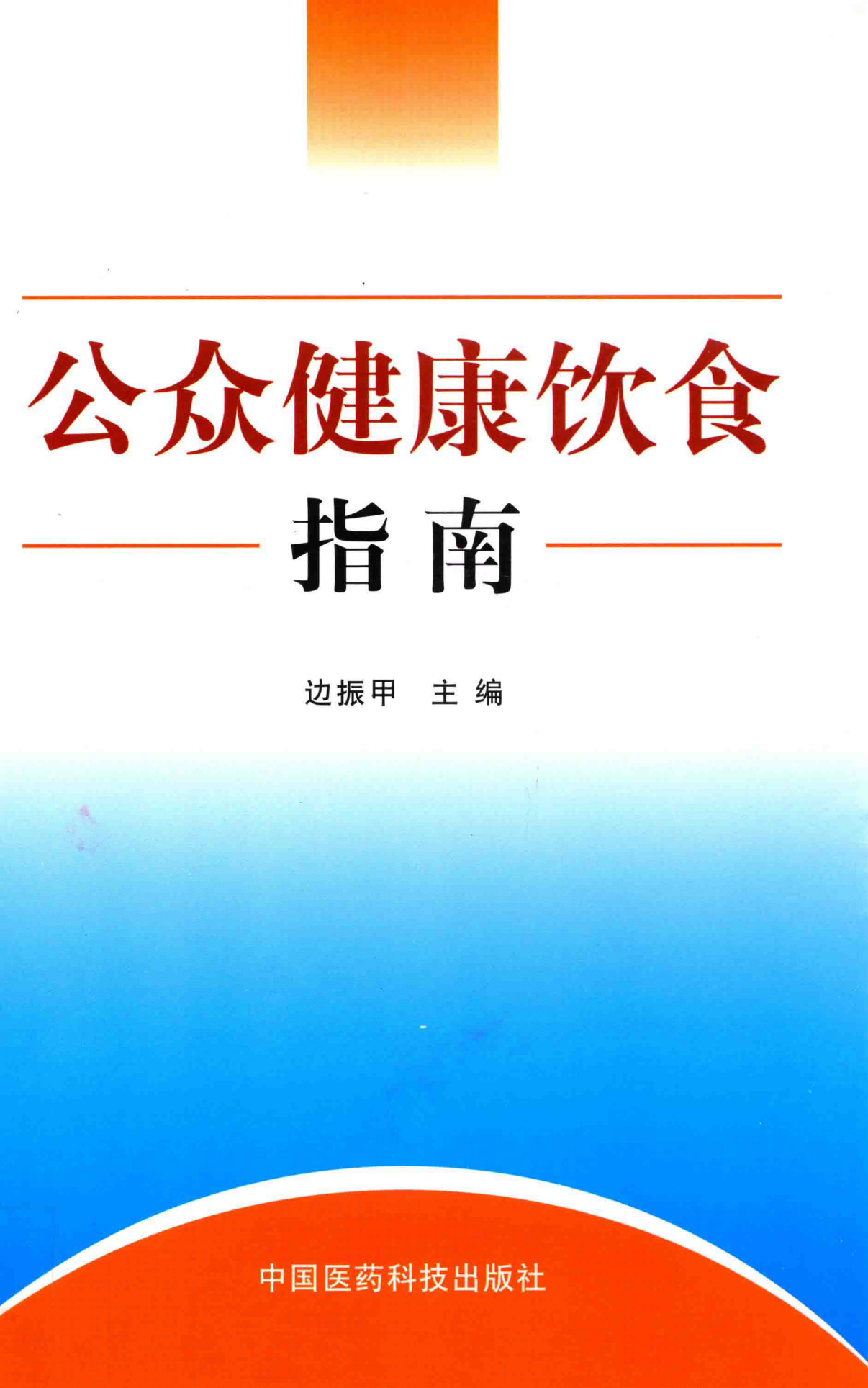


公众健康饮食 指南

边振甲 主 编



中国医药科技出版社

公众健康饮食

指南

边振甲 主 编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

全书分为6章,分别是:食品安全与健康饮食、营养价值与安全识别、厨房食品安全与科学烹饪、特定人群与常见病膳食营养、预防食源性疾病及中国烹饪的风味流派,详细介绍了健康饮食知识,为提高全民健康生活水平具有指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

