



家庭膳食百事通

143种

食物健康指南

刘政 编著

四川出版集团 四川人民出版社



家庭膳食百事通

143 种
食物健康指南

四川出版集团 四川人民出版社
刘政 编著

图书在版编目(CIP)数据

143 种食物健康指南:刘政编著. —成都:四川
人民出版社,2012. 1

(家庭膳食百事通)

ISBN 978-7-220-08394-5

I. ①1… II. ①刘… III. ①食品营养—指南
②保健—指南 IV. ①R151. 3-62②R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 164987 号

JIATING SHANSHI BAISHITONG; 143 ZHONG SHIWU JIANKANG ZHINAN

家庭膳食百事通:143 种食物健康指南

刘 政 编著

策划组稿	杨 立
责任编辑	杨 立
封面设计	林雪红
技术设计	戴雨虹
责任校对	刘 静
责任印制	李 进 王 俊
出版发行	四川出版集团(成都市槐树街2号)
网 址	四川人民出版社 http://www.scph.com http://www.booksss.com.cn E-mail: scrmcbssf @ mail. sc. cninfo. net
发行部业务电话	(028)86259459 86259455
防盗版举报电话	(028)86259524
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	四川福润印务有限责任公司
成品尺寸	170mm×240mm
印 张	20.75
字 数	350 千
版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 次	2012 年 1 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-220-08394-5
定 价	35.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题,请与我社发行部联系调换
电话:(028)86259624

序

就全球范围来说,人类能吃的天然食物近两万种,对于大多数中国家庭而言,经常吃的食物不过数百种,长年食用的不过七八十种。这些食物经过人类长期的培植、驯化、选择和适应,能满足人的生长、发育和活动的需要。食物的营养价值与保健功能由其所含的成分种类与量来决定。它们具有的成分和数量的不同,都有各自的特点与优势,都能满足人的这样或那样的需求。

现代营养学是建立在营养成分分析的基础上的。以确定食物含有的营养素的作用为目标,研究食物在人体内的代谢转化过程。迄今,已明确为人体生长、发育和活动不可缺少的营养素有七大类,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维和水,每一类又有若干种,共约四十余种。在上一世纪前半叶,营养学的主要任务是认识营养素。人们关心的是人体需要什么和某种食物含有什么营养素,缺少什么营养素,以及少吃、不吃某类食物能造成什么后果,旨在预防和治疗营养缺乏性疾病。大约从三四十年前起,许多国家包括我国在内解决了食物匮乏之后,居民开始出现日益严重的营养过剩(又称营养过度)和随之而来的肥胖、高血压病、糖尿病等慢性疾病的高发,促使营养学更倾向于研究过多或过少摄入某些营养素对健康的影响,以及确定各类人群对营养素的适宜摄入量,目的是解决如何选择和搭配食物,使人从膳食中获得合理营养。与以往比较,近年来,营养学更为重视的是食物成分对健康的长远影响和在防控各种慢性疾病中的作用。在对食物营养与疾病的研究中,在已经确定的人体必需的四十余种营养素之外,还陆续发现了一些食物中含有类胡萝卜素、植物多糖、有机硫化物等植物化学物质,如番茄红素、叶黄素、白

藜芦醇等，具有突出的多抗氧化、提高免疫力和延缓衰老等多方面的保健功能，一些人称其为生物活性成分，它们在保护人体健康和预防诸如心血管疾病和癌症等慢性病中的作用，受到人们越来越多的关注。

