

广州市科学技术协会

广州市南山自然科学学术交流基金会 资助出版

广州市合力科普基金会

# 家庭常见

## 食品营养与安全问题

主 编 邹宇华

主 审 潘宇海



### 粮谷类食品的营养与安全

粮谷类是蛋白质和能量的主要来源，也是一些矿物质和B族维生素的重要来源



### 肉类食品的鉴别与选择

最佳肉食选择顺序：没腿的>两条腿的>四条腿的



### 乳及乳制品的营养价值及卫生要求

牛乳是膳食中蛋白质、钙、磷、维生素A和维生素B<sub>2</sub>的重要来源



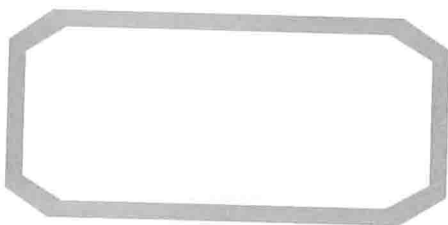
### 饮酒要限量——酒类的安全

酒类中分别含有3%~65%的乙醇，大量的乙醇可使人的手脚震颤、行动笨拙、反应迟钝、自言自语、步履蹒跚



人民卫生出版社

广州市科学技术协会  
广州市南山自然科学学;  
广州市合力科普基金会



# 家庭常见 食品营养与安全问题

主 编 邹宇华  
主 审 潘宇海

副主编 李 佳 王林静 肖苑云 陈海珍

编 者 (按姓氏笔画排序)

马碧萍 王林静 石永超 叶 芳

朱敏贞 李 佳 肖苑云 邹宇华

陈海珍 赵小伟 楚慧珠

插 图 林 璜 劳明彪



人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常见食品营养与安全问题/邹宇华主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014.1

ISBN 978-7-117-18272-0

I. ①家… II. ①邹… III. ①食品营养-基本知识②食品安全-基本知识 IV. ①R151.3②TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第268149号

|       |                                                  |                                 |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| 人卫社官网 | <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>   | 出版物查询, 在线购书                     |
| 人卫医学网 | <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a> | 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯 |

版权所有, 侵权必究!

## 家庭常见食品营养与安全问题

主 编: 邹宇华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11

字 数: 168 千字

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18272-0/R·18273

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



# 前言

随着经济的快速发展和生活方式的改变，慢性非传染性疾病已成为危害人类健康和生命的首要因素。如何做到科学合理调配饮食以增强体质，促进身体健康，减少各种慢性非传染性疾病的发生是目前摆在我们面前的实际问题。

“民以食为天，食以安为先”，人类生存、经济腾飞、社会进步均离不开食品，特别是离不开安全、卫生、营养合理的食品。“现在吃什么好？”是啊，吃什么好呢？猪肉中注水，蔬菜中残留农药，制造火腿喷洒敌敌畏，生产泡菜使用工业盐，喂奶粉吃出大头娃娃，喝黄酒丢了性命……各种假冒伪劣食品不断被揭露，被曝光；一起起触目惊心的制假售劣案件被查处，被打击；一条条鲜活的生命被残害，被扼杀；一颗颗善良的心灵被愚弄、被震撼。食品安全已成为全球性问题，即使是在美国、欧洲等发达国家和地区，近年来也不断发生食品安全事故。例如，2006 年底，美国“毒菠菜事件”导致 26 个州 200 余人感染大肠杆菌，其中 3 人死亡；2008 年 11 月，美国部分婴儿奶粉中发现“微量”三聚氰胺；2009 年持续发酵的“花生酱”事件，使得美国 43 个州的 491 人感染沙门菌，并有 7 人死亡；2013 年上半年，新西兰最大乳品出口商恒天然部分含肉毒杆菌的乳清蛋白粉流入中国等地区，对婴儿的健康造成了较大威胁；欧洲近些年来也先后出现了疯牛病、二噁英污染等重大食品安全事件。总之，食品从主食到副食，从饮料到保健品，似乎安全系数越来越小，危害却越来越大。我们人类是大自然的一个生物，根本离不开食物链的束缚。作为“张口货”的我们，现在究竟还能吃什么？这是我们最大的困惑，而这个困惑到什么时候才能解除呢？