公众健康饮食指南/边振甲主编.——北京:中国医药科技出版社,2012.11

ISBN 978-7-5067-5790-4

I. ①公… II. ①边… III. ①合理营养—指南 ②饮食卫生—指南
IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第265588号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1094 mm¹/₁₆

印张 25³/₄

字数 365千字

版次 2012年11月第1版

印次 2012年11月第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5790-4

定价 68.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

- 主 编 边振甲（国家食品药品监督管理局副局长）
- 副 主 编 徐景和（国家食品药品监督管理局食品安全监管司司长）
杨 柳（世界中国烹饪联合会会长）
冯恩援（中国烹饪协会常务副会长兼秘书长）
- 委 员 陈 诤（国家食品药品监督管理局食品安全监管司副司长）
范学慧（国家食品药品监督管理局食品安全监管司副司长）
李亚光（中国烹饪协会副会长）
杨晓光（中国营养学会常务理事）
乔德林（中国烹饪协会副秘书长）
乔 杰（中国烹饪协会副秘书长）
李 蓉（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所教授）
何 丽（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员）
范志红（中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授）
马丽艳（中国农业大学食品科学与营养工程学院高级实验师）
许荣华（北京联合大学旅游学院副教授）
侯玉瑞（人力资源和社会保障部教育培训中心综合培训处处长）
谢文梅（中国烹饪协会美食营养专业委员会副主任）
李 刚（中国烹饪协会中国餐饮编辑部主任）

- 顾 问 苏秋成（中国烹饪协会会长）
葛可佑（中国营养学会名誉理事长）
- 审 定 杨晓光（中国营养学会常务理事）
范志红（中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授）
- 执行编辑 乔德林（中国烹饪协会副秘书长）
李 蓉（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所教授）
何 丽（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员）
马丽艳（中国农业大学食品科学与营养工程学院高级实验师）
许荣华（北京联合大学旅游学院副教授）
侯玉瑞（人力资源和社会保障部教育培训中心综合培训处处长）
谢文梅（中国烹饪协会美食营养专业委员会副主任）
李 刚（中国烹饪协会中国餐饮编辑部主任）
王晓芳（中国烹饪协会美食营养专业委员会办公室主任）
吴 桐（中国烹饪协会标准化建设委员会办公室主任）
刘一晨（国家食品药品监督管理局食品安全监管司综合处副处长）
李树臣（国家食品药品监督管理局食品安全监管司综合处副调研员）
王柏琴（国家食品药品监督管理局食品安全监管司食品监督处处长）
石阶平（国家食品药品监督管理局食品安全监管司监测评价处处长）
石 磊（国家食品药品监督管理局食品安全监管司食品稽查处处长）

中华饮食文化灿烂辉煌、源远流长。唐代杰出医药学家孙思邈提出，“安生之本，必资于食，不知宜食者，不足以生存也”。明代著名医师李时珍强调，“饮食者，人之命脉也”。这些深刻揭示了健康饮食对于人类生存与发展的重要意义。

随着社会经济的快速发展，公众健康意识的逐步提高，人们更加深刻地认识到科学饮食对于提升生活品质、促进健康发展的重要价值，更加追求饮食的安全、营养与健康。世界卫生组织指出：科学证据表明，健康饮食对于预防心脏病、中风、糖尿病、癌症等非传染性疾病具有重要作用。无论在东方，还是在西方，都有近似的表达：吃什么以及怎么吃，事关一个民族的前途和命运。

