

食物的秘密

7 大类近 50 种营养素



—— 营养素



美味与营养的奇妙转化

22 种烹饪方法 16 种口味



—— 烹饪



主编 谭峰 程南方

舌尖上的健康

吃的艺术 —— 食色性味

食物 4 气 5 味 5 色 12 归经

10 条一般人群膳食建议

9 种体质分类与膳食保健



常见病症的调治

19 种常见病症的食疗营养



—— 食疗与营养

自然的馈赠

10 大类 165 种食材详解



—— 食全食美

涵营养学、烹饪学、食品学、中西医学等多学科内容
饕餮集成之作
带您领略魅力健康饮食



人民卫生出版社

舌尖上的健康

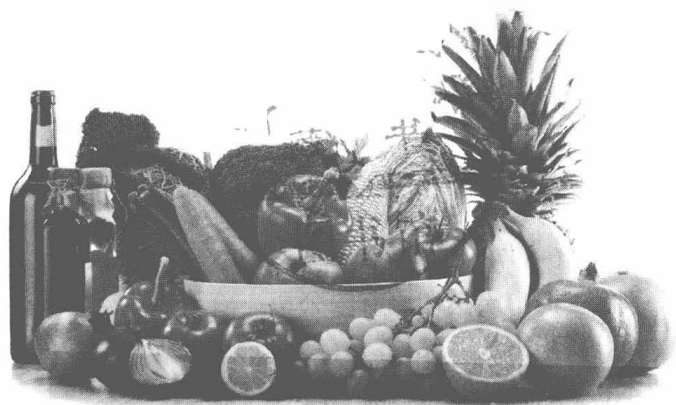


主 编 谭 峰 程南方

编 者 谭 峰 程南方 叶翠莲

刘可权 程馨缘 陈 晶

蒙 迪 陈 杰



图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的健康/谭峰,程南方主编.—北京:人民卫生出版社,2013

ISBN 978-7-117-18280-5

I. ①舌… II. ①谭…②程… III. ①食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 279514 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

舌尖上的健康

主 编:谭 峰 程南方

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市宏达印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:23

字 数:376 千字

版 次:2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-18280-5/R·18281

定 价:39.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前言

“民以食为天”，食物是人体生命活动的能量来源，也是身体组织结构的物质来源。饮食对人体的健康有着直接的影响。伴随着经济与社会的发展、生活品质的提高，人们对饮食的关注和重视与日俱增。这种关注不仅仅停留在食物本身，而且扩展延伸至饮食健康的方方面面，如营养、烹饪、食物特性、食效作用、食疗保健等。饮食于人，已不仅仅是出于生存需要的机械的果腹填充，更是一种崇尚科学、回归自然、重视健康的文化理念与精神追求。如今，人们已经不单满足于吃得饱，更希望吃得智慧、吃得科学、吃出美味、食出健康来。大众对“舌尖上”的物质文化渴求变得愈发地迫切。把握时代脉搏，满足健康需求，传播健康理念是每一个医学工作者的责任与义务，基于此，特精心选题，“酝酿烹制”此书，以冀为满足广大群众“舌尖上”的健康需求增添绵薄杯羹之力。

全书共分五章，分别涉及食物营养素、合理烹饪、中医饮食指导、食物分类介绍、常见病症食疗保健等饮食健康内容的多个方面，内容涵盖营养学、烹饪学、食品学、中西医学等多个学科领域。另附四篇附录供读者了解参考。

本书着重于饮食健康知识的阐述及具体实用方法的介绍，信息量大，含金量高，知识性、实用性俱备。书中详尽地归纳阐述了中医四气、五味、五色、归经、体质等理论及其对日常饮食的具体实用指导，这是本书的亮点之一。形式方面，书中文、图、表并茂，内容一目了然，且相关知识点或实用小方法以“健康小零拾”或加粗字体标出，方便读者阅读理解。书中数据乃至观点，均有理有据或经实践验证。引用力求权威、最新，以保证内容的科学、客观、准确、规范。语言生动精美，通俗易懂，有着很好的可读性。本书集综合性、实用性、科学性、通俗性于一体，适合大众人群、饮食爱好者、医学专业人士、食品及餐饮业从业者阅读参考。

在编著过程中,编者依据自身的专业知识和经验并查阅大量的文献资料,力求将书稿写得准确实用、深入浅出、通俗易懂。但由于学识所限,难免出现错误和不当之处,恳请读者批评指正。

编 者

2014年6月



目 录

第一章

食物的秘密——营养素



第一节 蛋白质——构成人体的主要物质	2
第二节 碳水化合物——甜蜜的能量剂	5
第三节 脂类——人体内的“燃油储备”	7
第四节 能量	11
一、膳食能量的来源及分配	11
二、膳食能量推荐摄入量	11
三、每日膳食(三大营养素)摄入量的计算	14
第五节 维生素	15
一、脂溶性维生素——我只爱“油”	15
(一) 维生素 A——借您一双慧眼	15
(二) 维生素 D——补钙强骨的良剂	16
(三) 维生素 E——美肤抗衰老	17
(四) 维生素 K——“凝血维生素”	18
二、水溶性维生素——容易“流失”的“亲水派”	18
(一) 维生素 B ₁ ——“抗脚气病因子”	18
(二) 维生素 B ₂ ——我国居民最易缺乏的维生素	19
(三) 维生素 B ₃ ——缓解头痛的良药	20
(四) 叶酸——孕妇幼儿的保健素	21



