



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做

营养菜

会说话的菜谱书
会动的营养菜



扫一扫，看视频
学做“鹌鹑蛋烧板栗”



蔬菜菌菇、肉禽蛋、水产海鲜、水果干果、五谷杂粮，全家人的营养菜——解析

甘智荣◎主编

营养食材大放送，巧烹饪留住好营养
一菜一码一视频，易懂易学，一学就会

既经典又全面的营养美味集锦

让您在享用美餐的同时享受巧妇的成就感

 山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学做营养菜

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

看视频学做营养菜 / 甘智荣主编. -- 济南: 山东
电子音像出版社, 2015.4
(会动的美味)
ISBN 978-7-83012-023-8

I. ①看… II. ①甘… III. ①保健—菜谱 IV.
① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059835 号

出 版 人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学做营养菜
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网 址: www.sddzyx.com
邮 编: 250002
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规 格: 720mm×1016mm
开 本: 1/16
印 张: 15
字 数: 220千
版 次: 2015年6月第1版
印 次: 2015年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-83012-023-8
定 价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 2

1 美味营养菜，轻松做出来

读懂“神秘”的营养素 002

蛋白质——生命的“地基” 002

脂类——提供热量的“主力军” 004

碳水化合物——最廉价的“能量之源” 005

维生素——“四两拨千斤”的活命元素 006

矿物质——各显其能的“庞大家族” 007

膳食纤维——肠道的“清洁卫士” 008

水——容易被遗忘的营养素 008

食物巧搭配，营养会加倍 009

膳食宝塔 009

食物营养搭配的类型 009

常见食物的“最佳营养组合” 010

烹饪有方法，留住好营养 012

不同烹饪方式，营养流失不同 012

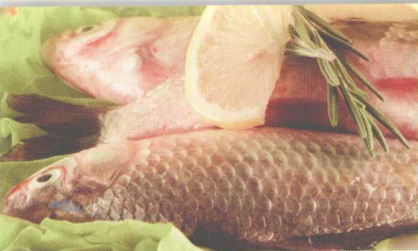
日常食材这样烹调，营养损失最少 012



Part 2

2 清爽蔬菜菌菇，全面补充维生素

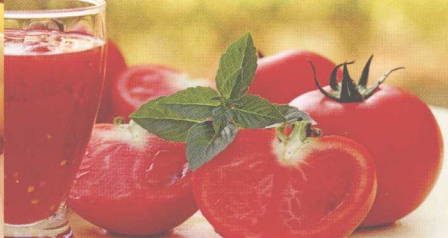
茄汁烧菜花	014	杏鲍菇炒芹菜	029
蒜片苦瓜	015	香菇扒茼蒿	030
芦笋炒莲藕	015	椰汁草菇扒苋菜	031
蚝油丝瓜	016	西红柿煮口蘑	031
榨菜炒白萝卜丝	017	虾菇油菜心	032
韭菜炒西葫芦丝	017	鱼香杏鲍菇	033
豌豆炒玉米	018	凉拌芥蓝	033
红烧白萝卜	019	清炒海米芹菜丝	034
炒黄花菜	019	西葫芦炒鸡蛋	035
芦笋炒百合	020	虾米白菜豆腐汤	035
青椒炒莴笋	021	浇汁莲藕	036
甜椒炒绿豆芽	021	彩椒木耳烧菜花	037
豆瓣茄子	022	白菜梗拌胡萝卜丝	037
青豆烧茄子	023	炆拌卷心菜	038
家常小炒黄瓜	023	枸杞拌菠菜	039
蒜香蒸南瓜	024	捣茄子	039
五彩冬瓜宝	025	豆芽拌洋葱	040
清甜三丁	025	草菇西兰花	041
五宝菜	026	凉拌茭白	041
椒丝炒苋菜	027	生菜南瓜沙拉	042
西芹藕丁炒姬松茸	027	芝麻洋葱拌菠菜	043
菌菇烧菜心	028	紫甘蓝拌海蜇丝	043
口蘑烧白菜	029	海带拌彩椒	044



