推进公众营养改善行动丛书
孙树侠 主编

食物给你最好的营养

SHIWU GEINI ZUIHAODE YINGYANG

了解食物的营养个性，吃出食物的营养功效

王科夫 主编

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

食物给你最好的营养

SHIWU GEINI ZUIHAODE YINGYANG

主　编　王科大

副主编　马云生　贺　畅

编　委　王科大　马云生　贺　畅

谢秀臻　顾薇薇　吴燕华　汤树林

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北　京

图书在版编目(CIP)数据

食物给你最好的营养/王科大主编．—北京：人民军医出版社，2006.10
（推进公众营养改善行动丛书）
ISBN 7-5091-0547-1

Ⅰ．食… Ⅱ．王… Ⅲ．食品营养—基本知识 Ⅳ．R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 099494 号

策划编辑：刘云华　　**文字编辑**：王　雪　　**责任审读**：余满松

出 版 人：齐学进

出版发行：人民军医出版社　　**经销**：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱　　**邮编**：100036

电话：(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真：(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：潮河印业有限公司　　**装订**：京兰装订有限公司

开本：710mm×1010mm　1/16

印张：17.75　　**字数**：214 千字

版、印次：2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

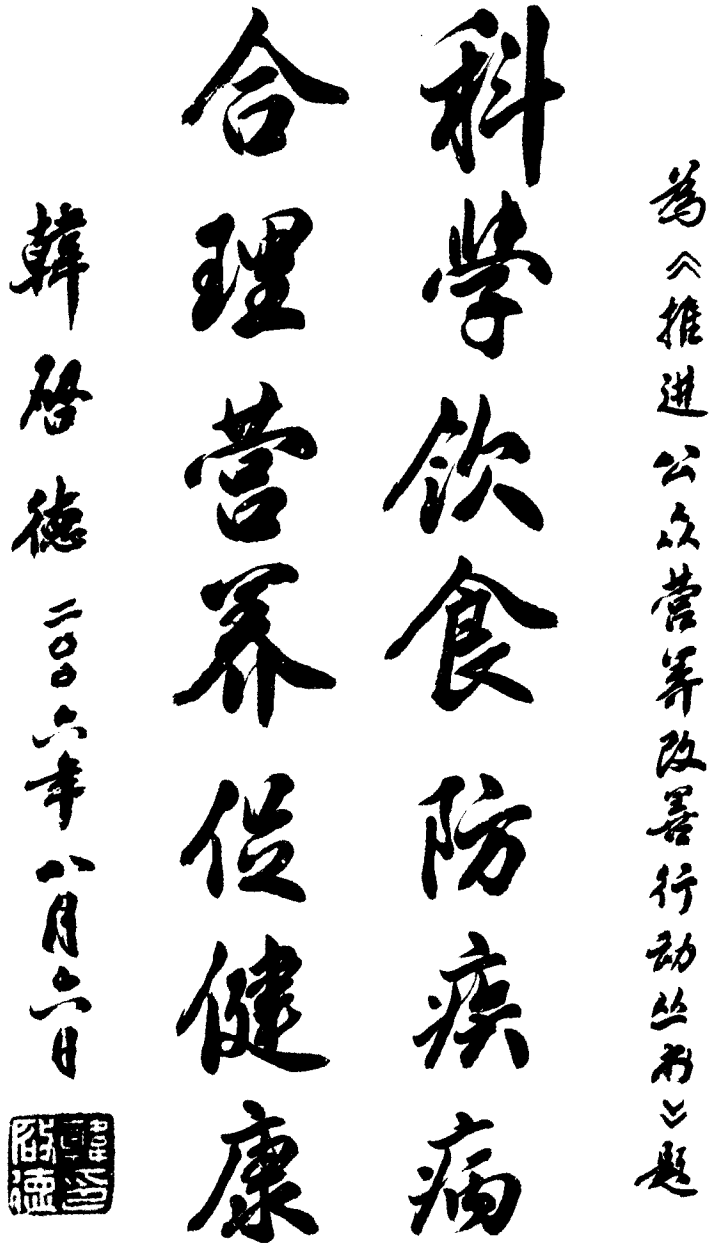
印数：0001～8000

定价：28.00 元

版权所有　侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

电话：(010)66882585、51927252



（韩启德　全国人大常委会副委员长，九三学社中央主席，中国科协主席）

讲究科学 合理配膳
平衡营养 吃出健康

为《推进公众营养改善行动丛书》题

殷大奎 二〇〇六年七月

（殷大奎 卫生部原副部长，现任中国医师协会会长、中国健康教育协会会长）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