“怎么会这样？我们应该怎么办？”广大群众不断在问。“我们要吃安全的食品！”群众的呼声，催动我们去思考，去行动。加快食品科学生产，改善食物结构，提高全民营养水平，增进人群身体健康，是国民整体素质提高的迫切需要，也是我国社会主义现代化建设的重大任务。普及营养知识，合理选择食物，改变不良饮食习惯，是确保身体健康的基础，也是确保食品安全的基础。为了让大众加深对食品营养知识与安全问题的认识和了解，我们编写了本书。该书以推广食品营养与安全知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，用问答的形式和通俗易懂的语言，介绍了有关营养的基本知识、各种营养素的作用、食物的营养价值、四季饮食、不同生理时期的营养和膳食、不同职业人群的合理营养、家庭饮食食疗、特色佳肴、饮食谚语、食品安全选购与鉴别、食物腐败和加工贮藏、食物中毒及预防、肠道传染病及预防、寄生虫病及预防、人畜共患病及预防、食品器具和包装材料安全、食品添加剂小常识、食品安全消费权益等相关知识，以指导大众按照营养学原理科学选择、合理搭配和烹调食物，尽量多地了解一些食品安全常识，来增加自己的防范和鉴别能力，以帮助解决日常饮食、营养失衡、预防相关疾病、消除亚健康等切身问题，提高国民的身体素质，实现良性发展。

