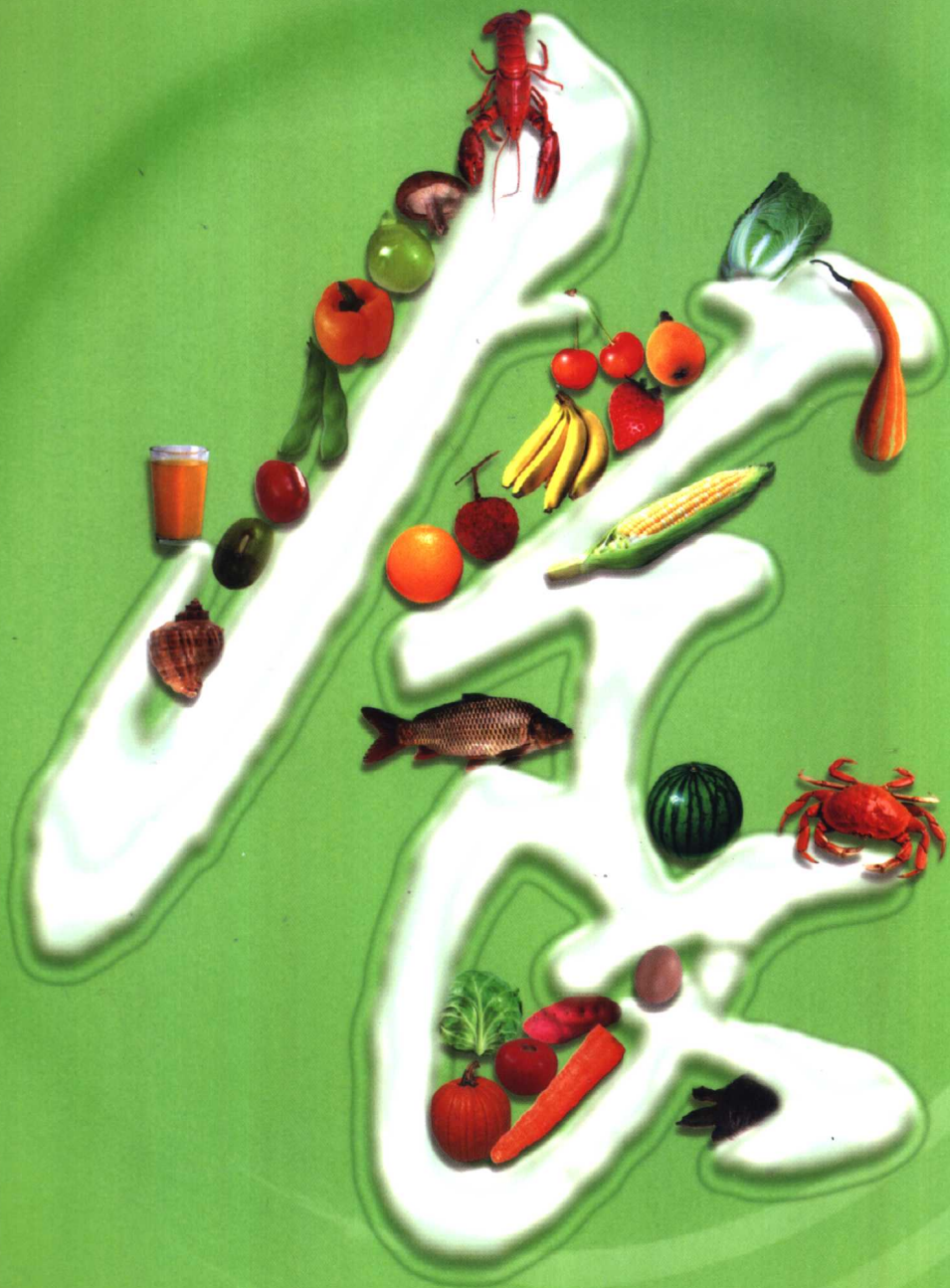


反社

The Natural Food



生活

北京出版社

特别致谢：

中国烹饪协会会长张世尧先生、著名营养学家李瑞芬教授等编委会成员，全程参与、指导了本书的审定工作，充分保证了本书的高品质。

张世尧 中国烹饪协会会长，世界中国烹饪联合会会长，原商业部副部长。长期致力于弘扬中国饮食文化，大力提倡健康餐饮，为中国烹饪事业的发展做出了卓越贡献。

李瑞芬 著名营养学家，从事营养事业50多年，享受国务院“政府特殊津贴”。曾在中央电视台《食品与保健》、中国教育台《美食长廊》等节目中播出50集营养专题讲座。先进事迹曾被《人民日报》、中央电视台等30多家媒体报道。曾任卫生部监督咨询委员会委员、中华医学会北京分会副主任、中国烹饪协会美食营养专业委员会常务副会长等职。

天然食物 健康之本

唐码书业(北京)有限公司是策划高品质图文书的专业化企业。唐码不仅对图书的编辑、设计水准提出了较高要求,而且在色彩、印刷、纸张选择上精益求精。唐码致力于为读者提供悠然的阅读感受,致力于将“最不同的书”奉献给社会。欢迎广大读者与唐码一道参与提升中国图书品质的工作,如果您拥有优秀的素材(包括图片、文稿等),请与唐码探讨合作事宜,谢谢!

The Natural Food

第一营养

■ 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

■ 北京出版社

The
Natural Food
第一营养

图书在版编目(CIP)数据

第一营养 / 中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 北京出版社, 2003
(唐码生活书系)

ISBN 7-200-05343-0

I.第… II.中… III.食品营养—基本知识 IV.R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 118208 号

本书编委会:

主 任: 张世尧

副主任: 刘一健

主 审: 李瑞芬

主 编: 杨 柳

编 委: 孟 璐 谢文梅 西巧晖

摄 影: 文兵摄影工作室

全案策划:  唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMAK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD (BEIJING)

