

本书共收录100道团体食堂实用菜谱



小锅菜是人等菜，大锅菜就是菜等人了，做好大锅菜，小锅菜自然不在话下。本书从原料的选取加工到入锅、炒熟装盒的图片都是请专业摄影师现场拍摄的，菜品的颜色没有经过任何处理。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国大锅菜

中国大锅菜系列

热菜卷

李建国◎主编



中 | 国 | 大 | 锅 | 菜 | 系 | 列

中国大锅菜

热菜卷

李建国 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国大锅菜·热菜卷/李建国主编. —北京: 中国铁道出版社,
2011.7

ISBN 978-7-113-13039-8

I. ①中… II. ①李… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第099594号

书 名: 中国大锅菜·热菜卷

作 者: 李建国 主编

责任编辑: 罗桂英 王淑艳 电话: 010-51873027

封面设计: 锋尚设计

封面题字: 王文桥

责任校对: 张玉华

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市宣武门右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

版 次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 15 字数: 471千

书 号: ISBN 978-7-113-13039-8

定 价: 100.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

目录

认识维生素

1-11

鸡鸭兔类

12-39

素菜类

40-91



2 认识营养素

8 食疗保健

15 东安仔鸡

17 扒鸡腿

19 酱爆鸡丁

21 麻辣三黄鸡

23 宫保鸡丁

25 生炒童子鸡

27 辣啤酒鸭

43 白菜冻豆腐

45 白菜丝炒豆皮丝

47 白菜丝炒香干

49 虎皮豆腐

29 熘鸡片

31 香菇鸡块

33 香酥翅中

35 香酥鸭子

37 炖兔肉

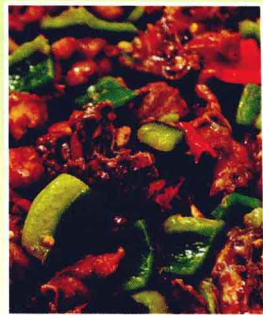
39 酱爆鸭片

51 家常豆腐

53 酱汁豆腐

55 麻辣豆腐

57 茄汁豆腐





素菜类

40-91

- 59 芹菜香干
- 61 青椒炒豆腐干
- 63 肉末烧豆腐
- 65 三鲜豆腐
- 67 三色豆腐
- 69 蒜薹炒香干
- 71 雪菜豆腐
- 73 油菜烧腐竹
- 75 圆白菜炒豆皮
- 77 熬白菜粉
- 79 白菜丝炒粉
- 81 菠菜粉
- 83 海带丝粉条
- 85 韭菜粉条
- 87 绿豆芽炒粉
- 89 萝卜丝炒粉
- 91 酸辣粉

蔬菜类

92-141

- 95 炒黄豆芽
- 97 炒茄丝
- 99 醋熘白菜
- 101 地三鲜
- 103 海米菜花
- 105 酱汁藕片
- 107 辣味盖菜
- 109 辣味圆白菜
- 111 蜜汁土豆
- 113 木耳白菜
- 115 木耳筷菜
- 117 木耳油菜
- 119 茄汁菜花
- 121 烧茄子
- 123 蒜茸蒿子杆
- 125 蒜茸菊花菜

蔬菜类

92-141

127 倭瓜炖土豆

129 虾皮菠菜

131 虾皮小白菜

133 香菇油菜

135 芹菜炒鸡蛋

137 苦瓜炒鸡蛋

139 蒜黄炒鸡蛋

141 西红柿炒鸡蛋



牛羊肉类

142-163

145 蚝油牛柳

147 红烧牛肉

149 咖喱牛肉

151 牛腩炖萝卜

153 水煮牛肉

155 西式牛肉

157 红焖羊蝎子

159 红烧羊排

161 羊肉炖冬瓜

163 孜然羊肉

鱼肉类

164-187

167 大蒜烧鱼段

169 干烧小黄鱼

171 干烧鱼尾

173 干炸小黄鱼

175 干炸小平鱼

177 赣南小炒鱼

179 红烧鲢鱼

181 红烧草鱼

183 红烧带鱼

185 熘鱼段

187 清蒸草鱼



猪肉类
188-223

- | | |
|------------|------------|
| 191 炒木须肉 | 209 红烧猪蹄 |
| 193 炒血豆腐 | 211 虎皮蛋烧丸子 |
| 195 葱头木耳肉片 | 213 回锅肉 |
| 197 冬瓜丸子 | 215 熘肉段 |
| 199 冬笋肉片 | 217 农家炖菜 |
| 201 豆泡烧肉 | 219 鱼香肉丝 |
| 203 腐乳肉条 | 221 鱼香猪肝 |
| 205 海带烧肉 | 223 元宝肉 |
| 207 红烧腔骨 | |



认识维生素

REN SHI WEI SHENG SU



一、认识营养素

营养素最基本的有蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质、水六大类，是人类身体生长发育、新陈代谢和抵御疾病的物质基础。随着研究的深入，人们又发现了被称为第七营养素的食物纤维。

