

# 范志红

# 餐桌

## 上的营养智慧

教您会买、会选、会做、会吃的食品营养方案  
教您从超市实战到家庭厨房的生活智慧

范志红◎著



中央电视台《健康之路》  
北京电视台《健康北京》《养生堂》  
《健康大智慧》  
苏城市频道江《万家灯火》  
辽宁台城市频道《健康一身轻》  
河北经视《健康五六点》

主  
讲  
专  
家



肇庆分校建校二十周年纪念册  
肇庆分校建校二十周年纪念册  
肇庆分校建校二十周年纪念册  
肇庆分校建校二十周年纪念册  
肇庆分校建校二十周年纪念册  
肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校建校二十周年纪念册  
肇庆分校建校二十周年纪念册

**图书在版编目(CIP)数据**

范志红餐桌上的营养智慧 / 范志红著. -- 长春:  
吉林科学技术出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5384-5223-5

I. ①范… II. ①范… III. ①饮食营养学  
IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048461号

---

# 范志红 餐桌上的营养智慧

---

著 范志红  
出版人 张瑛琳  
选题策划 孙默  
责任编辑 孙默  
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司  
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司  
开 本 720mm×990mm 1/16  
字 数 260千字  
印 张 15  
版 次 2012年1月第1版  
印 次 2012年1月第1次

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
社 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037698  
网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5223-5  
定 价 29.00元

---

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究

范志红

# 餐桌

上的营养智慧

范志红◎著

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

## 掌厨人的营养智慧

经常在超市的食品货架前听到人们发出这样的感慨：品种这么多，买什么才好呢？哪个营养更好？哪个比较安全？这个该和什么搭配？那个该怎么烹调……

的确，自古以来都说“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。其中柴是烹调之用，而其他六项全是入口之物。可以说，饮食的质量，是家庭生活质量的重点，更是家人生命质量的保障。

孔老夫子曾说过一段有关食物的千古名言：“食不厌精，脍不厌细。食饐而餲、鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食；不时，不食；割不正，不食；不得其酱，不食……”也就是说，腐败变质不吃，颜色风味不正常不吃，不新鲜应季不吃，烹调和调味不合理不吃。

在古代，食物品种有限，食物形态天然，体力活动太多。只要得到足够的食物，再按照夫子的要求，就能保证家人的健康。在今天，吃东西的难度却实在太大了。大部分食品已经不是天然形态，而是包装得花花绿绿的加工食品，连里面是什么原料都弄不清楚。即便是看似传统的产品，也有各种各样的概念炒作，把人们弄得云山雾罩，不知所措。

挑选食品本来已经是一件难事，送进嘴里之前，还要反复权衡利弊，生怕触犯了哪条禁忌，和什么搭配不协调，或者在烹调过程当中让营养全部流失。

做个爱健康、爱家人的主厨人，要把好家庭健康饮食关，真是需要好

大的学问。以“食不厌精”自居的孔老夫子，假如活在今天，恐怕也会感慨不已吧。

人们会想：如果能请一位家庭营养师来做指导，那该多好呢！

《食不厌“精”——精明主妇不可不知的营养智慧》这本书，是我的搜狐博客博文集锦。它精选了我近年来最实用的健康饮食文章。这本书的意愿和宗旨，就是从食物入手，帮您学会做自己的营养管家。

本书用轻松的文字，和您说到各类食物挑选和食用的话题，让您知道什么样的食品才物有所值，值得纳入菜篮当中；其中还说到食物营养的种种误区，让您在各种谣言当中找到真相；书中还贴近家庭厨房，传授健康烹调的方法，以及健康点菜的秘诀。