第一营养

The Natural Food

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号 邮政编码: 100011)

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京百花彩印有限公司印刷

24 开本 (889 × 1194)

10.5 印张 260 千字

2004 年 4 月第 2 版 2004 年 4 月第 3 次印刷

印数: 23,001 — 37,000

ISBN 7-200-05343-0/R · 238

定价: 49.80 元

本书系之著作权、版式和装帧设计受中华人民共和国
著作权法和世界版权公约保护。

唐码书业(北京)有限公司及北京出版社拥有本书系
中所有文字、图片及版式设计的专有使用权, 未经书面许
可不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、景音或其他任
何手段进行复制和转载。违者必究。

北京顺和律师事务所律师 付朝晖 刘一坚

The Natural Food

前言

常

言道：“民以食为天。”我们维持生命之树的物质基础就是每天进食的各种食物。食物中蕴含着人体所需的各种营养物质。可以说，吃得健康与否，不但关乎我们的身体健康，而且决定着我们的生活质量和生命的延续。营养学家发现，一个人要想维持机体的健康，每周应该摄入30~40种不同的食物和饮品；在更长的时期内，还要不断地相对调整、更换食物群，种类越多且调和得越均衡越好。但人体千差万别，每个人都有不同的营养需要。对于处在不同生理状态、患有各种不同疾病或从事各类工作的人来说他们都有着不同的营养要求；同时，通过摄取不同的食物，还能对身体的种种不适和潜在疾病起到调节和辅助治疗的功效，这也就是我们常说的“食疗”、“药补不如食补”。

随着社会经济的不断发展，人们生活水平的不断提高，人们对健康问题也越来越关注。食物是人体营养最主要、最重要的来源，更多的人已经认识到健康饮食的重要性。然而，面对数以百计的动植物食品、饮品及制品，我们常常眼花缭乱，不知该何去何从。为了便于读者认识、了解、选择适合自己及家人的健康食物，我们推出了这本《第一营养》。