各类营养素都有各自特有的功能：

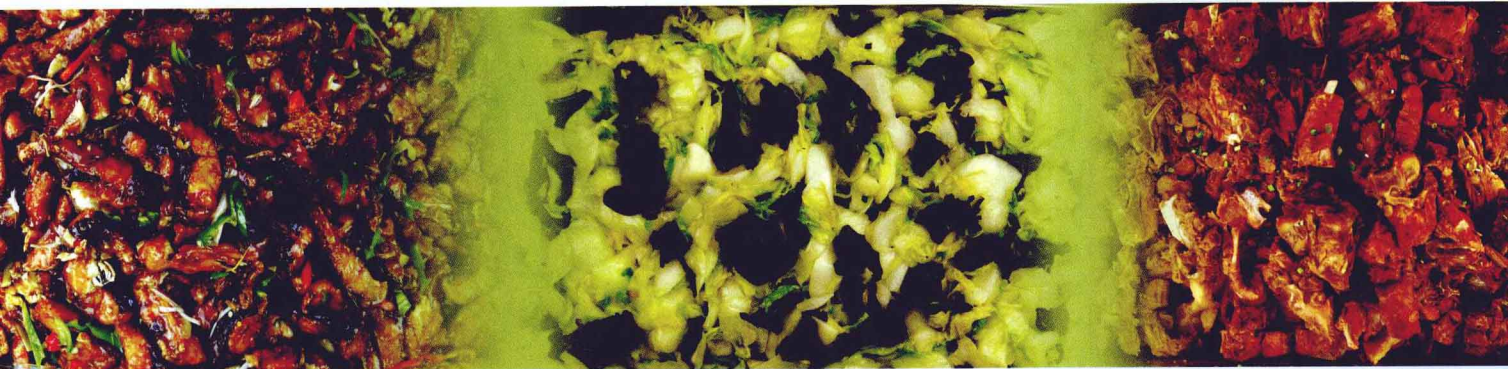
- 蛋白质主要有两方面的功用：一是维持人体组织的生长、更新和修复，以实现其各种生理功能；二是提供能量。

- 脂类中的脂肪主要功能是供给能量；类脂即

- 水在人体内所占比例最大，与无机盐一起构成盐溶液，维持人体的内环境，使体内细胞生活在一个稳定的环境里，并参与生理功能的调节。

- 食物纤维的主要功能是加速粪便在肠道内推进等，降低患大肠癌的几率。

由于人体自身不能或很少能合成这些营养素，所以必须通过摄取含有这些营养素的食物来获取。天然食物中，几乎没有一种食物能提供我们所需的全部营养素，因此，了解各种食物的营养构成及功用等知识，是拥有健康的基本前提和重要保证。



磷脂、糖脂、胆固醇化合物的总称，其中胆固醇和磷脂是构成细胞膜及参与各种生理功能活动所必须的物质。

- 糖类又称碳水化合物，是人们生理活动和劳动、工作所需能量的主要来源，人体约70%的能量是由它提供的。糖类包括单糖（如葡萄糖、果糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖、乳糖）和多糖（淀粉、纤维素）。



- 维生素的功能是多方面的，主要调节人体内的物质代谢。

- 矿物质包括了金属元素及这些元素组成的各种化合物，又称无机物或无机盐，主要有构造人体组织和调节生理机能两大类功用。

◆蛋白质

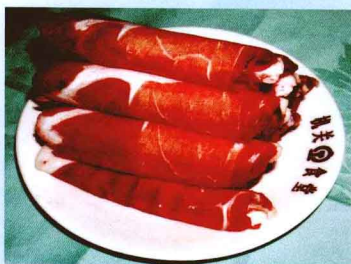
蛋白质是细胞组织的重要组成成分，约占体重的17%~18%，是生命的重要物质基础。我们的皮肤、肌肉、内脏、毛发、韧带、血液等都是以蛋白质为主要成分的形式存在的。

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，以实现其各种生理功能，还能为生命活动提供能量。若饮食中蛋白质不足，可导致成人体重减轻，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；严重缺乏时，会出现营养不良性水肿。

蛋白质基本上可分完全蛋白和不完全蛋白两种。

完全蛋白：可提供均衡的8种必需氨基酸，以利于组织的构建。

不完全蛋白：不含某些人体必需氨基酸，但与少量动物性蛋白质一起食用，可变成完全蛋白质。



完全蛋白质主要存在于肉类、海产、蛋、牛奶、奶酪等动物性食品中；不完全蛋白质主要存在于豆类、谷类、坚果类食品中。不完全蛋白质与完全蛋白质混合摄取营养价值更高。

蛋白质与氨基酸

蛋白质是人类赖以生存的饮食要素，然而，我们实际上需要的不是蛋白质本身，而是构成蛋白质的氨基酸。

氨基酸与氮结合可构成上千种不同的蛋白质，而蛋白质被消化的最终产物也就是氨基酸。

目前已知的氨基酸有23种，其中8种为人体必需氨基酸，另外，组氨酸是婴儿及儿童的必需氨基酸。

氨基酸

丙氨酸、精氨酸、天冬氨酸、半胱氨酸、胱氨酸、谷氨酸、谷氨酰胺、甘氨酸、鸟氨酸、脯氨酸、丝氨酸、牛黄酸、酪氨酸等。

必需氨基酸

甲硫氨酸、色氨酸、赖氨酸、缬氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸。

所谓必需氨基酸，是因为它们不能在人体中自然合成，而必须从食物或补品中获得。事实上，任何一种氨基酸缺失或水平低，则所有其他氨基酸的效力均成比例下降而影响到身体健康。