本书介绍了143种食物，一篇记述一种。每篇由四个栏目组成，为“营养分析（或成分分析）”、“保健功能（或功能作用）”、“吃法贴士（或饮用贴士）”与“温馨提示”，作者记述的食物功能与作用，主要依据来自以下几个方面：一是人们一致公认的。如过食油腻导致肥胖，过量饮酒有害健康。二是有科学实验证明和经过人群调查验证，并为营养学家普遍认可的。如低盐膳食能防控高血压病，吃新鲜蔬菜能避免维生素缺乏症，适量喝红酒能降低心脏病的发生风险，常吃洋葱能降低高血脂症患者的血脂水平，吃番茄能降低癌症发生的几率等。三是以所含营养素与活性成分的相关理论延伸推导和可能为动物实验证实的。如樱桃是铁含量丰富的水果，铁是造血的原料，所以，吃樱桃能防控贫血；茄子含有丰富的维生素P，维生素P有降低毛细血管脆性和通透性的作用，因此，吃茄子就有助于预防皮肤紫癜症。其他诸如称山楂助消化、黄瓜能润肤、香蕉防便秘等，也大抵如此。

本书在“保健功能”一栏中，还采纳了中医典籍记载和流行于民间的行之有效的一些饮食养生与食疗方法。与现代营养学注重食物成分分析不同，中医看重的是食物的整体功能，认为食物有四性五味之分，即寒、热、温、凉四性和酸、苦、甘、辛、咸五味。四性是由各个食物食后对人体产生的影响决定的，五味是指不同味的食物对人体的功用不同。中医非常重视饮食调理，以“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”和“五味相调，性味相连”的法则，根据人的体质、症候、时令辨证论治，选食不同性味的食物，做到寒热平衡，达到增强体质和防病治病的目的。比如属于甘味的糯米、海参、蜂蜜、山药有补益作用，体虚的人适当多吃些，能强身健体；苦味和寒凉性的苦瓜、丝瓜、芹菜、绿豆、绿茶、鸭肉，夏天吃，有清热去湿的功效；属于温热性食物的羊肉、生姜、辣椒、桂圆，冬季或寒性体质的人吃，能温中散寒，以及大枣能补血，梨能止咳等。中国民间流行的许多食疗方（包括一些验方），在坊间世代传递，是中华医药学的重要组成部分，千百年来在实践中证实有效。其中不少已为现代医学研究验证，符合现代营养学原则。

营养学是一门快速发展的应用性极强的学科。作者在采用营养学界肯定的主流思想之外，也尽可能多地介绍了国内外专家新近提出的有意义的观念，以使读者能尽早享受到营养学研究的最新成果。

近年来，我国居民膳食出现了西化倾向，富裕起来的国人的饮食普遍日益奢侈化，由此产生的对健康的负面影响，已引起营养学界的注意，也为作者深切关注。作者注意到，正是日常饮食盲目地追逐美味和“高档”，导致许多人营养失衡，以致给健康带来损害。所以，本书介绍的食物做法和吃法，一是着眼于发挥食物的营养价值与保健功能，重视膳食的合理搭配和尽可能在烹调过程中减少营养素损失；二是烹饪程序简单，当时易掌握，不需要高超的技巧，在家庭里能方便操作，并具有示范意义。这两点

有别于书店里的某些食谱类书籍,它们更适合酒店的专业厨师,往往过分强调食物美味的特性,追求“奇”、“特”和“高档”,以致忽略了食物对人体的健康效应。所以,本书更适合普通大众使用,具有家庭食谱书的特色,有利于居民日常饮食保健。

本书介绍的143个食物品种,除为绝大多数国人经常食用者外,在选择上还注意了两点。一是将饮水、饮料、蜂蜜、酱油、茶、食盐、食醋、鸡精、食糖、酒等单独成篇,且叙述甚详,尽管它们是国人的日常食物,但往往为目前出版的同类书籍忽略。二是出于前瞻性的考虑,选择了金枪鱼、芦笋、仙人掌、咖啡、巧克力、开心果、咖喱、橄榄油、亚麻子油等正在中国兴起的食物品种,多数家庭对这些食物尚感陌生,在一般出版物中也鲜有记述。