《第一营养》收录了230种常见食物和部分中高档食物，从全新角度切入健康把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，从功效、适合人群、适用量和注意事项等几个方面对每种食物进行了既简明又科学的介绍，极富参考价值；同时又通过“健康红绿灯”，对有可能影响人体健康的情况进行了重点提示。本书还提供了细致的食物营养成分、人体营养生化正常值、正常人每日所需营养素供给量的数据表格，在您需要的时候，尽可以仔细查阅。同时，书中对每种食物都配有相应的精美图片，能有效地帮助您认知它们，使您可以按图索骥，采购到理想的健康食物。

11/14/87/04

目录

第一营养

The Natural Food

谷物的营养价值与保健作用.....9

玉米.....	10
黑米.....	11
大米.....	12
小麦.....	13
小米.....	14
糯米.....	15
燕麦(麦片).....	16
薏米.....	17
芡实.....	18
荞麦.....	19

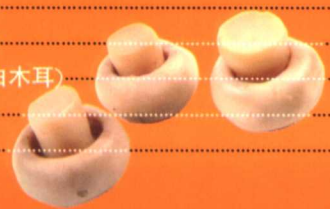
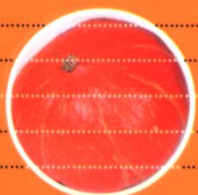


蔬菜的营养价值与保健作用.....21

红薯.....	22
山药.....	23
萝卜.....	24
胡萝卜.....	25
土豆.....	26
藕.....	27
荸荠.....	28
芋头.....	29
洋葱.....	30
百合.....	31
魔芋.....	32
茼蒿.....	33
大头菜(雪里蕻、榨菜).....	34
芦荟.....	35
白菜.....	36
小白菜.....	37
油菜.....	38
菠菜.....	39
芹菜.....	40
生菜(油麦菜).....	41
空心菜.....	42
莴笋.....	43
茼蒿.....	44
芥兰.....	45
木耳菜.....	46
芦笋.....	47
圆白菜.....	48
韭菜(韭黄).....	49
茭白.....	50
绿豆芽.....	51
黄豆芽.....	52
蒜苗(青蒜).....	53
竹笋.....	54
香菜.....	55



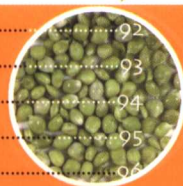
香椿	56
四棱豆	57
蕹菜	58
蕨菜	59
豆瓣菜	60
茼蒿	61
仙人掌	62
秋葵	63
豌豆(豆苗、荷兰豆)	64
扁豆	65
茄子	66
青椒	67
菜花(西兰花)	68
西红柿	69
黄花菜	70
黄瓜	71
冬瓜	72
丝瓜	73
苦瓜	74
南瓜	75
西葫芦	76
佛手瓜	77
草菇	78
香菇	79
平菇	80
金针菇	81
松蘑	82
猴头菇	83
口蘑	84
鸡腿蘑	85
黑木耳	86
银耳(白木耳)	87
鸡枞	88
竹荪	89



豆类及豆制品、乳品的营养价值与保健

作用.....91

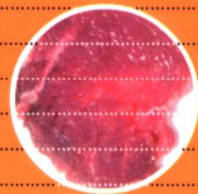
黄豆(大豆发酵制品)	92
蚕豆	93
绿豆	94
红小豆	95
豇豆	96
芸豆	97
豆浆(腐竹)	98
豆腐(豆腐干)	99
酸奶	100
牛奶	101
冰淇淋	102
奶酪	103



肉类、禽蛋类的营养价值与保健

作用.....105

猪肉	106
猪肝(鸡肝、羊肝等)	107
猪蹄(猪皮)	108
猪血(鸡血、鸭血等)	109
牛肉	110
牛蹄筋	111
羊肉	112
兔肉	113
狗肉	114
驴肉	115
鹿肉	116
鸡肉	117
鸡蛋	118
鸭肉	119
鸭蛋(松花蛋)	120
鹌鹑肉(鹌鹑蛋)	121
鸽肉(鸽蛋)	122
乌鸡肉	123



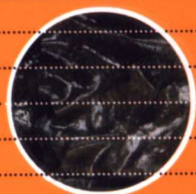
野鸡肉(珍珠鸡、火鸡)	124
田鸡	125
蛇	126
蜗牛	127
蚕蛹	128
燕窝	129