该书得到了真功夫餐饮管理有限公司的细心指导和大力支持，他们的社会责任感使编委备受鼓舞，在此深表谢意！

限于编者水平，编写的内容难免有错误和不足之处，敬请广大读者批评指正。

邹宇华

2013年10月

# 目 录

## 第一篇 饮食营养

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 一、营养基本知识                        | 1  |
| 1. 什么是营养和营养素? 人体需要哪些营养素?        | 1  |
| 2. 机体需要的能量从哪里来?                 | 2  |
| 3. 决定人体热量需要的主要因素有哪些?            | 4  |
| 4. 热量不足对人体有哪些危害?                | 4  |
| 5. 热量过多对人体有哪些危害?                | 5  |
| 6. 人体每天需要多少蛋白质? 它来源于哪些食物?       | 5  |
| 7. 人体每天需要多少糖类? 它来源于哪些食物?        | 5  |
| 8. 人体每天需要多少脂类? 它来源于哪些食物?        | 5  |
| 9. 常见矿物质的主要食物来源有哪些?             | 5  |
| 10. 什么叫膳食纤维?                    | 6  |
| 11. 什么是维生素? 它分为哪几类?             | 6  |
| 12. 常见维生素的主要食物来源有哪些?            | 7  |
| 13. 《中国居民膳食指南》的内容是什么?           | 7  |
| 14. 什么是中国居民“平衡膳食宝塔”?            | 8  |
| 15. 为什么要多吃蔬菜、水果和薯类?             | 9  |
| 16. 什么时候吃水果好呢?                  | 9  |
| 17. 哪些果蔬不宜空腹吃?                  | 9  |
| 18. 为什么要常吃奶类、豆类或其制品?            | 10 |
| 19. 怎样喝豆浆更科学?                   | 10 |
| 20. 为什么要经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油? | 11 |
| 21. 为什么食量与体力活动要平衡, 保持适宜体重?      | 11 |
| 22. 为什么要吃清淡少盐的膳食?               | 11 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 23. 为什么饮酒要限量? .....         | 12        |
| 24. 为什么要吃清洁卫生、不变质的食物? ..... | 12        |
| 25. 一日三餐如何合理搭配? .....       | 12        |
| 26. 饭后不宜做哪些事? .....         | 12        |
| 27. 为什么不宜吃过热或过冷食物? .....    | 13        |
| 28. 为什么蔬菜不可久存? .....        | 13        |
| 29. 为什么不宜暴饮暴食? .....        | 14        |
| 30. 正常人每天喝多少水为好? .....      | 14        |
| 31. 为什么“渴了才喝水”不好? .....     | 14        |
| 32. 什么时候饮水对身体好? .....       | 15        |
| 33. 饮用水的种类有哪些? .....        | 16        |
| 34. 为什么白开水是首选饮用水? .....     | 17        |
| 35. 怎样合理有度地吃零食? .....       | 17        |
| 36. 营养丰富的健康零食有哪些? .....     | 17        |
| <b>二、四季饮食 .....</b>         | <b>19</b> |
| 1. 哪些属“上火”食物? .....         | 19        |
| 2. 哪些属温性食物? .....           | 19        |
| 3. 哪些属中性食物? .....           | 19        |
| 4. 哪些属凉性食物? .....           | 19        |
| 5. 哪些属寒性食物? .....           | 20        |
| 6. 哪些食物具有防癌抗癌功效? .....      | 20        |
| 7. 不同体质的人如何选择水果? .....      | 20        |
| 8. 不同患者适宜吃哪些水果? .....       | 21        |
| 9. 不同季节饮哪种茶为好? .....        | 22        |
| 10. 春季如何饮食? .....           | 23        |
| 11. 春季如何进补? .....           | 23        |
| 12. 夏季如何饮食? .....           | 23        |
| 13. 夏季适合饮用哪些汤? .....        | 23        |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 14. 夏季如何进补? .....     | 24 |
| 15. 夏季有哪些饮食禁忌? .....  | 25 |
| 16. 秋季如何饮食? .....     | 25 |
| 17. 秋季如何进补? .....     | 25 |
| 18. 秋季进补的佳品有哪些? ..... | 26 |
| 19. 秋季有哪些饮食禁忌? .....  | 27 |
| 20. 冬季如何饮食? .....     | 27 |
| 21. 冬季适合饮用哪些汤? .....  | 28 |
| 22. 冬季适合食用哪些粥? .....  | 28 |
| 23. 冬季如何进补? .....     | 29 |
| 24. 冬季有哪些饮食禁忌? .....  | 29 |

### 三、不同生理时期的营养和膳食 .....

#### (一) 婴儿的营养与膳食 .....

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1. 人工喂养须注意哪些事项? .....           | 30 |
| 2. 婴儿多大时添加辅助食品合适? 如何添加辅食? ..... | 31 |

#### (二) 幼儿、学龄前儿童、学龄儿童、青少年的营养与膳食 .....

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 幼儿膳食的基本原则是什么? ..... | 31 |
| 2. 幼儿的膳食要求有哪些? .....   | 32 |
| 3. 学龄儿童不宜吃哪些食品? .....  | 32 |
| 4. 青少年的膳食要求有哪些? .....  | 34 |