考虑到很多人现在工作和生活紧张,少有时间能从头至尾读完一本书,所以,本书在编排上,就特别注意到能方便地让读者按需查找。作者在每篇都列有若干个关键词,在书末作了四个关键词索引,即“名称索引”(M)、“成分索引”(C)、“功能索引”(G)、“杂项索引”(Z)。读者能依据遇到的问题和自己的兴趣,按索引查读到相关篇目。在“成分索引”中,可查及含有这些成分较多的和影响较大的食物。有某种病症和欲寻求某种保健功效的人,就能在“功能索引”中,找到相关的食物品种,如在“高血脂”项下就可查到山楂、香菇、大蒜、洋葱等多个有降血脂作用的食物,以及这些食物的食用方法。本书的一大特色是,读者通过索引能查到同饮食营养有关的多方面的名词和概念,比如,维生素C、乳糖不耐症、食物中毒、营养强化、糖尿病等,进而能在相关篇目中读到对这些名词和概念的解释。因此,本书不但有很强的实用性,而且还能帮助读者学习营养保健的一般知识,具有工具书的性质。

饮食是一把双刃剑。合理营养能令人祛病延年,营养不合理会让人疾病缠身。众所周知,我国逐年增加的肥胖、高血压病、糖尿病等所谓“富贵病”,即是吃出来的。由不良膳食引发的“富贵病”,已成为威胁我国居民健康的大敌。造成这种情况的重要原因,是我国公众普遍缺乏营养知识。卫生部在2009年12月18日发布的中国居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平只有6.48%。国际信息委员会2009年的调查结论是:“在中国广大农村地区,人们几乎没有营养知识,更谈不上营养意识。在城市社区成年人中,超过半数的人不了解食物的营养作用。”所以,学习营养学知识,对时下的我国居民,实在大有必要。

从认识每天接触的食物开始,结合实际,是学习营养学的最好方法。成人掌握一门新学科知识的简捷途径,是学以致用。即遇到问题时,以查阅的方式读懂搞通,并付诸实施。在日本等一些国家,学校开设营养课,人们自小就能接受饮食营养的教育。在我国,现在的普通成人,很难有机会进学校接受系统的营养学教育,只有在日常生活中自觉地不断学习才好。为此,在内容和形式上,作者都力求将本书写成适合家庭主妇、一般白领人士和退休老人的自学用书。它谈的是食物,却涉及了健康、疾病与饮食加工等多个层面的知识,在一定程度上具有教科书的功能。而对于对营养学感兴趣并欲深入学习的人,以及从事烹饪和营养专业的初中级人员,本书也不失为一部放置案头的业

务参考书。

作者对营养的关注始于20世纪80年代在日本做访问学者时，日本人对饮食营养的重视，对我触动极大。我早年从事药品研究，又在医院作过临床医生，专业从事食物营养与安全的工作二十多年，深知饮食在防控疾病中的重要作用。作为医学工作者，对三十年来中国人在饮食变化中享受到的福与乐，令我兴奋，而对同时出现的疾与苦，也令我心忧。民族的兴旺在于体质。营养学工作者致力于宣传营养知识，具有义不容辞的责任，也是时代和社会的需要。

食物是营养的载体，是平衡膳食的基础。不了解食物，就不能科学地食用食物，就难以充分享受食物对健康的有利作用。相信本书能让您开卷有益，能帮助您从每天的食物里吃出健康，吃出高质量的生活。是为序。

刘政

2011年11月



家庭膳食百事通

143种食物健康指南

目录

CONTENTS

JIATING SHANSHI BAISHITONG

序 1

谷物与薯类

小麦	3
大米	5
玉米	7
小米	9
薏米	11
荞麦	13
燕麦	15
红薯	17
马铃薯	19
芋头	21
山药	23

蔬菜类

菠菜	27
大白菜	29
芹菜	31
韭菜	33
卷心菜	35
小白菜	37
茼蒿	39
油菜	41
香菜	43
雪里蕻	45
萝卜	47
胡萝卜	49
番茄	51
洋葱	53
辣椒	55
茄子	57
芸豆	59
茼蒿	61
菜花	63
黄瓜	65
苦瓜	67
丝瓜	69
南瓜	71
冬瓜	73
莲藕	75
百合	77
葱	79
生姜	81
大蒜	83
春笋	85
黄花菜	87
芥菜	89
椿芽	91
芦笋	93
仙人掌	95

