

美食生活

高钙

美食

宋紫彤 / 著

钙质+美味的最完美搭配

99款高钙简易食谱

50种高钙食物营养剖析



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

高钙美食/宋紫彤著. —北京:中国轻工业出版社,
2004. 4

(美食生活)

ISBN 7-5019-4244-7

I. 高… II. 宋… III. 钙-营养缺乏病-食物疗
法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第003427号

版权声明

原书名:高钙食品50种

作者:宋紫彤

©本书经由海滨图书公司授权出版,未经出版者书面许可,不得翻印或以任何形式
或方法使用本书中的任何内容或图片。版权所得,不得翻印。

责任编辑:龙志丹 费昕 责任终审:劳国强 封面设计:王佳芃 黄薇
版式设计:王佳芃 黄薇 责任校对:李靖 责任监印:吴京一

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京中科印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:3.5

字数:100千字

书号:ISBN 7-5019-4244-7/TS·2510 定价:10.00元

著作权合同登记 图字:01-2004-1119

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30624S1X101ZYW

美食生活

高钙美食

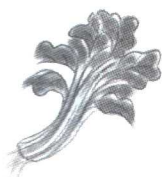
宋紫彤 / 著



 中国轻工业出版社

RAA77/08

目录 CONTENTS



钙的认识

钙的功用

——人体中含量最多的矿物质 6

钙的每天需要量 6

钙的食物来源 7

影响钙质吸收的因素 7

缺乏钙质的后果 8

常见食物的含钙量 9

高钙食谱

蔬菜

白菜	白菜猪肝汤	14
	粉丝烩白菜	15
菠菜	菠菜腰花	16
	虾仁炒菠菜	17
香菜	香菜鸡脚汤	18
	香菜豆腐牛肉汤	19
芹菜	芹菜焖鸡	20
	芹菜炒肉丝	21
萝卜	柱侯酱焖萝卜牛腩	22
	鲜贝烩萝卜	23

芥菜	蛋白扒芥菜	24
	双冬炒芥菜	25
西兰花	蟹肉扒西兰花	26
	蒜蓉西兰花	27
芥兰	蚝油芥兰炒牛肉	28
	鲜百合烩芥兰	29
苋菜	金银蛋苋菜	30
	虾米炒苋菜	31
大蒜	大蒜焖鳊	32
	大蒜焖腩肉	33
生菜	生菜肉松	34
	厨师沙拉	35
茼蒿	茼蒿生鱼汤	36
	茼蒿鸡蛋肉片汤	37
葱	豆腐冬菇煲	38
	姜葱焖鸡翅	39
韭菜	韭菜玉米蛋	40
	韭菜炒肉片	41

海鲜

虾	啤酒虾煎饼	42
	炸虾丸	43
蟹	玉米蟹肉条	44
	XO酱炒蟹	45
黄鳝	黄鳝粉丝汤	46
	豆腐烩黄鳝	47
鳗鱼	鳗鱼煮蛋	48
	小棠菜炒鳗鱼	49
鲫鱼	面豉蒸鲫鱼	50
	鲫鱼冬瓜汤	51
蚝	酥炸生蚝	52
	凉拌生蚝	53
章鱼	章鱼西洋菜汤	54
	青红萝卜章鱼汤	55
螺	螺片瘦肉汤	56
	蜜糖豆炒螺片	57
蚬	豉椒炒蚬	58
	韭菜炒蚬肉	59
蚌	西芹炒桂花蚌	60
	蚌肉冬瓜汤	61
蛏子	洋葱炒蛏子	62
	蛏子炒韭黄	63

豆类

豆腐	翠湖豆腐	64
	凉拌豆腐	65
眉豆	红萝卜眉豆花生汤	66
	莲子眉豆汤	67
黄豆	黄豆腐竹焖鱼头	68
	黄豆章鱼汤	69
黑豆	黑豆鲫鱼汤	70
	黑豆鸡汤	71
扁豆	扁豆老黄瓜汤	72
	扁豆葛花汤	73
绿豆	海带绿豆沙	74
	绿豆麦米粥	75

