



张栓才 编 著

常见食品 的营养与食疗

陕西科学技术出版社

常见
食品的
营养与
食疗

张栓才 编著

陕西科学技术出版社

(陕) 新登字第 002 号

常见食品的营养与食疗

张栓才 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 陕西省印刷技校印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.25 印张 17 万字

1995 年 4 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5369-2067-9/R·490

定 价: 6.20 元

前 言

民以食为天。食可谓人们生活中的首要问题。随着社会的进步和物质文化生活水平的不断提高,人们不仅要求吃饱,而且还要求吃好,并且越来越多的人开始注意食品营养、食疗以及食品食用的安全问题。这就从一个侧面反映了我们国家、我们民族的一大进步和广大人民群众素质的提高。

为满足人们这种广泛的要求,我在参考国内外最新资料的基础上,编写了这本《常见食品的营养与食疗》。本书分谷类、豆类、水果类、坚果类、蔬菜类、菌藻类、肉蛋类、水产类、饮料类和调味品类等10个部分,详细介绍了175种常见食品的营养成分、食疗验方以及在食用方面应注意的事项,并为广大老弱妇孺慢性病患者提供了自我食疗的方法。本书内容丰富、资料新颖,具有很强的知识性和实用性,它既是城乡亿万个家庭和个人,尤其是慢性病患者必备的参考书,同时也可供各类饭店、餐馆、机关和部队食堂专业人员参考使用。

本书在编写过程中,曾得到有关专业人员的指导和帮助,也参考了国内外大量的书刊资料,在此一并表示感谢。由于专业知识和编写水平有限,失之偏颇和错谬之处在所难免,敬请各方面读者批评指正。

编者

1994年4月于西安

目 次

1. 谷 类

小麦	(2)	小米	(5)
粳米	(3)	黑米	(6)
糯米	(3)	芝麻	(7)
玉米	(4)		

2. 豆 类

黄豆	(10)	扁豆	(14)
赤小豆	(11)	豆腐	(15)
绿豆	(12)	豆浆	(16)
黑豆	(13)		

3. 水果类

猕猴桃	(19)	葡萄	(21)
樱桃	(20)	桃子	(22)

梨	(24)	桑椹	(45)
李子	(25)	沙棘	(46)
杏子	(26)	柑子	(47)
苹果	(27)	橙子	(48)
草莓	(28)	柚子	(49)
芒果	(30)	香蕉	(50)
罗汉果	(30)	菠萝	(52)
山楂	(31)	椰子	(53)
枇杷	(33)	石榴	(54)
大枣	(34)	番石榴	(56)
酸枣	(35)	西瓜	(57)
柿子	(36)	甜瓜	(58)
荔枝	(38)	银杏	(59)
龙眼	(39)	无花果	(60)
柠檬	(40)	甘蔗	(60)
橘子	(42)	荸荠	(62)
橄榄	(43)		

4. 坚果类

核桃	(65)	莲籽	(70)
栗子	(66)	松籽	(71)
花生	(67)	南瓜子	(72)
葵花籽	(69)	香榧	(73)

5. 蔬菜类

马铃薯	(75)	芥菜	(96)
番薯	(76)	香菜	(98)
萝卜	(78)	空心菜	(98)
胡萝卜	(79)	香椿	(99)
山药	(81)	油菜	(101)
魔芋	(82)	菜花	(102)
莲藕	(83)	葱	(103)
莴笋	(85)	葱头	(104)
大白菜	(86)	大蒜	(105)
小白菜	(87)	黄瓜	(107)
茼蒿	(88)	南瓜	(109)
菠菜	(89)	丝瓜	(110)
韭菜	(91)	苦瓜	(112)
黄花菜	(92)	冬瓜	(113)
金花菜	(93)	茄子	(115)
芥菜	(93)	番茄	(116)
甘蓝	(94)	辣椒	(118)
芹菜	(95)	黄豆芽	(120)

6. 菌藻类

蘑菇	(123)	银耳	(127)
香菇	(124)	猴头	(129)
黑木耳	(125)	海带	(130)

紫菜	(132)	海藻	(136)
冬虫夏草	(135)	石花菜	(137)