氨基酸保健功用列举

★色氨酸

- * 缓和焦躁及紧张情绪；促进自然睡眠
- * 缓解偏头痛；可减低对疼痛的敏感度
- * 减轻因酒精而引起的人体中化学反应失调症状
- * 可作为一种无药性的兴奋剂

食物补充来源：牛奶、肉类、鱼类、香蕉、花生及所有富含蛋白质的食物。

★苯丙氨酸

- * 降低饥饿感
- * 提高性欲

- * 改善记忆力及提高思维的敏捷度
- * 消除抑郁情绪

食物补充来源：面包、豆制品、脱脂牛奶、花生、南瓜子、芝麻及所有含丰富蛋白质的食物。

★赖氨酸

- * 有助于消除某些不孕症
- * 能使注意力高度集中
- * 有利于制造能量的脂肪酸的正常利用
- * 可减低和防止单纯性疱疹感染的发生

食物补充来源：鱼类、牛奶、肉类、奶酪、酵母、蛋、豆制品及所有富含蛋白质的食物。

★精氨酸

- * 增加男性精子的数目，改善男性性能力
 - * 提高生理及思维的敏捷度
 - * 有助于增强免疫反应及伤口的愈合
 - * 协助积蓄在体内的脂肪新陈代谢及增强肌肉组织
- 食物补充来源：坚果、巧克力、燕麦粥、葡萄干、全麦面包及所有含丰富蛋白质的食物。

★牛黄酸

- * 增强心脏功能
 - * 有助于改善视力，预防黄斑
 - * 有助于焦虑症和癫痫的治疗
- 食物补充来源：蛋类、鱼类、肉和牛奶等。

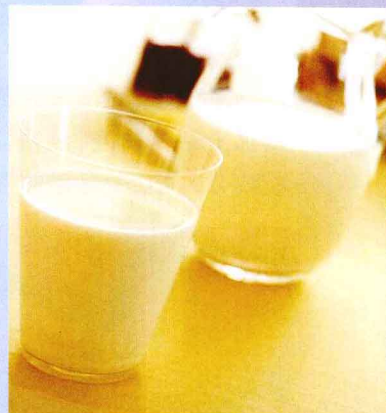
★酪氨酸

- * 促进肾上腺、脑垂体和甲状腺正常发挥功能
- * 刺激生长激素的释放并产生可抑制食欲的去甲肾上腺素
- * 有助于控制抗药性精神抑郁及焦躁症
- * 可缓解戒毒引起的抑郁、疲劳及敏感的情绪，有利于戒除毒瘾

食物补充来源：奶制品、香蕉、杏仁、南瓜和芝麻等。

★甲硫氨酸

- * 保护人体免受有毒物质及有害自由基的侵害
- * 有助于某些精神分裂症的治疗
- * 与胆碱及叶酸结合在一起可防止某些肿瘤形成
- * 能促进雌激素的分泌，有益于口服避孕药的女性



食物补充来源：豆类、鱼类、蛋类、肉类、大蒜、酸奶等。

★甘氨酸

* 可用于治疗癫狂性抑郁症、极度活跃等症，有助于预防癫痫病

* 可治低血糖症

* 对胃酸过多有良好疗效

* 可治疗某些类型的酸血症

★天冬酰胺

* 有助于排除体内有害的氨

* 有助于保护中枢神经系统

* 抗疲劳，可提高运动的持久力和耐力



◆脂类

脂类包括脂肪和类脂，其中类脂是指一些能够溶于脂肪或脂肪溶剂的物质，特别重要的有磷脂和固醇两类化合物。

关于脂肪

脂肪的主要成分是脂肪酸，分为饱和、单不饱和、多不饱和三大类，不饱和程度越高，其营养价值也就越高。

不饱和脂肪酸中的亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸在人体内不能合成，必须从食物中获取，所以称为“必需脂肪酸”。适当摄取“必需脂肪酸”有益于预防冠心病等心血管疾病；若缺少这些脂肪酸则会产生生长迟缓、皮炎等症状。

健康指南

不饱和脂肪酸（必需脂肪酸）在豆油、花生油中含量较多。需要注意的是，多不饱和脂肪酸或必需脂肪酸摄取不可过量，因其在体内代谢过程中，会产生自由基，是促进衰老和发生癌症的危险因素之一。