奶品 / 蛋品

鲜奶	奶油双菇	76
	鲜奶烩玉米鱼块	77
乳酪	乳酪鸡肉蛋角	78
	柠汁乳酪猪扒	79
鸡蛋	猪肉酿蛋卷	80
	猕猴桃蛋包	81

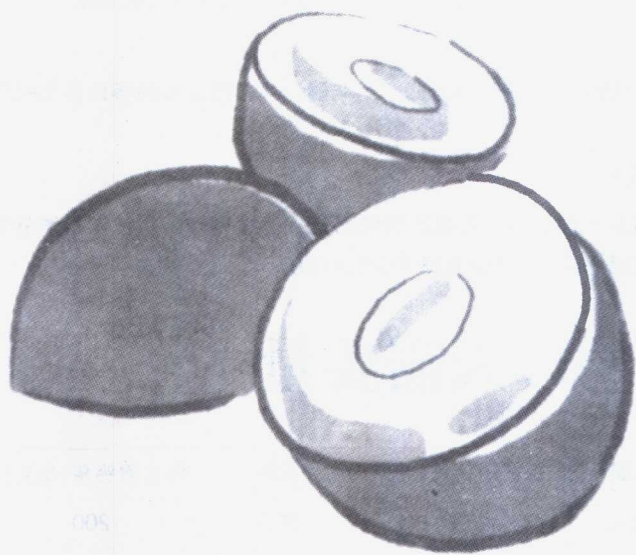
干货

莲子	莲子芡实瘦肉汤	82
	莲子黑糯米露	83
木耳	木耳醉鸡	84
	海参木耳汤	85
海带	凉拌海带	86
	味噌海带汤	87
金针	金针云耳焖肉排	88
	金针牛肉汤	89
紫菜	紫菜鱼卷	90
	紫菜荸荠豆腐汤	91
杏仁	杏仁鸡片	92
	木瓜南北杏瘦肉汤	93
淡菜	淡菜猪胰汤	94
	鲜贝淡菜蒸饭	95

芝麻	芝麻核桃首乌汤	96
	芝麻鸡肉条	97
菊花	蜜糖菊花茶	98
	菊花粥	99
豆豉	豉汁酿苦瓜	100
	蒜蓉豆豉蒸肉排	101
芡实	芡实鹌鹑汤	102
	芡实鲫鱼汤	103
无花果	八宝汤	104
	无花果雪梨汤	105
蜜枣	西洋菜鸭肾汤	106
	椰子鸡汤	107
白果	腐竹白果鱼尾汤	108
	白果荸荠汤	109
核桃	四果瘦肉汤	110
	甜脆核桃	111



钙的认识



钙的功用

——人体中含量最多的矿物质

● 构成骨骼及牙齿的重要成分

骨骼及牙齿主要由钙构成。成年人随着年龄增长，人体中的钙质会逐渐减少，假如忽略钙质的摄取，容易引致骨折、骨质疏松等症状。

● 帮助血液凝固

钙有助血液凝固，假若血液中含钙量不足，会导致伤口流血不止。

● 激活酶系统

一些酶如三磷酸腺苷酶、脂肪酶、蛋白质分解酶等均需要钙才可活化。

● 软组织的基本成分

钙是一般软组织的基本组成部分，是维持软组织正常机能的物质，软组织的正常机能包括神经肌肉的兴奋、心脏的搏动等。

钙的每天需要量

人群	每日需钙量(毫克)	人群	每日需钙量(毫克)
婴儿	500	老人	1200
儿童	800	更年期后女性	1500
青年	1300	妊娠期女性	1500
成人	1000	哺乳期女性	2000

