



全家 吃出 健康 来

胡承康 主编

三食搭配

荤素搭配

粗细搭配

多样搭配

水陆搭配

 人民卫生出版社



全家吃出健康来

顾问 蒋建平 朱寿民

主编 胡承康

副主编 华金中 丁刚强

编委 林琬生 徐水洋 周亚清 张片红
华良平 周颖希 李 赞 赵哲权

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

全家吃出健康来/胡承康主编. —北京:
人民卫生出版社, 2003.

ISBN 7-117-05616-9

I. 全… II. 胡… III. 食品营养: 合理营养
普及读物 IV. R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059230 号

全家吃出健康来

主 编: 胡 承 康

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 14 插页: 1

字 数: 279 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05616-9 R·5617

定 价: 24.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

书赠胡承康同志

营养乃——
人生之命脉
健康之基础
力量之源泉

于美木



2002.7.19



序 言

2

万物生长靠营养。人类生存繁衍，生命之树长青，赖于营养的支撑。吃是人类的本性，子曰：食色，性也，我国早有“民以食为天”的古训。人类文明发展至今，科学进入了昌明时代，“吃”当然不能也不应仍旧停留在本能阶段，而应该吃出强壮的体魄、吃出健康的人生、吃出强盛的民族，吃出科学的营养观与灿烂的中华饮食文化。

营养是生命之本、健康之基、力量之源。营养也是您具有充沛精力、过人智慧、创业理财、开拓未来的重要保证。但是水可载舟，也可覆舟；食可养人，也能伤人。疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。营养不是眼花缭乱的保健品，不是宫廷皇家的山珍海味。营养来自一日三餐一口一筷的日常膳食，来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的摄取……。

每当您挽着篮子购买食品时，您有否把自己和家人的健康需求一并考虑？每当您发觉自己在这阶段身体胖了抑或瘦了时，您是否想过如何进行自我调理？每当您出现全身疲倦、头晕等症状时，您是否意识到这也许和饮食有关……？

“穿要时装化、吃要营养化、住要宾馆化、行要自动化”已越来越成为寻常百姓的时尚追求目标。而“吃要营养化”是实现“四化”的首要“一化”。如果没有营养来增进健康,那就谈不上追求与享受其他的“三化”。俗话说:“百病不如一养”,大风起于青萍之末,千里堤坝溃于蚁穴。如今城乡居民中冠心病、糖尿病、骨质疏松症等“富贵病”日益增多;食道癌、结肠癌、肝癌等诸多隐形杀手,屡见不鲜。究其所以,其重要诱因和罪魁祸首,便是不合理的膳食结构、不科学的饮食习惯等等。

全书分为 15 部分 316 节,以“三口之家”或是“一家三代”为读者对象。以贴切、生动、形象的叙述,为您提供具体与系统的营养科学知识和科学膳食方法。深入浅出地讲解了“生命首先在于营养”的基本科学理念,详尽仔细地阐述了“营养与平衡膳食”的基本科学道理,简明扼要地介绍了家常营养与美食、烹饪的基本科学做法等等。从而使您不出家门即能学到如何购买食物、制作食谱、看菜吃饭等一整套营养科学知识与实践经验。

本书可以说是增进您全家人健康、确保您家庭经济可持续发展的一张极其重要的“保险单”。在经济物质富足的当今社会,林林总总的丰富食品,令人眼花缭乱、无所适从。人们或因为缺乏营养知识,或缘于固有的观念,或囿于某些舆论的误导,营养行为问题总是困扰着大家。本书旨在通过“家庭营养‘咨询站’”、“家常食物的保健





作用”、“家常吃的卫生”等有关部分的科普介绍，使农村家庭走出“三个鸡蛋换一包方面”、富裕家庭走出“山珍海味+保健品”的营养误区，同时使广大城乡居民树立起科学合理的营养观，从而在您温馨的家庭港湾里《全家吃出健康来》!!

翟凤英

中国营养学会 秘书长

2003年7月10日



目 录

一 生命首先在于营养

1 “人类生存”话营养	1
2 人体是由各种营养素营造的	2
3 生命的“载体”——蛋白质	3
4 生命的“粮仓”——碳水化合物	5
5 生命的“配电站”——脂肪	7
6 生命的“动力元素”——矿物质	8
7 生命的“小天使”——维生素	10
8 生命的“摇篮”——水	11
9 肠道内的“清洁工”——膳食纤维	12
10 生命的能源——能量	14
11 营养是孩子生长的“建筑材料”	15
12 营养与孩子“赶上生长”	16
13 营养与身体素质	18
14 营养与身体免疫力	19
15 营养与健康长寿	20

