



解读食物密码，认识食物真相，做自己的营养专家



# 食物的营养与功效

SHIWU DE YINGYANG YU GONGXIAO SHIWU MIMA

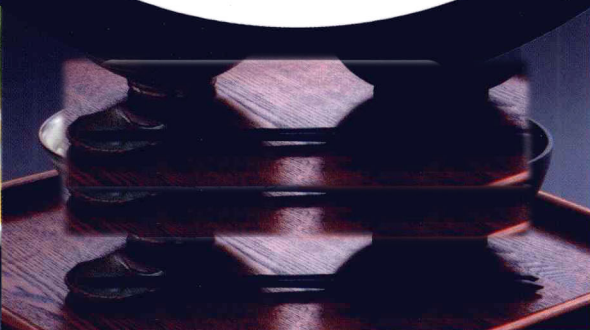
# 食物密码



罗催 俞玉赞 主编



黑龙江科学技术出版社





# 食物的营养与功效

SHIWU DE YINGYANG YU GONGXIAO SHIWU MIMA

# 食物密码



罗 催 俞玉赞 主编



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

食物的营养与功效: 食物密码 / 罗催, 俞玉赞主编. -- 哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5388-6663-6

I. ①食… II. ①罗… ②俞… III. ①食品营养—基  
本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082433 号

## 食物的营养与功效 食物密码

SHIWU DE YINGYANG YU GONGXIAO SHIWU MIMA

---

主 编 罗 催 俞玉赞

责任编辑 李欣育 王 研

封面设计 刘 洋

文字编辑 杨 眉

美术编辑 盛小云

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001)

电话: 0451-53642106 (发行部) 传真: 0451-53642143 (发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市明华装订厂

开 本 730×787 1/24

印 张 9.5

版 次 2011 年 6 月第 1 版·2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6663-6/R·1784

定 价 39.80 元



P R E F A C E

# 前言

每个人每天应该食用30种以上的食物，不同种类的食物能满足我们对各种营养素的不同需求。食物对保持人体健康、保证器官和机体的正常运行起着至关重要的作用。每种食物都是一个密码，包含着大量跟健康有关的信息。它们都有哪些营养成分？每种营养成分的含量是多少？哪些营养成分含量比较高？它们被食用的历史有多久？它们之间真正的差别在哪里？它们都担负着哪些维护健康的使命？都有什么样的药理作用？这些问题是摆在您面前的一个个密码，有待破解。只有破解了这些密码，您才能真正了解各种食物，轻松地掌握健康营养的饮食之道，从而更加合理地安排自己的膳食。

我们都想解读食物密码，掌握健康秘诀，享受健康生活。本书可以帮助您一一破译这些食物密码，带您探寻关于食物的奥秘。该书从读者的需求出发，参考了中外大量营养学经典著作，并融入了最科学的营养学理念和最新的营养学资讯，为您全面破解食物密码，帮助您正确认识常见食物的各方面信息，以便合理地摄取营养，更好地进行自我健康规划。

本书共收录了200多种食物，分为谷物干果类、蔬菜类、水果类、肉禽鱼蛋类等几大类，并从历史起源、营养成分分析、购买与储存以及健康功效等几个角度全方位地介绍每种食物。本书内容翔实、结构合理、语言简练，将知识性、科学性和可操作性完美地结合在一起，您可以找到日常食用的各种食物的主要信息，包括权威的营养学知识、科学的营养成分数据以及不同食物的购买、储存和烹饪方法等相关信息。另外，本书中所有食物均配有精美图片，既美观又便于对照，不仅具有实用性，而且增加了趣味性；不仅为您的健康生活提供了科学依据，同时也增添了阅读的乐趣。



## C O N T E N T S

# 目 录

### 粮食类

稻 米 .....	2
小麦粉 .....	3
大 麦 .....	4
黑 麦 .....	5
荞 麦 .....	6
燕 麦 .....	7
小 米 .....	8
玉 米 .....	9
混合谷物面包 .....	10
水果面包 .....	11
巧克力蛋糕 .....	12
绿 豆 .....	13
红 豆 .....	14

