营养百科

中国是一个历史悠久的饮食文化大国，关于食物的营养、烹饪、食疗、药膳等，都有丰富的内涵和巨大的影响，在今天依然长盛不衰，而且不断得到发扬和光大。俗话说“民以食为天”，无论你是为了填饱肚子，为了享受美食，为了一家团圆热闹……都离不开吃。

陈长红/主编



现代生活知识百科



美食菜肴

营养百科

陈长红◎主编

中国是一个历史悠久的食文化大国，关于食物的营养、烹饪、食疗药膳等，都有丰富的内涵和巨大的影响，在今天依然长盛不衰，而且不断得到发扬和光大。

本书在这里告诉人们如何正确选择自己所需的营养元素，

通过科学烹制，做成精美菜肴来开心享用，

从而达到美食宜人，营养保健、食疗祛病的目的。

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活知识百科/陈长红编著. —北京:中医古籍出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 534 - 7

I. 现… II. 陈… III. 家庭保健—普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090440 号

现代生活知识百科

美食菜肴营养百科

责任编辑:王 梅

特邀编辑:刘建伟

纪亚明

编 著:陈长红

出版发行:中医古籍出版社

印 刷:北京密云红光印刷厂

开 本:710 × 1000mm 1/16

字 数:3000 千字

印 张:200

版 次:2008 年 10 月第 2 版

印 次:2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 534 - 7

定 价:298.00 元(全十册)本册定价:29.80 元



前 言

中国是一个历史悠久的食文化大国,关于食物的营养、烹饪、食疗药膳等,都有丰富的内涵和巨大的影响,在今天依然长盛不衰,而且不断得到发扬和光大。

俗话说“民以食为天”,无论你是为了填饱肚子,为了享受美食,为了一家团圆热闹……都离不开吃。

如今,时代在进步,社会在发展,人们对吃的追求也不再仅仅是“吃饱”这么简单了,要吃出营养、吃出健康和快乐,总之就是:吃要讲究科学。

吃首先要讲究营养。营养关乎健康,认识各种食物的营养价值和特点,方能有科学合理的膳食结构和均衡的营养摄入。

其次,吃要讲究吃“好”吃“精”,总的来说就要吃“美”。各种“色香味”俱全的食物总会让人怦然心动,胃口大开。

《美食菜肴营养百科》正是一本关于美食和营养的综合书籍,书中介绍日常食物的营养知识,告诉人们如何正确选择自己所需的营养元素,通过科学烹制,做成精美菜肴来开心享用,从而达到美食宜人,营养保健、食疗祛病的目的。

书中附有关于营养保健菜谱,防病治病药膳知识等,都是关乎现代生活的大众菜点,简便易学,可操作性和实用性强。此外,一些有趣的营养知识和菜肴文化知识,也能让你获益匪浅。

健康和美味并非完全冲突,美食和营养其实可以兼得!来吧,
和我们一起加入到享受健康美食的乐趣当中吧。

编 者

2008 年 8 月



目 录

第一篇 一日三餐话饮食

第一章 民以食为天	2
吃是人的本能	2
菜肴与文化和性格	2
围绕“吃”字语言多	2
新世纪的饮食新观念	3
饮食要有序有节	4
第二章 一日三餐讲究多	6
每日三餐分配合理	6
一日三餐关系多	6
三餐中食物如何选择	7
早餐的科学搭配很重要	7
不吃早餐危害多	7
理想早餐的三要素	8
午餐的科学搭配	8
晚餐须吃少	9
一日三餐符合人们体力劳动和运动健身的需要	9
一日三餐符合人的生理需要和生理特点	9
一日三餐能满足大脑的能量需要和正常机能	10
一日三餐与食物通过胃肠道的时间相吻合	10
“三餐吃好”要有数量和质量	10



避免三餐比例失调	11
“三餐吃好”要重视合理膳食	11
“三餐吃好”要首重早餐	13
第三章 如何吃出健康来	14
吃更关注健康	14
从吃“多”到吃“少”	14
从吃“精”到吃“废”	14
从吃“荤”到吃“素”	15
吃“家”到吃“野”	15
从吃“瓢”到吃“皮”	15
从吃“精”到吃“粗”	16
从吃“红”到吃“白”	16
从吃“熟”到吃“生”	16
从吃“死”到吃“活”	17
从吃“陆”到吃“海”	17
从吃“肉”到吃“虫”	17
从吃“专”到吃“杂”	17
须知不可混食食物	18
第二篇 营养保健日常来	
第一章 人体营养怎样才合理	22
合理营养与健康	22
合理膳食的基本要求	22
营养失调害处多	23
人体能量的三大来源	24
饮食合理调配须知的事项	25
第二章 膳食营养平衡	27
细粮与粗粮要平衡	27



