


尚锦文化

饮食生活一点通系列 2

家常菜营养 搭配密码

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜营养搭配密码/生活品味编辑部编. —北京: 中国纺织出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5064-4199-5

I. 家… II. 生… 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 154759 号

《家常菜营养配对密码》生活品味编辑部编

本书中文简体版本经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2006-7570

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 69 千字 定价: 20.00 元

ISBN 978-7-5064-4199-5/R · 0099

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化



尚锦图书



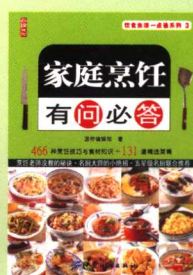
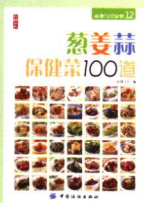
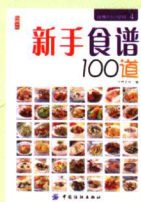
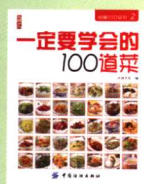
伴你健康每一天





尚锦100系列

伴你健康每一天




饮食生活一点通系列 2

家常菜营养 搭配密码

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.cookbook.com

目录 Contents



4 人体所需的六大营养素

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

面粉1杯=120克

细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

蔬菜类 Vegetables

- 9 胡萝卜
- 11 胡萝卜+白萝卜=安定神经，降低血胆固醇
脆嫩萝卜丝
- 12 圆白菜
- 13 圆白菜+香菇=增强免疫力，控制血脂，防癌
圆白菜炒香菇
- 14 菠菜
- 15 菠菜+猪肝=补充铁，预防贫血
菠菜炒猪肝
- 16 芹菜
- 17 芹菜+牛肉=稳定情绪，抗抑郁，恢复体力
芹菜炒牛肉
- 18 芥蓝
- 19 芥蓝+蒜=改善循环，促进肠胃蠕动
蒜炒芥蓝
- 20 洋葱
- 21 洋葱+鸡蛋=美化肌肤，消除疲劳
洋葱火腿煎蛋
- 22 土豆
- 23 土豆+鸡蛋=帮助胶原蛋白合成，延缓肌肤老化
土豆鸡蛋沙拉
- 24 西兰花
- 26 西兰花+杏鲍菇=稳定情绪，预防脚气
杏鲍菇炒西兰花
- 27 番茄
- 29 番茄+鸡蛋=促进血液循环，抗衰老
番茄炒蛋
- 30 丝瓜
- 31 丝瓜+干贝=消除口臭，清热利尿
干贝丝瓜
- 32 冬瓜
- 33 冬瓜+姜丝=促进排汗，退烧止咳
姜丝炒冬瓜
- 34 南瓜
- 36 南瓜+百合=宁神养心，预防前列腺癌
百合南瓜盅