### 蔬菜类

芦 笋 .....	16
-----------	----

竹 笋 .....	17
扁 豆 .....	18
蚕 豆 .....	19
豇 豆 .....	20
豌 豆 .....	21
黄 豆 .....	22
豆 腐 .....	23
黄豆芽 .....	24
绿豆芽 .....	25
葫 芦 .....	26
西葫芦 .....	27
黄 瓜 .....	28
苦 瓜 .....	29
南 瓜 .....	30
佛手瓜 .....	31
茄 子 .....	32
花 菜 .....	33
西兰花 .....	34
圆白菜 .....	35

大白菜 .....	36
菠菜 .....	37
生菜 .....	38
芹菜 .....	39
水芹 .....	40
甜菜 .....	41
芥菜 .....	42
空心菜 .....	43
大头菜 .....	44
胡萝卜 .....	45
红萝卜 .....	46
萝卜 .....	47
芜菁 .....	48
番茄 .....	49
甜椒 .....	50
辣椒 .....	51
大葱 .....	52
洋葱 .....	53
土豆 .....	54

红薯 .....	55
木薯 .....	56
芋头 .....	57
山药 .....	58
莲藕 .....	59
荸荠 .....	60
木耳 .....	61
平菇 .....	62
香菇 .....	63
草菇 .....	64

### 水果干果类

苹果 .....	66
梨 .....	67
香蕉 .....	68
橙子 .....	69
柚子 .....	70
葡萄柚 .....	71
桃子 .....	72
油桃 .....	73
猕猴桃 .....	74
阳桃 .....	75
菠萝 .....	76
葡萄 .....	77
草莓 .....	78
黑莓 .....	79
蓝莓 .....	80
樱桃 .....	81





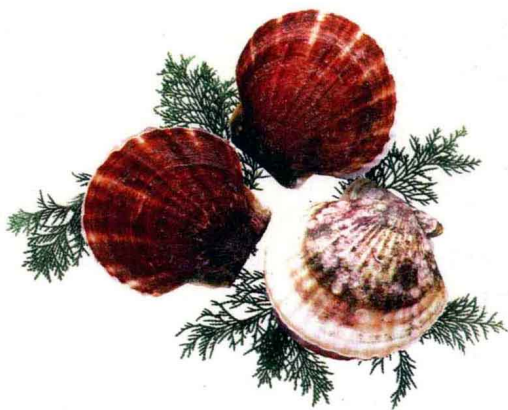
柠檬	82
芒果	83
荔枝	84
龙眼	85
枇杷	86
橘子	87
金橘	88
柿子	89
石榴	90
杏	91
李子	92
西瓜	93
甜瓜	94
木瓜	95
桑葚	96
椰子	97
榴莲	98
山竹	99

无花果	100
苹果干	101
梨干	102
杏干	103
桃干	104
葡萄干	105
无花果干	106
杏仁	107
核桃	108
芝麻	109
栗子	110
榛子	111
松子	112
南瓜子	113
葵花子	114
腰果	115
开心果	116
花生	117
银杏	118

## 肉蛋类

牛肉	120
羊肉	122
猪肉	124
兔肉	126
鸡肉	127
鸭肉	128
鹅	129

火 鸡 .....	130
鸽 子 .....	131
脑 .....	132
舌 .....	133
心 .....	134
肝 .....	135
猪 胃 .....	136
猪 肠 .....	137
腰 子 .....	138
鸡 蛋 .....	139
皮 蛋 .....	140
火 腿 .....	141
蒜 肠 .....	142
腊 肠 .....	143
咸 肉 .....	144
鲇 鱼 .....	145
鲤 鱼 .....	146
鲫 鱼 .....	147
青 鱼 .....	148
草 鱼 .....	149
鲢 鱼 .....	150
鳙 鱼 .....	151