钙的食物来源

动物来源的钙质较植物来源的钙质更易被人体吸收。

● 动物来源

(i) 奶类及奶类制品 这是最佳的钙质来源，不但富含钙质，也容易被人体吸收。

(ii) 贝壳类 例如虾、蟹均富含钙质。

(iii) 鸡蛋

● 植物来源

(i) 硬果类 例如瓜子、杏仁、核桃等。

(ii) 绿叶蔬菜 例如小白菜、芥菜、香菜等。

(iii) 黄豆及豆类制品 例如豆腐、豆腐花等。

(iv) 水果 例如山楂、柑等。

(v) 其他 例如芝麻、榨菜等。

影响钙质吸收的因素

● 维生素 D

维生素D可促进钙质的吸收以及骨骼的钙化，因此多进食富含维生素D的食物，例如鱼肝油、蛋黄、人造奶油等有助钙质的吸收。此外，也可靠日光浴合成维生素D。

● 脂肪

日常饮食中的脂肪含量太高，会减低钙质的吸收率以及在骨骼中的贮存量。

● 磷酸盐

饮食中的磷酸盐含量过高，会与钙结合成难以溶解的正磷酸钙，

从而减低钙质的吸收。

● 植酸

植酸也可以与钙结合成不易溶解的植物钙,影响钙质的吸收率。由于谷类含植酸量高,故以谷类为主要膳食者宜加强钙质的补充。

● 草酸

钙与草酸结合会形成不溶性草酸钙,假如食物中的草酸过高,会降低人体对食物中钙质的吸收。菠菜、空心菜、苋菜等虽然富含钙质,但其草酸含量也很高,故会影响钙质的吸收。

● 部分疾病患者

腹泻或脂肪消化不良者不易吸收钙质,因钙与未吸收的脂肪酸会转化为钙皂,容易排出体外。

缺乏钙质的后果

● 发育缓慢

发育期儿童及青少年如果钙质吸收不足,会导致身材矮小、牙齿松动、骨骼发育不健全等。

● 引发病症

青少年如钙质不足,可能会患上软骨症,以致腿骨弯曲、胸骨下陷等;成年人如钙质不足会患上痉挛症;老年人钙质不足会患上骨质疏松症。

● 影响胎儿吸取营养

孕妇妊娠和哺乳期间如钙质不足,不但影响胎儿吸收营养,孕妇的奶汁也会减少。

常见食物的含钙量

● 蔬菜

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
白菜	113
芥菜	132
椰菜花	23.8
西洋菜	30.4
菠菜	66
茼蒿	65
油麦菜	70
藤菜	95
空心菜	63
枸杞	36.2
生菜	37
荸荠	3.9
大蒜	39
生姜	20
香菜	100
葱	61
韭菜	50
番茄	14
苦瓜	14

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
丝瓜	8
木瓜	17
冬瓜	4
南瓜	16
西瓜	12
茄子	4
黄瓜	40
节瓜	4
马铃薯	7
番薯	25
粉葛	25
萝卜	100
胡萝卜	41
苋菜	187
芥兰	49
西兰花	43
金针菜	301
青椒	14

● 海鲜

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
鲤鱼	53

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
鲮鱼	27

● 续表

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
塘虱鱼	18
生鱼	116
鲈鱼	138
泥鳅	299
蛭子	115
蚬	13
蚌	190
黄鳝	110
带鱼	28
鲫鱼	79
墨鱼	15
鱿鱼	87
章鱼	22
鳗鱼	146

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
螺	2548
蚝	131
鲛鱼	38
银鱼	46
海蜇头	120
海蜇皮	150
蚶子	49
海虾	146
河虾	325
对虾	62
海蟹	208
河蟹	126
鱖鱼	82

● 肉禽类

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
光鸡	9
鸡肝	7
鸡爪	36
光鸭	6
白鸽	40
鹅	4
猪肉 (半肥瘦)	6

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
猪脑	30
猪心	12
牛肉	6
牛筋	5
牛肚	40
羊肉	14
鹌鹑	48
兔肉	12

● 水果

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
木瓜	17
黄皮	10
金橘	45
柠檬	32
橙	20
柚	57
樱桃	11
苹果	4
鸭嘴梨	4
杏	17
番石榴	10
蒲桃	4
荔枝	2
柿子	9
香蕉	6

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
椰子	2
芒果	0
杨梅	19
菠萝	20
杨桃	8
李子	8
葡萄	5
桃	6
蜜桃	10
无花果	67
猕猴桃	27
枇杷	17
鲜枣	22
橄榄	49
甘蔗汁	14

● 干货

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
芡实	49
薏米	8
莲藕	23.6
干莲子	97
紫菜干	400
海带干	1140
干贝	77