7. 肉蛋类

猪肉及其脏腑	(139)	鹌鹑肉	(161)
牛肉及其脏腑	(146)	田鸡	(162)
羊肉及其脏腑	(149)	燕窝	(163)
马肉	(153)	熊掌	(164)
兔肉	(153)	胎盘	(165)
鸡肉	(154)	鸡蛋	(166)
鸭肉	(158)	鸭蛋	(170)
鹅肉	(159)	鹌鹑蛋	(171)
雀肉	(160)		

8. 水产类

鲤鱼	(173)	海鳗	(182)
鲫鱼	(174)	河豚	(183)
大黄鱼	(175)	鱼翅	(184)
带鱼	(176)	草鱼	(184)
鲢鱼	(177)	甲鱼	(185)
乌贼鱼	(178)	泥鳅	(187)
鳊鱼	(179)	黄鳝	(188)
鲨鱼	(180)	龟	(190)
鳗鲡鱼	(181)	蟹	(191)

虾	(192)	蚶	(199)
海参	(194)	淡菜	(200)
海蜇	(195)	田螺	(201)
牡蛎	(197)	鲍鱼	(202)
蛤蜊	(198)	蛇	(203)

9. 饮料类

牛奶	(206)	茶叶	(219)
羊奶	(208)	咖啡	(221)
酸奶	(210)	白酒	(222)
白糖	(212)	葡萄酒	(224)
红糖	(214)	啤酒	(225)
冰糖	(215)	黄酒	(227)
蜂蜜	(216)	黑米酒	(228)
蜂乳	(218)	矿泉水	(229)

10. 调味品类

油脂	(232)	生姜	(239)
食盐	(234)	花椒	(241)
酱油	(236)	茴香	(242)
醋	(237)	味精	(242)
豆豉	(239)		

附 录

附录 1 主要营养素的功用、缺乏症状与补充来源	(245)
附录 2 动物食品胆固醇含量表	(251)

1



谷 类

小麦

小麦别名淮小麦，为禾本科植物小麦的种子。产于北方，是我国人民的主食之一。

据测定，每百克小麦粉含蛋白质 9~12 克，淀粉 73 克，脂肪 1.6 克，钙 43 毫克，磷 330 毫克，铁 5.9 毫克，粗纤维 0.6 克，维生素 B₁ 0.46 毫克，此外还含有淀粉酶。

浮小麦是指小麦的轻浮者或带稃的颖果。晒干入药，性味甘凉，无毒，含多量淀粉和维生素 B。其功能为安心养神，厚肠益脾，除热止渴。具有治疗脏燥、泄痢、痈肿、外伤出血、烫伤及消渴、解烦热的功效。

民间常用的食疗验方有：①治脏燥症：小麦 100 克，浸软压片；大枣 14 枚，甘草 20 克，纱布包。加水适量，共煮粥食。②治胃虚腹泻：小麦粉（炒黄），糯米（炒黄研粉），大枣（去核干燥研碎），混匀，每次 25 克至 50 克，开水调服。③治心悸失眠：小麦 50 克，甘草 15 克，百合 25 克，生地 30 克，大枣 10 枚，生龙骨 30 克（先煎），水煎服，每日 1 剂。④治慢性腹泻：小麦粉、米粉各 250 克，入铁锅文火炒熟，冷却备用。同时加白糖适量，开水冲糊服用，儿童最为适宜。⑤治衄血：小麦粉 10 克，食盐 1 克，冷开水冲服。⑥治产后口渴体虚：小麦 50 克，红枣 6 枚，生姜 4 片，一起煲茶饮。

粳米

粳米是指人们常吃的大米、稻米。为禾本科植物稻的种仁。粳米有早、中、晚三收，其中以晚白米质量最佳。

营养学家测定：每百克粳米含蛋白质 6.7 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 77.9 克，钙 10 毫克，磷 120 毫克，铁 1.3 毫克，并含有维生素 B₁、B₂、尼克酸等营养物质。

粳米性硬少粘，气味苦、甘、平，无毒。有益气，止烦，止渴，止泻，补中，壮筋骨，益肠胃的作用。其煮汁有治心痛、止渴，断热毒下痢的功效；与芡实一起作粥食，可以达到益精强志，聪耳明目的目的。

