

养生堂

Yang Sheng Tang

食物  
营养  
搭配  
速查全书



韩磊

只有医生知道的**最佳养命指南**

国家三级甲等医院临床营养科主任

韩磊

**揭开食物养生密码 全新升级版**



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

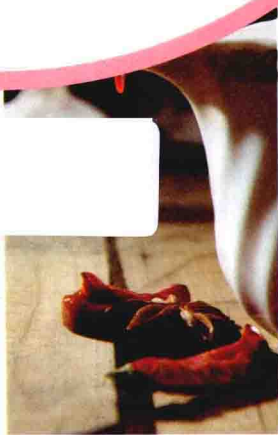
# 养生堂

# 食物营养搭配

# 速查全书



韩磊 双福 编著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂食物营养搭配速查全书 / 韩磊, 双福编著. —  
北京: 中国轻工业出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5019-9640-7

I. ①养… II. ①韩… ②双… III. ①食物养生—基  
本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第318079号

责任编辑: 付佳 王芙洁  
策划编辑: 龙志丹

责任终审: 唐是雯 李洁  
责任监印: 马金路

摄影:  
设计:

双福 SF 文化·出品  
www.shuangfu.cn



出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社 (北京市复兴路15号, 邮编: 100038)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 17

字数: 270千字

书号: ISBN 978-7-5019-9640-7 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130668S1X101ZBW

# 目录 Contents

## 第一篇 食物营养知识大学堂

### 第一章 食物营养与人体健康

- 人体需要的主要营养素 /13
- 食物的五色、四性与五味 /20
- 理想膳食金字塔 /24
- 每天最佳十大膳食指导 /25
- 食物营养搭配合理，健康百分百 /25

### 第二章 人分九种，食不相同

- 不同体质的特征以及最佳补养食物 /27

### 第三章 不同人群的生理特点与食物选择

- 婴幼儿 /30
- 中小學生 /30
- 青年人 /31
- 孕妇 /31
- 产妇 /32
- 中年人 /33
- 老年人 /33
- 更年期女性 /34
- 脑力劳动者 /35
- 体力劳动者 /35
- 电脑族 /36