Part 2

3 飘香肉禽蛋，提供优质蛋白质

上海青炒牛肉	046	板栗桂圆炖猪蹄	061
彩椒牛肉丝	047	荷兰豆炒猪肚	062
滑蛋牛肉	047	黄花菜猪肚汤	063
双椒孜然爆牛肉	048	明目枸杞猪肝汤	063
土豆炖牛腩	049	猪肝熘丝瓜	064
双椒芦笋炒牛肉	049	豆腐焖肥肠	065
酱牛肉	050	彩椒炒猪腰	065
五彩蔬菜牛肉串	051	松仁炒羊肉	066
白菜粉丝炒五花肉	051	清炖羊肉汤	067
茶树菇核桃仁小炒肉	052	白果莲子乌鸡粥	067
肉末豆角	053	香辣鸡翅	068
蒜薹炒肉丝	053	土豆烧鸡块	069
湖南夫子肉	054	苦瓜拌鸡片	069
芹菜腊肉	055	白果鸡丁	070
茯苓山楂炒肉丁	055	鸡丝豆腐干	071
瘦肉莲子汤	056	鹿茸淮山鸡汤	071
香炸酸甜土豆肉	057	番茄鸡翅	072
魔芋烧肉片	057	滑炒鸭丝	073
肉末蒸丝瓜	058	菠萝炒鸭丁	073
圆椒香菇炒肉片	059	菠萝蜜炒鸭片	074
玉米笋焖排骨	059	枇杷虫草花老鸭汤	075
西红柿烧排骨	060	黄豆芽荠鸭肉汤	075
山药红枣猪蹄汤	061	茶树菇炖鸭掌	076



鹅肉烧冬瓜	077
香菇蒸鸽子	077
四宝炖乳鸽	078
鹌鹑蛋烧板栗	079
海底椰川贝鹌鹑汤	079

秋葵炒蛋	080
圆椒炒鸡蛋	081
香菇肉末蒸鸭蛋	081
桂圆炒鸡蛋	082

Part 2

4 鲜美水产海鲜，补充人体所需营养

糖醋黄鱼	084
黄鱼蛤蜊汤	085
香菇蒸鳊鱼	085
酱烧鲳鱼	086
野山椒末蒸秋刀鱼	087
清蒸开屏鲈鱼	087
豉油蒸鲤鱼	088
紫苏烧鲤鱼	089
青木瓜煲鲢鱼	089
鲢鱼丝瓜汤	090
西红柿生鱼豆腐汤	091
清蒸冬瓜生鱼片	091
鲜笋炒生鱼片	092
碧绿生鱼卷	093
苹果炖鱼	093
剁椒蒸鲈鱼	094
香煎剥皮鱼	095

荷包蛋煮黄骨鱼	095
牛奶鲫鱼汤	096
山药蒸鲫鱼	097
芝麻带鱼	097
酥炸带鱼	098
蒸鱼片	099
菠萝炒鱼片	099
四宝鳊鱼丁	100
菜心炒鱼片	101
浇汁草鱼片	101
茄汁香煎三文鱼	102
三文鱼炒时蔬	103
洋葱炒鳊鱼	103
薏米鳊鱼汤	104
椒盐银鱼	105
山药甲鱼汤	105
人参核桃甲鱼汤	106



苦瓜黑椒炒虾球	107	芦笋腰果炒墨鱼	116
鲜菇蒸虾盏	107	莲子百合干贝煲瘦肉	117
干焖大虾	108	韭菜炒干贝	117
虾仁四季豆	109	韭黄炒牡蛎	118
猕猴桃炒虾球	109	清炒蚝肉	119
干贝花蟹白菜汤	110	鲍鱼口蘑猪骨汤	119
桂圆蟹块	111	油淋小鲍鱼	120
花蟹冬瓜汤	111	葫芦瓜炒蛤蜊	121
桂圆炒海参	112	豌豆苗蛤蜊汤	121
干贝烧海参	113	蛤蜊蒸蛋	122
葱爆海参	113	黄瓜拌蛤蜊	123
葱烧鱿鱼	114	扇贝拌菠菜	123
糖醋鱿鱼	115	杏鲍菇黄豆芽蛭子汤	124
茄汁鱿鱼丝	115		