鳕 鱼 .....	152
鲂 鱼 .....	153
鲢 鱼 .....	154
鲮 鱼 .....	155
鲨 鱼 .....	156
鳟 鱼 .....	157
河 鲈 .....	158
鳗 鱼 .....	159
沙丁鱼 .....	160
金枪鱼 .....	161
比目鱼 .....	162
石斑鱼 .....	163
大马哈鱼 .....	164
梭子鱼 .....	165
墨 鱼 .....	166
章 鱼 .....	167
龙 虾 .....	168
螃 蟹 .....	169
鱿 鱼 .....	170
鲍 鱼 .....	171





蛤 蜊 .....	172
牡 蛎 .....	173
扇 贝 .....	174
海 参 .....	175
鱼 翅 .....	176
罐装金枪鱼 .....	177
罐装沙丁鱼 .....	178

## 其他类

豆 油 .....	180
花生油 .....	181
芝麻油 .....	182
菜子油 .....	183
橄榄油 .....	184
猪 油 .....	185
黄 油 .....	186
食 盐 .....	187
淀 粉 .....	188



细香葱 .....	189
红辣椒 .....	190
冰淇淋 .....	191
牛 奶 .....	192
低脂牛奶 .....	193
奶 粉 .....	194
奶 油 .....	195
炼 乳 .....	196
酸 奶 .....	197
啤 酒 .....	198
威士忌酒 .....	199
葡萄酒 .....	200
茶 .....	201
咖 啡 .....	202
豆 粉 .....	203
黄豆饮料 .....	204
果 汁 .....	205
可 乐 .....	206
可可饮料 .....	207
附录一：营养素功用简明表 .....	208
附录二：术语表 .....	213

# 粮 食 类

LIANGSHI

The word 'LIANGSHI' is rendered in a light green, sans-serif font. Each letter is decorated with food-related images: the 'L' features a golden-brown bun; the 'I' is a simple vertical bar; the 'A' is a simple vertical bar; the 'N' is a simple vertical bar; the 'G' is a simple vertical bar; the 'S' is a simple vertical bar; the 'H' is a simple vertical bar; and the 'I' is a simple vertical bar. Various food items are placed around the letters: a corn cob is positioned between the 'N' and 'G'; a small bowl of brown powder is above the 'A'; a small bowl of yellow powder is above the 'S'; a small bowl of brown powder is above the 'H'; a small bowl of yellow powder is above the 'I'; a small bowl of brown powder is below the 'S'; and a small bowl of brown powder is below the 'H'.

# 稻米

稻米是亚洲许多国家和地区的主要粮食作物。

## ☆ 追根溯源

稻米是人类最早种植的作物之一,在中国,稻米的种植历史已经超过6 000年。稻米根据加工程度不同可分为糙米和精米。

### ☆ 营养解密 [食用量 50克]

	精米	糙米
热量	662 千焦	629 千焦
蛋白质	4 克	4 克
碳水化合物	39 克	38 克
膳食纤维	1 克	2 克
铁	0.4 毫克	0.6 毫克
镁	15 毫克	55 毫克
锌	0.5 毫克	0.8 毫克
维生素B <sub>1</sub>	0.05 毫克	0.2 毫克
烟酸	3 毫克	3 毫克

精米是烟酸的极好来源,也含有丰富的蛋白质、维生素B<sub>1</sub>和铁元素。和糙米相比,其维生素和矿物质含量较低,因为精米在碾磨期间被去掉的糠麸层和胚芽含有大量的维生素

糙米是烟酸和镁的极好来源,蛋白质、维生素B<sub>1</sub>和铁含量也很高,还含有一定量的膳食纤维和锌。除了表中列举的营养素之外,糙米还能提供大量的核黄素以及钙。维生素B族极易溶于水,煮饭时加入过量的水会使大量维生素流失。