所以，日常生活中，不仅要防止动物油脂过剩，

也要谨防植物油摄取过多。

脂肪的功用

脂肪主要分布在人体皮下组织、肠系膜和肾脏

周围等处，其功用主要体现在如下几个方面：

(1) 脂肪是所有营养素中产热量最高的一种，它所含的



碳和氢比碳水化合物多，在氧化过程中释放出的热量也较多，可为人体提供充足的热能。



(2) 脂肪大部分贮存在皮下，可调节体温、保护对温度敏感的组织、防止热能散失。而分布、填充在各内脏器官间隙中的脂肪可使这些器官免受震动和机械损伤。此外，脂肪还能维持皮肤的生长发育。

(3) 食物中的脂肪为人体提供必需的脂肪酸，主要用于磷脂的合成，是所有细胞结构的重要组成部分；同时，必需脂肪酸还可保持皮肤微血管正常的通透性，对精子的形成、前列腺素的合成也有重要的作用。



(4) 脂肪性食物不仅可增加风味，增进食欲，另外，它也可促进人体对一些溶解在脂肪中的维生素A、D、E、K的吸收和利用。

(5) 食物中的脂肪在胃内消化停留时间较长，可增加饱腹感，使人不易感到饥饿。

重新认识胆固醇

脂类中的类脂又包含了磷脂、糖脂和胆固醇等物质,是人体细胞中的主要成分,尤其在脑细胞和神经细胞中含量最多。然而,我们曾片面地认为,脂肪对我们人体有害,最大的理由就是其中的胆固醇造成动脉硬化、心脏病和其他疾病的原因。在此,要告诉大家的是,胆固醇是维持健康的必要物质。

*皮肤中的胆固醇受到太阳光中的紫外线照射,可转变成维生素D

*胆固醇可帮助碳水化合物的代谢

*生命必要的肾上腺类固醇激素的分泌离不开胆固醇

*胆固醇是构成各种膜及制造雄性激素和雌性激素的要素



健康指南

人们常说的胆固醇水平是指血清胆固醇的总含量,以每升含多少毫克计算。一般以不超过200毫克/升为宜。

饱和脂肪酸大多源于动物,而所有的动物性脂肪都含胆固醇;不饱和脂肪酸源自植物,蔬菜和水果都不含胆固醇。

导致胆固醇增加的因素:抽烟、咖啡因、压力、服避孕药、精制糖、食物添加剂、环境污染。

降低胆固醇的食物、营养素:大麦、花椰菜、茄子、大蒜、姜、

小扁豆类、洋葱、苹果、葡萄柚、红辣椒、生胡萝卜、酸奶、大豆及大豆制品等;鱼油、橄榄油、花生油、

菜籽油、葵花籽油、玉米油、红花籽油;纤维、果胶、维生素C、维生素E。



◆碳水化合物

碳水化合物(又称糖类),是人体内热能的最主要来源,约占总热能的60%~70%,在我国人们主食的大米、面粉、玉米、小米等食物中所含的淀粉,正是碳水化合物中重要的一种(属多糖)。

碳水化合物是构成机体的成分,并在多种生命过程中起着重要的作用:碳水化合物与脂类形成的糖脂是组成细胞膜与神经组织的成分;黏多糖与蛋白质合成的黏蛋白是结缔组织的构成基础;糖类与蛋白结合成糖蛋白可构成抗体、某些酶和激素等具有重要生物活性的物质;可维持神经系统和红细胞的正常功能;可调节、平衡蛋白质代谢。

健康指南

血糖指数与糖尿病:人体内各种碳水化合物的

含量不尽相同,它们有着不同的比例,即通常所谓的“血糖指数”。一个人的血糖指数高低基于他在食用某种特定食物后



能多快、多高地提升血液中的葡萄糖水平。人体在消化吸收葡萄糖时,会刺激胰腺分泌更多的胰岛素,若胰腺长期处于超负荷工作状态,将导致胰腺功能下降,最终导致糖尿病。

吃低脂肪或不含脂肪的食物也会发胖?有些人平时摄入的脂肪量很少,但由于摄食了过量的精制糖,导致血糖指数升高,而刺激产生大量胰岛素,然后胰岛素又将多余的葡萄糖转化成脂肪,这就是人们常说的“吃糖会发胖”的真正原因。

宜少食用的高血糖指数食物:精制白糖、糖果、糕点、饼干、薯片、椒盐脆饼及类似小吃、精制面食、速食大米、硬面包圈、马铃薯及碳酸饮料等;宜多食用的低血糖指数食物包括全谷类、豆类、全麦面包、燕麦高纤维水果、蔬菜和豆制品等。



◆维生素

维生素是生命所必需的有机物质。虽然维生素本身并不是构成我们身体组织的要素，但对于人类的生长、体力和健康以及身体机能的正常运作都不可或缺，如果没有这些基本的维生素，连生命的延续都根本不可能。