#### (三) 孕妇的营养与膳食 .....

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 怀孕前饮食上要注意什么? .....   | 34 |
| 2. 哪些食物孕妇不宜食用? .....    | 35 |
| 3. 哪些食物有益于生育? .....     | 36 |
| 4. 孕早期妇女的饮食有哪些特点? ..... | 36 |
| 5. 孕中期妇女的饮食有哪些特点? ..... | 37 |
| 6. 孕晚期妇女的饮食有什么特点? ..... | 37 |
| 7. 为什么孕妇要禁烟禁酒? .....    | 37 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| (四) 产妇、乳母的营养与膳食       | 38 |
| 1. 产妇的饮食有什么特点?        | 38 |
| 2. 产妇的滋补食品有哪些?        | 38 |
| 3. 乳母的膳食要求有哪些?        | 38 |
| 4. 乳母在饮食上需注意哪些?       | 39 |
| (五) 老年人的营养与膳食         | 39 |
| 1. 更年期妇女的饮食有哪些特点?     | 39 |
| 2. 老年人的饮食有哪些特点?       | 39 |
| 四、不同职业人群的合理营养         | 40 |
| 1. 脑力劳动者的营养特点有哪些?     | 40 |
| 2. 体力劳动者的营养特点有哪些?     | 41 |
| 3. 夜班人员的营养特点有哪些?      | 41 |
| 4. 计算机作业人员的营养特点有哪些?   | 41 |
| 5. 高温作业人员的营养特点有哪些?    | 41 |
| 6. 苯作业人员的营养特点有哪些?     | 42 |
| 7. 铅作业人员的营养特点有哪些?     | 42 |
| 8. 清洁作业人员的营养特点有哪些?    | 42 |
| 9. 汽车司机的营养特点有哪些?      | 43 |
| 五、家庭饮食食疗              | 43 |
| 1. 适合便秘者的饮食有哪些?       | 43 |
| 2. 婴幼儿腹泻者的饮食要求是什么?    | 43 |
| 3. 慢性胃炎者的饮食要求是什么?     | 44 |
| 4. 脂肪肝患者的饮食要求是什么?     | 44 |
| 5. 病毒性肝炎患者的饮食要求是什么?   | 45 |
| 6. 胆囊炎与胆结石患者的饮食要求是什么? | 45 |
| 7. 胰腺炎患者的饮食要求是什么?     | 46 |
| 8. 甲状腺功能亢进者的饮食要求是什么?  | 46 |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 9. 糖尿病患者的饮食要求是什么? .....                 | 47        |
| 10. 慢性痛风患者的饮食要求是什么? .....               | 48        |
| 11. 原发性高血压患者的饮食要求是什么? .....             | 48        |
| 12. 急性肾小球肾炎患者的饮食要求是什么? .....            | 49        |
| 13. 慢性肾小球肾炎患者的饮食要求是什么? .....            | 49        |
| 14. 感冒患者的饮食要求是什么? .....                 | 50        |
| 15. 支气管炎患者的饮食要求是什么? .....               | 50        |
| 16. 支气管哮喘患者的饮食要求是什么? .....              | 51        |
| 17. 怎样的饮食有助于睡眠? .....                   | 51        |
| 18. 如何选择旅游食品? .....                     | 52        |
| 19. 预防维生素A缺乏的措施是什么? .....               | 52        |
| 20. 预防维生素B <sub>1</sub> 缺乏的措施是什么? ..... | 52        |
| 21. 预防维生素B <sub>2</sub> 缺乏的措施是什么? ..... | 53        |
| 22. 预防维生素C缺乏的措施是什么? .....               | 53        |
| 23. 预防维生素D缺乏的措施是什么? .....               | 53        |
| 24. 预防钙缺乏的措施是什么? .....                  | 53        |
| 25. 预防铁缺乏的措施是什么? .....                  | 54        |
| 26. 癌症患者的饮食治疗原则有哪些? .....               | 54        |
| <b>六、常用宣传标语、口号</b> .....                | <b>55</b> |
| 1. 饮食谚语 .....                           | 55        |
| 2. 维护健康十法 .....                         | 56        |