水产品的营养价值与保健作用.....131

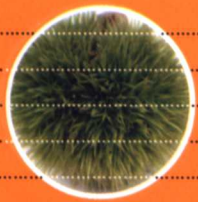
鲤鱼	132
草鱼	133
鲫鱼	134
胖头鱼	135
桂鱼	136
鲈鱼	137
鲢鱼	138
甲鱼	139
带鱼	140
黄鱼	141
平鱼	142
三文鱼	143
鲑鱼(鱼翅)	144
鳝鱼	145
鳗	146
虾	147
蟹	148
蛤(贝类)	149
螺	150
鲍鱼	151
鱿鱼	152
海参	153
海蜇	154
紫菜	155
海带	156
石花菜	157

果品的营养价值与保健作用.....159

苹果	160
梨	161
桃	162
杏(杏仁)	163
李子	164
柚子	165
香蕉	166
草莓	167
橙	168
葡萄	169
大枣	170
哈密瓜	171
桑椹	172
柿子	173
西瓜	174
荔枝	175
龙眼	176
芒果	177
猕猴桃	178
菠萝	179
橘子	180
山楂	181
椰子	182
柠檬	183
木瓜	184
枇杷	185
无花果	186
杨梅	187
杨桃	188
樱桃	189
榴莲	190
山竹	191
金橘	192
石榴	193
橄榄	194



榧子	195
核桃	196
栗子	197
松子	198
开心果	199
腰果	200
榛子	201
葵花子	202
白瓜子	203
花生	204
莲子	205



调味品的营养价值与保健作用·····207

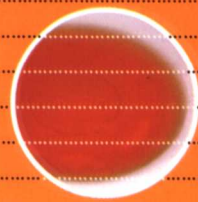
大葱(小葱)	208
豆蔻	209
大蒜	210
辣椒	211
花椒	212
孜然	213
桂皮	214
姜	215
咖喱	216
芥末	217
胡椒	218
大小茴香	219
盐	220
白糖(红糖、冰糖)	221
味精(鸡精)	222
醋	223
酱油	224
料酒	225
色拉油	226
花生油	227
猪油(牛油、奶油)	228
橄榄油	229
菜籽油	230



巧克力	231
蜂蜜(蜂乳)	232
芝麻(芝麻酱、香油)	233

饮品的营养价值与保健作用·····235

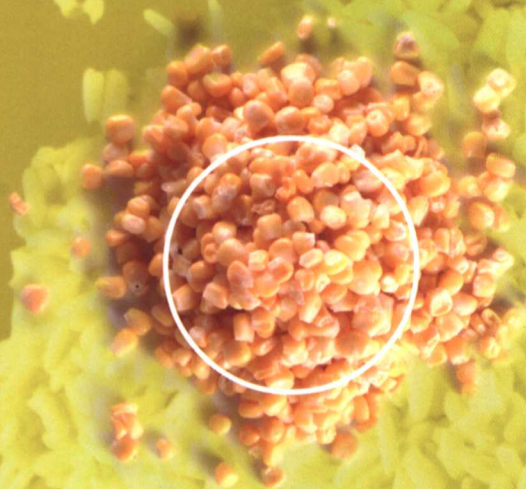
茶	236
啤酒	237
江米酒	238
白酒	239
葡萄酒	240
咖啡	241
常用水	242
碳酸饮料、果汁	243