内容提要

食物天天吃，食材天天用。每一种食物都有不同的营养特性。本书介绍了常用食物的营养价值、食性、健康功效、饮食宜忌搭配、最适宜的烹调方法、宜忌人群等食物营养知识，旨在帮助读者全面了解常用食物的营养特性，从而科学应用食物，发挥和吃出食物的营养功效，吃出健康。

丛书序

健康是人类永恒的话题和不倦的追求。而“吃”与健康的关系，也随着社会经济的发展和科学技术的进步，日益被人们深入认识。

目前，生活水平迅速提高的中国百姓，在尽情享受现代文明成果的同时，也被“文明病”即生活方式病所困扰，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等与营养相关的疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。据卫生部统计，脑血管病发病率近十几年间有明显上升的趋势，每年新发生的脑血管病200万，其中3/4留有不同程度的残疾，每年死于脑卒中者150万左右；冠心病患者死亡率最近8年在城市中升高了53.4%，这两种病症造成的经济损失接近1 000亿人民币。当然，疾病造成的后果绝不仅仅是经济损失，它带给患者和家人的痛苦是无法用金钱来衡量的。

我国政府非常重视和关心国民的营养问题，关心公众的“吃”与健康，为此，将“推进公众营养改善行动”列入了国家“十一五”发展纲要。“推进公众营养改善行动”是一个庞大的系统工

程，而营养教育则是工程的基础，食物和营养知识的普及至关重要。通过开展“营养扫盲”，人们的营养健康知识增加了，意识提高了，“推进公众营养改善行动”的目标才能圆满实现。

孙树侠同志主编的这套“推进公众营养改善行动丛书”即是在我国国民中开展营养扫盲的有力工具，她从普通百姓日常生活的角度，介绍食物、营养、健康科学知识，帮助人们树立正确的饮食观，改善不良的饮食行为，具有较强的可读性和操作性。

国家发展改革委员会公众营养与发展中心主任

于…士

2006 年 7 月 5 日

前言

“民以食为天”这句话言浅意深地揭示了一个真理。这就是人的生存、繁衍，人类社会的发展都离不开食物，人类的历史从一定意义上讲是一部寻找、发现、生产、调制食物的历史。远古的人类为了生存的需要，冒着生命危险历尽千辛万苦在大自然中寻觅、发现、选择食物，这就是传说中的神农尝百草。

两千多年前，中国的圣人孔夫子曾说“饮食男女，人之大欲有焉。”亚圣孟子也很严肃地指出“食、色，性也”。意思是，饮食是维持人类生存的根本，而男女性事是人类繁衍的大事。食物对于人类就像阳光、空气、水一样重要。

现代社会文明和经济高速发展，人们为了生存和事业不断地加大工作的强度，这需要有强健的身体作为保证。在建立科学的生活方式，劳逸结合，坚持体育锻炼的同时，吃好、保证身体的营养是十分重要的。所以，对各种食物的营养价值的了解十分必要。

为了帮助大家了解食物的功效，我们按照“中国人膳食宝塔”的顺序把我们日常吃的食物分门别类介绍给大家，每种食物都列有营养价值、健康功效、宜忌人群、厨艺心得等内容，力求详细、实用，很多食物还有推荐食谱，以方便读者烹调时参考。

中国的饮食文化源远流长，丰富多彩，对食物的本质和功用

有深刻的认识，其中最有代表性的就是食物的四气五味和归经理论，其对于我们饮食宜忌等方面有重要的指导和借鉴作用，在书中对此也作了简要的介绍。

在本书的编写过程中，得到了很多专家、同行的指导和支持，参考了大量的书籍和珍贵资料，不便一一列举，在此对各位专家、同行一并表示衷心的感谢。由于水平有限，疏漏、错误之处望读者赐教、指正。

编者

2006 年 8 月

目 录
CONTENTS

一、什么是食物的四气、五味和归经

1. 食物的四气

2. 食物的五味

3. 食物的归经

二、食物营养指南

1. 谷类

大米 / 9
小米 / 11
荞麦 / 12
燕麦 / 14
小麦 / 16
糯米 / 18
玉米 / 20
黑米 / 22
薏米 / 24
红薯 / 25
花生 / 27
芝麻 / 29
葵花籽 / 30

