

信息量大 · 可读性强 · 讲解细致 · 方便应用

YINGYANGSHI
SUISHENCHA

营养师 随身查

胡敏 主编

- 300多种食物的营养价值、食用功效、性味归经等的分析与总结。
- 还包括常用体格测量指标及评价指标、常见营养缺乏病的治疗、常见疾病的营养治疗等内容。
- 收录新版中国居民膳食指南、中国居民膳食平衡宝塔、各类食物成分表等。
- 适合公共营养师、食品营养和中医保健相关学科的老师和学生、营养配餐师和基层医学工作者，也可供广大的营养保健爱好者阅读参考。



化学工业出版社



营养师 随身查

胡敏 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书重点介绍了 300 多种食物的营养价值、食用功效、性味归经等内容,还介绍了常用体格测量指标及评价指标、常见营养缺乏病的治疗、常见疾病的营养治疗,同时将新版中国居民膳食指南、中国居民膳食平衡宝塔、各类食物成分表等收录其中。本书信息量大、可读性强、讲解细致、便于应用,特别适合公共营养师、食品营养和中医保健相关学科的老师和学生、营养配餐师和基层医学工作者,也可供广大的营养保健爱好者阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

营养师随手查 / 胡敏主编. — 北京: 化学工业出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-122-29978-9

I. ①营… II. ①胡… III. ①营养学 IV. ①R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 141347 号

责任编辑: 邱飞婵

文字编辑: 李 曦

责任校对: 边 涛

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/32 印张 12 $\frac{3}{4}$ 字数 348 千字

2017 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 胡 敏

副 主 编 刘 海 江

编 者	胡 敏	卢斌华	姚伟荣	王广玲
	余德元	徐云飞	徐咏书	余国珍
	李 进	陶国弟	詹 锋	陈 聪
	魏江涛	张国荣	幸 琼	帅水云
	李映良	何柳青	徐群英	张中伟
	冯 花	刘菲菲	朱建华	刘 勇
	刘海江	梅 琼	金 巧	冯建高
	李 悦	刘 琴	宋琛晖	朱 媛
	张洁铭	谢 毅	张锡泉	陈熠楠
	张 澄	钱 瑾	徐泽昊	柳 叶

前言

随着我国经济的持续发展，居民生活水平不断提高，居民的膳食营养也有了明显的改善。现在，我国居民较突出的营养问题是饮食搭配不合理和营养过剩。困扰居民的多种慢性病如高血压病、糖尿病、痛风等，都与膳食营养有着密切关系。

近年来，为解决居民饮食搭配不合理和营养过剩的问题，营养师逐渐成为热门职业。但是，目前市面上销售的营养师相关书籍多为营养师职业培训用书，而营养师专用的参考书、工具书却少之又少。针对这一现状，我们编写了这本适合营养师的工具书，在一定程度上弥补这方面书籍的空白。

本书主要内容包括各类食物营养价值及功效，常用体格测量指标及评价指标、常见营养缺乏病的治疗、常见疾病的营养治疗等内容，其中特别突出了各类食物营养价值及功效。在编写过程中，我们收集整理了大量的相关资料，对 300 多种各类食物的营养价值及功效，分别从中医、西医的角度，做了较全面系统的分析与总结。

本书是以理论为基础、实践为重点的原则进行编写的，适合公共营养师、食品营养和中医保健相关学科的学生、营养配餐师和基层医学工作者。也可供广大的营养保健爱好者参考。

尽管为本书的编写、全体编者都付出了极大的努力，但内容难免有不足的地方，敬请广大读者批评指正，以供再次出版时进一步完善。

编者

2016 年 10 月

目 录

第一章 各类食物营养价值及功效 / 1

第一节 谷类及其制品	1
一、大米	1
二、小麦	2
三、小米	3
四、大麦	5
五、燕麦	6
六、莜麦	7
七、玉米	8
八、糯米	10
九、荞麦	11
十、高粱	12
十一、薏米	13
十二、黄米	14
十三、青稞	15
十四、黑米	16
十五、面筋	17
第二节 干豆类及其制品	20
一、大豆类	20
(一) 黄豆	20
(二) 黑豆	22
(三) 青豆	24
二、其他杂豆类	25
(一) 红豆	25

(二) 绿豆	26
(三) 蚕豆	27
(四) 白扁豆	29
(五) 白芸豆	29
(六) 红芸豆	30
三、豆制品	31
(一) 豆浆	31
(二) 豆腐	33
(三) 豆干	34
(四) 腐竹	35
(五) 腐乳	36
(六) 豆豉	37
第三节 蔬菜类及其制品	39
一、鲜豆类及其制品	39
(一) 豇豆 (豆角)	39
(二) 毛豆	40
(三) 四季豆	41
(四) 蚕豆	42
(五) 扁豆	43
(六) 荷兰豆	44
(七) 豌豆	44
(八) 刀豆	45
(九) 黄豆芽	46
(十) 绿豆芽	47
(十一) 豌豆苗	48
二、根茎类	50
(一) 萝卜	50
(二) 胡萝卜	51
(三) 芥菜头	52
(四) 茭笋 (茭白)	53
(五) 竹笋	53
(六) 山药	54