书中还会告诉您，如何看懂食品标签，如何吃得满足又苗条，传统食品的营养价值到底怎么样，为什么食物禁忌不靠谱，为什么在家烹调最健康，剩菜剩饭应当如何处理……

如果您重视自己的生活品质，如果您关爱自己和家人的健康，就应当用精益求精的态度来对待饮食生活，从选购到储藏，从搭配到烹调。

食不厌精，是一种生活品味，更是一种生活质量的提高而不仅仅是对美食饕餮的口味追求，更应当是一种对营养健康的品味追求。

无论您是主妇还是主夫，都祝愿您掌握健康生活的智慧，拥有健康幸福的家庭。

范志红

2010. 02. 20

## PART 1 做个精明的食品选购者

### ■ 买不好就吃不好 / 11

无论什么时代，购买食品都不是一件容易的事情。

那些密集广告的产品，那些搞优惠活动的产品，真的物有所值吗？买错食物，后果很严重。伤害的不仅仅是你的钱包，还有你的身体。

#### 1. 你会买错食品吗 / 11

#### 2. 超市购物实战：日常食品的购物指南 / 14

- (1) 面包——选购面包的3大要点 / 14
- (2) 面食类——选购面食要注意的4大方面 / 16
- (3) 稻米类——5大要点，安全选购好大米 / 18
- (4) 速冻食品类——2大要点，看懂速冻食品 / 20
- (5) 麦片类和糊粉类——5点注意事项，吃得更健康 / 21
- (6) 蔬菜类——3招教你买对蔬菜 / 24
- (7) 肉类食品——放心买肉的3大要点 / 25
- (8) 蛋类食品——新鲜蛋、柴鸡蛋、品牌鸡蛋选哪个 / 27
- (9) 奶类食品——3招教你识别奶与乳饮料 / 29
- (10) 豆腐类产品——教你3招买豆腐的智慧 / 30
- (11) 巧克力产品——4招选好巧克力食品 / 33
- (12) 甜食——吃还是不吃 / 35
- (13) 无糖食品——真的无糖吗 / 38

### 3. 修炼明辨食品标签的火眼金睛 / 40

(1) 读懂食品标签——别忽视标签上的食品信息 / 40

(2) 超市购物实战篇——一目了然，认识5大类食品 / 43

主妇支招：关于食用油标签的关键字 / 50

### 4. 与食品添加剂和平共处 / 54

(1) 疏松剂——美妙的口感带来的后患 / 54

(2) 抗氧化剂——真的能阻止油脂氧化吗 / 56

(3) 防腐剂——功大于过 / 58

## PART 2 做个精明的家庭营养师

### ▣ 食物中最大的危险在哪里 / 61

很多人把精力和注意力集中在什么有毒、什么有害、什么不宜上面，以为了解了这些，生活就会变得安全。但是钻研健康禁忌的结果，往往是“如今还有什么能吃”的一声悲叹。而在忧心忡忡、怀疑一切的心情状态下，健康不可能获得明显改善。

#### 1. 吃出满足，吃出苗条 / 62

(1) 美食与健康兼顾，其实不难 / 62

(2) 吃出满足，吃出苗条 / 63

#### 2. 破除22对食物搭配相克的误区 / 75

(1) 土豆烧牛肉 / 76



- (2) 小葱拌豆腐 / 76
  - (3) 豆浆冲鸡蛋 / 77
  - (4) 牛奶煮鸡蛋 / 77
  - (5) 茶叶煮鸡蛋 / 78
  - (6) 炒鸡蛋放味精 / 79
  - (7) 红白萝卜混吃 / 79
  - (8) 萝卜水果同吃 / 80
  - (9) 海味与水果同食 / 81
  - (10) 牛奶与橘子同食 / 81
  - (11) 酒与胡萝卜同食 / 82
  - (12) 白酒与汽水同饮 / 82
  - (13) 吃肉时喝茶 / 82
  - (14) 萝卜与木耳同食 / 83
  - (15) 西红柿和鱼同食 / 83
  - (16) 黄瓜和西红柿同食 / 84
  - (17) 香蕉和酸奶同食 / 84
  - (18) 鲫鱼和冬瓜 / 85
  - (19) 黄豆和猪蹄 / 85
  - (20) 糯米与鸡肉同食 / 86
  - (21) 大蒜与大葱同食 / 87
  - (22) 花生和黄瓜同食 / 87
- 3. 有关牛奶的4个疑问 / 88**
- (1) 牛奶不能空腹喝吗 / 88
  - (2) 牛奶不能和果汁一起喝吗 / 89
  - (3) 牛奶不能和茶、咖啡、巧克力一起喝吗 / 89
  - (4) 牛奶不能加糖喝吗 / 90