菌类与藻类

黑木耳	99
银耳	101
金针菇	103
香菇	105
海带	107
裙带菜	109
紫菜	111

家庭膳食百事通

143种食物健康指南

目录

CONTENTS

JIATING SHANSHI BAISHITONG

水果类

苹果	115
桃	117
梨	119
橘子	121
杏	123
樱桃	125
李子	127
草莓	129
大枣	131
西瓜	133
葡萄	135
山楂	137
柿子	139
猕猴桃	141
香蕉	143
甘蔗	145
菠萝	147
柠檬	149
柚子	151
荔枝	153
蓝莓	155

坚果与干果类

花生	159
核桃	161
葵花子	163
芝麻	165
栗子	167
莲子	169
桂圆	171
腰果	173
开心果	175
枸杞	177

豆类与其制品

大豆	181
小豆	183
绿豆	185
蚕豆	187
豌豆	189
黄豆芽	191
绿豆芽	193
豆腐	195

畜禽肉类

猪肉	199
羊肉	201
牛肉	203
驴肉	205
狗肉	207
兔肉	209
鸡肉	211
鸭肉	213
猪肝	215
猪血	217

鱼虾水产类

鲤鱼	221
鲫鱼	223
鳙鱼	225
鳊鱼	227
甲鱼	229
黄花鱼	231
带鱼	233
金枪鱼	235
对虾	237
虾皮	239
蟹	241
海参	243
鱿鱼	245
海胆	247
海蜇	249
鲍鱼	251
贻贝	253
牡蛎	255
文蛤	257

奶类与蛋类

牛奶	261
羊奶	263
酸奶	265
鸡蛋	267
鸭蛋	269
鹌鹑蛋	271

家庭膳食百事通

143种食物健康指南

目录

CONTENTS

JIATING SHANSHI BAISHITONG

油类与调味品

菜子油	275
橄榄油	277
亚麻子油	281
食盐	283
食醋	285
鸡精	287
咖喱	289
酱油	

其他类

茶	293
饮水	295
饮料	297
食糖	299
蜂蜜	301
酒	303
巧克力	305
咖啡	307

关键词索引

名称索引 (M)	311
成分索引 (C)	313
功能索引 (G)	314
杂项索引 (Z)	316

后记	319
----	-----



谷物与 薯类

家庭膳食百事通

143种食物健康指南

JIATING SHANSHI
BAISHITONG

营养分析

用小麦加工磨制的小麦粉，俗称面粉，营养素含量因品种、产地和加工精度，略有不同。其蛋白质、碳水化合物和脂肪的含量与热含量大致同大米相当。小麦粉的矿物质含量普遍高于大米，钙与铁为大米的两倍以上。每百克小麦中，维生素B₁、维生素B₂的含量分别是0.46毫克、0.1毫克，也较大米多。

小麦麸皮和麦胚中含有较多的赖氨酸，没有去掉麸皮磨成的全面粉即全麦粉或粗面粉，其赖氨酸的含量就较精白面粉高得多。同时因为麦粒中的纤维素与维生素、矿物质也集中在谷粒外层的谷皮和贴近谷皮的糊粉层，所以，全面粉中这些成分的含量也远高于精白面粉。因此，全面粉的营养价值便明显高于精白面粉。

保健功能

中医认为，小麦性味甘凉，具有养心益肾、活血健脾、安神助眠、除烦止渴的功效。常用其治疗心中烦热、口燥咽干、脾胃虚弱、慢性腹泻等症。

中医有一用小麦治疗瘵病的名方，叫“甘麦大枣汤”。取浮小麦50克、甘草15克、大枣15枚，煎汤饮用，每日一剂。近年有人验证，因精神紧张、躁郁导致的睡眠不佳者，睡前服甘麦大枣汤，有助睡眠。