## 第二篇 食品安全

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>一、食品安全选购与鉴别</b> ..... | <b>58</b> |
| 1. 如何选购水产海鲜类食品? .....    | 58        |
| 2. 冷冻海水鱼如何选购? .....      | 58        |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 3. 新鲜虾类如何选购? .....             | 58        |
| 4. 新鲜蟹类如何选购? .....             | 59        |
| 5. 猪肉、牛肉、羊肉如何选购? .....         | 59        |
| 6. 为什么要选购盖有圆形章的生肉类食品? .....    | 59        |
| 7. 如何鉴别注水猪肉? .....             | 60        |
| 8. 如何鉴别常见的猪囊虫、猪瘟、猪丹毒病猪肉? ..... | 60        |
| 9. 如何鉴别含瘦肉精猪肉? .....           | 60        |
| 10. 如何鉴别注水鸡、牛肉? .....          | 61        |
| 11. 如何鉴别病死畜禽肉? .....           | 61        |
| 12. 如何选购鸡肉? .....              | 61        |
| 13. 如何鉴别含有孔雀石绿的鱼? .....        | 61        |
| 14. 如何选购新鲜鸡蛋(或鸭蛋)? .....       | 62        |
| 15. 如何选购鲜牛奶? .....             | 62        |
| 16. 如何选购奶粉? .....              | 62        |
| 17. 哪三种蔬菜不要买? .....            | 62        |
| 18. 如何鉴别“化肥豆芽”? .....          | 63        |
| 19. 如何三步法鉴别新米与陈米? .....        | 63        |
| 20. 如何鉴别毒大米? .....             | 63        |
| 21. 如何选购面粉? .....              | 63        |
| 22. 如何选购食用油? .....             | 64        |
| 23. 如何鉴别含甲醛的水发食品? .....        | 64        |
| <b>二、食品腐败和加工贮藏 .....</b>       | <b>64</b> |
| 1. 冰箱贮藏食品时应注意哪些问题? .....       | 64        |
| 2. 如何用冰箱贮藏蔬菜? .....            | 65        |
| 3. 如何用冰箱贮藏肉、禽、蛋、奶类? .....      | 65        |
| 4. 为什么冰冻食物不宜反复冻融? .....        | 66        |
| 5. 如何储藏食用油? .....              | 66        |
| 6. 为什么熟食品在室温下存放不宜超过2小时? .....  | 66        |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 7. 为什么冷藏的剩菜应彻底加热后才能食用? ..... | 67 |
| 8. 为什么新鲜蔬菜不要隔夜、隔餐食用? .....   | 67 |
| 9. 哪些动植物食品不能食用? .....        | 67 |
| 10. 哪些动物内脏不能食用? .....        | 68 |
| 11. 如何清除蔬菜上的农药残留? .....      | 68 |
| 12. 如何正确加工、储存食品? .....       | 69 |

### 三、食源性疾病——食物中毒及预防 .....

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 1. 什么是食源性疾病? .....             | 69 |
| 2. 什么是食物中毒? 有哪些种类? .....       | 70 |
| 3. 什么是细菌性食物中毒? .....           | 70 |
| 4. 家庭如何预防细菌性食物中毒? .....        | 70 |
| 5. 什么是真菌性食物中毒? .....           | 71 |
| 6. 家庭如何预防真菌性食物中毒? .....        | 71 |
| 7. 什么是黄曲霉毒素? 如何预防? .....       | 72 |
| 8. 什么是黄变米中毒? 如何预防? .....       | 72 |
| 9. 什么是霉变甘蔗中毒? 如何预防? .....      | 72 |
| 10. 什么是黑斑甘薯(红薯)中毒? 如何预防? ..... | 73 |
| 11. 什么是化学性食物中毒? .....          | 73 |
| 12. 什么是有机磷农药中毒? 如何预防? .....    | 74 |
| 13. 什么是甲醇中毒? 如何预防? .....       | 75 |
| 14. 什么是亚硝酸盐中毒? 如何预防? .....     | 75 |
| 15. 什么是毒鼠强中毒? 如何预防? .....      | 75 |
| 16. 什么是鱼胆中毒? 如何预防? .....       | 76 |