Part 2

5 可口水果干果，营养全面好吸收

葡萄苹果汁	126	苹果橘子汁	132
苹果蔬菜沙拉	127	橘子豌豆炒玉米	132
草莓苹果沙拉	127	柠檬沙拉	133
草莓樱桃苹果煎饼	128	橘子香蕉水果沙拉	133
苹果雪梨银耳甜汤	129	香蕉猕猴桃汁	134
酸甜莲藕橙子汁	130	冰糖蒸香蕉	135
金橘桂圆茶	130	樱桃香蕉	135
金橘柠檬苦瓜汁	131	樱桃豆腐	136



橙香蓝莓沙拉	137	西瓜西红柿汁	146
草蓼桑葚奶昔	137	西瓜翠衣拌胡萝卜	147
山楂糕拌梨丝	138	银耳椰子羹	147
冰糖雪梨柿子汤	139	莲子松仁玉米	148
甘蔗雪梨牛奶	139	山药木耳炒核桃仁	149
甘蔗木瓜炖银耳	140	桂花红薯板栗甜汤	149
柚子香紫薯银耳羹	141	玉米腰果火腿丁	150
葡萄柚猕猴桃沙拉	141	芥蓝腰果炒香菇	151
杨桃炒牛肉	142	开心果鸡肉沙拉	151
菠萝炒饭	143	松子胡萝卜丝	152
凉拌木瓜	143	松子豌豆炒干丁	153
芒果奶香西米露	144	瓜子仁南瓜粥	153
哈密瓜雪梨酸奶	145	桂圆红枣木瓜盅	154
番石榴雪梨菠萝沙拉	145		

Part 2

6 健康五谷杂粮，为身体提供能量

糙米绿豆红薯粥	156	荷叶糯米鸡腿饭	161
薄荷糙米粥	157	核桃木耳粥	162
糙米燕麦饭	157	决明子大米粥	163
黑米杂粮小窝头	158	罗汉果红米粥	163
黑米杂粮饭	159	南瓜子小米粥	164
椰汁黑米红豆粥	159	金枪鱼蔬菜小米粥	165
紫薯桂圆小米粥	160	黄米大枣饭	165
糯米红薯粥	161	花生酱拌荞麦面	166



高粱小米豆浆	167	五香芸豆	179
大麦杂粮饭	167	芸豆平菇牛肉汤	179
大麦茶	168	蚕豆枸杞粥	180
红枣大麦茶	169	杂豆糙米粥	181
小麦红豆玉米粥	169	薏米红豆豆浆	181
香蕉燕麦粥	170	腰豆红豆枸杞粥	182
奶香燕麦粥	171	芋头汤	183
红豆腰果燕麦粥	171	红枣芋头	183
冬瓜燕麦片沙拉	172	醋熘土豆丝	184
香菇薏米粥	173	椒盐脆皮小土豆	185
薏米燕麦粥	173	干煸土豆条	185
绿豆豆浆	174	红豆山药盒	186
南瓜绿豆汤	175	蓝莓山药泥	187
小米黄豆粥	175	紫薯燕麦粥	187
芹菜炒黄豆	176	紫薯粥	188
芥菜黄豆粥	177	红薯炖猪排	189
黑豆豆浆	177	胡萝卜红薯汁	189
芝麻饼	178	煎红薯	190