## ☆ 购买与储存

稻米应保存在阴凉干燥处,远离害虫。冷藏可保存6~8个月。精米放在密封容器中能保存1年。

## ☆ 美食方案

稻米通常蒸或者煮成米饭和粥,糙米要煮较长时间,一般需要40~45分钟。一杯生的糙米大约可煮出3杯米饭。稻米可做成杂烩菜饭和肉饭,饭中可以加入蔬菜、豆类以及肉、鱼等。

## ☆ 食用秘诀

淘洗稻米时不要洗得太干净,否则会导致营养成分流失。

## ☆ 健康功效

稻米有补中益气、健脾养胃、益精强志的作用,有益耳目,还能止烦、止泻。

米汤有益气、养阴、润燥的作用,有益于婴儿的发育和健康。

糙米蛋白质质量较好,能够有效预防糙皮病。

精米有预防高血压的功效。

## ☆ 追根溯源

小麦原产于中亚和西亚，中国是最早栽培小麦的国家之一，古籍《尔雅》中即有所记载。

## ☆ 购买与储存

小麦粉放在阴凉干燥的地方一般可以保存1年。

## ☆ 美食方案

小麦粉用途极其广泛，是面条、馒头等的主要原料，也常制成饺子等带馅食品，可用蒸、煮、烤等方式烹饪。在西方，

### ☆ 营养解密 [食用量 40克]

	小麦面粉	小麦
热量	580 千焦	560 千焦
蛋白质	4 克	4 克
碳水化合物	31 克	25 克
膳食纤维	2 克	4 克
铁	1 毫克	1.5 毫克
钾	80 毫克	200 毫克
钠	5 毫克	5 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.15 毫克	0.15 毫克
烟酸	1 毫克	2.7 毫克

小麦是膳食纤维和烟酸的极好来源，也含有丰富的蛋白质、维生素 B<sub>1</sub> 和铁。和其他的谷物一样，小麦的营养价值会受碾磨或者其他加工工序的影响，通常膳食纤维、维生素和矿物质会在加工过程中有所流失。

# 小麦粉

小麦有“养心益肾的好食物”之称。

小麦粉被用来制作面包，硬质小麦用来做通心粉、意大利面等，而软质普通小麦通常制成饼干等食物。麦麸和麦胚通常被加在谷物类早餐食品中，或添加在面粉糕饼、松饼和面包里。

## ☆ 食用秘诀

全麦食品比精制小麦粉食品营养更为全面，打磨过于精细的小麦粉会损失多种营养元素，不宜长期食用。小麦粉可同其他面粉混合食用。

## ☆ 健康功效

小麦粉可以降低冠心病、肥胖症、糖尿病、末梢神经炎和某些肿瘤的发病率。

小麦粉和麸皮有除热止渴、安心养神、润肠益脾、利尿、养肝气等多种功效。

未精制的小麦粉还有缓解妇女更年期综合征的作用。



# 大麦

大麦是世界上最古老的作物之一。

## ☆ 追根溯源

大麦最早由古埃及人种植，是人类最早培育的谷类。古罗马人和古希腊人将大麦用来制作面包，古希腊人还将大麦和大麦穗印制在他们的硬币上。

## ☆ 购买与储存

大麦粉的粗细程度因碾磨工艺的不同而不同，购买时可以从颗粒的大小加以区分。

应密封保存在阴凉干燥的地方。

## ☆ 美食方案

大麦主要用来酿制啤酒，也可以做汤、做粥，大麦颗粒还可以做爆米花。大麦磨成粉后可以做面包，也可以制成谷粉粥。

## ☆ 食用秘诀

大麦在烹饪前要先浸泡几个小时，浸泡大麦的水可直接用来烹饪。

## ☆ 健康功效

大麦可用于治疗脚气和防治癞皮病。



## ☆ 营养解密 [食用量 40 克]

热量	580 千焦
蛋白质	4 克
脂肪	1 克
碳水化合物	28 克
膳食纤维	4 克
铁	2.4 毫克
钾	225 毫克
镁	36 毫克
锌	0.9 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.1 毫克
烟酸	3 毫克