## 第四章 食物的营养与四季养生

春季养生的最佳食物 /38

秋季养生的最佳食物 /39

夏季养生的最佳食物 /38

冬季养生的最佳食物 /39

## 第二篇 食物是最好的营养来源 ——不同食物的营养搭配速查

### 第一章 五谷杂粮营养搭配方案

大米 /44

薏米 /52

黑芝麻 /62

糙米 /46

小米 /54

花生 /64

荞麦 /47

黄豆 /56

红薯 /66

糯米 /48

黑豆 /57

小麦 /67

燕麦 /49

红豆 /58

黑米 /50

绿豆 /60

### 第二章 蔬菜营养搭配方案

白菜 /71

菠菜 /87

茄子 /107

卷心菜 /73

竹笋 /89

土豆 /109

茼蒿 /74

芦笋 /90

胡萝卜 /111

空心菜 /75

韭菜 /91

山药 /113

豌豆 /77

芸豆 /93

芋头 /115

丝瓜 /78

豇豆 /94

木耳 /116

油菜 /79

生菜 /95

平菇 /118

冬瓜 /81

苦瓜 /97

草菇 /119

白萝卜 /82

南瓜 /99

香菇 /120

芹菜 /83

菜花 /101

金针菇 /122

莲藕 /85

番茄 /103

黄瓜 /124

茭白 /86

洋葱 /105





### 第三章 水果、干果营养搭配方案

苹果 /128

橘子 /130

猕猴桃 /132

橙子 /134

桃 /135

香蕉 /136

西瓜 /138

葡萄 /140

芒果 /142

菠萝 /143

木瓜 /144

草莓 /145

红枣 /146

腰果 /148

核桃 /150

栗子 /152

梨 /154



### 第四章 畜禽肉营养搭配方案

猪肉 /158

牛肉 /160

羊肉 /162

狗肉 /164

乌骨鸡 /165

兔肉 /166

鸽肉 /168

鸡肉 /170

鸭肉 /172

鹌鹑肉 /174

动物肝 /175

动物血 /176

### 第五章 河海鲜营养搭配方案

鲫鱼 /178

鲤鱼 /180

鲈鱼 /182

鳊鱼 /184

草鱼 /186

黄鱼 /187

带鱼 /188

鲍鱼 /190

海参 /192

鱿鱼 /193

甲鱼 /194

螃蟹 /195

虾 /196

海带 /198

紫菜 /200

### 第六章 蛋奶 & 豆制品营养搭配方案

牛奶 /202

酸奶 /204

豆腐 /205

豆浆 /207

腐竹 /208

鹌鹑蛋 /209

鸡蛋 /210



### 第七章 调味品营养搭配方案

辣椒 /214

八角 /216

醋 /217

香菜 /218

姜 /220

葱 /224

糖 /219

蒜 /222



## 第八章 滋补品及其他营养搭配方案

人参 /228

鹿茸 /234

红酒 /239

西洋参 /230

蜂蜜 /235

枸杞子 /240

当归 /231

阿胶 /236

黄芪 /232

茶 /238



## 第三篇 对症饮食调理——食物营养搭配与对症速查

### 第一章 营养搭配与瘦身养颜

保湿 /245

嫩肤 /249

瘦腿 /251

美白 /246

乌发 /250

瘦腰 /252

祛痘 /247

明目 /250

消除水肿 /253

### 第二章 营养搭配与疾病防治

感冒 /256

高血压 /259

胃炎 /263

咳嗽 /257

糖尿病 /261

贫血 /264

中暑 /258

头痛 /262

痛经 /265

## 附录

营养缺乏与疾病对症、适宜食物一览表 /266

不同食物的蛋白质含量排行榜（每 100 克食物含蛋白质量）/271

不同食物的脂肪含量排行榜（每 100 克食物含脂肪量）/271

不同食物的胆固醇含量排行榜（每 100 克食物含胆固醇量）/272



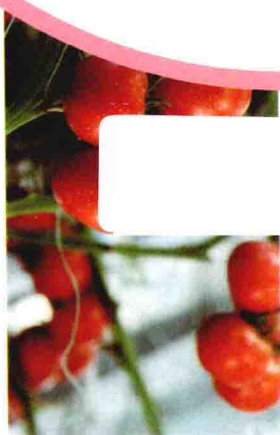
# 养生堂

# 食物营养搭配

# 速查全书



韩磊 双福 编著





## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂食物营养搭配速查全书 / 韩磊, 双福编著. —  
北京: 中国轻工业出版社, 2014. 5  
ISBN 978-7-5019-9640-7

I. ①养… II. ①韩… ②双… III. ①食物养生—基  
本知识 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第318079号

责任编辑: 付佳 王芙洁  
策划编辑: 龙志丹

责任终审: 唐是雯 李洁  
责任监印: 马金路

摄影:  
设计:

双福 SF 文化·出品  
www.shuangfu.cn



出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社 (北京市复兴路15号, 邮编: 100038)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 17

字数: 270千字

书号: ISBN 978-7-5019-9640-7 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130668S1X101ZBW

# 如何使用这本书

营养专家审定推荐，最适合每个家庭的食物营养搭配速查全书。本书分为3大篇，每篇再分章节，简明、清晰，一目了然。精选120种食材，囊括五谷杂粮、蔬菜、水果及干果、畜禽肉、河海鲜、蛋奶及豆制品、调味品、滋补中药及其他的营养搭配方案。精选20种病症，对症讲解。倾情奉献近200道营养搭配美食，可以根据自己的需求选择。细数12种不同人群，9种不同体质人群，一年四季营养需求与食物选择，详细讲解食物的营养与搭配，确保选对食物，健康100分。