Part 2

7 全家人的营养菜，定制美味享健康

儿童	192	五彩鸡米花	194
培根豆腐卷	192	三色蛋	195
马拉糕	193	水果豆腐沙拉	195
水蒸鸡蛋糕	193	小米香豆蛋饼	196



奶味软饼..... 196

素烧豆腐..... 197

虾菇青菜..... 198

香煎银鳕鱼..... 198

胡萝卜炒蛋..... 199

女性..... 200

松子炒丝瓜..... 200

五味墨鱼..... 201

菠菜拌魔芋..... 201

芦笋金针..... 202

彩椒木耳炒百合..... 202

魔芋结烧鸡翅..... 203

豉椒墨鱼..... 203

鲜虾紫甘蓝沙拉..... 204

菠菜炒猪肝..... 205

孕妇..... 206

玉米粒炒杏鲍菇..... 206

腐竹烩菠菜..... 207

酸甜西红柿焖排骨..... 207

肉末蒸蛋..... 208

鲜菇烩鸽蛋..... 208

虾仁西兰花..... 209

南瓜炒虾米..... 209

白菜炒菌菇..... 210

虾仁炒豆角..... 210

西红柿炒口蘑..... 211

百合虾米炒蚕豆..... 211

男性..... 212

黄花菜枸杞猪腰..... 212

蒜薹拌鱿鱼..... 213

西兰花炒牛肉..... 213

韭菜炒蛤蜊..... 214

西芹炒虾仁..... 215

豉汁蒸白鳝片..... 215

笋烧海参..... 216

虾米韭菜炒香干..... 217

脆炸生蚝..... 217

香菜炒猪腰..... 218

核桃枸杞肉丁..... 219

生爆水鱼..... 219

老年人..... 220

豆腐皮枸杞炒卷心菜..... 220

姜丝红薯..... 221

小土豆焖香菇..... 221

杏仁秋葵..... 222

红烧紫菜豆腐..... 223

芙蓉青瓜炒木耳..... 223

清炒时蔬鲜虾..... 224

海参粥..... 225

生蚝豆腐汤..... 225

姜葱生蚝..... 226

干贝炒丝瓜..... 227

木耳炒鱼片..... 227

花生银耳牛奶..... 228

鸡丝烩干贝..... 228

茼蒿饭..... 229

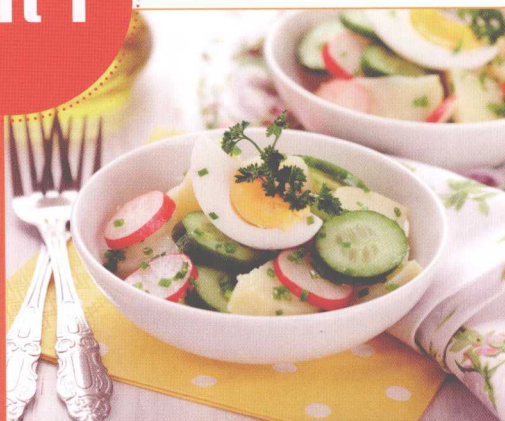
荞麦猫耳面..... 230

Part 1

美味营养菜， 轻松做出来

什么叫营养呢？从字义上讲，“营”的意思是“谋求”，“养”的意思是“养生”，所以“营养”就是“谋求养生”。生命最重要的物质基础来源于食物，所以，吃什么、怎么吃就成了营养的关键所在。

要科学获取营养，首先要懂得食物的营养来自哪里。本章就首先为您详细介绍了人体可以从食物中获取的各种营养素，先认识它们的“庐山真面目”。其次，在日常饮食中，我们不可能只摄取单一的某种或某几种食物，那么各种食物之间如果巧妙地搭配，会不会增强其营养价值呢？另外，食物要经过一番烹饪才能食用，五花八门的烹饪方法对营养素有没有影响呢？本章将一一为您解答这些问题。



读懂“神秘”的营养素

维持生命活动的营养物质被称为营养素，它为人体的生长发育、生理活动和日常生活及劳动提供所需要的物质和能量。营养素的来源是食物，食物进入人体后经过消化和吸收之后，其中的营养素就能够被身体所利用。目前已知的营养素有40多种，大致上可分为7大类——蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维、水。本节就为您全方位解读“七大营养素”，为您揭开它们神秘的面纱，从而吃得“心里有数”。

蛋白质——生命的“地基”

蛋白质（protein）来源于希腊语中的proteios一词，意思是“最重要的”，正如这个称呼，它是生物体最重要的组成成分，每一个细胞中都含有蛋白质，所有的生命过程都需要蛋白质的参与。可以说，没有蛋白质就没有生命。对一个成年人来说，蛋白质占身体总重量的16%~20%，占身体干重的将近50%，身体所需要的总热量的10%由蛋白质供应。