37 黄瓜

39 余烫黄瓜+醋=抑制破坏维生素的酶
南洋风味酸黄瓜

40 苦瓜

41 苦瓜+咸蛋=增强体力，预防癌症
苦瓜咸蛋

42 甜椒

44 甜椒+新鲜鱿鱼=预防血管硬化，
恢复皮肤弹性
甜椒炒鲜鱿

45 茄子

47 茄子+猪肉=降低血胆固醇，预防癌症
鱼香茄子

豆类 Bean

48 豆腐

49 豆腐+小白菜=预防癌症，强健骨骼
豆腐青菜汤

50 红豆

51 红豆+白米=去湿除热，消肿利尿
红豆粥

52 绿豆

53 绿豆+猪肝+白米=清热明目，补血养颜
绿豆猪肝补血粥

肉类 Meat

54 猪肉

56 猪肉+金针菜=增强记忆力，
预防动脉阻塞
金针香菇排骨汤

57 牛肉

59 牛肉+青椒=防止动脉硬化，
消除疲劳
青椒牛肉丝

60 鸡肉

62 鸡肉+葱=帮助消化，消除疲劳，
提神醒脑
葱烧鸡汤

63 羊肉

65 羊肉+姜+当归=滋养气血，
改善手脚冰冷
当归羊腩汤

海鲜类 Sesfood

66 罗非鱼

68 罗非鱼+豆腐=预防骨质疏松，
减缓更年期不适
豆腐烧罗非鱼

69 鲈鱼

71 鲈鱼+白萝卜=清热生津，养颜美容
萝卜鲈鱼汤

72 鳕鱼

74 香菇+鳕鱼=促进血液循环，
增强免疫力
鲜菇蒸鳕鱼

75 鲑鱼

77 鲑鱼+洋葱=增强免疫力，降血脂
鲑鱼洋葱

78 鲑鱼

80 鲑鱼+豆腐=增强脑功能，强化骨骼
豆腐蒸鲑鱼

81 鱿鱼

83 鱿鱼+猪肉=促进新陈代谢，
促进生殖系统发育
客家小炒

84 海参

86 海参+猪肉=养颜美容，消除疲劳，
预防神经痛
生炒三鲜

87 蛤蜊

89 蛤蜊+鸡蛋=保养肝脏
清蒸芙蓉三鲜

90 草虾

92 草虾+蒜=消除疲劳，预防癌症
蒜蓉爆虾

93 红蜆

95 红蜆+鸡蛋=增强免疫力，
增强精子活力
红蜆炒蛋



人体所需的六大营养素

营养素可分成蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质以及水六大类，是人体生长发育、新陈代谢和抵御疾病的物质基础。各类营养素都有各自特有的功能，详述于下。

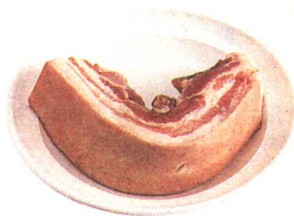


蛋白质

如果把人体当作一座建筑物，那么蛋白质就是构成这座大厦的建筑材料，是构成身体组织最主要的营养素，其重要性不是其他营养素所能取代的。1克蛋白质可以提供4千卡*热量。

重要生理功能：

维持人体组织的生长、更新和修复；
调节人体生理活动；
提供热量。



脂肪

脂肪是人体组织细胞的重要组成成分，它被人体吸收后供给热量，1克脂肪可以提供9千卡热量，是同等量蛋白质或碳水化合物热量的2.5倍。

重要生理功能：

提供人体必需脂肪酸，维持人体正常的生理功能；
有利于脂溶性维生素的吸收；
是人体内能量的重要贮存形式。

维生素

维生素是维持人体正常生理功能不可或缺的物质，它们不提供能量，也不是机体的组成成分，但膳食中绝对不可缺少，如某种维生素长期缺乏或不足，会引起代谢紊乱，以至出现病理状态而形成维生素缺乏症。常见维生素有脂溶性维生素（如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K）和水溶性维生素（维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、叶酸等）。

重要生理功能：

维持正常生命活动，调节人体代谢。

糖类

糖类又称为碳水化合物，是人体最主要的热量来源。人一天所需的热量约有70%是由糖类所提供的，1克糖类可以提供4千卡的热量。糖类包括单糖（如葡萄糖、果糖等）、寡糖（如蔗糖、麦芽糖、乳糖等）和多糖（如淀粉、纤维素等）三大类。

重要生理功能：

供应热量；

调节体内新陈代谢；

合成体内重要物质；

蛋白质节省作用。

矿物质

矿物质分成两大类，分别为常量元素和微量元素。人体不能自行合成矿物质，需经由食物摄取获得。

重要生理功能：

是构成人体组织的重要原料；

帮助调节体内酸碱平衡、肌肉收缩、神经反应等。

水

水是人类赖以生存的重要物质。人体中有70%为水。水可以转运生命必需的各种物质及排除体内不需要的代谢产物，促进体内的一切化学反应。

由于人体本身自行合成的营养素有限，必须均衡摄取六大类食物（奶类、五谷根茎类、蛋豆鱼肉类、蔬菜、水果和油脂），才能让身体获得足够的营养。因此，了解各种食物的营养成分及功用等知识，是拥有健康的基础。