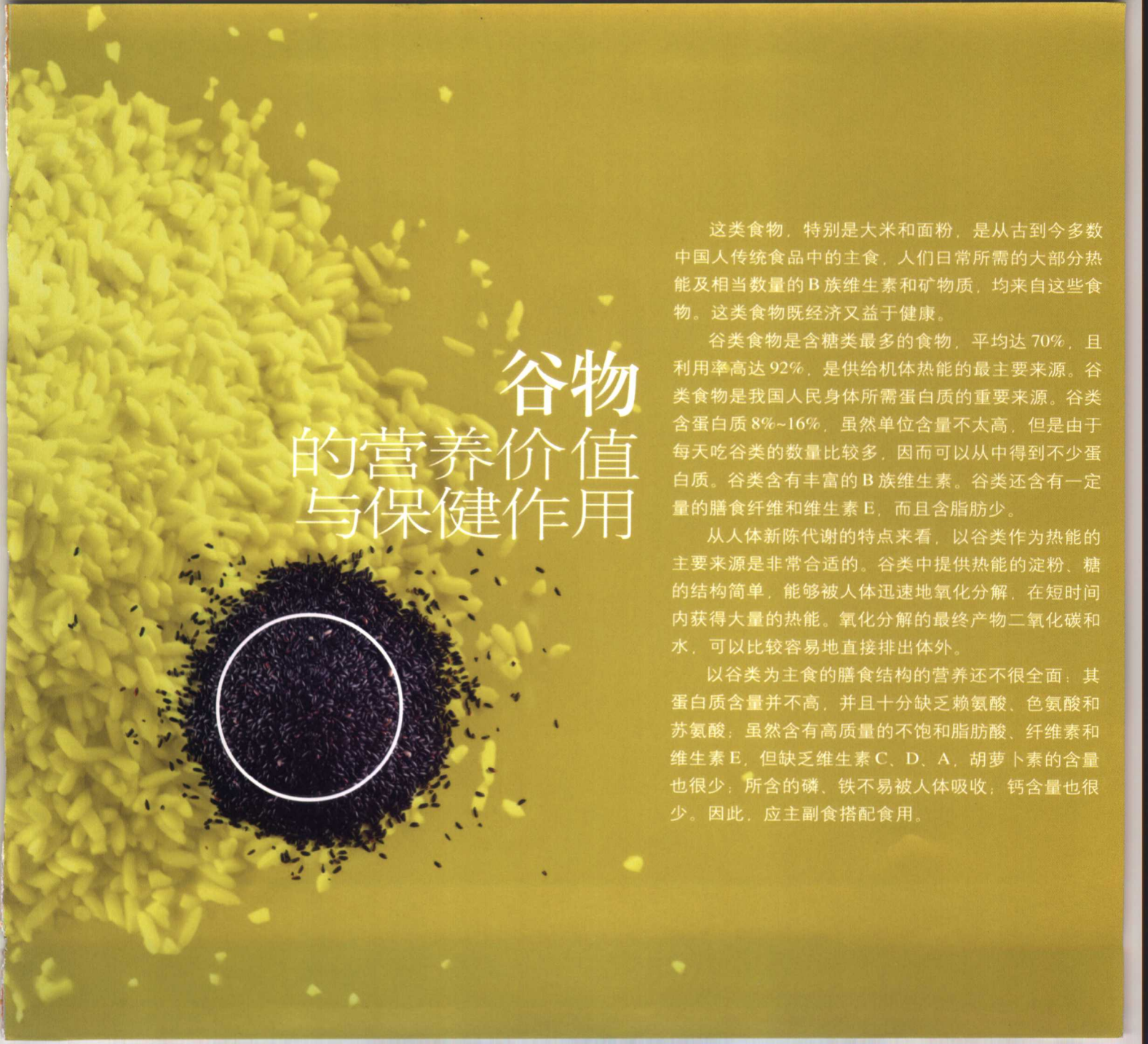


附录一 人体化验正常值·····244

附录二 正常人每日所需营养素供给量·····245

附录三 日常食物营养成分汇总表·····246





谷物的营养价值与保健作用

这类食物，特别是大米和面粉，是从古到今多数中国人传统食品中的主食，人们日常所需的大部分热能及相当数量的B族维生素和矿物质，均来自这些食物。这类食物既经济又益于健康。

谷类食物是含糖类最多的食物，平均达70%，且利用率高达92%，是供给机体热能的最主要来源。谷类食物是我国人民身体所需蛋白质的重要来源。谷类含蛋白质8%~16%，虽然单位含量不太高，但是由于每天吃谷类的数量比较多，因而可以从中得到不少蛋白质。谷类含有丰富的B族维生素。谷类还含有一定量的膳食纤维和维生素E，而且含脂肪少。