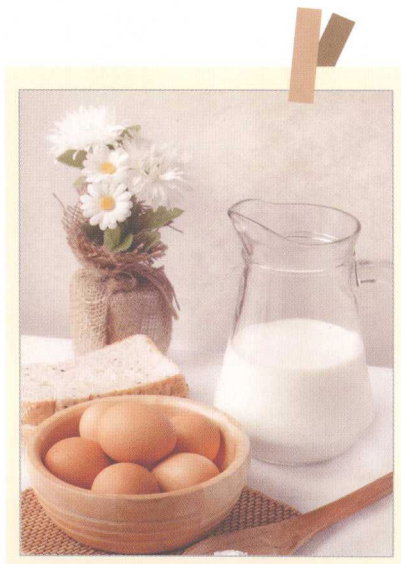
从结构上看，蛋白质是由多种氨基酸组成的一种天然高分子化合物。自然界中共有300多种氨基酸，其中可以构成蛋白质的氨基酸有20多种，它们按照不同的比例组合而形成不同的蛋白质。食物中的蛋白质经过消化、水解变成氨基酸，这些氨基酸被身体吸收后，重新按一定比例组合成人体所需要的新的蛋白质，同时新的蛋白质又在不断代谢与分解，时刻处于动态平衡中。

蛋白质对人体的作用

构成和修补人体组织：如果把人体比作一栋大楼，蛋白质就是最重要的“建筑材料”。婴幼儿、儿童、青少年的生长发育都需要不断合成额外的蛋白质。成年人身体的蛋白质含量相对稳定，但其身体组织也在不断地分解、重建及修复，进行蛋白质更新。

维持生理功能：在人体新陈代谢过程中，起催化作用的酶、调节生长和代谢的激素，以及具有免疫功能的抗体，都是由蛋白质构成的。蛋白质还帮助维持身体内的体液平衡，避免过量的体液渗透到血管外，造成水肿。

为身体提供能量：身体的大部分细胞以糖类和



脂肪作为能量来源，蛋白质并不是转化为热量的首选。但如果大量摄入蛋白质，超过身体合成蛋白质的需要时，多余的蛋白质分解所产生的氨基酸可以通过糖异生作用转变为糖类，提供能量。此外，当糖类与脂肪摄入不足时，身体也会消耗蛋白质来供能。陈旧破损的组织和细胞中的蛋白质也会分解释放出能量，供身体利用。

身体每天需要多少蛋白质

成年人每日需要摄入70~80克蛋白质，男性和体型高大者多于女性和体型瘦小者；发育期的青少年每日则需要摄入80~90克蛋白质，以满足生长的需要。另外，劳动强度较大的人蛋白质的摄入量应比普通人增高。

如何为身体补充蛋白质

膳食中的蛋白质来源分为植物蛋白和动物蛋白。

动物蛋白来源于肉类、蛋类、乳制品等，其优点是易被人体吸收，营养价值较高，瘦肉、鱼肉、去皮鸡肉、蛋清的蛋白质质量最佳，被称为“优质蛋白”；其缺点是除了含有蛋白质，也含有饱和脂肪酸、胆固醇、嘌呤等对健康不利的物质。

植物蛋白来源于豆类、米面类等，其优点是饱和脂肪和胆固醇含量低，且含有大量对人体有益的膳食纤维；其缺点是不完全含有人体必需的8种氨基酸，且蛋白质外周有纤维薄膜包裹，难以消化和吸收，利用率低于动物蛋白。

在日常饮食中，应均衡摄入两种蛋白质，糖尿病及“三高”患者最好选择植物蛋白质和优质蛋白。

蛋白质摄入不足会出现哪些问题

代谢缓慢，能量缺乏：当蛋白质摄入不足时，身体细胞和组织的物质更新受到影响，会导致新陈代谢缓慢，表现为水肿、皮肤色素沉着、头发脆少、生长迟缓等；当蛋白质大量缺乏，同时伴随能量缺乏时，还会出现身体明显消瘦、贫血、皮肤干燥、肌肉萎缩等现象。

发育不良：如果儿童和青少年缺乏蛋白质，将影响机体组织蛋白质的合成，表现出身高偏低、视力障碍等发育不良的症状，严重时可导致儿童死亡。

营养性水肿：长期缺乏蛋白质的成人可出现疲倦乏力、体重减轻、伤口难以愈合、免疫力低下等症状，严重时可能出现营养不良性水肿。



脂类——提供热量的“主力军”

脂类是人体重要的组成部分，也是为人体提供热量的主要物质，包括类脂、中性脂肪、油。类脂包括磷脂和胆固醇。中性脂肪分布在皮下、肌纤维间、大网膜、肠系膜以及肾周围等组织中，常以大块脂肪组织的形式存在，约占人体总脂类的95%，体重的13%，女性的脂肪含量高于男性。作为重要的营养物质，脂类的产热量占人体需要总量的16%~20%，是所有营养素中最高的。