(七) 芋头	55
(八) 红薯	56
(九) 紫薯	57
(十) 马铃薯	58
(十一) 木薯	59
(十二) 姜	60
(十三) 荸荠	61
(十四) 百合	62
(十五) 藕	62
三、嫩茎、叶、苔、花类	63
(一) 大白菜	63
(二) 小白菜	65
(三) 青菜	66
(四) 卷心菜	67
(五) 紫甘蓝	68
(六) 菠菜	69
(七) 生菜	70
(八) 蕹菜(空心菜)	71
(九) 萝卜缨	72
(十) 木耳菜	72
(十一) 芹菜	73
(十二) 茼蒿	74
(十三) 苋菜	74
(十四) 芥菜	75
(十五) 荠菜	76
(十六) 香椿	77
(十七) 茼蒿	78
(十八) 雪里蕻	78
(十九) 韭菜	79
(二十) 韭黄	80
(二十一) 苦菜	81
(二十二) 马兰	82

(二十三) 芦笋	82
(二十四) 菜苔	83
(二十五) 芥蓝	84
(二十六) 茼蒿	85
(二十七) 花椰菜	86
(二十八) 西兰花	86
(二十九) 黄花菜	87
(三十) 蕨菜	88
四、瓜类	89
(一) 黄瓜	89
(二) 冬瓜	92
(三) 南瓜	93
(四) 葫芦	94
(五) 西葫芦	94
(六) 佛手瓜	95
(七) 丝瓜	95
(八) 苦瓜	96
五、茄果类	97
(一) 辣椒	97
(二) 番茄	99
(三) 茄子	100
(四) 秋葵	101
六、葱蒜类	102
(一) 洋葱	102
(二) 大蒜	104
(三) 青蒜	105
(四) 蒜薹	106
(五) 大葱	107
(六) 小葱	108
七、菌藻类	109
(一) 平菇	109
(二) 香菇	111

(三) 榛蘑·····	112
(四) 金针菇·····	112
(五) 草菇·····	113
(六) 口蘑·····	114
(七) 杏鲍菇·····	115
(八) 茶树菇·····	115
(九) 猴头菇·····	116
(十) 松茸·····	117
(十一) 竹荪·····	118
(十二) 灵芝·····	118
(十三) 黑木耳·····	119
(十四) 银耳·····	120
(十五) 发菜·····	121
(十六) 海带·····	121
(十七) 紫菜·····	122
(十八) 海冻菜·····	123

第四节 水果类····· 126

一、苹果·····	126
二、梨·····	127
三、香蕉·····	128
四、葡萄·····	129
五、柑橘·····	130
六、脐橙·····	131
七、金橘·····	131
八、柚子·····	132
九、芒果·····	133
十、荔枝·····	134
十一、桂圆·····	134
十二、菠萝·····	135
十三、杨梅·····	136
十四、石榴·····	137
十五、山楂·····	137

十六、櫻桃·····	138
十七、桃子·····	139
十八、猕猴桃·····	139
十九、草莓·····	140
二十、圣女果·····	141
二十一、杏·····	142
二十二、李子·····	142
二十三、甜瓜·····	143
二十四、哈密瓜·····	144
二十五、番木瓜·····	145
二十六、西瓜·····	146
二十七、大枣·····	147
二十八、柿子·····	148
二十九、枇杷·····	149
三十、椰子·····	149
三十一、山竹·····	150
三十二、榴蓮·····	151
三十三、檸檬·····	152
三十四、橄欖·····	153
三十五、无花果·····	154
三十六、桑葚·····	155
第五节 坚果类 ·····	158
一、花生·····	158
二、瓜子·····	159
(一) 西瓜子·····	159
(二) 葵花籽·····	160
(三) 南瓜子·····	161
三、松子·····	161
四、核桃·····	162
五、杏仁·····	163
六、榛子·····	164
七、栗子·····	165

八、白果·····	166
九、莲子·····	167
十、芝麻·····	167
十一、腰果·····	168
十二、开心果·····	169
第六节 畜肉类及其制品 ·····	172
一、猪肉·····	172
二、猪肝·····	173
三、猪皮·····	174
四、猪心·····	174
五、猪肚·····	175
六、猪舌·····	176
七、猪大肠·····	176
八、猪蹄·····	176
九、猪血·····	177
十、火腿·····	178
十一、牛肉·····	179
十二、牛舌·····	180
十三、牛肝·····	180
十四、牛肚·····	181
十五、牛肺·····	182
十六、牛蹄筋·····	182
十七、羊肉·····	183
十八、羊肝·····	183
十九、羊肺·····	184
二十、驴肉·····	185
二十一、驴皮·····	185
二十二、狗肉·····	186
二十三、兔肉·····	187
第七节 禽肉类及其制品 ·····	190
一、鸡肉·····	190
二、鸡肝·····	191