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
冬菇	40
木耳	300
银耳	20
蜜枣	59
核桃	56
菊花	280
霸王花	270

● 续表

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
淡菜干	157
黑鱼干	82
白果	54
米	16
黄花菜	188

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
龙眼肉	8
罗汉果	40
杏仁	71
芝麻	564
豆豉	182

● 奶品/蛋类

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
牛奶	104
乳酪	118
全脂奶粉	676
母乳	30
羊奶	82
鸡蛋	60

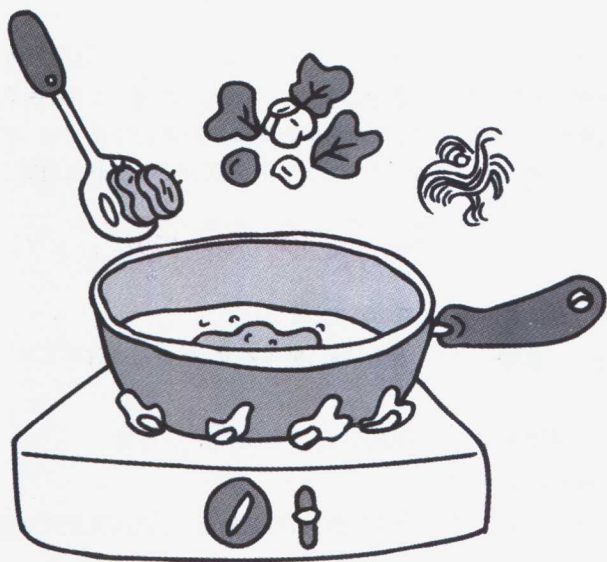
食物名称	含钙量 (毫克/100克)
鸡蛋白	9
鸡蛋黄	112
鹅蛋	34
鸭蛋	62
咸鸭蛋	118
鹌鹑蛋	47

● 豆类/豆制品

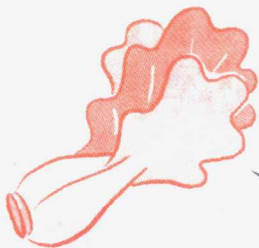
食物名称	含钙量 (毫克/100克)
豆腐	285
绿豆	130
眉豆	60

食物名称	含钙量 (毫克/100克)
黑豆	224
黄豆	191
扁豆	102

高钙食谱



白菜



钙含量
113 毫克/100 克

营养成分：膳食纤维、B 族维生素、维生素 C、
钙、铁、钾、胡萝卜素

白菜性带寒凉，煮食时宜加老生姜，便可防寒气；与肉类同煮也可把寒性减弱。白菜对防治感冒和发热咳嗽有功效。此外，白菜的膳食纤维能刺激胃肠的蠕动，有助将留在胃肠道的食物残渣排出，亦能清除体内的毒素。常吃白菜，更有助于治疗头痛、眼痛、腹部胀痛等。

白菜猪肝汤

材料：白菜 250 克、猪肝 200 克、姜 2 片

调味料：生抽 1 茶匙、油 1 茶匙、糖半茶匙、胡椒粉少许

做法：

- ① 猪肝切薄片，洗净沥干水分，以调味料腌 15 分钟。
- ② 白菜洗净，切段。
- ③ 烧热一锅水，放入姜片及白菜，白菜煮至软，加入猪肝煮至熟即成。

粉丝烩白菜

材料：白菜 250 克、粉丝 1 扎、姜 2 片、清鸡汤 2 杯、油适量

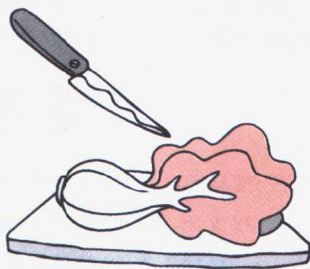
调味料：盐半茶匙、香油 1 茶匙

做法：

① 粉丝以清水浸软。



② 白菜洗净、切段。



③ 烧热锅，下油爆香姜片，加入白菜炒至软，加入粉丝、调味料和清鸡汤，转中火至汁液浓稠即可。