大麦是膳食纤维和烟酸的极好来源，维生素 B<sub>1</sub>、叶酸、铁和镁的含量也很丰富，还含有一定量的蛋白质和锌。像其他的谷物一样，大麦的营养价值也会受到碾磨或者其他加工方式的影响。通常经过加工之后，大麦中的膳食纤维、维生素和矿物质的含量会有所降低。

大麦可以促进肠道内有益菌的生长，并能提高免疫力。

大麦还可以降低血压和血胆固醇，对脂肪肝也有一定的疗效。

## ☆ 追根溯源

根据历史文献记载，黑麦源于南亚，然后传至北欧，在那里，黑麦被当做一种野生植物，后传至俄罗斯和德国。撒克逊人将黑麦传入英国的。中世纪时英国和欧洲大陆民众所食用的面包可能就是由黑麦混合其他食物制成的。

## ☆ 购买与储存

可以向黑麦种植商直接购买新鲜的黑麦颗粒。

黑麦在阴凉干燥的地方能保存很长一段时间。

## ☆ 营养解密 [食用量 40 克]

热量	2 200 千焦
蛋白质	4 克
脂肪	1 克
碳水化合物	26 克
膳食纤维	5 克
铁	1.4 毫克
钾	205 毫克
钠	15 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.1 毫克
烟酸	0.5 毫克

黑麦是膳食纤维的极好来源，也含有丰富的维生素 B<sub>1</sub> 和铁，还含有蛋白质、烟酸和维生素 B<sub>2</sub>。像其他谷物一样，黑麦的营养价值会受到碾磨和其他加工工序的影响。通常膳食纤维、维生素和矿物质含量会在碾磨和其他工序中有所流失。

# 黑 麦

黑麦是一种颗粒狭长的谷物，可以碾磨成粗粉和用于烘焙的面粉。



## ☆ 美食方案

黑麦片在西餐中用途广泛，它可以煮成热的早餐粥或者添加到牛奶什锦早餐中食用。黑麦粉可以制作有名的德国裸麦粗面包，也可制作干面包片、姜饼、薄煎饼和松饼等。

## ☆ 食用秘诀

整粒的黑麦可以弄碎或者粗磨，不要将黑麦碾磨过细。

## ☆ 健康功效

黑麦有降低血压、预防糖尿病和癌症的作用。

# 荞麦

荞麦是一年生植物，荞麦实际上并非是一种谷物，但种子可以和粮谷一样食用，所以视之作为一种谷物。



## ☆ 追根溯源

荞麦原产于北欧和亚洲，在中国作为一种主食已有1 000多年的历史了。

## ☆ 购买与储存

购买时应选择圆而饱满光亮的颗粒。

荞麦整粒可以保存1年。荞麦粉在阴凉处可以保存数月。

## ☆ 美食方案

荞麦通常磨成面粉，可用于制作面条等各类面食，可同其他面粉混合使用。在欧洲，煮过的荞麦片可和卷心菜、辣椒等

蔬菜一起食用，也可以制作荞麦薄烤饼。

## ☆ 食用秘诀

荞麦的颗粒比较小，因此比较容易熟。

## ☆ 健康功效

荞麦能抗菌消炎、止咳平喘，还能增强解毒能力。

荞麦能够降低血脂、降低胆固醇，有软化血管和预防脑血管出血的作用。

荞麦可增强精力、保护视力，也可用于治疗鼻出血和冻伤。

荞麦皮做的枕头，能起到保健作用。

## ☆ 营养解密 [食用量40克]

热量	220千焦
蛋白质	4克
脂肪	1克
碳水化合物	29克
膳食纤维	4.5毫克
铁	1.3毫克
钾	130毫克
钠	15毫克
镁	34毫克
维生素B <sub>1</sub>	0.1毫克
烟酸	2毫克