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

2. 蔬菜和水果类

蔬菜类

大白菜 / 33
卷心菜 / 35
油菜 / 36
芹菜 / 38
菠菜 / 39
苋菜 / 41
香菜 / 43
韭菜 / 44
香椿 / 46
胡萝卜 / 48
白萝卜 / 49
莴笋 / 51
番茄 / 53
黄瓜 / 55
冬瓜 / 57
苦瓜 / 59
丝瓜 / 60
南瓜 / 62
葱 / 64
辣椒 / 65
菜豆 / 67
茄子 / 69
山药 / 70
姜 / 72
蒜 / 74
洋葱 / 75
豇豆 / 78
芡实 / 80
芦笋 / 81
茭白 / 82
青椒 / 84
黑木耳 / 85
银耳 / 87
芋头 / 89
西葫芦 / 91
土豆 / 92
荠菜 / 94
香菇 / 96
金针菇 / 98
莲藕 / 99
紫菜 / 101
海带 / 103

水果类

苹果 / 105
梨 / 107
猕猴桃 / 109
橘子（柑）/ 111

山楂 / 113
大枣 / 115
菠萝 / 117
荔枝 / 119
西瓜 / 120
芒果 / 122
葡萄 / 124
桃 / 126
杏 / 127
香蕉 / 129
椰子 / 131
柿子 / 132
石榴 / 134
橙子 / 136
白果 / 137
桑葚 / 139
无花果 / 140
核桃 / 142
草莓 / 143
杨梅 / 144
甘蔗 / 146
桂圆 / 147
枇杷 / 148
樱桃 / 150
木瓜 / 151
柠檬 / 153
榛子 / 155
榴莲 / 156
菠萝蜜 / 158

3. 鱼禽肉蛋

鱼（水产）

鲤鱼 / 160
草鱼 / 161
鲢鱼 / 163
鲫鱼 / 164
胖头鱼 / 166
鲈鱼 / 167
带鱼 / 169
黄鱼 / 170
平鱼 / 172
鳝鱼 / 174
虾 / 175
蟹 / 177
海参 / 179
田螺 / 180
干贝 / 182
牡蛎 / 183
鲇鱼 / 185
蛏子 / 186

蛙肉 / 188
鱿鱼 / 189
禽畜肉
鸡肉 / 195
鸭肉 / 196
鹅肉 / 199
鸽肉 / 201
牛肉 / 202
牛筋 / 204
牛肚 / 205
羊肉 / 207
羊肝 / 209
蛋品
鸡蛋 / 223
鹌鹑蛋 / 224
4. 奶类和豆类
奶类
牛奶 / 228
豆类
赤小豆 / 232
绿豆 / 233
黄豆 / 235
5. 油脂、调味品和其他
油脂
大豆油 / 243
泥鳅 / 191
鳖 / 193
猪肉 / 210
猪肾 / 212
猪心 / 213
猪蹄 / 214
猪肝 / 215
猪血 / 217
驴肉 / 219
兔肉 / 221
鸭蛋(松花蛋) / 226
酸奶 / 231
豌豆 / 237
蚕豆 / 239
黑豆 / 241
花生油 / 244

香油 / 246
玉米油 / 247
色拉油
（调和油）/ 248
橄榄油 / 249

调味品和其他

盐 / 251
黄酱 / 253
酱油 / 254
醋 / 256
糖 / 257
黄酒 / 258
花椒 / 260
大料 / 261
桂皮 / 262
胡椒 / 263
咖喱 / 264
蜂蜜 / 266
葡萄酒 / 267
茶 / 268

什么是食物的四气、五味和归经

远古的人类为了生存的需要，在自然界觅食，发现有些动、植物可以作为食物充饥，有些则可以治疗疾病，有些既可以充饥又可以解除人们的病痛，人们很难把它们分开，所以自古就有“药食同源”的说法。

《内经》是中医的经典著作，它把食疗也作为重要的内容加以记载，“五谷为养、五果为助、五畜为益、五蔬为充、气味合而服食，以补益精气。”

我国很早就已经有了使用食物保健强身的记载。古代典籍《周礼》中记载了“食医”，食医的工作是掌握调理周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百馔”、“百酱”的滋味、温燥和分量。其工作性质类似于现在的营养师。

中医认为药物有药性，食物有食性，所谓食性是指食物的性质和功能，它包括食物的四气、五味和归经。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com