构成生命的基本物质 蛋白质

蛋白质是细胞组织的重要组成成分，约占体重的17%~18%，是生命的重要物质基础。我们的皮肤、肌肉、内脏、毛发、韧带、血液等，都是由蛋白质构成的。

食物中的蛋白质不仅可以维持人体组织的生长、更新和修复，以实现各种生理功能，还能为生命活动提供能量。饮食中蛋白质不足会导致儿童生长发育迟缓、成人体重减轻、肌肉萎缩、容易疲劳、贫血、创伤不易愈合、对传染病抵抗力下降以及病后恢复缓慢，蛋白质严重缺乏时，还会出现营养不良性水肿。



蛋白质按营养价值可分为完全蛋白质、半完全蛋白质和不完全蛋白质三类。

完全蛋白质所含必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当，不但能维持成人的健康，还能促进儿童生长发育，如动物蛋白质和豆类蛋白质等。

半完全蛋白质所含必需氨基酸种类齐全，但有的数量不足，比例不适当，可以维持生命，但不能促进生长发育，如小麦中的麦胶蛋白等。

不完全蛋白质所含必需氨基酸种类不全，既不能维持生命，也不能促进生长发育，如玉米中的玉米胶蛋白等。

所以，将两种以上的食物混合食用，使氨基酸相互补充，能更好满足人体的需求。一般而言，成人一日蛋白质需要量为每公斤体重1克。

蛋白质的食物来源：

奶类、五谷根茎类、蛋豆鱼肉类以及蔬菜。

热量最高的营养素 **脂肪**

脂肪分为中性脂肪和类脂。

中性脂肪是甘油三酯，由甘油与高级脂肪酸组成。比较重要的高级脂肪酸有亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等，这些不饱和的脂肪酸人体本身不能合成，或合成量太少不能满足需要，必须从食物中获取。

类脂包括磷脂、糖脂及胆固醇类。

脂肪主要分布在人体的皮下、腹腔及围绕在脏器周围，主要功能有以下几个方面：

脂肪是所有营养素中产热最高的，可为人体提供充足的热量；

脂肪大部分储存在皮下，可隔热保温，减少体热散失，支持、保护体内各种脏器以及关节等不受损伤；

促进人体对脂溶性维生素的吸收。

脂肪的食物来源：

动物性油脂(如奶油、猪油、牛油)、奶类、蛋豆鱼肉类、坚果类、鱼油等。

人类生存的动力来源 **糖类**

糖类(又称碳水化合物)是人体最主要的热量来源。大米、面粉、玉米、小米等主食中所含的淀粉属于糖类中重要的多糖。

糖类是身体热量的主要来源,主要的生理功能如下:

在摄取糖类充足的情况下,身体会先以糖类为主要的热量来源,可节省蛋白质,使蛋白质主要用于组织的构造和修复;

摄取充足的糖类,可以避免脂肪成为热量来源,减少脂肪不完全氧化产生的酮体;

糖类也是构成机体的重要物质,还参与体内的新陈代谢。

膳食纤维:是一类不能被人体消化的多糖,全谷类食物、水果、豆制品、蔬菜中均含有丰富的膳食纤维。多摄取膳食纤维,可以促进肠道蠕动,加快排便速度,防止便秘、大肠癌,还可降低血液中胆固醇、甘油三酯的水平,防治心脑血管疾病。

糖类的食物来源:

奶类、五谷根茎类、水果、蔬菜、坚果等。



维持健康必需的重要物质 **维生素**

维生素是维持生命所需的重要物质。均衡摄取各类食物,只要不偏食,饮食多样化,并在食物烹调、洗涤和储存过程中,尽量避免各种维生素的流失,就能满足身体每天维生素的需求。

维生素分为脂溶性和水溶性两大类。脂溶性维生素不溶于水,在食物内常与脂类共存,在体内有一定的贮存量,重要的脂溶性维生素有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等。水溶性维生素易溶于水,却不易贮存在体内,也容易遭受破坏,重要的水溶性维生素有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、叶酸等。