人体需要的维生素要从各种食物中摄取，只要我们不偏食，注意饮食营养的多样化，并在食物的烹调、洗涤和贮藏过程中尽量避免各种维生素的丢失，就能满足机体每天对维生素的需要。

能够为我们提供能量的碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养素，但这需要我们体内有足够的微量营养素（如维生素和矿物质）来释放它们。

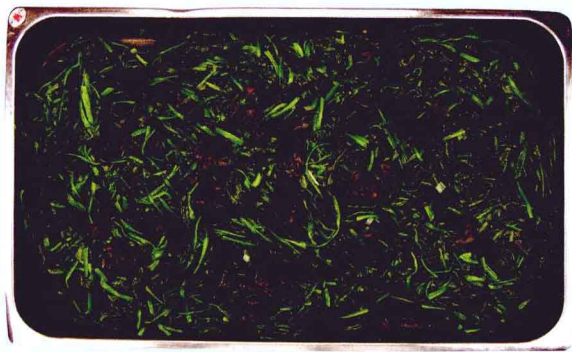
维生素是人体内酶系统的构成要素，并经由酶系统来促进和调节人体的新陈代谢，使身体各部分有效地运作，维持身体的最佳状态。

虽然，相对于蛋白质、脂肪、碳水化合物等其他营养素，维生素的摄取量是非常微小的，但若缺乏任何一种维生素都可能危及全身。

健康指南

维生素不可代替食物，只服用维生素而不吃食物，是无法获得健康的。

维生素不是药，其本身并不含热量，也不含可产生能量的任何物质。



维生素不是其他营养素的替代品，而不同的维生素之间也不可以相互替代。

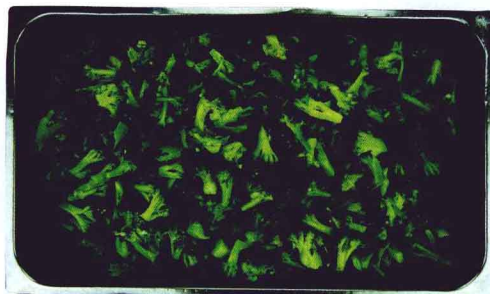
“维生素原”本身不是维生素，但在人体内或特殊条件下会转化为维生素。常见的包括维生素原A及维生素原D。

维生素分类

维生素分为脂溶性维生素、水溶性维生素两大类，此外，我们还列举了一些微量维生素。

★脂溶性维生素

可溶于油脂中，摄取后会储存于体内，较不容易受光、热、氧气破坏，主要有4种：



维生素A掌管视力、皮肤、骨骼及抵抗力。

维生素D是维生素A不可或缺的好搭档，骨骼牙齿的必需物质。

维生素E能防止老化，保护皮肤，促进血液循环。

维生素K帮助凝血，骨骼、肠及胆不可或缺。

★水溶性维生素

可溶于水，不易储存于体内，易遭水、光、热、氧气破坏。主要有以下几种：

维生素B1掌管神经、消化、肌肉及睾丸组织。

维生素B2与生长发育、皮肤、黏膜、眼睛、代谢等密切相关。

维生素B6是精神安定、发育及皮肤、脑部必需之物。

维生素B12被称为“血液之母”，神经、肠胃亦不可或缺。

叶酸掌管血液循环系统，促进细胞的发育。

烟碱酸又称维生素B3，维持消化系统健康、身体发育完善。

泛酸帮助头发及皮肤维持最佳状态。



维生素 C 主掌捍卫细胞的工作。

★微量维生素

维生素 F 是不饱和脂肪酸,可防止湿疹及皮肤病。

维生素 P 帮助人体对维生素 C 的吸收。

胆碱又称胆素,主司神经传达,供给脑细胞营养,预防脂肪酸在肝脏中堆积成脂肪。

肌醇与胆碱结合成为卵磷脂,能供给脑部细胞营养,代谢脂肪胆固醇。

◆矿物质

我们知道大约有 17 种必要的矿物质维持人体的健康和调整人体的机能,它们是钙、氯、铬、钴、铜、氟、碘、铁、镁、钼、磷、钾、硒、钠、硫、矾和锌。但到目前为止,只对其中的钙、碘、铁、镁、磷、硒和锌 7 种矿物质的建议每日摄入量作了规定。

尽管矿物质在人体内含量极少,但它们对维持人体中的一些决定性的新陈代谢是必不可少的,一旦缺失,人体就会出现疾病,甚至危及生命。曾有报告指出:机体内含铁、铜、锌总量减少,均可减弱免

疫机制,降低抗病能力,容易细菌感染,而且感染后的死亡率比较高。

矿物质在人体中主要有如下几种功能:运载常量元素到各组织中;充当生物体内各种酶的活性中心,促进新陈代谢;参与体内各种激素的作用,如锌可促进性激素的功能,铬可促进胰岛素的作用。