常用的食疗方有：①治腹泻：陈仓米磨粉炒焦，每服 10 克，1 天 3 次。②肠风下血：陈仓米 30 克，柿蒂 7 个，煮熟，去柿蒂后服食。③治婴儿吐奶：将粳米炒焦，水煎服汁。

糯米

糯米即粘稻，俗称江米、元米。也为禾本科植物稻的种仁，其质柔粘，味甘性温，既可酿酒，也可以蒸糕、熬汤。

并有很高的药用功能。

每百克糯米含蛋白质 6.7 克，脂肪 1.4 克，碳水化合物 76.3 克，钙 19 毫克，磷 155 毫克，铁 6.7 毫克，此外还含有维生素 B₁、B₂、尼克酸等。

糯米有补脾胃、益肺气的作用，有治疗烦渴、自汗、便泄的功效。食疗验方有：①治久泄食欲减退：糯米 50 克，水浸 12 小

时，沥干，文火炒熟，山药 25 克，共煮粥，熟后加胡椒末少许，白糖适量调服。尤其适宜于小儿。②治自汗不止：糯米、小麦麸同炒，研末，每服 15 克，米汤饮服。③脾虚泄泻：糯米、莲子、大枣、淮山药共煮粥，熟后加白糖食之。④乏力疲劳：糯米 500 克，黄酒 100 克，鸡蛋 2 个，同放碗中入笼隔水蒸熟，1 日内分次吃完。⑤治贫血：糯米 100 克，羊胫骨 1~2 根（敲碎），红枣 30 枚，共煮成稀粥，调味服用，1 日 2 次服完。对血小板减少性紫癜效果尤佳。

由于糯米性粘滞难于消化，因此，小儿、病人及老年人不宜多食。

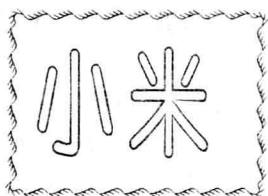


玉米俗称苞谷、苞米、棒子、玉蜀黍、珍珠米等，为禾本科植物玉蜀黍的种子。每百克玉米含蛋白质 8.2 克，脂肪 4.6 克，碳水化合物 70.6 克，粗纤维 1.3 克，钙 17 毫克，磷 219 毫克，铁 2.0 毫克，核黄素 0.14 毫克，尼克酸 2.4 毫克。并且还含有多量不饱和脂肪酸。

传统的中医理论认为：玉米性味甘、平，无毒。具有益肺宁心、调中开胃、降脂的功效。现代医学研究证实：黄玉米富含维生素 A 原，经常食用，对预防上皮组织癌变有益；玉米须还含维生素 K、谷固醇、葡萄糖、有机酸等成分，其药理作用具有利尿、降压、促进胆汁分泌、增加血中凝血酶元和加速血液凝固作用。

目前，人们常用的验方有：①治高血脂症：玉米粉加适量冷水调和，粳米粥沸后入玉米粉，同煮为粥。②产后少乳：玉米

须煮汤，可增加乳汁分泌。③治原发性高血压：玉米须 15~25 克，煎水代茶饮，适量加糖，清甜可口，对膀胱炎、胆囊炎、肥胖病也有一定疗效。④治疗急性肾炎水肿：玉米须、鲜白茅根各 50 克，水煎代茶，每日 3~5 次，效果很好。⑤治急性黄疸：玉米须 30 克（鲜品加倍），茵陈 30 克，车前草 30 克，加水 500 毫升，浓煎去渣，加白糖适量，每次服 200 毫升，每日 3~5 次。



小米又称粟米、谷子、粟谷、粱米、黄粟等，为禾本科植物粟的种仁。产于我国北方山区，以色黄，大小均匀，易熬糊为质量最好。其储存长久者称陈小米。

据测定，每百克小米含蛋白质 9.7 克，脂肪 3.5 克，碳水化合物 76 克，钙 29 毫克，磷 240 毫克，铁 7.5 毫克，还含有胡萝卜素、核黄素、尼克酸等。与大米相比，维生素 B₁ 高 1.5 倍，B₂ 高 1 倍，粗纤维高 5 倍。