国家食品药品监督管理局承担餐饮服务食品安全监管职责以来，坚持以人为本、执法为民、科学监管，着力完善监管体系、创新监管体制、落实监管责任、提升监管能力，全面加强餐饮服务食品安全监管，不断深化专项整治与综合治理，为保障公众饮食健康进行了不懈的探索。

多年的监管实践使我们更加深刻地认识到，全面提升公众饮食健康水平，不仅需要全面加强食品安全监管，更需要大力普及科学饮食知识。为此，我们开展了一系列餐饮服务食品安全宣传活动，努力营造全民关注、全民支持、全民参与餐饮安全的良好社会氛围。

为进一步普及餐饮服务与营养健康知识，引导公众理性消费、科学消费、健康消费，编委会组织行业协会及有关专家、学者共同编写了《公众健康饮食指南》。该书具有以下几个显著特点：

一是系统全面，贴近百姓。本书从提高公众健康饮食水平的实

际需要出发，全方位、多角度地介绍了公众在饮食安全与营养健康方面的知识，内容系统全面，贴近生活、贴近实际、贴近百姓。

二是论证严谨、科学权威。本书从立项创意、大纲设计、内容撰写、菜肴选取等各方面、各环节，先后邀请几十位专家进行论证研讨，几易其稿，力求科学、权威。

三是图文并茂，浅显易懂。本书深入浅出地介绍了食品安全与营养健康知识。同时，考虑不同群体的健康饮食需求，精心推选百余种健康菜谱，供公众进行选择。

饮食决定健康、健康快乐人生。愿本书的出版能为普及餐饮安全知识、提升公众健康水平做出积极的贡献！

本书编委会
2012 年 11 月

第一章 | 食品安全与健康饮食 / 001

第一节 健康饮食	(001)
一、食品安全与食品质量	(001)
食品安全	(001)
食品质量	(002)
食品质量与食品安全的关系	(003)
二、选择安全食品	(003)
QS 标志	(003)
无公害农产品标志	(004)
绿色食品标志	(005)
有机食品标志	(006)
农产品地理标志	(014)
进口食品标志	(015)
转基因食品标识	(016)
餐饮服务量化分级标志	(018)
三、查看食品标签	(019)
食品标签的内容	(019)
如何正确查看食品标签	(020)
消费者应关注的标签内容	(021)
第二节 膳食营养基础知识	(025)
人体必需的营养素	(026)
蛋白质	(026)
脂类	(029)
碳水化合物	(032)

维生素	(034)
矿物质	(040)
膳食纤维	(046)
水	(048)
第三节 合理营养与平衡膳食	(050)
《中国居民膳食指南 (2007)》	(050)
中国居民平衡膳食宝塔	(062)
平衡膳食十个拳头原则	(063)

第二章 营养价值与安全识别 / 065

第一节 谷物	(065)
小米	(065)
大米	(067)
小麦	(069)
玉米	(073)
第二节 水果和蔬菜	(074)
西瓜	(074)
草莓	(076)
西红柿	(077)
豆芽	(078)
韭菜	(079)
第三节 豆、奶及其制品	(080)
豆浆	(080)
豆腐	(081)
腐竹	(082)
牛奶	(082)
酸奶	(083)
奶粉	(084)
奶油	(085)
第四节 禽肉及禽蛋	(086)
鸡肉	(086)

鸡蛋	(087)
皮蛋	(088)
咸蛋	(089)
第五节 水产类	(090)
鱼	(090)
虾	(092)
海带	(092)
紫菜	(093)
第六节 畜类	(094)
猪肉	(094)
牛肉	(095)
羊肉	(096)
香肠	(096)
火腿	(097)
第七节 干货	(098)
黑木耳	(098)
银耳	(099)
香菇	(101)
黄花菜	(102)
第八节 油	(102)
芝麻油	(103)
花生油	(104)
橄榄油	(105)
油茶籽油	(106)
菜籽油	(106)
葵花籽油	(107)
大豆油	(107)
棕榈油	(108)
第九节 水	(109)
纯净水	(109)
矿泉水	(109)