### 四、食源性疾病——肠道传染病及预防 .....

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1. 什么是食源性肠道传染病? 常见的疾病有哪些? ..... | 77 |
| 2. 食源性肠道传染病预防措施有哪些? .....       | 77 |
| 3. 为什么洗手很重要? 什么情况下要洗手? .....    | 78 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 4. 如何科学地洗手? .....              | 78 |
| 5. 什么是细菌性痢疾? 如何预防? .....       | 79 |
| 6. 什么是霍乱? 如何预防? .....          | 80 |
| 7. 什么是伤寒与副伤寒? 如何预防? .....      | 80 |
| 8. 什么是0157: H7传染病? 如何预防? ..... | 81 |
| 9. 什么是甲型肝炎? 如何预防? .....        | 81 |
| 10. 什么是轮状病毒胃肠炎? 如何预防? .....    | 82 |
| 11. 什么是诺瓦克样病毒胃肠炎? 如何预防? .....  | 82 |
| <b>五、食源性疾病——寄生虫病及预防</b> .....  | 82 |
| 1. 什么是食源性寄生虫病? .....           | 83 |
| 2. 家庭如何预防食源性寄生虫病? .....        | 83 |
| 3. 什么是华支睾吸虫病? 如何预防? .....      | 83 |
| 4. 什么是肺吸虫病? 如何预防? .....        | 85 |
| 5. 什么是广州管圆线虫? 如何预防? .....      | 85 |
| <b>六、食源性疾病——人畜共患病及预防</b> ..... | 86 |
| 1. 什么是人畜共患病? .....             | 86 |
| 2. 家庭如何预防人畜共患病? .....          | 87 |
| 3. 什么是人感染猪链球菌病? 如何预防? .....    | 87 |
| 4. 什么是口蹄疫? 如何预防? .....         | 88 |
| 5. 什么是人禽流感? .....              | 88 |
| <b>七、食品器具和包装材料安全</b> .....     | 89 |
| 1. 什么是食品包装材料? .....            | 89 |
| 2. 如何选用搪瓷制品? .....             | 89 |
| 3. 如何选用塑料餐具? .....             | 90 |
| 4. 常见的塑料制品有哪几类? .....          | 91 |
| 5. 食品保鲜膜知多少? .....             | 91 |
| 6. 使用塑料奶瓶时应注意什么? .....         | 92 |

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 7. 如何选用不锈钢餐具? .....                 | 92        |
| 8. 如何选用铁制餐具? .....                  | 93        |
| 9. 为什么铁锅要比不锈钢锅、铝锅好? .....           | 94        |
| 10. 如何选用玻璃制品? .....                 | 94        |
| <b>八、食品添加剂小常识</b> .....             | <b>95</b> |
| 1. 什么是食品添加剂? .....                  | 95        |
| 2. 食品添加剂有毒吗? .....                  | 95        |
| 3. 什么是防腐剂? .....                    | 96        |
| 4. 如何选用含防腐剂的食品? .....               | 96        |
| 5. 常用防腐剂有哪些? 有何特点? .....            | 97        |
| 6. 常用发色剂有哪些? 有何特点? .....            | 97        |
| 7. 为什么不宜多吃鱼肉制品? .....               | 97        |
| 8. 常用的漂白剂有哪些? 有何特点? .....           | 97        |
| 9. 什么是吊白块? 有哪些危害? .....             | 98        |
| 10. 常见的色素有哪些? 有何特点? .....           | 98        |
| 11. 什么是苏丹红? 其危害性包括哪些? .....         | 99        |
| <b>九、食品安全消费权益</b> .....             | <b>99</b> |
| 1. 购买商品时怎样加强自我保护? .....             | 99        |
| 2. 什么是“伪劣食品防范七字法”? .....            | 100       |
| 3. 禁止生产经营的食品有哪些? .....              | 101       |
| 4. 什么是食品标签? .....                   | 101       |
| 5. 如何解读食品标签? .....                  | 102       |
| 6. 怎样识别特殊营养食品、保健食品的标签? .....        | 102       |
| 7. 保存期与保质期有什么区别? .....              | 103       |
| 8. 消费者的合法权益受到侵害时该怎么办? .....         | 103       |
| 9. 消费者购买食品时, 什么情况下可以索赔? 怎样索赔? ..... | 104       |
| 10. 发生消费者权益争议时, 可通过什么途径解决? .....    | 104       |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 11. 消费者权益受到损害或发现违规行为时应如何投诉举报? ..... | 104 |
| 12. 如何联系各地的消费者协会? .....             | 105 |