健康指南

任何矿物质都无法在人体内自然合成,必须经由食物或补充品来摄取;服用矿物质补充品要配合饮食进行,最好在营养医生的指导下进行。

一般情况下,矿物质最佳补充时机如下:钙片可于晚上或两餐间服用;铁剂空腹时服用较佳;镁剂晚上服用可帮助睡眠;锌剂适合与食物一起摄取,但若吃的食物不够,可能引起恶心症状。

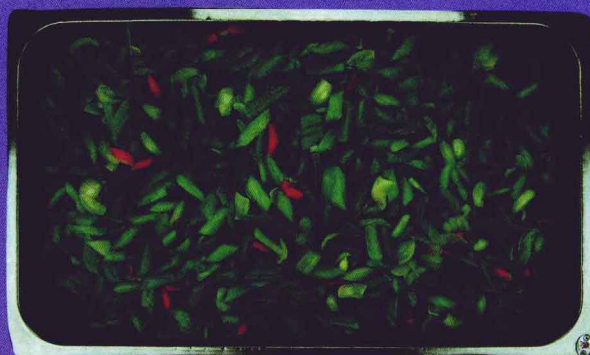
◆膳食纤维

被称为第七营养的食物纤维,包括了纤维素、半纤维素及树胶、果胶、藻胶等多糖类物质。因它在人体肠道内不被消化,常被视为无用的食物“残渣”,殊不知它有着对人体极为有利的保健作用。

食物纤维具有使粪便膨胀、吸水性好、促进肠道功能、加速粪便在肠道内的推进等作用,可使排便及时,减少肠腔壁与摄入的致癌物的接触,降低患大肠癌的几率。食物纤维还可降低胃癌、肺癌等患病率,对便秘、痔疮、糖尿病等有防治作用,同时对防治冠心病和胆石症也有良好的效果。

膳食纤维分类及来源

纤维素:存在于全麦面粉、卷心菜、嫩豌豆、绿



豆、菜豆、花椰菜、黄瓜皮、辣椒、苹果及胡萝卜中。

半纤维素：存在于谷物、芥菜叶、甜菜根中。

树胶：存在于燕麦粥及其他被碾压而成的燕麦食品、干豆中。

果胶：存在于苹果、柑橘类水果、胡萝卜、菜花、干豆、青豆、马铃薯、南瓜及草莓中。

健康指南

纤维素、半纤维素具有吸水功能，可使大便通畅，还可使肠中的废物膨胀而能迅速地通过结肠，故能防止便秘、结肠痉挛、痔疮、结肠癌及静脉曲张。

树胶和果胶主要影响胃和小肠的吸收功能，与胆汁酸结合，可减少脂肪的吸收及降低胆固醇，可延缓空腹感，同时能减慢餐后对糖的吸收，减少对胰岛素的需求，对糖尿病患者极为有利。

大肠杆菌能把纤维合成泛酸、肌醇和维生素K而被人体吸收。

过多的食物纤维可能会影响钙、铁和一些维生素的吸收。

应不得少于1/3。牛奶、禽蛋、兽类、瘦肉、鱼类、家禽、豆类和豆制品都富含优质蛋白质。大豆类及其制品含有较丰富的植物蛋白质，对中老年人非常有益。由于人体的蛋白质每天都在消耗，所以每天摄入的蛋白质应保持平衡。这对延缓消化系统退行性变大有好处。

(3)适当限制糖类。有些人有嗜糖的习惯，或者饭量大，到中年以后要加以限制。因为吃糖过多，不仅容易肥胖，而且由于中年后胰腺功能减退，如食含糖食物过多，就会增加胰腺的负担，易引起糖尿病。因而除日常供应的碳水化合物外，不宜额外多吃甜食。在限制过多的糖类，自感食量不足时，可增加吃含糖量少、含纤维素多的水果、蔬菜，这些物质还可



二、食疗保健

◆ 中年人群营养

(1)控制总热量，避免肥胖。中年人由于脂肪组织逐渐增加，肌肉和活动组织相对减少，所以中年每日摄入的热量应控制在7 500~8 370千焦耳。这样体重才能控制在标准范围内。已有资料和临床观察证实。中年人超重越多，死亡的机会就越多。据统计，40~49岁的人，体重超过30%以上的，在中年期男性死亡率达42%，女性死亡率达36%。且胖人易患胆石症、糖尿病、痛风、高血压、冠心病和某些癌症。因此，安排中年人饮食时防肥胖对保健具有重要意义。

(2)保持适量蛋白质。蛋白质是人体生命活动的基础物质，是人体组织的重要成分，如在代谢中起催化作用的酶、抵抗疾病的抗体、促进生理活动的激素都是蛋白质的衍生物。蛋白质还有维持人体的体液平衡、酸碱平衡、运载物质、传递遗传信息的作用。中年人每天需摄入70~80克蛋白质。其中优质蛋白