维生素的食物来源：

维生素A：鱼肝油、玉米、胡萝卜、动物肝脏、蛋黄、乳制品、牛乳等；

维生素D：鱼肝油、蛋、沙丁鱼、鲑鱼、鲑鱼、牛乳等；

维生素E：植物油、绿叶菜、豆类、坚果类等；

维生素K：动物肝脏、蛋、豆类、绿叶菜等；

维生素B₁：谷类、豆类、动物肝脏、蛋、酵母等；

维生素B₂：谷类、绿叶菜、动物肝脏、牛奶、蛋等；

维生素C：各种水果、蔬菜等；

叶酸：绿叶菜、动物肝脏等。



建构身体的重要元素 **矿物质**

矿物质有维持人体健康与调节代谢的作用。尽管矿物质在人体内含量极少，但对维持人体新陈代谢必不可缺，一旦缺失，人体就会出现疾病，甚至危及生命。

矿物质又分为常量元素和微量元素。常量元素是指每天的需要量在100毫克以上，或体内含量占体重的0.01%以上的矿物质，包括钙、磷、钠、钾、氯、镁。微量元素每日需要量低于100毫克或体内含量占体重0.01%以下，包括锌、铁、碘、硒、铜、锰、钼、氟等。

矿物质的食物来源：

钙：牛奶、干酪、沙丁鱼、大骨汤、小鱼干等；

磷：动物肝脏、肉鱼豆蛋类、奶类、坚果类等；

钠：食盐、酱油等；

钾：蔬菜、肉类、奶类、水果等；

镁：蔬菜、肉类、豆类、谷类、坚果类等；

锌：肉类、牛奶、谷类等；

铁：肉类、鱼、菠菜、花生、动物肝脏等；

碘：海带、紫菜、贝类等；

硒：海产食物、动物肝脏等；

铜：肉类、动物肝脏类、贝类、坚果类、豆类等；

锰：动物肝脏、菠菜、谷类、茶叶等；

铬：动物肝脏、酵母、胡椒、葡萄汁、啤酒、南瓜等。

胡萝卜

保护眼睛，润泽肌肤，降低血胆固醇，促进新陈代谢，治疗便秘

主要营养成分	营养价值	100克中的含量
维生素A	●●●●●●●●●●	685微克(μgRE)
钾	●●●●●●○○○○	119毫克
钙	●○○○○○○○○○○	27毫克
镁	●●○○○○○○○○○○	18毫克
膳食纤维	●●●●●○○○○○○	3.2克

营养效果

胡萝卜具有健脾润肠、降血压、降血糖、补血等功效。

胡萝卜的 β -胡萝卜素含量是所有蔬菜之冠，在体内可转化为维生素A，可帮助视紫质的形成，维持正常的视觉，还可保持皮肤湿润，改善皮肤干燥等症状。维生素A还可使骨骼和牙齿生长正常，适量的维生素A可使上皮细胞正常分化，并增强免疫系统的功能。此外胡萝卜含有丰富的钾、钙、镁离子，可以平衡血压、帮助血液循环，其丰富的膳食纤维具有清理肠胃的作用。

健康好“煮意”

许多人生食胡萝卜，或把胡萝卜与其他蔬果打成蔬果汁来喝。其实胡萝卜最适合的烹调方式还是用油炒，炒过后营养价值比较高，这是因为 β -胡萝卜素是脂溶性的，和油脂一起摄取，吸收才会好。



* RE为视黄醇当量(Retinol Equivalents)。

$1\mu\text{gRE} = 1\mu\text{g}$ 视黄醇 = $6\mu\text{g}\beta$ -胡萝卜素 = $12\mu\text{g}$ 其他类胡萝卜素。

食材搭配 营养加分

胡萝卜+木瓜=增进胃肠道功能，预防消化性溃疡

木瓜中含有木瓜蛋白酶，可以帮助消化并改善肠道内菌群生态，维持胃肠道功能，加上木瓜含有可溶性膳食纤维，可促使排便顺畅。胡萝卜中的 β -胡萝卜素可转化成维生素A，具有维护黏膜的功效，进而可以预防消化性溃疡。



应用示范>胡萝卜木瓜汁

胡萝卜+鸡蛋=补充体力，保护眼睛

鸡蛋是高营养食品，含有丰富的蛋白质，氨基酸含量十分均衡，是补充体力、恢复元气的最佳食品，搭配富含 β -胡萝卜素、膳食纤维的胡萝卜，可以保护眼睛，维持夜间的视力正常，且还有助于强健骨骼和消除宿便。