从人体新陈代谢的特点来看，以谷类作为热能的主要来源是非常合适的。谷类中提供热能的淀粉、糖的结构简单，能够被人体迅速地氧化分解，在短时间内获得大量的热能。氧化分解的最终产物二氧化碳和水，可以比较容易地直接排出体外。

以谷类为主食的膳食结构的营养还不很全面：其蛋白质含量并不高，并且十分缺乏赖氨酸、色氨酸和苏氨酸；虽然含有高质量的不饱和脂肪酸、纤维素和维生素E，但缺乏维生素C、D、A，胡萝卜素的含量也很少；所含的磷、铁不易被人体吸收；钙含量也很少。因此，应主副食搭配食用。

玉米

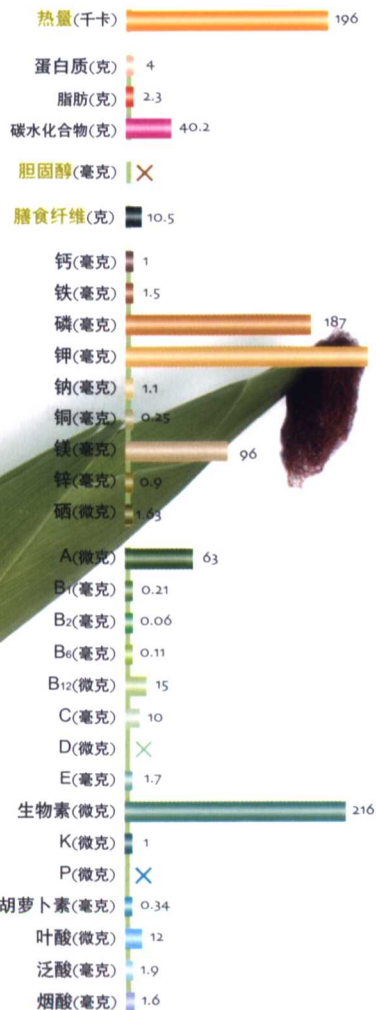
营养成分

营养成分中的数据均为每百克食物中的含量

三大营养素

矿物质

维生素



玉米，又名苞谷、棒子、玉蜀黍，有些地区以它作主食。玉米是粗粮中的保健佳品，多食玉米对人体的健康颇为有利。

功效

玉米中的纤维素含量很高，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。

玉米有长寿、美容作用。玉米胚尖所含的营养物质能增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，能起到使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生的作用。