二 家常营养与平衡膳食

1 什么叫合理营养	22
-----------------	----



2 什么叫平衡膳食	23
3 为什么要膳食搭配	24
4 营养膳食的主食搭配	26
5 营养膳食的荤素搭配	27
6 营养膳食的粗细搭配	28
7 营养膳食的多样搭配	30
8 营养膳食的水陆搭配	30
9 合理用膳的饥饱平衡	31
10 合理用膳的摄排平衡	33
11 合理用膳的酸碱平衡	34
12 合理用膳的热寒平衡	35
13 合理用膳的五味平衡	36
14 营养就在一日三餐里	37
15 不容忽视的早餐营养	39
16 营养早餐食谱的设计	40
17 至关重要的午餐营养	41
18 营养午餐食谱的设计	42
19 不可轻视的晚餐营养	43
20 营养晚餐食谱的设计	44
21 正确对待学校的课间加餐	45
22 夜点是否一定要吃	47
23 吃零食的利与弊	48
24 节食有害健康	49
25 贪食同样有害健康	50
26 确定你的膳食营养原则	51

三 家常营养与美食

1 营养健康话美食	54
2 美食的选料要求	55
3 美食的食物搭配	57
4 美食的精巧做法	58
5 美食的烹调要求	59
6 美食的造型艺术	61
7 怎样吃出健美体魄	63
8 减肥健美妙法有哪些	64
9 怎样吃出细嫩皮肤	66
10 怎样吃出白皙皮肤	67
11 怎样吃出滋润皮肤	67
12 怎样吃出光洁皮肤	68

四 家常营养与烹饪

1 什么是蛋白质变性	70	3
2 什么是蛋白质水解	71	
3 加热对肉类蛋白质的影响	72	
4 加热对鱼类蛋白质的影响	73	
5 加热对谷类碳水化合物的影响	73	
6 什么是脂肪的水解和酯化	75	
7 什么是脂肪的热分解	76	
8 油脂对菜肴风味的影响	77	
9 烹饪对水溶性维生素的影响	78	
10 烹饪对脂溶性维生素的影响	79	
11 烹饪对矿物质的影响	80	





12 加热对膳食纤维的影响	82
13 水在烹饪食物时的变化如何	83
14 不同烹调方法对营养素的影响	84
15 挂糊在烹饪中起到什么作用	85
16 食醋在烹饪中有哪些作用	86
17 葱蒜在调味中的作用如何	88

五 家常食物的科学制作

1 怎样配菜才能提高营养价值	89
2 怎样进行蔬菜的科学搭配	90
3 怎样进行荤菜的科学搭配	91
4 家常猪肉的科学烹制	92
5 家常牛肉的科学烹制	93
6 家常鸡肉的科学烹制	94
7 家常鱼类的科学烹制	95
8 家常蔬菜的科学烹制	96
9 家常甜馅的制作方法	97
10 家常肉馅的制作方法	99
11 家常菜馅的制作方法	100
12 家常菜的配菜要领	101
13 家常菜的量数搭配	102
14 家常菜的色色搭配	103
15 家常菜的口味搭配	104
16 家常菜的形状搭配	105
17 家常菜的质地搭配	106
18 家常菜肴的命名	107

六 家庭日常膳食的科学吃法

1 科学吃法的原则是什么	109
2 哪些蔬菜可以生吃	110
3 哪些蔬菜不宜生吃	111
4 各种水果怎样吃	112
5 菠菜的营养吃法	113
6 四季豆的营养吃法	115
7 土豆的营养吃法	116
8 辣椒的营养吃法	117
9 黄瓜的营养吃法	118
10 西红柿的营养吃法	119
11 鸡蛋的营养吃法	120
12 花生的营养吃法	121
13 豆腐的营养吃法	123
14 春季饮食要点	124
15 夏季饮食要点	126
16 秋季饮食要点	128
17 冬季饮食要点	129
18 吃饭为什么要细嚼慢咽	131
19 吃汤泡饭不利健康	133
20 晚餐不宜太丰盛	134
21 杂食、全食营养好	135
22 家常膳食也要咸甜混食	137
23 出门在外的合理吃法	138
24 面对丰盛宴席的吃法	140
25 如何教育孩子吃好饭	142