#### 4. 冰箱保存食物的是与非 / 91

(1) 哪些食品不用放进冰箱 / 91

(2) 哪些食品必须放进冰箱 / 92

主妇支招：家庭保存豆浆的妙法 / 94

#### 5. 吃水果会带来危险吗 / 97

(1) 吃水果有时间限制吗 / 97

(2) 果蔬应当带皮吃吗 / 99

(3) 用了植物激素的水果有害吗 / 101

(4) 水果的催熟剂会让孩子早熟吗 / 103

#### 6. 传统食物的营养智慧 / 105

(1) 带馅食品的营养全分析 / 105

(2) 说说炸酱面的营养 / 107

(3) 如何健康吃汤圆 / 109

(4) 健康吃月饼的3个方案 / 111

主妇支招：剩月饼怎么健康吃 / 112

(5) 腌菜致癌的5点误解 / 114

#### 7. 令人吃惊的健康食品，你知道吗 / 117

(1) 爱上全麦馒头的4大理由 / 117

(2) 多吃黑米抗衰老 / 118

(3) 山药让牙买加人奔跑如飞 / 121

(4) 马铃薯做健康主食的4大理由 / 123

(5) 护眼明目的2类超级食品 / 126

(6) 鲜枣才是真正的维生素C之王 / 127

(7) 酸奶，难以置信的健康食品 / 129

- (8) 美容防病两相宜的坚果 / 132
- (9) 蛋黄其实是营养宝库 / 134
- (10) 调味品帮你预防糖尿病 / 138

## 8. 看清食物营养的是是非非 / 139

- (1) 公正评价方便面的营养价值 / 139
- (2) 罐头食品真的没有营养吗 / 142
- (3) “天价大米”真能抗衰老 / 145
- (4) 鲍鱼和田螺营养价值一样高 / 147
- (5) 花生浆和豆浆能替代牛奶吗 / 149
- (6) 牛蒡能帮你降血脂吗 / 150
- (7) 雪莲果能不能降血糖 / 152
- (8) 果汁是不是可以放心喝 / 154
- (9) 牛奶、奶油和黄油有什么区别 / 156
- (10) 鱼干和肉干可以放心吃吗 / 158
- (11) 果脯、蜜饯和果干是一回事吗 / 160
- (12) 冰淇淋是不是垃圾食品 / 161

## 9. 远离不健康食品 / 163

- (1) 碳酸饮料——致癌之外的危险 / 163
- (2) 可乐正在危害你的骨骼 / 165
- (3) 小心，别爱上膨化食品 / 166
- (4) 香脆食品还有哪些麻烦 / 169
- (5) 美味爆米花中的新危险 / 170
- (6) 咖啡伴侣中的健康隐患 / 173
- (7) 珍珠奶茶的美丽欺骗 / 174
- (8) 蛋黄派没有鸡蛋的营养 / 176

- (9) 警惕，吃糖增加癌症风险 / 178
- (10) 不新鲜脂肪让你提前衰老 / 179

## 10. 怎样提高食品的安全性 / 181

- (1) 6大习惯，导致饮食风险 / 181
- (2) 7点措施，饮食安全的秘诀 / 182

# PART 3 做个精明的巧厨娘

## ▣ 自己做饭最健康 / 184

把自己的饮食营养和安全都交给别人，真的可以那么放心么？看来，健康生活的第一大要务，就是投入时间和精力，下工夫学习基本的烹调技能，自己购买食物原料，自己制作健康而均衡的三餐。不要把厨房装修得相当漂亮之后，让它在那里光可鉴人地闲置，却让自己的肠胃里充满营养垃圾。

### 1. 别让营养从厨房溜掉 / 185

- (1) 你扔掉了什么好营养的宝贝 / 185
- (2) 烧茄子里面的遗憾 / 188
- (3) 煮出健康绿豆的3大方法 / 191
- (4) 2点措施，留住大米中的营养 / 193
- (5) 煮玉米粥也不该加碱 / 195