小米性味甘、咸、微寒，其主要有益肾气、清虚热、补虚损、健脾开胃的功能。民间食疗验方有：①治糖尿病：可用陈小米蒸饭，一年四季均可食用。②治小儿消化不良：小米、淮山药共研细末，煮糊加白糖哺喂。③产后口渴、肌饿：小米煮粥，加红糖食用。④治胃热作呕：小米磨粉，做丸，煮熟后每日服 6~12 克，再加少量盐吞服。⑤可作为一种补品：因为小米营养价值极其丰富，特别是维生素的含量高于其它谷类食品，因此，对于儿童、老人特别是疾病恢复期患者常食小米粥十分有益。



黑米是陕西洋县特产的一种药食兼用的高档粮食，是世界稻米中的名品。其质量以外皮墨黑，质地细密，煮出的粥黝黑晶莹，药味淡醇为最佳。黑米之“黑”，主要是因为米内，特别是糊粉层中含有大量的黑色素，这也是黑米的精华所在。

黑米属高蛋白品种，营养价值很高。据分析测定：每百克黑米含蛋白质 11.8 克，比普通大米高出 6.8 克；含脂肪 2.7 克，比普通大米高出 2 克以上；还富含 16 种氨基酸，其中赖氨酸的含量比普通大米高出 3.5 倍，精氨酸高出 2 倍多，天门冬氨酸、苏氨酸等含量均显著超出国内其它大米的标准。此外，有益于人体健康的其它营养成分，如维生素 B₁、B₂、磷、铁、钙、锌、铜、硒等多种矿物质的含量，亦大大高于普通大米。

黑米不仅色香味美，而且还具有一定的药用功能，素有“药谷”之称。祖国医学认为：黑米有补脾、养胃、强身，医肝疾、壮肾补精、生肌润肤、安神延寿等功效，可以治疗头昏、目眩、贫血、白发、体虚、盗汗、腰膝酸软、肺结核、慢性肝炎等多种疾病。明代大医学家李时珍在《本草纲目》中记述：“黑米古称‘粳谷奴’，有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血”的功用。“主治走马喉痹、主骨节风、瘫痪不遂、常年白发”病。长年食用可延年益寿，实为米中珍品。

黑米还是我国天然作物的最佳滋补品。黑米入食，煮成米饭，疏松爽口，味美清香，不粘不腻，易于消化吸收，适合于老幼病弱者；黑米还与天麻、银耳、薏米、核桃仁、花生米、百合、

冰糖、红枣共煮，芳香可口，是不可多得的营养佳品；黑米炖子鸡，更是别具风味，是产妇、体弱多病者的营养食品。此外，还用黑米酿成的酒，再加上各种药物，制成了各种药物黑米酒，来治各种疾病。因此上说，黑米是一种营养价值极高的谷类食品。



芝麻又称胡麻、油麻等，为胡麻科植物芝麻的种子。芝麻有黑白两种，均可作为药用和食疗，一般以黑芝麻为主。不论品种、颜色如何，它们所含的成分大致相同。据分析测定：每百克芝麻中含蛋白质 21.9 克，脂肪 61.7 克，钙 564 毫克，磷 368 毫克，尤以铁质含量最高，每百克高达 50 毫克，这也是任何食物无法与之媲美的。另外，芝麻中还含有丰富的脂溶性维生素 A、D、E 等。

传统的中医理论认为，芝麻性味甘，微寒，有益肝、补肾、养血、润燥、生肌、疗疮、止痛的作用，并有填精、益髓、补血的功效。如果小儿平时性情暴躁，无故嘈吵哭泣，或不时流鼻血，可常煮芝麻糊食用，因为芝麻糊可以柔和肝气，且有宁静安睡的功效。

人们常用的验方有：①治腰腿不适、痰多气短：黑芝麻（炒）、淮山药、柏子仁（炒）各 12 克，研末制丸，早晚各服一次，作用十分显著。②治脾肾亏损，黑芝麻 10 克捣碎，黑木耳 10 克水泡发，红枣 20 枚，粳米 60 克，煮粥，加红糖适量，每日一料，连服一周，疗效很好。③治肾虚眩晕，头发早白：黑芝麻、枸杞子、何首乌各 15 克，杭菊花 9 克，水煎服，每日 1 剂。④治慢