- 26 孝敬长辈的敬菜方法 144
- 27 招待客人的劝菜做法 145
- 28 怎样做到礼仪用餐 147
- 29 日常用餐礼仪要求有哪些 149

七 家常食物的相克与不宜

- 1 “食物相克”是怎么回事 151
- 2 常见食物相克原理是什么 152
- 3 常见食物相克的因素有哪些 153
- 4 常见猪肉相克食物 155
- 5 常见鸡、鸭相克食物 156
- 6 常见鱼类相克食物 156
- 7 常见螃蟹相克食物 157
- 8 常见甲鱼相克食物 158
- 9 常见蛋、奶相克食物 159
- 10 常见蔬菜相克食物 160
- 11 常见水果相克食物 161
- 12 烧牛肉不宜加碱 163
- 13 炖排骨不宜加醋 163
- 14 煮骨头汤不宜添加冷水 164
- 15 酸性菜肴不宜加味精 165
- 16 常见食物与金属器皿相克 166
- 17 铁锅不宜与铝锅混用 167
- 18 不锈钢器皿的使用禁忌 168

八 家庭营养“咨询站”

1 谷类有哪些营养特点	170
2 薯类有哪些营养特点	171
3 豆类有哪些营养特点	173
4 蔬菜有哪些营养特点	174
5 菌藻类有哪些营养特点	175
6 水果有哪些营养特点	177
7 肉类有哪些营养特点	178
8 鱼类有哪些营养特点	179
9 蛋类有哪些营养特点	180
10 牛奶的营养价值	181
11 饮用牛奶时应注意那些问题	183
12 哪种牛奶营养最好	184
13 什么叫营养价值	186
14 什么叫强化食品	187
15 什么是健康食品	188
16 什么叫保健食品	189
17 什么是绿色食品、有机食品和无公害 食品	191
18 何谓必需氨基酸	192
19 何谓必需脂肪酸	193
20 EPA DHA 代表什么,对人体有什么 作用	194
21 什么是双歧杆菌,它如何捍卫 人的健康	195
22 什么是螺旋藻,它对人体的作用如何	197





- 23 影响食物消化吸收的因素有哪些 198
- 24 怎样提高食物的消化吸收率 200
- 25 通常孩子厌食的原因有哪些 202
- 26 有的人为什么吃多不长肉 204
- 27 如何解决肥胖与肥肉的矛盾 205
- 28 胆固醇的功与过如何 206
- 29 蛋白质越多越好吗 208
- 30 为什么说带馅食品营养好 209
- 31 肉皮的营养价值是什么 211
- 32 骨头的营养并不差于肉 211
- 33 讲究营养不分贫富差异 212
- 34 少盐少糖,为何有益健康 214
- 35 用沸水冲饮品有损营养 215
- 36 为什么说白开水最能解渴 216
- 37 为什么说活性水是理想的饮用水 217

九 营养与营养相关性疾病的防治

- 1 夜盲症 220
- 2 脚气病 221
- 3 口角炎症 223
- 4 癞皮病 224
- 5 坏血病 225
- 6 脂溢性皮炎 226
- 7 神经管畸形 227
- 8 营养性贫血 228
- 9 佝偻病 230

10 侏儒症	231
11 克汀病	233
12 克山病	234
13 消瘦症	235
14 肥胖症	237
15 骨质疏松症	238
16 高血压	240
17 高脂血症	241
18 动脉粥样硬化	243
19 糖尿病	244
20 痛风病	246
21 肿瘤	247

十 家常食物的保健作用

1 玉米——老年保健粗粮	250
2 荞麦——“富贵病”的理想主食	251
3 红薯——营养保健地瓜	252
4 芝麻——养血乌发食品	253
5 西红柿——营养的菜中果	254
6 黄瓜——减肥美容品	255
7 苦瓜——消暑防病的君子菜	256
8 海带——多功能海藻	257
9 枣——补气安軀的良品	257
10 葡萄——延年益寿的小水果	258
11 核桃——强肾补脑的干果	259
12 猕猴桃——水果中维 C 之王	260





13 桂圆——养血补虚的神品	261
14 羊肉——性味甘热的补阳食品	262
15 狗肉——温肾壮阳的香肉	263
16 虾——补肾壮阳的好食品	264
17 甲鱼——滋阴益肾的席上佳品	265
18 螃蟹——清热滋补的席上珍品	266
19 啤酒——营养丰富的液体面包	267
20 葡萄酒——滋美的营养果酒	268

十一 食品的选购与烹饪

10

1 粮食类的选购与贮存	270
2 蔬菜类的选购与贮存	271
3 肉类的选购与贮存	272
4 禽蛋类的选购与贮存	273
5 鱼的选购与保鲜	273
6 饮料的选购与保存	274
7 蔬菜的拣洗与切配	275
8 肉类的清洗与切配	276
9 禽类的清洗与切配	277
10 鱼类的清洗与切配	277
11 冷冻食品的解冻与洗切	278
12 在做菜时要注意手的卫生	279
13 管好厨房里的垃圾桶	280
14 餐、炊具的清洗、消毒与保洁	281
15 刀具与砧板的使用卫生	282
16 选用饭勺、菜铲的卫生要求	284