玉米有调中开胃及降血脂的功效。玉米须有利尿降压、止血止泻、助消化的作用。

玉米油能降低血清胆固醇，预防高血压和冠心病的发生。中美洲印第安人不易患高血压与他们主要食用玉米有关。

适合人群

所有人都适合食用。

适用量

每餐 100 克。

特别提示

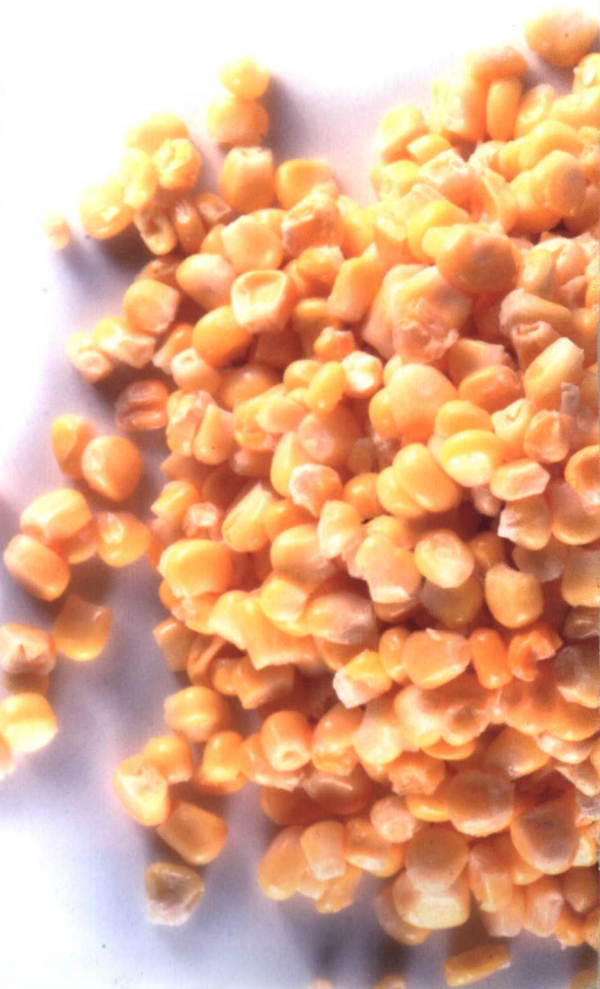
吃玉米时应把玉米粒的胚尖全部吃进，因为玉米的许多营养都集中在胚尖。

玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用玉米易发生赖皮病，所以以玉米为主食的地区应多吃豆类食品。

玉米熟吃更佳，烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却使之获得了更有营养价值的更高的抗氧化剂活性。

健康红绿灯

玉米发霉后能产生致癌物，所以发霉玉米绝对不能食用。



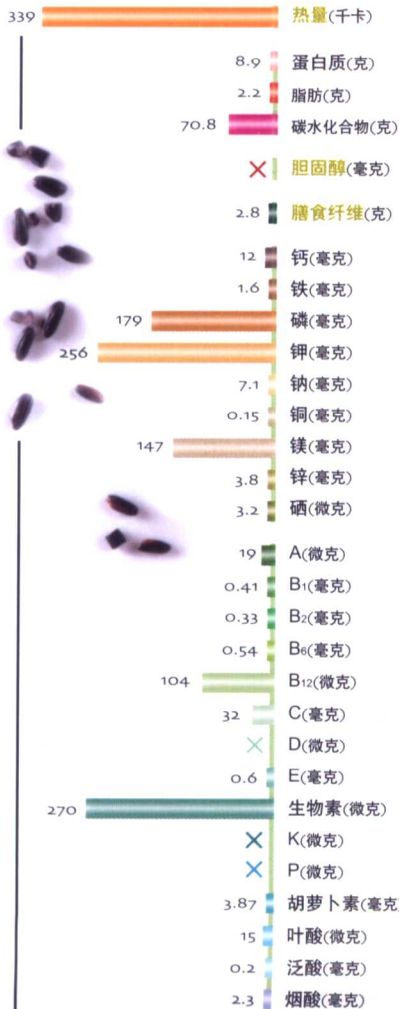
黑米

营养成分

三大营养素

矿物质

维生素



功效

黑米所含蛋白质是大米的0.5~1倍,所含锰、锌、铜等无机盐大都较高1~3倍,更含有大米所缺乏的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分,因而黑米比普通大米更具营养。

多食黑米具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑涩补精之功,对于少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。

适合人群

所有人都可以食用。

适用量

每餐50克。

特别提示

黑米的米粒外部有一坚韧的种皮包裹,不易煮烂,故黑米应先浸泡一夜再煮。

健康红绿灯

黑米粥若不煮烂,不仅大多数营养成分未溶出,而且多食后易引起急性肠胃炎,对消化功能较弱的孩子和老弱病者更是如此。因此,消化不良的人不要吃未煮烂的黑米。病后消化能力弱的人不宜急于吃黑米,可吃些紫米来调养。

黑米和紫米都是稻米中的珍贵品种,都属于糯米类,在营养成分上二者基本相同。用黑米或紫米熬制的米粥清香油亮、软糯适口,因其含有丰富的营养,具有很好的滋补作用,因此被人们称为“补血米”、“长寿米”。我国民间就有“逢黑必补”之说。

大米

营养成分



大米,使稻子的子实脱壳而成的。大米是中国人的主食之一。无论是家庭用餐还是去餐馆,米饭都是必不可少的。大米中的蛋白质主要是米精蛋白,氨基酸的组成比较完全,人体容易消化吸收,但赖氨酸含量较少。糙米中的无机盐、膳食纤维、B族维生素(特别是维生素B₁)含量都较精米中的高。