脂类对人体的作用

为人体提供热量：脂类在人体中，经氧化变成二氧化碳和水，并释放出能量供身体利用。脂类产生的热量约为等量蛋白质或碳水化合物的2.2倍。

构成身体组织和生物活性物质：脂肪是构成身体细胞的重要成分，尤其是肝脏、肾脏、大脑等重要器官中都含有很多脂肪。脂类还是所有细胞膜的主要成分，并参与构成磷脂、糖脂等生物活性物质。

溶解维生素：某些脂溶性维生素必须溶解在脂肪中才能被身体吸收和利用，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等。

保持体温，保护内脏器官：皮下脂肪是身体的“保护层”，不仅可以防止体温的散失，还有防震和滋润皮肤的作用。各内脏器官的间隙中也分布有脂肪，可使其免受震动和机械损伤。

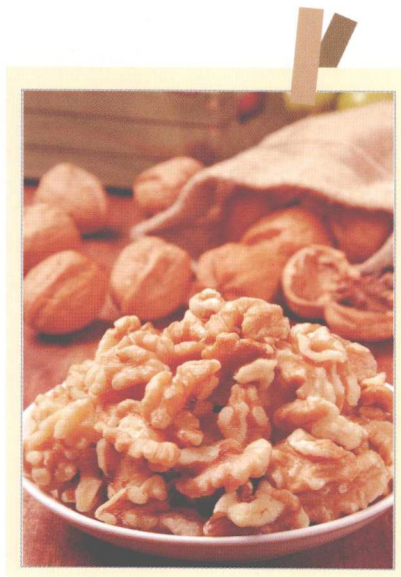
增进食欲，增加饱腹感：多数芳香物质都是脂溶性的，脂肪有利于提高食物的香气和味道，增进食欲。在人的下丘脑中有控制食欲的神经中枢，游离脂肪酸可刺激这个神经中枢，使人产生饱腹感。

脂类的食物来源

含脂类的营养食品：核桃、杏仁、开心果、花生、芝麻、黄豆、葵瓜子、奶酪、牛奶、蛋黄、三文鱼、动物的肉、动物内脏、巧克力等。

动物油：猪肉、牛油、羊油等含饱和脂肪酸和胆固醇较多，消化率也比植物油略低。

植物油：芝麻油、豆油、花生油、菜子油、玉米油、葵花籽油、茶油等含较多必需不饱和脂肪酸，可降胆固醇，减少动脉硬化发生的危险。



碳水化合物——最廉价的“能量之源”

碳水化合物又称为“糖类”，是为人体提供热能的三种主要的营养素中最廉价的营养素，同时又是人体能量的主要能源物质。

碳水化合物对人体的作用

供给能量：碳水化合物在体内释放能量最快，是最经济的能量来源。1克碳水化合物可产热16.7千焦，可以有效及时地为神经系统、肌肉（包括心肌）的活动提供能量。

构成细胞和组织：碳水化合物在身体中无处不在，如细胞膜、脑和神经组织、肾上腺、胃、脾、肝、肺、胸腺、视网膜、红细胞中含有糖脂；软骨、皮肤、血管壁、巩膜、角膜、椎间盘、肌腱中含有蛋白聚糖；消化道、呼吸道分泌的黏液以及各种激素均属于糖蛋白。

节省蛋白质：食物中如果碳水化合物不足，机体就必须消化蛋白质来获得能量，这会影响机体的蛋白质和组织更新，引起生理功能紊乱。而且大量消化蛋白质还会对肝、肾造成损害。

维持大脑的正常功能：葡萄糖是维持大脑正常功能的必需营养素，当血糖浓度下降时，脑组织可因缺乏能源而使脑细胞功能受损，造成功能障碍，并出现头晕、心悸、出冷汗甚至昏迷等症状。