第十节 饮品 (110)

 果汁(110)

 碳酸饮料 (111)

 茶(112)

 蜂蜜(113)

 咖啡(114)

第十一节 酒 (115)

 白酒(115)

 葡萄酒(116)

 黄酒(117)

 啤酒(118)

第十二节 调味品 (119)

 酱油(119)

 食醋(120)

 食盐(121)

 糖 (122)

 味精(123)

 花椒(123)

 干辣椒(124)

 黄酱(125)

第三章 | 厨房食品安全与科学烹饪 / 127

第一节 食品加工安全 (127)

 一、食品安全制作(127)

 厨房准备加工卫生(127)

 厨房烹饪制作卫生(128)

 厨房供餐安全(129)

 厨房制作人员卫生(130)

 厨房环境卫生(132)

 厨房中用具的安全使用(134)

 二、调味品安全使用(140)

食盐的安全使用	(141)
食糖的安全使用	(142)
酱油的安全使用	(143)
食醋的安全使用	(144)
味精的安全使用	(146)
鸡精的安全使用	(147)
第二节 储藏安全	(147)
一、储藏安全原理	(147)
食品腐败变质	(147)
安全储藏食品	(148)
二、常见食品家庭储藏方法	(150)
粮谷油类的家庭储藏	(150)
干果的家庭储藏	(152)
蔬菜的家庭储藏	(153)
水果的家庭储藏	(157)
家庭常用果蔬的储存条件	(160)
第三节 科学烹饪	(161)
一、营养素在烹饪中的变化	(161)
蛋白质在烹饪中的变化	(161)
油脂在烹饪中的变化	(163)
碳水化合物在烹饪中的变化	(163)
维生素在烹饪中的变化	(164)
原料中的水分在烹饪中的变化	(164)
矿物质在烹饪中的变化	(165)
膳食纤维在烹饪中的变化	(165)
二、烹饪工艺的安全与营养	(165)
“蒸”工艺	(166)
“煮、烧”工艺	(167)
“炖、焖、煨”工艺	(168)
“炒、爆、熘”工艺	(169)
“焯”工艺	(172)

“烤”工艺	(173)
“炸”工艺	(174)

第四章 | 特定人群与常见病膳食营养 / 177

一、特定人群的膳食营养	(177)
孕产妇膳食营养	(177)
婴幼儿膳食营养	(181)
学龄前儿童膳食营养	(185)
儿童青少年膳食营养	(187)
老年人膳食营养	(188)
二、常见慢性病患者的膳食营养	(189)
糖尿病	(189)
高血压病	(195)
心、脑血管病	(196)
胃肠道疾病	(198)
肝胆疾病	(200)
呼吸系统疾病	(201)
骨质疏松	(202)
痛风	(204)
癌症	(205)

第五章 | 预防食源性疾病 / 208

第一节 谨防食物中毒	(209)
一、常见动植物性食物中毒	(210)
(一) 植物性食物中毒	(210)
生豆浆中毒	(210)
扁豆中毒	(211)
蚕豆中毒	(212)
发芽土豆中毒	(212)
烂(腌)叶菜中毒	(213)
鲜黄花菜中毒	(214)