●关于食材的介绍  
性味归经、别名、养生功效、人群宜忌、保存方法、选购，讲解详细，一目了然，让你全面了解每一种食材

●巧搭配更营养  
食材与食材之间合理搭配才会营养加分

●右索引 第几章的索引提示

●巧食用更营养  
正确烹饪、食用才能将食材的营养价值发挥到极致

●拟人化插图  
活泼生动，增加阅读的趣味性

●营养成分  
各种食材的营养以及食疗养生功效一一讲解，让你吃得明白、吃得营养

●营养配餐推荐  
营养专家为你量身打造每种食材的最佳营养配餐，营养全面、美味可口

●营养成分速查表  
向你揭秘每种食材含有的营养成分，让你能根据自己的需要选择

●拼音速查索引  
方便快速地查找各种食材

●食材小故事  
精选部分食材加入拟人化的食材小故事，并配以偏方、趣味、生动，让你了解此种食材特殊的功效

## 本书食材拼音速查

### A



鹌鹑蛋	209
鹌鹑肉	174

### B



八角	216
白菜	71
白萝卜	82
鲍鱼	190
菠菜	87
菠萝	143

### C



菜花	101
糙米	46
草菇	119
草莓	145
草鱼	186
茶	238
橙子	134
葱	224
醋	217

### D



大米	44
带鱼	188
当归	231
冬瓜	81
动物肝	175
动物血	176
豆腐	205

豆浆	207
----	-----

### E



阿胶	236
----	-----

### F



番茄	103
蜂蜜	235
腐竹	208

### G



鸽肉	168
狗肉	164
枸杞子	240

### H



海带	198
海参	192
核桃	150
黑豆	57
黑米	50
黑芝麻	62
红豆	58
红酒	239
红薯	66
红枣	146
胡萝卜	111
花生	64
黄豆	56

黄瓜·····124  
黄芪·····232  
黄鱼·····187

## J



鸡蛋·····210  
鸡肉·····170  
鲫鱼·····178  
甲鱼·····194  
姜·····220  
豇豆·····94  
茭白·····86  
金针菇·····122  
韭菜·····91  
橘子·····130  
卷心菜·····73

## K



空心菜·····75  
苦瓜·····97

## L



辣椒·····214  
梨·····154  
鲤鱼·····180  
栗子·····152  
莲藕·····85  
芦笋·····90  
鲈鱼·····182  
鹿茸·····234  
绿豆·····60

## M



芒果·····142  
猕猴桃·····132

木耳·····116  
木瓜·····144

## N



南瓜·····99  
牛奶·····202  
牛肉·····160  
糯米·····48

## P



螃蟹·····195  
平菇·····118  
苹果·····128  
葡萄·····140

## Q



荞麦·····47  
茄子·····107  
芹菜·····83

## R



人参·····228

## S



山药·····113  
鳝鱼·····184  
生菜·····95  
丝瓜·····78  
酸奶·····204  
蒜·····222

## T



糖·····219

桃·····135  
茼蒿·····74  
土豆·····109  
兔肉·····166

## W



豌豆·····77  
乌骨鸡·····165

## X



西瓜·····138  
西洋参·····230  
虾·····196  
香菜·····218  
香菇·····120  
香蕉·····136  
小麦·····67  
小米·····54

## Y



鸭肉·····172  
燕麦·····49  
羊肉·····162  
洋葱·····105  
腰果·····148  
薏米·····52  
油菜·····79  
鱿鱼·····193  
芋头·····115  
芸豆·····93

## Z



猪肉·····158  
竹笋·····89  
紫菜·····200

# 目录 Contents

## 第一篇 食物营养知识大学堂

### 第一章 食物营养与人体健康

- 人体需要的主要营养素 /13
- 食物的五色、四性与五味 /20
- 理想膳食金字塔 /24
- 每天最佳十大膳食指导 /25
- 食物营养搭配合理，健康百分百 /25

### 第二章 人分九种，食不相同

- 不同体质的特征以及最佳补养食物 /27

### 第三章 不同人群的生理特点与食物选择

- 婴幼儿 /30
- 中小學生 /30
- 青年人 /31
- 孕妇 /31
- 产妇 /32
- 中年人 /33
- 老年人 /33
- 更年期女性 /34
- 脑力劳动者 /35
- 体力劳动者 /35
- 电脑族 /36