(五) 维生素 B ₁₂ ——神经营养剂	22
(六) 维生素 C——抗病防癌强免疫	22
第六节 无机盐	25
一、宏量元素	25
(一) 钙——“武装到牙齿”	25
(二) 钠——浅尝辄止的无机“盐”	27
(三) 钾——降血压的良剂	28
(四) 镁——“镁”利心世界	29
二、微量元素	30
(一) 铁——“铁血肝骨”	30
(二) 碘——生长发育少不了,每天只需一点“碘”	31
(三) 锌——生命的火花	32
(四) 硒——“硒”心呵护抗衰老	33
(五) 其他必需微量元素	35
第七节 营养素的消化和吸收	35
一、营养素的消化	35
二、营养素的吸收	37

第二章

美味与营养的奇妙转化——烹饪



第一节 烹调的作用	38
一、烹的作用	38
二、调的作用	40
第二节 烹调方法简介	41
一、常用烹制方法	41
(一) 蒸	41
(二) 煮	42
(三) 炖	42
(四) 熬	42



(五) 烩	42
(六) 卤	42
(七) 焖	42
(八) 烧	42
(九) 煨	43
(十) 余	43
(十一) 烫	43
(十二) 炒	43
(十三) 爆	43
(十四) 熘	43
(十五) 炸	43
(十六) 炆	43
(十七) 煊	43
(十八) 煎	44
(十九) 烤	44
(二十) 熏	44
(二十一) 烙	44
(二十二) 拌	44
二、常用调味方法	44
(一) 基本味	44
(二) 复合味	46
第三节 烹饪之“功过”	47
一、常用烹调方法对食物营养素的影响	47
二、烹饪前营养素的损失	48
第四节 知“饪”善用	49
一、不同食材的适宜烹饪方法	49
(一) 蔬果的烹饪	49
(二) 肉类、蛋类的烹饪	50
(三) 谷类的烹饪	50
二、烹饪过程中减少营养素损失的方法	51



(一) 食材的选择	51
(二) 食材的整理	51
(三) 食材的清洗	51
(四) 食材的切配	52
(五) 食材的初熟处理	53
第五节 烹饪——转化的魔力	53
一、烹饪中蛋白质的变化及作用	53
(一) 蛋白质的变化	53
(二) 蛋白质变化的作用	57
二、烹饪中脂肪的变化及作用	57
(一) 脂肪的变化	57
(二) 脂肪变化的作用	60
三、烹饪中碳水化合物的变化及作用	60
(一) 碳水化合物的变化	60
(二) 碳水化合物变化的作用	62
四、烹饪中维生素的破坏	62
五、烹饪中无机盐的损失	62

第三章

吃的艺术——食色性味



第一节 感受四气	64
一、食物的四气	68
(一) 寒、凉性	68
(二) 温、热性	68
(三) 平性	68
二、食物四气的应用	68
(一) 纠治身体之偏性	68
(二) 顺应四时、五方之差异	69
(三) 协调阴阳平衡	69



第二节 舌尖五味	70
一、五味的食物来源	70
(一) 甘味	70
(二) 酸味	71
(三) 咸味	71
(四) 辛味	71
(五) 苦味	71
(六) 鲜味	71
二、五味的营养提示	72
(一) 甘味——碳水化合物	72
(二) 酸味——维生素 C	72
(三) 咸味——无机盐	72
(四) 辛味——维生素 C、膳食纤维	73
(五) 苦味——生物碱、萜类、糖苷类	73
(六) 鲜味——蛋白质	73
三、五味的食疗功效	74
(一) 甘味——能补能和能缓,入脾经	74
(二) 酸味——收敛固涩,入肝经	75
(三) 咸味——软坚散结、润下,入肾经	75
(四) 辛味——发表行散,入肺经	75
(五) 苦味——降泄燥湿,入心经	75
四、谨和五味	76
(一) “五禁”与“五宜”	76
(二) 五味各有所病	76
第三节 五光“食”色	77
一、五色食物的来源	77
(一) 红色	77
(二) 黄色	77
(三) 绿色	78
(四) 白色	78