更年期的妇女，如果常吃些用全面粉加工的小麦制品，如全麦面包、麦粒粥，能缓解烦躁和不适的症状。

吃法贴士

在我国，作为主食，小麦粉多用作蒸馒头和煮面条，以及烙饼、炸油条和做包子、饺子、馄饨等带馅食品，还用做各种面点和风味小吃的原料。欧美国家食用小麦粉的方法主要是烘烤面包。

馒头和面包都是发酵食品，容易消化，面粉经过



小麦是人类主要食用的谷物之一。就营养价值而言，全面粉高于精白面粉，馒头高于面包。

关键词：

M: 小麦、面粉、全面粉、全麦粉

C: 维生素B₁、维生素B₂

G: 助眠

Z: 营养强化、丙烯酰胺、铝、营养强化面粉、面条、油条、馒头、全麦面包、面粉增白剂

发酵营养价值还能得到提高。做馒头时如果在发酵的面团里加碱，B族维生素会被破坏，所以，提倡用酵母发面。烘烤面包的温度在200℃左右，在此温度下，面粉中营养成分要遭受损失，如赖氨酸的损失量可达10%~15%，维生素B₁损失高达30%~45%。蒸馒头的温度在100℃或略高，如果不加碱，除维生素B₁略有损失外，其他的营养成分变化不大。因此，馒头的营养素含量高于面包。

在煮面条时，水溶性营养素要大量流失到汤水里，其中包括49%的维生素B₁、57%的维生素B₂、22%的尼克酸，以及部分蛋白质和矿物质。所以，为避免营养素损失，提倡吃混汤面，少吃水捞面。或者，在吃完捞面后再将面汤喝掉或以其他方式予以利用，比如用其和面蒸馒头。

相当多的居民习惯吃用面粉炸制的油条。制作油条的蓬松剂中有伤害神经系统的金属铝，反复使用的油中还含有多种有害物质，经过高温油炸，面粉中的营养成分也破坏很多。油条具有高脂肪高热量的特点，堪称中国特产的垃圾食品，所以，应少吃和不吃。

用蒸与煮的方法制作的馒头、面条等面食，除营养成分损失较少外，另一优点是不存在烘烤面包和炸制面食时在高温下产生致癌物丙烯酰胺等的可能。馒头与面条还具有能配菜吃的特性，有利于做到膳食平衡。比较储放数日的馒头与面包，馒头的复新性也好，即重新加热后，口感变化不大。

温馨提示

市场出售的小麦粉种类越来越专业化，如饺子粉、各式面包粉，消费者可根据需要选购。

面粉并非越白越好，正常面粉的颜色是乳白色或略显微黄，若颜色过白，便可能为商家违法添加面粉增白剂（主要原料是过氧化苯甲酰）等化学物所致。过多摄入增白剂会损害人的健康，因此，消费者在购买面粉及面制品时应予警惕。

营养强化是当今许多国家政府施行的改善公众营养的措施。添加赖氨酸、苏氨酸、矿物质钙和B族维生素的小麦粉，

称作营养强化面粉。营养强化提高了小麦的营养价值，推行与合理选择营养强化面粉，是纠正国人普遍存在的微量营养素缺乏的重要方法。

近年，国内外的营养学家都提倡居民多吃些全面粉，少吃些精面粉。在我国，绝大多数人基于口感，喜欢吃精白面粉制作的食品。而在美国，全麦面包越来越受消费者青睐。从健康角度说，我国居民应转变观念，尤其是年轻人，要重视全面粉的营养，多吃全麦制品。全麦面包是值得向白领人士推荐的早餐主食。

营养分析

大米分为籼米、粳米与糯米三类，它们营养素含量差异不大。每百克平均含蛋白质7-12克，在蛋白质的氨基酸组成中，籼米、粳米赖氨酸比例偏小，糯米更明显；碳水化合物的含量约为77克，主要是淀粉。糯米以支链淀粉为主，故黏性较大。粳米的韧性比糙米大。大米的热含量为340千卡-350千卡。