功效

大米中各种营养素含量虽不是很高,但因人们食用量大,故其也具有很高营养功效,是补充营养素的基础食物。米粥具有补脾、和胃、清肺功效。米汤有益气、养阴、润燥的功能,性味甘平,有益于婴儿的发育和健康,能刺激胃液的分泌,有助于消化,

并对脂肪的吸收有促进作用,亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块,使之容易消化吸收,因此用米汤冲奶粉或给婴儿作辅助饮食都是比较理想的。

中医认为大米性味甘平,有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效,认为多服能令“强身好颜色”。

适合人群

大米是老弱妇孺皆宜的饮食。

病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。

奶水不足时,妈妈也可用米汤来辅助喂养婴儿。

适用量

每餐60克。

特别提示

大米做成粥更易于消化吸收。但做大米粥时,千万不要放碱。因为大米是人体维生素B₁的重要来源,碱能破坏大米中的维生素B₁,会导致B₁缺乏,出现“脚气病”。

不能长期食用精米,对糙米不闻不问。因为精米在加工时会损失大量营养,长期食用会导致营养缺乏。所以应粗细结合,才能营养均衡。

用大米做饭时时一定要“蒸”而不要“捞”,因为“捞饭”会损失掉大量维生素。



小麦

营养成分

小麦是我国北方人民的主食，自古就是滋养人体的重要食物。《本草拾遗》中提到：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”小麦营养价值很高，所含碳水化合物约占75%，蛋白质约占10%，是补充热量和植物蛋白的重要来源。

功效

小麦不仅是供人营养的食物，也是供人治病的药物。《本草再新》把它的功能归纳为四种：养心，益肾，和血，健脾。《医林纂要》又概括了它的四大用途：除烦，止血，利小便，润肺燥。对于更年期妇女，食用未精制的小麦还能缓解更年期综合症。

适合人群

所有人都可以食用。

适用量

每餐 100 克。

特别提示

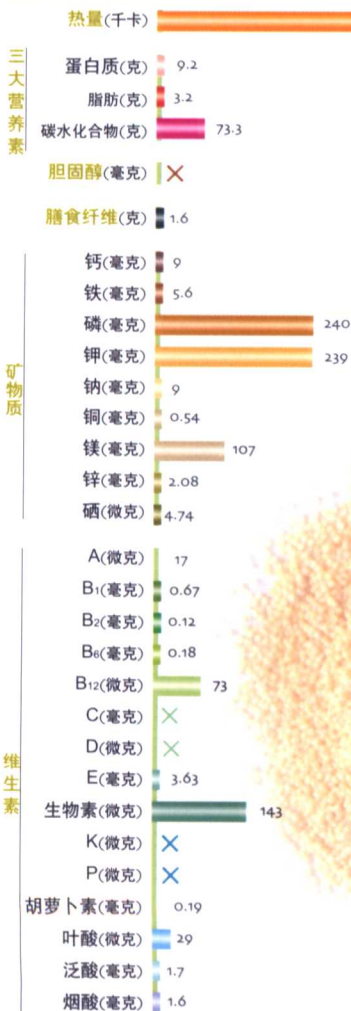
存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉的品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”的说法。

面粉与大米搭配着吃最好。



小米

营养成分



又称粟米，我国北方许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。由于小米不需精制，它保存了许多维生素和无机盐，小米中的维生素B₁可达大米的几倍；小米中的无机盐含量也高于大米，但其蛋白质中的赖氨酸含量较低。



功效

小米具有防治消化不良的功效。

小米具有防止泛胃、呕吐的功效。

小米具有滋阴养血的功效，可以使产妇产后虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。

中医认为小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

适合人群

是老人、病人、产妇宜用的滋补品。

适用量

每餐 60 克。

特别提示

宜与大豆或肉类食物混合食用。

小米粥不宜太稀薄。

产后不能完全以小米为主食，应注意搭配，以免缺乏其他营养。