(五) 黑色	78
二、五色的营养提示	78
(一) 红色——维生素 A、维生素 B ₂ 、铁	78
(二) 黄色——类胡萝卜素、维生素 C、碳水化合物	78
(三) 绿色——维生素 C、膳食纤维	79
(四) 白色——蛋白质、碳水化合物	79
(五) 黑色——蛋白质、微量元素等营养素	79
三、五色的食疗功效	79
(一) 赤色——养心、行血通脉、温里散寒，入心经	79
(二) 白色——益肺、补气，入肺经	79
(三) 黄色——健脾和胃、补益虚损，入脾胃经	80
(四) 青色——养肝疏肝清肝，入肝经	80
(五) 黑色——益肾延年，入肾经	80
第四节 脏腑归经	83
第五节 食物中的“欢喜冤家”	88
一、不宜同食/同煮的食物	88
(一) 马铃薯与柿子	88
(二) 牛奶与糖同煮	88
(三) 海产品与洋葱、菠菜、竹笋	88
(四) 猪肝与富含维生素 C 的食物	89
(五) 酒与茶	89
(六) 鸡蛋与红糖同煮	89
(七) 粥与碱	89
二、食物中的“黄金搭档”	89
(一) 羊肉与生姜	90
(二) 鲤鱼与米醋	90
(三) 豆腐与鱼类	90
(四) 豆腐与萝卜	90
(五) 菠菜与胡萝卜	90
(六) 禽蛋与豆谷	90



(七) 荤食与素食	91
(八) 酸性食物与碱性食物	91
(九) 粗粮与细粮	91
第六节 酸碱适宜	92
第七节 体质辨证与膳食保健	93
一、中医体质分类	94
(一) 平和质(A 型)	94
(二) 气虚质(B 型)	94
(三) 阳虚质(C 型)	94
(四) 阴虚质(D 型)	94
(五) 痰湿质(E 型)	95
(六) 湿热质(F 型)	95
(七) 血瘀质(G 型)	95
(八) 气郁质(H 型)	96
(九) 特禀质(I 型)	96
二、中医体质分类的判定	96
(一) 判定方法	96
(二) 判定标准	97
(三) 示例	97
三、各型体质的综合保健方法	102
(一) 平和质	102
(二) 气虚质	103
(三) 阳虚质	104
(四) 阴虚质	105
(五) 痰湿质	106
(六) 湿热质	107
(七) 血瘀质	108
(八) 气郁质	109
(九) 特禀质	109
第八节 中国居民一般人群膳食指南及平衡膳食宝塔	110



一、一般人群膳食指南	111
(一) 食物多样,谷类为主,粗细搭配	111
(二) 多吃蔬菜水果和薯类	112
(三) 每天吃奶类、大豆或其制品	112
(四) 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉	113
(五) 减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食	113
(六) 食不过量,天天运动,保持健康体重	114
(七) 三餐分配要合理,零食要适当	115
(八) 每天足量饮水,合理选择饮料	115
(九) 如饮酒应限量	116
(十) 吃新鲜卫生的食物	116
二、中国居民平衡膳食宝塔	118
(一) 中国居民平衡膳食宝塔说明	118
(二) 中国居民平衡膳食宝塔的应用	121

第四章

自然的馈赠——“食”全“食”美



第一节 粮谷类	127
小麦	127
粳米	129
糯米	131
籼米	132
黑米	133
小米	134
玉米	135
荞麦	136
燕麦	137
大麦	138
高粱	139



薏苡仁	140
第二节 豆类	141
大豆	141
黑豆	143
赤小豆	145
绿豆	146
扁豆	149
豌豆	150
蚕豆	151
豇豆	152
四季豆	153
第三节 蔬菜类	154
白菜	154
小白菜	155
洋白菜	156
菠菜	157
芹菜	158
韭菜	159
茄子	161
萝卜	163
胡萝卜	164
辣椒	165
洋葱	167
番茄	169
黄瓜	170
南瓜	171
冬瓜	173
苦瓜	174
丝瓜	175
空心菜	176



荠菜	177
菜花	178
马齿苋	179
竹笋	180
茭白	182
苋菜	183
莴苣	184
西葫芦	185
藕	185
红薯	186
马铃薯	188
山药	190
芋头	192
魔芋	192
第四节 肉禽类	193
猪肉	193
猪肝	195
猪血	196
猪肠	197
猪肚	198
猪蹄	199
牛肉	200
羊肉	202
狗肉	203
兔肉	204
鸡肉	205
鸭肉	206
鹅肉	207
鸽肉	208
鹌鹑肉	209



第五节 奶蛋类	210
牛奶	210
羊奶	212
鸡蛋	213
鸭蛋	214
鹅蛋	214
鸽蛋	215
鹌鹑蛋	216
第六节 水产类	216
鲤鱼	216
鲫鱼	217
青鱼	219
草鱼	220
鲢鱼	220
鲈鱼	221
螺蛳	222
田鸡	223
螃蟹	224
海蜇	225
海参	226
鱿鱼	228
带鱼	229
对虾	230
龟肉	231
甲鱼	232
泥鳅	233
鳝鱼	234
第七节 菌藻类	235
蘑菇	235
香菇	236



黑木耳	237
银耳	239
金针菇	240
松茸	241
海带	242
紫菜	243
第八节 水果类	244
苹果	244
梨	245
橘	246
柑	248
橙	248
柚	250
香蕉	251
桃子	252
猕猴桃	253
葡萄	254
西瓜	255
荔枝	257
桂圆	258
菠萝	258
甘蔗	260
枇杷	261
橄榄	262
大枣	263
杏子	264
李子	265
甜瓜	266
山楂	267
草莓	268