促进肠道蠕动和胆固醇的清除。在患消化性疾病时如进甜食，还可促进胃酸分泌，可使症状加重。

(4)饮食要低脂肪，低胆固醇。中年人每天摄入的脂肪量以限制在50克左右为宜。脂肪以植物油为好，因为植物油含有不饱和脂肪酸，能促进胆固醇的代谢，有防止包括消化器官动脉在内的动脉硬化。动物脂肪、内脏、鱼籽、乌贼和贝类含胆固醇多，进食过多易诱发胆石症和动脉硬化。

(5)多吃含钙质丰富的食物。如牛奶、海带、豆制品及新鲜蔬菜和水果，对预防骨质疏松，预防贫血和降低胆固醇等都有作用。

(6)注意食用防癌食物。

(7)少食盐。每天进盐量不宜超过8克，以防伤脾胃和引起高血压。

(8)节食。饮食要定时、定量，以免引起消化功能紊乱。尤其要注意避免食用能损害消化器官的食物。中年人膳食的合理安排，对于消化器官的保健和

人体健康，尤其是减少过早死亡和减少疾病的发生都有十分重要意义。因此，中年期的合理膳食对健康长寿有极大关系。

◆冠心病饮食治疗

(1) 控制总热量，维持正常的体重。糖在总热量中的比例应控制60%~70%。宜多吃些粗粮，以增加复杂的糖类、纤维素、维生素的含量。单糖及双糖等应适当控制，尤其是高脂血症和肥胖者更应注意。

(2) 限制脂肪。脂肪的摄入应限制在总热量的30%以下，以植物脂肪为主。适当地吃些瘦肉、家禽、鱼类。科学家们研究发现，海鱼的脂肪中含有多不饱和脂肪酸，它能够影响人体脂质代谢，降低血清胆固醇和血清甘油三酯以及低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白，从而保护心血管，预防冠心病。由此可见，多吃海鱼有益于冠心病的防治。膳食中应控制胆固醇的摄入，胆固醇的摄入量每天应少于300毫克，一个鸡蛋中的胆固醇接近于300毫克，当患有冠心病时，应控制鸡蛋的摄入，应每日半个鸡蛋或每两日一个鸡蛋。不可一日吃数个鸡蛋。

(3) 适量的蛋白质。蛋白质是维持心脏必需的营养物质，能够增强抵抗力，但摄入过多的蛋白质对冠心病不利。因蛋白质不易消化，能够加快新陈代谢，增加心脏的负担。有学者观察，过多的摄入动物蛋白，反而会增加冠心病的发病率。所以蛋白质应适量。每日食物中蛋白质的含量以每千克体重不超过1克为宜，应选用牛奶、酸奶、鱼类和豆制品，对防治冠心病有利。



(4) 饮食宜清淡、低盐。对合并高血压者尤为重要，食盐的摄入量每天控制在5克以下。可随季节活

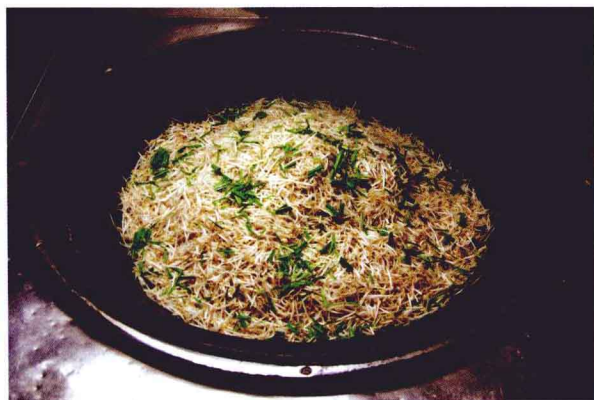
动量适当增减。例如：夏季出汗较多，户外活动多，可适当增加盐的摄入量。冬季时，出汗少，活动量相应减少，应控制盐的摄入。

(5) 要多吃一些保护性食品。如洋葱、大蒜、木耳、海带、香菇、紫菜等。研究人员发现大蒜和洋葱含有精油，这是防治动脉粥样硬化的有效成分。如果按每千克体重1克的标准吃生大蒜，或者每千克体重2克的标准吃生洋葱，就可以起到预防冠心病的作用。适量饮茶可防治冠心病。茶叶具有抗凝血和促进纤维蛋白溶解的作用。茶叶中的茶多酚，可改善微血管壁的渗透性，能有效地增强心肌和血管壁的弹性和抵抗力，减轻动脉粥样硬化的程度。茶叶中的咖啡因和茶碱，可直接兴奋心脏，扩张冠状动脉，增强心肌功能。