冷与热要平衡	27
平衡膳食的基本要求及食物	28
干与稀要平衡	28
摄入与排出要平衡	29
平衡膳食小食谱举例	29
健康饮食须知	30
说说主食与副食	31
食物营养的科学分类	31
五类膳食要平衡	32
第三章 常见营养元素及来源	34
与人体健康相关的 4 层营养物质	34
科学家对未来食物的预测	34
水的重要作用和价值	36
维生素在人体中的功能和作用	37
维生素的分类	37
说说蛋白质	38
膳食中脂肪的重要作用	39
碳水化合物的功能和价值	40
人体微量元素知多少	41
四种微量元素与健康的重要关系	42
第三篇 常见食物营养科学摄取	
第一章 主要营养素及其来源	44
饮食要首先考虑营养	44
最佳健康食品排行榜	45
说说 10 大营养食品	46
10 种主要营养素及其来源	46
第二章 日常蔬菜的营养功效	48



蔬菜富含多种化学成分	48
蔬菜按营养成分可分为四类	49
水生蔬菜茭白	50
营养丰富的萝卜	50
清热解毒润肠的洋葱	50
说说大白菜	51
明目解毒的苋菜	52
野生蔬菜马齿苋	52
红花菜	52
葵菜	52
夏蔬佳品——西红柿	53
野生佳蔬苦菜	53
清热解毒的野白菜	54
降压美食——刺儿菜	54
能排毒防癌的豌豆	54
能解毒的酸桶笋	55
利水消肿——遏蓝菜	55
糖尿病人的佳蔬——南瓜	55
滋补肝肾——墨菜	56
通便降脂——空心菜	56
清热化痰——丝瓜	56
解毒滑肠——胭脂菜	57
利水消肿——拉拉藤	57
凉血消肿——蒲公英	57
降压安神——蕨菜	57
健胃平肝——芹菜	58
止渴减肥话冬瓜	58
马兰头可凉血、利湿	59
委陵菜能热解毒止血痢	59
千屈菜杀菌消炎	59



竹叶菜消肿强心	59
焯菜温中散寒	60
黄花菜解郁安神	60
蚕豆健脾涩精	60
稻槎菜消炎散结	61
朗耶菜除湿散结	61
苦蕒菜止血、止白带	61
香菜发汗透疹	61
尖辣椒的营养价值与吃法	62
扁豆消暑解毒	62
冬季多吃黄豆芽好	62
润肺止咳——葫芦瓜	63
茼蒿化痰通便	63
青韭和黄韭哪种营养成分多	64
开胃促食欲——辣椒	64
菱角解酒毒、止烦渴	64
芦笋滋阴润燥	65
荠菜明目降压	65
通利肠胃——菠菜	65
黄鹌菜散结消肿	66
慈菇行血消肿	66
苜蓿舒筋活络	66
莴笋可利便抗癌	67
茄子宽肠利气	67
莼菜解毒、止呕	68
胡萝卜健胃消食	68
花椰菜能抑制多种癌症	69
豆芽用治妇女恶血	70
益肺固精话山药	70
青菜祛热毒内盛	70



通便利尿——生菜	71
芋艿补中益肾	71
淡菜改善人体的血液循环	71
菊花郎凉血、降压	71
健脾止泻抑癌佳品——薏米	72
赤豆清热祛湿	72
竹笋化痰下气	72
莲藕开胃消食	73
香茶菜解毒、抗癌	73
裙带菜化痰软坚	74
补肾养心——紫菜	74
魔芋降压排毒	74
红薯补脾益气	75
第三章 谷类与豆类中的营养和摄取	76
第一农作物——稻米	76
小米	76
小麦	77
玉米	78
黑豆	78
微量元素库——黄豆	79
为什么豆制品的营养比黄豆好	79
第四章 常见肉类食物所含营养及摄取	81
肥肉中含有防癌物质	81
牛肉中的营养及摄取	81
羊肉中的营养及摄取	82
兔肉中的营养及摄取	83
鸡肉中的营养及摄取	84
夏季话“乌鸡”	84



鸡肝中的营养及摄取	84
鸭肉中的营养及摄取	85
狗肉中的营养及摄取	85
祛风解毒话蛇肉	87
解毒平喘——蜗牛	87
 第五章 禽蛋和水产品营养及摄取	88
蛋有哪些营养成分	88
鸡蛋中的营养及摄取	88
鸭、鹅蛋中的营养及摄取	89
鹌鹑蛋中的营养及摄取	89
鱼类含有哪能些化学成分	89
鱼脑补脑	90
家常鱼——鲤鱼	91
营养丰富的鲮鱼	91
带鱼	91
金秋时节话螃蟹	92
营养价值极高的泥鳅	93
虾	93
清热利尿——田螺	93
平肝利尿——河蚌	94
食疗抗癌——牡蛎	94
 第六章 水果干果类食物的营养价值	95
新鲜水果有哪些化学成分	95
冬季多吃榛子	97
“长寿果”——胡桃	98
板栗	99
谈谈枣	99
说说桂圆	100