抗酮体的生成：在脂肪的代谢过程中，必须有碳水化合物存在，脂肪才能完全氧化而不产生酮体。酮体是一种酸性物质，当血液中酮体浓度过高时会导致高酮酸血症。

保肝解毒：碳水化合物可为肝脏提供糖原，当肝脏内糖原较多时，对某些毒素如酒精、四氯化碳、砷的解毒能力较强，对细菌感染导致的血液毒素的解毒能力也较强。

碳水化合物的食物来源

谷类：水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等。

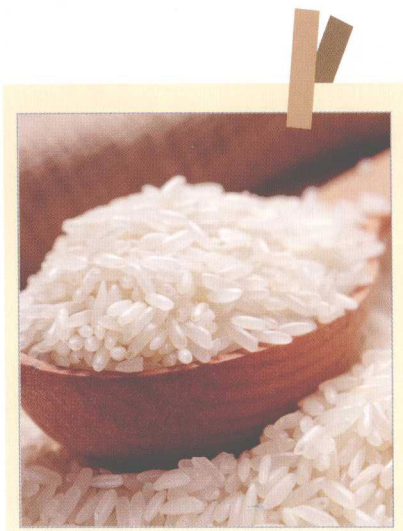
根茎作物：土豆、红薯、萝卜、胡萝卜、牛蒡、山药、芋头等。

水果、蔬菜：甘蔗、西瓜、甜瓜、香蕉、葡萄、洋葱、甜椒、油菜、白菜等。

豆类：黄豆、红豆、绿豆、黑豆、扁豆等。

乳产品：牛奶、酸奶、奶酪等。

食用糖类：蔗糖、红糖、冰糖等。



维生素——“四两拨千斤”的活命元素

维生素是维持人体正常生理功能所必需的一种低分子有机化合物，虽然身体对它们的需要量很少，但却是必不可少，因为其在体内不能合成，或合成量不足，所以人体必需从食物中获得。维生素既不参与构成人体细胞和组织，也不为人体提供能量，但在调节代谢和维持生理功能中发挥着重要的作用。可以说，没有维生素就没有人体的生命活动。

目前所知的维生素有几十种，可分为脂溶性和水溶性两大类。前者包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；后者包括B族维生素和维生素C。

维生素A：被称为“视力保护神”，可维持正常的视觉，预防视力减退，并能预防和治疗痤疮、脓包、皮肤溃疡，减少皮脂溢出，淡化色斑。食物来源有动物肝脏、牛奶、蛋黄、胡萝卜、黄色水果、绿色蔬菜等。

维生素D：对维持骨骼和牙齿的健全至关重要，可预防佝偻病、更年期钙质流失、骨质疏松症，并能帮助维生素A吸收。食物来源有动物肝脏、鱼肝油、蛋黄、乳制品等。

维生素E：有很强的抗氧化作用，能清除自由基，延缓细胞衰老、滋润皮肤、消除色斑，并能促进性激素分泌，提高生育能力。食物来源有植物油、蛋黄、干果、粗粮、绿色蔬菜、肉、奶等。

维生素K：被称为“止血维生素”，有促进血液凝固的作用，能预防内出血、新生儿出血性疾病、痔疮等。食物来源有深绿色蔬菜、海藻类、植物油、动物肝脏、蛋黄等。

维生素B₁：能维持神经组织、肌肉、心脏活动的正常功能，改善精神状况和记忆力，消除疲劳。食物来源有葵瓜子、花生、瘦肉、粗粮、豆类、肝脏、蛋类、绿叶蔬菜等。

维生素B₂：促进细胞的再生，有助于消除口腔、唇、舌的炎症。食物来源有肝脏、麦片、黄鳝、蛋奶、豆类等。

维生素B₆：参与女性雌激素和皮质激素代谢，防治某些妇科疾病；防止各种神经、皮肤类疾病；缓解忧郁症和肌肉痉挛。食物来源有粗粮、坚果、香蕉、玉米、鱼、牛奶、禽肉、蛋、豆类等。

维生素B₁₂：促进红细胞再生，预防贫血；维护神经系统健康，消除烦躁，集中注意力，增强记忆力及平衡感；增进食欲。食物来源有动物内脏、瘦肉、鱼、蛋、乳制品、紫菜等。

维生素C：促进铁的吸收，预防坏血病，增强免疫系统功能，降低血液中胆固醇，促进胶原蛋白合成，加速伤口愈合，延缓衰老。食物来源有新鲜蔬菜、水果，如鲜枣、猕猴桃、山楂等。