## 第四章 食物的营养与四季养生

春季养生的最佳食物 /38

秋季养生的最佳食物 /39

夏季养生的最佳食物 /38

冬季养生的最佳食物 /39

## 第二篇 食物是最好的营养来源 ——不同食物的营养搭配速查

### 第一章 五谷杂粮营养搭配方案

大米 /44

薏米 /52

黑芝麻 /62

糙米 /46

小米 /54

花生 /64

荞麦 /47

黄豆 /56

红薯 /66

糯米 /48

黑豆 /57

小麦 /67

燕麦 /49

红豆 /58

黑米 /50

绿豆 /60

### 第二章 蔬菜营养搭配方案

白菜 /71

菠菜 /87

茄子 /107

卷心菜 /73

竹笋 /89

土豆 /109

茼蒿 /74

芦笋 /90

胡萝卜 /111

空心菜 /75

韭菜 /91

山药 /113

豌豆 /77

芸豆 /93

芋头 /115

丝瓜 /78

豇豆 /94

木耳 /116

油菜 /79

生菜 /95

平菇 /118

冬瓜 /81

苦瓜 /97

草菇 /119

白萝卜 /82

南瓜 /99

香菇 /120

芹菜 /83

菜花 /101

金针菇 /122

莲藕 /85

番茄 /103

黄瓜 /124

茭白 /86

洋葱 /105





### 第三章 水果、干果营养搭配方案

苹果 /128

橘子 /130

猕猴桃 /132

橙子 /134

桃 /135

香蕉 /136

西瓜 /138

葡萄 /140

芒果 /142

菠萝 /143

木瓜 /144

草莓 /145

红枣 /146

腰果 /148

核桃 /150

栗子 /152

梨 /154



### 第四章 畜禽肉营养搭配方案

猪肉 /158

牛肉 /160

羊肉 /162

狗肉 /164

乌骨鸡 /165

兔肉 /166

鸽肉 /168

鸡肉 /170

鸭肉 /172

鹌鹑肉 /174

动物肝 /175

动物血 /176

### 第五章 河海鲜营养搭配方案

鲫鱼 /178

鲤鱼 /180

鲈鱼 /182

鳊鱼 /184

草鱼 /186

黄鱼 /187

带鱼 /188

鲍鱼 /190

海参 /192

鱿鱼 /193

甲鱼 /194

螃蟹 /195

虾 /196

海带 /198

紫菜 /200

### 第六章 蛋奶 & 豆制品营养搭配方案

牛奶 /202

酸奶 /204

豆腐 /205

豆浆 /207

腐竹 /208

鹌鹑蛋 /209

鸡蛋 /210



### 第七章 调味品营养搭配方案

辣椒 /214

八角 /216

醋 /217

香菜 /218

姜 /220

葱 /224

糖 /219

蒜 /222



## 第八章 滋补品及其他营养搭配方案

人参 /228

鹿茸 /234

红酒 /239

西洋参 /230

蜂蜜 /235

枸杞子 /240

当归 /231

阿胶 /236

黄芪 /232

茶 /238



## 第三篇 对症饮食调理——食物营养搭配与对症速查

### 第一章 营养搭配与瘦身养颜

保湿 /245

嫩肤 /249

瘦腿 /251

美白 /246

乌发 /250

瘦腰 /252

祛痘 /247

明目 /250

消除水肿 /253

### 第二章 营养搭配与疾病防治

感冒 /256

高血压 /259

胃炎 /263

咳嗽 /257

糖尿病 /261

贫血 /264

中暑 /258

头痛 /262

痛经 /265

## 附录

营养缺乏与疾病对症、适宜食物一览表 /266

不同食物的蛋白质含量排行榜（每 100 克食物含蛋白质量） /271

不同食物的脂肪含量排行榜（每 100 克食物含脂肪量） /271

不同食物的胆固醇含量排行榜（每 100 克食物含胆固醇量） /272