主妇支招：剩粽子怎样变成美食 / 197

## 2. 把多余食物变成营养美食 / 198

(1) 健康节俭处理剩米饭的5种方法 / 198

(2) 剩菜也可以安全吃 / 199

(3) 减少危害，巧存剩菜有妙招 / 200

(4) 哪些蔬菜剩着吃也安全 / 201

主妇支招：菜汤和火锅汤能不能喝 / 202

## 3. 如何烹调更健康 / 203

(1) 烹调蔬菜的5大问题 / 203

(2) 速冻半成品的省油烹调法 / 206

(3) 降脂瘦身的美味烹调秘法 / 207

(4) 减盐增美味的烹调秘诀 / 209

(5) 微波烹调营养损失多不多 / 212

(6) 保证食物多样化的好办法 / 215

(7) 泡豆子会泡出致癌物吗 / 216

(8) 怎样做豆浆不发胖 / 218

(9) 高压烹调营养好不好 / 221

(10) 马铃薯不能带皮吃吗 / 222

(11) 炒菜的汤汁要不要喝 / 225

## 4. 妙手制作营养美食 / 227

(1) 一天六色营养菜 / 227

(2) 用山药做出滋补美食 / 229

(3) 补钙修身美食 / 232

(4) 排毒养颜美食 / 234

(5) 轻松制作营养早餐的5个方案 / 237



## PART 1

# 做个精明的食品选购者

### 买不好就吃不好

无论什么时代，购买食品都不是一件容易的事情。而随着社会的发展，食品的包装和名称越来越复杂，加工食品越来越多，每一个购物的人都在面临考验——

在食品超市里，你会买错东西吗？

那些密集广告的产品，那些搞优惠活动的产品，真的物有所值吗？

如果没有足够的食品知识，没有正确的购物理念和技巧，你花在食品上的那些钱，很可能买不到对家人身体有用的东西，甚至可能与你的愿望南辕北辙。

买错食物，后果很严重。伤害的不仅仅是你的钱包，还有你的身体。

不信吗？看看下面的故事吧。

## 1. 你会买错食品吗

某日在火车上，正为质量低劣的盒饭而苦恼，突然听到包厢外列车员叫卖酸奶，当即喜出望外，将其招入。

“让我看看你卖的酸奶好么？”我问。

她高高兴兴地递过来——原来是一包酸乳纸盒饮料。

我大失所望，对她说：“这可不是酸奶啊。”

她奇怪地问我：“怎么，这不是酸酸甜甜的么？酸奶不就是这样么？我一直就是把它当成酸奶喝的啊。”

我请她细细地看看产品包装，上面果然用小字写着“饮料”二字。她还是一头雾水地问：“饮料和酸奶，究竟有什么不同呢？”

我又请她好好看看包装侧面的配料表。第一个原料是水，第二个是牛奶，第三个是糖，第四个是柠檬酸，然后还有增稠剂、香精、色素……

她看着我，不明白这些文字的意思。我说：“按照国家规定，第一位就是含量最多的原料，所以这个产品的第一大成分是水，而不是牛奶——水比奶还要多，所以它不能叫做牛奶。其中不含有乳酸菌发酵剂，没有有益健康的乳酸菌（如果有，它一定会写上去！），其酸味来自于柠檬酸，而不是酸奶发酵过程中产生的乳酸，所以它也不能叫做酸奶。”

啊！原来如此。她惊呼道。可是，它有什么不如牛奶好的地方么？

我再让她向下看一行小字：蛋白质含量 $\geq 1\%$ 。而按国家标准，牛奶的标准是蛋白质 $\geq 2.9\%$ ，调味酸奶的标准是蛋白质 $\geq 2.3\%$ 。也就是说，它比牛奶和酸奶的蛋白质营养价值低很多。当然，其他营养成分也一样会低很多，而且还有很多添加成分。当然，它比碳酸饮料还是要好一些。