## 第三篇 案例回放

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、比利时二噁英污染畜产品事件 .....  | 106 |
| 二、广州食用含瘦肉精猪肉中毒事件 ..... | 107 |
| 三、工业盐引起亚硝酸盐中毒事件 .....  | 108 |
| 四、吃“老虎斑”中毒事件 .....     | 109 |
| 五、吃酸败过期食品中毒事件 .....    | 110 |
| 六、金黄色葡萄球菌引起的中毒事件 ..... | 111 |
| 七、喝散装白酒中毒事件 .....      | 112 |
| 八、食用野生蘑菇中毒事件 .....     | 113 |
| 九、安徽阜阳“毒奶粉”事件 .....    | 114 |
| 十、素食致失明事件 .....        | 116 |
| 十一、补钙致肾结石事件 .....      | 116 |

## 第四篇 特色佳肴介绍

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、特色粥品 .....  | 117 |
| 柴鱼花生排骨粥 ..... | 117 |
| 腐竹白果粥 .....   | 117 |
| 皮蛋瘦肉粥 .....   | 118 |
| 菜干猪骨粥 .....   | 118 |
| 红豆莲子粥 .....   | 119 |
| 黑米百宝粥 .....   | 119 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 艇仔粥·····            | 119 |
| 坠火粥·····            | 120 |
| 及第粥·····            | 120 |
| 水蛇粥·····            | 121 |
| 神仙粥·····            | 121 |
| <b>二、美味菜肴</b> ····· | 122 |
| 白切鸡·····            | 122 |
| 三杯鸭·····            | 122 |
| 咕噜蜜肉·····           | 123 |
| 豉汁蒸排骨·····          | 123 |
| 猪脚姜·····            | 124 |
| 蚝油芥蓝牛肉·····         | 125 |
| 姜葱牛百叶·····          | 125 |
| 鸿运当头·····           | 126 |
| 姜葱炒蟹·····           | 126 |
| 苦瓜炒虾仁·····          | 127 |
| 豉椒鳝片·····           | 127 |
| 蛋煎生蚝·····           | 128 |
| 香爆田螺·····           | 128 |
| 客家酿豆腐·····          | 129 |
| 肥牛金针菇·····          | 130 |
| 护国菜·····            | 130 |
| 鱼香茄子煲·····          | 130 |
| 广东泡菜·····           | 131 |
| <b>三、老火靓汤</b> ····· | 132 |
| 扁豆薏米煲鸡脚·····        | 132 |
| 淮山茨实薏米汤·····        | 132 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 生地土茯苓煲脊骨              | 132 |
| 西洋参冬瓜老鸭汤              | 133 |
| 玉米胡萝卜马蹄猪骨汤            | 133 |
| 清补凉瘦肉汤                | 133 |
| 桑杏炖猪肺                 | 134 |
| 木瓜花生排骨汤               | 134 |
| 沙参玉竹老鸭汤               | 135 |
| 淮山枸杞炖乳鸽               | 135 |
| 木瓜煲生鱼汤                | 135 |
| 白萝卜牛腩汤                | 136 |
| 花生核桃栗子煲排骨汤            | 136 |
| 黄芪炖鸡汤                 | 137 |
| 乌鸡白凤汤                 | 137 |
| 巴戟杜仲煲牛尾               | 137 |
| 川芎白芷炖鱼头               | 138 |
| 安神补脑汤                 | 138 |
| 鱼头补脑汤                 | 139 |
| 附录1 常见食物的一般营养成分表      | 140 |
| 附录2 人体营养水平生化检验的指标及参考值 | 153 |
| 附录3 常见食物的血糖生成指数       | 155 |
| 附录4 男性标准体重表(公斤)       | 156 |
| 附录5 女性标准体重表(公斤)       | 158 |