白果中毒	(215)
含氰苷类植物中毒	(216)
毒蘑菇中毒	(217)
(二) 动物性食物中毒	(221)
河豚毒素中毒	(221)
青皮红肉类鱼中毒	(222)
鱼胆中毒	(222)
鱼肝中毒	(223)
有毒蛤类中毒	(223)
有毒螺类中毒	(224)
有毒鲍类中毒	(225)
海兔中毒	(225)
有毒海参中毒	(226)
蟾蜍中毒	(226)
牲畜腺体或脏器类中毒	(227)
二、常见细菌性食物中毒	(231)
沙门菌中毒	(231)
副溶血性弧菌中毒	(233)
变形杆菌中毒	(234)
金黄色葡萄球菌中毒	(234)
蜡样芽孢杆菌中毒	(235)
产气荚膜梭菌中毒	(236)
肉毒中毒	(237)
椰毒假单胞菌中毒	(238)
小肠结肠炎耶尔森菌中毒	(240)
大肠埃希菌中毒	(241)
李斯特菌中毒	(242)
三、真菌毒素中毒	(245)
黄曲霉毒素食物中毒	(245)
霉变甘蔗食物中毒	(247)
霉变甘薯食物中毒	(247)

麦角中毒	(248)
赤霉病麦中毒	(249)
四、化学性食物中毒	(249)
亚硝酸盐中毒	(250)
砷化物中毒	(252)
有机磷农药中毒	(254)
锌中毒	(255)
第二节 避免食源性传染病	(258)
一、细菌性传染病	(258)
霍乱	(258)
痢疾	(259)
伤寒和副伤寒	(260)
空肠弯曲菌肠炎	(261)
二、病毒性传染病	(262)
甲型肝炎	(263)
戊型肝炎	(263)
诺如病毒性胃肠炎	(264)
轮状病毒性胃肠炎	(265)
第三节 重视食源性感染症	(266)
一、寄生虫感染	(266)
阿米巴病	(266)
鞭毛虫病	(267)
隐孢子虫病	(268)
弓形虫病	(269)
肝吸虫病	(270)
肺吸虫病	(271)
姜片吸虫病	(272)
阔节裂头绦虫病	(272)
曼氏裂头绦虫病和曼氏裂头蚴病	(273)
旋毛线虫病	(274)
广州管圆线虫病	(275)

蛔虫病	(276)
鞭虫病	(277)
钩虫病	(278)
蛲虫病	(278)
二、阪崎肠杆菌感染	(281)
第四节 预防食源性疾病的五大要点	(282)

第六章 中国烹饪的风味流派 / 284

第一节 八大菜系	(284)
一、川菜	(285)
回锅肉	(287)
鱼香肉丝	(287)
酸菜鱼	(288)
夫妻肺片	(288)
麻婆豆腐	(289)
二、鲁菜	(289)
葱烧海参	(292)
新法烩乌鱼蛋	(292)
烤羊腿肉	(293)
开胃渤海黄花鱼	(293)
渔家三宝	(294)
地瓜面槐花包配鲜玉米粥	(294)
三、苏菜	(295)
拆烩鲢鱼头	(297)
熟炆虎尾	(297)
金陵鸭血粉丝	(298)
文楼汤包	(298)
清炖蟹粉狮子头	(299)
大煮干丝	(299)
四、粤菜	(299)
烤乳猪	(302)

芒果烤鳕鱼	(302)
虫草乳鸽吞鲜鱼脑	(303)
煎焗深海斑鱼脸	(303)
清蒸东星斑	(304)
五、浙菜	(304)
西湖醋鱼	(306)
龙井虾仁	(307)
原汁油焖黄豆笋	(308)
咸菜黄鱼	(308)
冰糖甲鱼	(309)
六、湘菜	(309)
干锅娃娃菜	(311)
家常焖嫩子鱼	(311)
芦蒿煎腊肉	(312)
干锅腊肉萝卜皮	(312)
七、闽菜	(312)
佛跳墙	(315)
八、徽菜	(315)
臭鳃鱼	(317)
石耳虫草鸡豆花	(318)
太白鱼头	(318)
徽州挞馃	(319)
徽州状元包袱	(319)
菊花石鸡	(319)
第二节 清真饮食和素食	(320)
一、清真饮食	(320)
芫爆鱼丝	(323)
碳烤羊排	(323)
四季荞面鱼	(323)
罗布人抓饭	(324)
西域馕肉	(324)