第七章 酒茶饮和咖啡	101
酒的历史和分类	101
啤酒的抗癌食疗功效	101
茶叶的特殊功效	102
绿茶的营养功效	103
酒文化和饮酒	104
酒是一种很好的营养剂	105
适量饮酒可促进消化	105
适量饮酒有益于身心健康	106
饮酒多少才算过量	106
说说咖啡	108
饮用咖啡的利与弊	108
喝咖啡后的影响	109
第八章 其他食物	112
冰糖	112
保健佳酿数蜂蜜	112
燕窝	114
牛奶	114
健康美食酸奶	115

第四篇 营养美食科学烹调

第一章 烹调的基础知识	118
烹调的意义和作用	118
做菜怎样保持养分	121
做菜时要注意那些问题	121
饮食卫生要求	122
烹调的主要工具	123
烹调基础操作要求和基本功训练	126



第二章 火候	128
火候的概述	128
火候的分类	128
原料外部热的传播过程	129
原料内部热的传播过程	130
食物受热的变化	131
菜肴的初步熟处理	134
第三章 焯水与制汤	135
焯水的意义与作用	135
焯水的分类	136
焯水时要注意的几个问题	136
制汤的分类	138
制汤时的注意事项	139
过油(油锅)	140
走红(红锅)	141
第四章 调味	143
调味的意义及其重要性	143
味的种类	143
第五章 醋葱姜蒜花椒及调味知识	146
说醋	146
醋具有辅助治疗功效	148
醋不是药	149
说说葱	151
大蒜祛病强身	153
生姜的特殊功效	153
中国调料——花椒	155



生活调味——酱油	155
调味品的复制和加工	156
调味的几个阶段与应掌握的原则	158
调味品的装盛保管与合理放置	159
说说糖	161
第六章 营养用油	162
动物油与植物油哪个好	162
豆油	162
香油	163
第七章 挂糊、上浆和勾芡	164
挂糊和上浆	164
勾芡知识	169

第五篇 蔬菜类营养菜肴

第一章 蔬菜类营养菜肴	174
熬白菜	174
扒奶汁白菜	174
醋溜胶菜	175
炒洋白菜	175
素烧卷心菜	175
拌卷心菜	176
大油烧油菜	176
开洋烧菜心	176
烧青菜	177
干烧菜头	178
鱼香油菜苔	178
生煸菠菜	178
虾油菠菜	179



烧茄子	179
拌茄泥	180
酱烤四季豆	180
青椒香干炒毛豆	181
盐水毛豆	181
白油烩豌豆	181
辣味茄子	182
油焖茄子	182
煎蘸鲜茄子	183
炒柿子椒	183
生煸青椒	184
青椒炒豆豉	184
黄瓜炒子虾	184
糖醋拌黄瓜	185
红烧冬瓜	185
开洋冬瓜汤	185
炒萝卜	186
拌胡萝卜丝	186
开洋萝卜丝汤	187
焖扁豆	187
酱汁刀豆	187
素炒黄豆芽	188
青煸鲜蚕豆	188
葱油发芽豆	188
糖醋胡豆	189
炒葱头	189
炒土豆丝	189
什锦薯饼	190
咖喱洋山芋	190
葱油洋芋茼	191



拌茼蒿笋	191
麻酱茼蒿笋尖	191
虾子竹笋	192
炒雪笋	192
干烧笋	192
油焖笋	193
麻辣茭白	193
油焖茭白	194
第二章 豆腐类	195
锅塌豆腐	195
焖豆腐	195
扒豆腐盒	196
炒豆腐脑	196
卤煮豆腐	197
辣酱豆腐	197
家常豆腐(一)	197
家常豆腐(二)	198
炒豆腐松	198
丝瓜豆腐	199
胡葱豆腐	199
盐烧豆腐	200
香椿头拌豆腐	200
蘑菇炖豆腐	200
家常豆腐	201
麻辣豆腐	201
朱砂豆腐	202
番茄烧豆腐(一)	202
番茄烧豆腐(二)	203
烧素肉圆	203



炒腐衣	204
炒素三丝	204
芹菜拌干丝	205
绿豆芽拌干丝	205
青椒拌干丝	205
炒素丝	206
煮干丝	206
烩豆筋	206
滑面筋	207
焦炒面筋丝	207
溜面筋	208
炒素鱼片	208
第三章 肉类	210
肉丝炒葱头	210
荠菜烩肉丝	210
韭芽炒肉丝	211
炒姜丝肉	211
绿豆芽炒肉丝	212
青椒炒肉丝	212
榨菜炒肉丝	213
烂糊肉丝	213
肉丝豆腐羹	214
川肉丝	214
炒肉片	214
糖醋肉片	215
软溜肉片	215
葱爆肉片	216
肉片烧茄子	216
菜心肉片	217