大米的矿物质、维生素和纤维素集中存在于谷粒胚芽与表面的糊粉层，故加工碾磨越精细，这些成分损失就越多。糙米是除了外壳之外保留的全谷粒，营养价值比精米高。每百克糙米的维生素B₁含量为0.33-0.35毫克，而精米为0.11毫克，只及糙米的1/3。糙米的蛋白质、脂肪含量也较精米高。

保健功能

中医认为，大米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、活五脏、通血脉、聪耳明目、止烦渴、止泻的功效。

大米属于细粮，久食不厌，具有比粗杂粮口感好和易消化的特点。大米粥有益气、护胃、润燥的作用，尤适合幼儿与老人吃。用大米汤冲奶粉，是婴儿断奶后比较理想的辅食。

糯米，又名江米。与粳米比较，性偏温，有补脾胃、养肺气的功能。尤其适合脾胃虚寒、少食欲、面色萎黄的人食用。用糯米为原料制作的酒酿，又称米酒，有益气、生津、活血的作用。冬天吃糯米制品，能御寒。

将粳米同百合、莲子、枸杞、鸡肉、猪血、芹菜、绿豆等食物搭配，能熬煮成具有多种功能的食疗粥。

吃法贴士

做大米饭，淘洗次数不宜多，一两次即可，还不宜用热水，不宜用力搓，否则会使维生素B₁等可溶性成分

大米

大米由稻谷的子实脱壳而成，有籼米、粳米和糯米三个品种。按加工精度，分为精米与糙米。糙米的营养价值比精米高。

关键词：

M：大米、籼米、粳米、糯米、精米、糙米

C：维生素B₁、纤维素

G：护胃

Z：蛋白质生物价、高血糖生成指数、营养互补、缺少维生素B₁、大米粥、婴儿辅食、元宵、汤圆、粽子、年糕、酒酿、米粉

大量流失。淘洗后的大米在蒸煮前宜用清水浸泡，浸泡时间以30分钟为宜。

焖大米饭时，加少许盐或植物油，或放几枚山楂或大枣，会使做出的米饭香气浓郁，米粒晶亮。做大米粥（饭），还不应放碱，因为碱能破坏米里的B族维生素。

用糯米和糯米粉能制成汤圆、元宵、粽子、年糕等风味食品。因冷糯米发硬，口感差，难消化，故糯米食品应热食。

大米磨粉，能加工成米粉。米粉最宜搭配蔬菜、肉类，既有风味又营养互补。

温馨提示

大米缺少赖氨酸，为提高人体对蛋白质的利用率，宜将大米同富含赖氨酸的豆制品和肉类食物搭配着吃。在做大米粥（饭）时，若掺入些小豆、豌豆、燕麦等粗粮杂豆，混做混吃，营养互补，也能不同程度地纠正其赖氨酸不足的缺陷。

精米比糙米颜色白，好吃，但缺少矿物质与维生素。人若长期以精米为主食，容易缺少维生素B1，表现疲乏、恶心，严重时会出现多发性神经炎与脚气病。所以，在以大米为主食的地区，居民不能只吃精米而忽视糙米，并最好能避免以单一大米为主食，应使作为主食的谷物

多品种化。

我国西南一些地区的居民，在家庭里做籼米饭时，有煮后将米汤倒掉再蒸的习惯。如此，会损失很多水溶性的营养素，应予纠正。

大米粥消化吸收快，血糖生成指数较高，为69.4，吃后会使血糖骤然升高，糖尿病患者应慎吃。

用糯米为原料制作的汤圆等糯米制品难消化，多吃会出现胃部不适或腹痛等症状。最好作点心，浅尝即可。有胃肠病的人、老人、幼儿，当慎吃、少吃。糯米饭的血糖生成指数高达87，属高血糖生成指数食品，故糖尿病患者应忌吃。