(6) 供给充足的维生素、无机盐和微量元素。膳食中应注意多吃含镁、铬、锌、钙、硒元素的食物。含镁丰富的食物有小米、玉米、豆类及豆制品等。镁可以影响血脂代谢和血栓形成，促进纤维蛋白溶解，抑制凝血或对血小板起稳定作用，防止血小板凝聚。含铬丰富的食物，如酵母、牛肉、肝、全谷类、红糖等。铬能够增加胆固醇的分解和排泄。动物实验证明，微量铬可以预防动脉粥样硬化的形成，降低胆固醇。含锌较多的食物有肉、蛋、奶。科学家认为锌铜比值可影响血清胆固醇的含量。含钙丰富的食物有奶类、豆制品，海产品等，近年的研究表明，膳食中的钙含量增加，可预防高血压及高胆固醇血症。当增加镁的摄入量时，上述症状可得到缓解，甚至消除。提高人们在钙的摄入量时，也就增加镁的摄入量。含硒较多的食物有鲜贝、虾皮、海虾、巴鱼等。补硒能够抗动脉粥样硬化、降低全血黏度、血浆黏度，增加冠脉血流量，减少心肌的损伤程度。多吃蔬菜和水果有益于心脏。蔬菜和水果含有丰富的维生素C、无机盐、纤维素和果胶。凡绿色蔬菜或黄色蔬果中含有较多的胡萝卜素，它具有抗氧化的作用，维生素C能够影响心肌代谢，增加血管韧性，使血管弹性增加。猕猴桃、柑橘、柠檬和紫皮茄子含有丰富维生素C，应多吃含维生素C较多的食物。

(7) 忌烟酒和高脂肪、高胆固醇食物。冠心病患者应当戒烟，减少饮酒量，当合并高脂血症时，应避免饮酒，并应忌用或少用全脂乳、奶油、蛋黄、肥猪肉、肥羊肉、肥牛肉。

◆高血压饮食治疗



(1) 控制热能的摄入。可使临床症状如呼吸困难得到改善。提倡吃复合糖类，如淀粉、标准面粉、玉米、小米、燕麦等膳食纤维较多的食物，促进肠道蠕动，有利于胆固醇的排泄；少进食糖类，以免引起血脂升高。

(2) 限制脂肪的摄入。膳食中应限制动物脂肪的摄入，烹调时，多采用植物油，胆固醇限制在每日300毫克以下。可多吃一些鱼，海鱼不但含有不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，可延长血小板的凝聚，抑制血栓形成，预防中风，而且含有较多的亚油酸，对增加微血管的弹性，预防血管破裂，防止高血压并发症有一定作用。

(3) 适量摄入蛋白质。以往强调低蛋白饮食，但目前认为，除合并有慢性肾功能不全者外，一般不必严格限制蛋白质的摄入量。高血压病人每日蛋白质摄入量为每千克体重1克为宜，例如：60千克体重的人，每日应吃60克蛋白质。其中植物蛋白应占50%，最好用大豆蛋白。每周还应吃2~3次鱼类蛋白质，可改善血管弹性和通透性，从而降低血压。平时还应多注意吃含酪氨酸丰富的食物，如脱脂奶、酸奶、海鱼等，如果高血压合并肾功不全时，应限制蛋白质的摄入。

(4) 多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物，如土豆、茄子、海带、莴笋、冬瓜、西瓜等，因钾盐能促使胆固醇的排泄，增加血管弹性，有利尿作用，有利于改善心肌收缩能力。含钙丰富的食品如牛奶、酸奶、虾皮、绿色蔬菜等，对心血管有保护作用。选用含镁丰富的食品，如绿叶蔬菜、小米、豆类及豆制品，镁盐通过舒张血管达到降压作用。

(5) 膳食宜清淡。适当地减少钠盐的摄入有助于降低血压。每日食盐的摄入量应在5克以下或酱油10毫升。在注意减少钠盐的同时，应注意食物中的含钠量，例如挂面含钠较多。蒸馒头时，避免用碱，应改用酵母发面。可用食盐代用品如无盐酱油等，都有利于高血压病患者。

(6) 多吃绿色蔬菜和新鲜水果，有利于心肌代谢，改善心肌功能和血液循环，促使胆固醇的排泄，防止高血压病的发展。少吃肉汤类，因为肉汤中含氮物增加，加重心、肝、肾的负担。

(7) 忌食用兴奋神经系统的食物，如酒、浓茶、咖啡等，吸烟者应戒烟。

◆糖尿病饮食治疗

(1) 控制总热能是糖尿病饮食治疗的首要原则。摄入的热量能够维持正常体重或略低于理想体重为宜。肥胖者必须减少热能摄入，消瘦者可适当增加热量以增加体重。



(2) 供给适量的碳水化合物。目前主张不要过严地控制碳水化合物，糖类应占总热能的60%左右，每日进食量可在250~300克，肥胖应在150~200克。谷类是日常生活中热能的主要来源，每50克的米或白面供给碳水化合物约38克。其他食物，如乳、豆、蔬菜、水果等也含有一定数量的碳水化合物。莜麦、燕麦片、荞麦面、玉米渣、绿豆、海带等均有降低血糖的功能。现在市场上经常可以看到“无糖食品”、“低糖食品”等，有些病人在食用这些食品后，不但没有好转，反而血糖上升。这是由于人们对“低糖”和“无糖”的误解。认为这些食品不含糖，而放松对饮食的控制，致使部分病人无限制的摄入这类食品，