女列车员叹了口气：“听说酸奶营养好，我一直都把它当成酸奶给我两岁的儿子喝……我想给他喝牛奶，可是他不肯喝。他就喜欢酸酸甜甜口味的东西，而且还特别喜欢草莓口味。”

可是，草莓口味的红色是色素染出来的，它的香味是香精调出来的。可是香精和色素对您两岁的儿子没有什么好处啊。

她愣了一刻，对我说：“如果不是你今天说这些，我不会知道原来这并不是酸奶。”

同样是孩子们喜欢的饮料，英国《卫报》披露的一则消息让消费者吃了一惊：原来，西式快餐店提供的“草莓奶昔”里既没有鲜牛奶，也没有草莓，而是59种化学原料的混合物！

草莓味道是哪里来的呢？当然就是合成香精了。要想味道逼真，需要40种化合物的精妙配合，比如戊酸戊酯、茴香脑、乳酸乙酯、紫罗酮、麦芽醇、苯甲酸甲酯等等。而奶的部分则来自脱脂奶粉、乳清粉和奶油。为了让口感柔滑细腻，要加入瓜尔豆胶、卡拉胶、单甘酯和磷酸盐等；为了配出凉爽的甜味，加入的不是白糖而是果葡糖浆；为了像草莓一样红艳诱人，还要加入合成红色素。

其实，不独草莓奶昔，绝大多数加工食品都是一样的方法。哈密瓜水果糖中没有一点哈密瓜的成分。其颜色来自“亮蓝”和“柠檬黄”的配合，味道来自香精。蓝莓蛋糕当中没有一丁点的蓝莓，柠檬夹心饼干当然也没有柠檬成分。可是，没有几个消费者知道，他们选择的食品和想象中大不一样。

这样的事情，还有很多很多。

在饭店里，人们都以为果汁饮料就是果汁，乳酸饮料就是酸奶，果醋饮料就是果醋，而服务员小姐自己也不知道到底有什么区别。在超市里，人们以为香肠就等于肉，麦片就等于燕麦片，日本豆腐就等于豆腐，爆米花就等于玉米，全麦面包就等于全麦，巧克力糖就等于黑巧克力。

眼睁睁地买错东西，却毫无知觉，真是令人扼腕。

若是再考虑食品的健康价值，买错东西的案例就更多了。谁不希望家人健康？谁不希望孩子得到好的营养？但是，从超市提回来的种种食物，真的能够实现这样的良好愿望吗？

如今，超市里的食物越来越丰富了，选购食品的消费者们却越来越糊涂了。面对着满货架的商品，眼花缭乱之余，不知道如何挑选，往往就会买到性价比不符的食品，甚至不知不觉地上了厂商和销售商的“圈套”。要



想做个精明理性的购物人，还真要好好补补课，一方面要学习相关的食品知识，另一方面要了解理性购物的小秘诀。只有这样，才能保障自己的健康和营养。

现在就让我们来看一看，几类常见食品的选购要点在哪里。仔细看一看，你犯了哪些常见的错误？

## 2. 超市购物实战：日常食品的购物指南

### (1) 面包——选购面包的3大要点

面包看起来总是非常诱人，分类也比较麻烦。按用途，可以分为“主食面包”和“点心面包”两类；按质感，可以分为“软质面包”、“脆皮面包”、“松质面包”和“硬质面包”四类；按原料，可以分为白面包、全麦面包和杂粮面包三类。

从能量来说，以表皮干脆的脆皮面包能量最低，因为这类面包不甜，含糖、盐和油脂都很少，烘焙后表皮脆硬，趁热吃非常可口。法式主食面包和俄式“大列巴”都属于这一类，营养价值和馒头大体类似。硬质面包和软质面包加入鸡蛋、糖、牛奶、油脂等材料，只是加入的水分不同。孩子们喜欢的“吐司面包”、“奶油面包”和大部分花色点心面包都属于软质面包。软质甜面包含糖约15%，油脂约10%，吐司面包更多一些。但因为加入了鸡蛋和奶粉，营养价值也有所增高，适合给宝贝食用。

#### 要点1：尽量避免丹麦面包

面包中能量最高的是松质面包，也叫做“丹麦面包”。它的特点是要