应用示范>胡萝卜炒蛋

食疗秘方

胡萝卜+沙拉酱+水果 做成沙拉。含有丰富的维生素A和维生素C，可以让皮肤滑润、白皙，有淡化斑点及预防老化的效果。

胡萝卜+柴鸡 煮汤饮用。鸡肉具有健脾润肠、增加食欲的功效，且含有丰富的蛋白质和少量脂肪，搭配胡萝卜，可以让肌肤润滑、有光泽。

胡萝卜+白萝卜=安定神经，降低血胆固醇

胡萝卜搭配白萝卜，可以强化抗氧化功能、防止细胞老化、清除自由基及防癌；这两种食材均有丰富的膳食纤维，有降低血胆固醇、清除宿便功能；含有丰富的B族维生素和矿物质，可以安抚神经、减轻神经痛。

脆嫩萝卜丝

材料

白萝卜1个，胡萝卜50克，葱1根

调味料

A料：盐1茶匙

B料：麻油2大匙

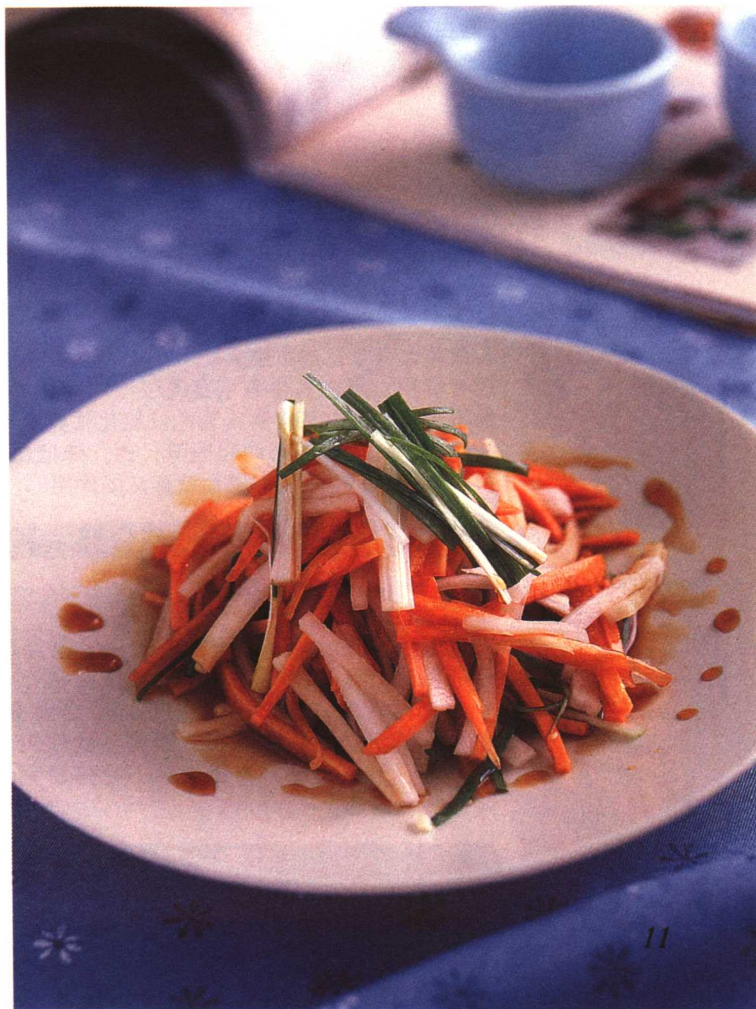
C料：酱油、醋各1大匙，糖2茶匙，盐半茶匙

做法

1. 葱洗净，切末；白萝卜、胡萝卜去皮，切丝，放入碗中，加A料腌15分钟，腌好后挤干水分，盛盘，撒上葱末。
2. 锅中倒入B料烧热，淋在萝卜丝上，加C料调拌均匀即可。