荞麦含有丰富的蛋白质、维生素B<sub>1</sub>、烟酸、铁和镁，还含有较多的膳食纤维。和其他的谷物一样，荞麦的营养价值会受碾磨和加工过程的影响，通常膳食纤维、维生素和矿物质含量会在加工过程中流失一部分。



## ☆ 追根溯源

燕麦在亚美尼亚和西班牙最早被培育，至今已有3 000多年。中国栽培燕麦始于战国时期，至今已有2 000多年的历史。

## ☆ 购买与储存

燕麦的脂肪含量较高，比其他谷物的酸败速度快，因此应少买。

燕麦可密封后放在冰箱中储存。

## ☆ 美食方案

燕麦可以蒸熟食用，也可以炒食。燕麦片通常用来煮粥，燕麦粒和燕麦粉可以做面包和甜点等食物。

## ☆ 食用秘诀

燕麦根据不同的碾磨工序可分为去壳燕麦、燕麦片、燕麦薄片、燕麦糠麸（膳食纤维）和燕麦面粉，可根据烹饪方法来选择不同种类的燕麦。

# 燕麦

也称莜麦，在《时代》杂志十大健康食品排名中位列第五。

## ☆ 健康功效

燕麦可以降低胆固醇、降低血糖，能有效预防心脑血管疾病。

燕麦还可以改善血液循环、缓解工作和生活的压力，并预防骨质疏松。

燕麦还有促进伤口愈合、缓解便秘以及防治贫血的功效。

燕麦还有减肥的作用。

## ☆ 营养解密 [食用量 40 克]

热量	600 千焦
蛋白质	6 克
脂肪	3 克
碳水化合物	26 克
膳食纤维	3 克
铁	1.5 毫克
钠	10 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.2 毫克
烟酸	2.5 毫克

燕麦是维生素B<sub>1</sub>的极好来源，还含有大量烟酸、铁元素和蛋白质。燕麦片中脂肪含量要高于普通谷物。大多数燕麦片并非精制，因而含有大量原来谷物中的维生素和矿物质。在燕麦的碾磨过程中，只去除了含膳食纤维的外壳，胚芽被保留了下来。



# 小米

小米也称粟，在农业中一直占有重要地位；小米可分为粳性小米、糯性小米和混合小米几种。

## ☆ 追根溯源

亚洲、非洲和欧洲地区的人类在史前就将小米用来酿酒或食用。中国栽培小米的历史已超过1 000年。现在，小米主要生长于亚洲、非洲、印度、巴基斯坦、美国和俄罗斯等地区。

## ☆ 购买与储存

购买时挑选颜色发黄、饱满、有光泽、无杂质和异味的小米。

小米粗粒应放入密封容器中保存。小米在凉爽干燥的环境中可以保存几个月。

## ☆ 美食方案

小米主要被用做煮粥和酿酒。在西式烹饪中磨碎的小米可以加入蛋糕、馅饼和饼干里，也可以被加入汤、煎蛋卷、炸丸

## ☆ 营养解密 [食用量 40克]

热量	600千焦
蛋白质	2克
脂肪	1克
碳水化合物	30克
膳食纤维	4克
铁	2.5毫克
磷	112毫克
维生素B <sub>1</sub>	0.15毫克
烟酸	2毫克

小米是膳食纤维的极好来源，维生素B<sub>1</sub>、烟酸和铁的含量也很丰富，还含有一定量的蛋白质。和其他的谷物一样，小米在食用前也要经过碾磨加工，这些过程也会减少维生素和矿物质含量。

子、肉馅饼、布丁和牛奶什锦早餐里。

## ☆ 食用秘诀

如食用小米粥时不宜煮得太稠。

## ☆ 健康功效

小米具有滋阴养血、调节睡眠的功效；可以防治消化不良，还可以防止反胃、呕吐。

小米粥还能清热解渴。