三、鸡翅	191
四、鸡爪	192
五、鸭肉	192
六、鸭肝	193
七、鸭掌	194
八、鸭肫	194
九、鸭血	195
十、鹅肉	195
十一、鹅肝	196
十二、鸽肉	197
十三、鹌鹑肉	198
第八节 水产类及其制品	200
一、鱼类及其制品	200
(一) 青鱼	200
(二) 草鱼	201
(三) 鲢鱼	201
(四) 鲈鱼	202
(五) 鲫鱼	203
(六) 鲤鱼	203
(七) 鳊鱼	204
(八) 鳊鱼	204
(九) 鳙鱼	205
(十) 黑鱼	206
(十一) 鱼鳔	206
(十二) 鱼子	207
(十三) 鲳鱼	208
(十四) 黄鱼	208
(十五) 带鱼	209
(十六) 鲛鱼	210
(十七) 三文鱼	210
(十八) 鳕鱼	211
(十九) 银鱼	212

(二十) 鲨鱼	213
(二十一) 黄辣丁	214
(二十二) 泥鳅	215
(二十三) 黄鳝	215
(二十四) 甲鱼	216
二、虾、蟹及软体动物类及其制品	217
(一) 河蚌	217
(二) 田螺	220
(三) 河蟹	220
(四) 海蟹	221
(五) 蛭子	222
(六) 淡菜	222
(七) 乌贼(墨鱼)	223
(八) 鱿鱼	224
(九) 章鱼	225
(十) 生蚝	226
(十一) 海蜇	227
(十二) 海参	228
(十三) 蛤蜊	229
(十四) 鲍鱼	230
(十五) 基围虾	231
(十六) 虾仁	233
(十七) 虾皮	233
第九节 蛋类及其制品	236
一、鸡蛋	236
二、鸭蛋	237
三、鹅蛋	237
四、鹌鹑蛋	238
五、咸蛋	238
六、松花蛋	239
第十节 奶类及其制品	241
一、牛奶	241

二、羊奶	242
三、酸奶	243
四、奶酪	244
五、炼乳	245
六、奶粉	246
第十一节 其他常见食物	248
一、蛇肉	248
二、田鸡	248
三、蚕蛹	249
四、燕窝	250
五、鱼翅	251
第十二节 食用油脂	253
一、菜籽油	253
二、芝麻油	254
三、花生油	255
四、大豆油	256
五、玉米胚芽油	256
六、葵花籽油	257
七、茶油	258
八、橄榄油	259
九、杏仁油	260
十、棕榈油	261
十一、猪油	261
十二、奶油	262
十三、黄油	263
第十三节 调味品及其他食品	265
一、食糖	265
(一) 红糖	265
(二) 白糖	266
(三) 冰糖	267
二、饴糖	268
三、蜂蜜	269

四、酱油·····	270
五、醋类·····	271
六、茶叶·····	274
七、酒类·····	276
第十四节 药用食物·····	279
一、白芷·····	279
二、枸杞子·····	280
三、薄荷·····	281
四、丁香·····	282
五、橘皮·····	282
六、菊花·····	283
七、玫瑰花·····	284
八、红花·····	285
九、藏红花·····	285
十、茯苓·····	286
十一、罗汉果·····	287
十二、甘草·····	288
十三、沙棘·····	289
十四、酸枣仁·····	290
十五、紫苏·····	290
十六、肉桂·····	291
十七、牛蒡·····	292
十八、蛇蜕·····	293

第二章 常用体格测量指标及评价指标 / 294

一、体重·····	294
二、身高（长）·····	295
三、标准体重·····	296
四、头围·····	300
五、胸围·····	300
六、上臂围·····	301

七、坐高·····	301
八、身高坐高指数·····	302
九、马氏躯干腿长指数·····	302
十、皮褶厚度·····	303
十一、腰围·····	303
十二、臀围·····	304
十三、腰臂比·····	304

第三章 医院膳食与营养缺乏病的治疗 / 305

第一节 医院膳食·····	305
一、基本膳食·····	305
二、治疗膳食·····	308
三、特殊治疗膳食·····	312
四、儿科膳食·····	314
五、诊断和代谢膳食·····	314
第二节 住院患者的营养评价·····	316
一、膳食调查的内容·····	316
二、人体测量·····	316
第三节 营养缺乏病的治疗·····	318
一、蛋白质-热能营养不良·····	319
二、维生素 A 缺乏病·····	321
三、维生素 B ₁ 缺乏病·····	323
四、维生素 B ₂ 缺乏病·····	325
五、烟酸缺乏病·····	327
六、维生素 C 缺乏病·····	329
七、维生素 D 缺乏病·····	330
八、巨幼细胞贫血·····	332
九、铁缺乏与缺铁性贫血·····	335
十、钙缺乏病·····	339
十一、锌缺乏病·····	340
十二、碘缺乏病·····	342