烹饪小诀窍

凉拌菜最好是现拌现吃，有些凉拌菜要先放入冰箱冷藏，酱汁就要在上桌食用时加。一般凉拌菜要在30分钟内食用完毕，不然很多蔬菜会在室温下持续出水，容易冲淡酱汁，失去清脆口感。



圆白菜

预防感冒，改善贫血及胃溃疡，抗癌，消除便秘



营养效果

圆白菜中的维生素K有凝血作用；圆白菜特有的维生素U，可以护胃，促进胃黏膜的修复，这种抗溃疡的作用有助于预防和治疗胃及十二指肠溃疡，市售的抗溃疡肠胃药中就含有这种成分。圆白菜中富含的矿物质可以促进肠胃的消化和吸收功能，预防消化不良；膳食纤维可以促进排便，有效预防大肠癌的发生。

健康好“煮意”

冬天的圆白菜较硬，适合煮火锅，春天的圆白菜口感清甜，可以生吃。圆白菜中含有的维生素C和吲哚类物质都是水溶性营养素，在氽烫、快炒和炖煮等加热过程中，营养会流失一半，所以生吃圆白菜或煮汤时连汤一起食用，才能尽可能多地摄取营养素。

主要营养成分	营养价值	100克中的含量
维生素C	●●●●●●○○○○	16毫克
钾	●●●●○○○○○○	46毫克
钙	●●●●○○○○○○	28毫克
膳食纤维	●●○○○○○○○○	2.3克

食材搭配 营养加分



圆白菜+黑木耳=健胃，降血脂，预防心血管疾病

圆白菜含有丰富的维生素U，可以帮助胃黏膜的修复，适合消化道溃疡者食用。黑木耳含有丰富的胶质，具有润滑作用，可以减轻溃疡的不适感。圆白菜含有丰富的抗氧化营养素——维生素C，搭配含有胶质的木耳，可以帮助胆固醇代谢，降低血胆固醇。黑木耳可以防止血液凝固，有预防心脑血管疾病的作用。



应用示范> 圆白菜木耳炒肉丝



圆白菜+醋=改善便秘，养颜美容

圆白菜心含有大量维生素C，为避免高温烹煮破坏维生素，最简单的做法就是凉拌生食，口感酸酸甜甜，十分入味。圆白菜外叶片含大量的β-胡萝卜素，白色内心含大量维生素C，可以淡化斑点，预防肌肤老化，具有养颜美容的作用。另外，圆白菜富含膳食纤维，可以促进肠胃道蠕动，让排便顺畅，改善便秘，可以有效预防大肠癌。



应用示范> 糖醋圆白菜

圆白菜+香菇=增强免疫力, 控制血脂, 防癌

圆白菜含有丰富的B族维生素和膳食纤维, 可消除疲劳、预防感冒、促进肠胃蠕动, 有助于将代谢废物排出体外, 还含有丰富的维生素C, 可防止氧化物质对细胞的伤害、防癌。香菇含有氨基酸、有机酸、蛋白质等物质, 可以增强免疫力、对抗癌细胞。二者搭配是增进免疫力、防癌、降低血脂的保健菜。



圆白菜炒香菇

材料

圆白菜450克, 香菇3朵, 红辣椒1个

调味料

盐1茶匙

做法

- 1.圆白菜剥开叶片, 洗净, 切片; 香菇泡软, 去蒂, 切片; 红辣椒洗净, 切斜片。
- 2.锅中倒入1大匙油烧热, 爆香香菇, 放入圆白菜翻炒至熟软, 最后加入红辣椒及盐, 调味炒匀即可。

烹饪小诀窍

圆白菜的甜度很高, 要先用大火烧至菜叶出水变软, 再加一点水, 盖上锅盖, 小火焖煮至熟, 才能将甜性完全发挥。

食疗秘方

圆白菜+胡萝卜 圆白菜含有维生素U, 搭配富含维生素A的胡萝卜, 可预防肠胃溃疡、保持肠胃黏膜正常、增加消化系统的抵抗力。

圆白菜+鲑鱼 圆白菜含有维生素C, 鲑鱼含有丰富的胶质和蛋白质, 可以淡化斑点, 使肌肤富有弹性, 具有美化肌肤的效果。