



convenient menus

上班族方便食谱

李志辉 [编著]

快手菜 微波炉

享受没油烟的清爽烹调

营养杂锦饭

滋味菜

靓汤

特色小食

快手叮出好滋味

TOP 轻松入厨秘笈
ENJOY THE BEST FOOD

广东出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

微波炉快手菜 / 李志辉编著. —广州: 广东经济出版社,
2007.1

(上班族方便食谱)

ISBN 978-7-80728-506-9

I. 微… II. 李… III. 微波炉加热设备—菜谱
IV. TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010800 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	5
版 次	2007 年 2 月第 1 版
印 次	2007 年 2 月第 1 次
印 数	1~10 000 册
书 号	ISBN 978-7-80728-506-9
定 价	90.00 元(1~5 册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼直销部

电话 (020)37601950 37601509 邮政编码 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

版权所有 翻版必究



convenient menus

上班族方便食谱

杂锦饭

滋味菜

TOP

靓汤

特色小食

微波炉快手菜

李志辉 [编著]



前言

PREFACE

在繁忙的现代社会，每个人都会为工作生活而忙碌，一日三餐经常要在外边草草解决。这样的就餐方式既不科学也不实惠，人体每天所需的营养物质无法全面补充，从而影响正常的工作和生活。而正确的饮食习惯不但是健康的基础，还关系到人的精神情绪，美好的饮食能增加人们对生活情趣的追求。

凭借入厨多年的经验，我们决定设计一系列针对当前单身人士和上班族的食谱，烹调方法方便快捷，同时也兼顾了营养的均衡搭配。经过一段时间的构思和调研，推出了烹饪工具相对简单的《电饭锅方便菜》、《微波炉快手菜》，以及特别适合上班族的《方便三餐·聚餐》、《自制佐餐小菜》、《水果捞自己做》等。菜谱的实用性都很强，还特别介绍了食物中的营养要素和原料特有的营养功能，目的在于告诉读者如何利用饮食的搭配，让营养更均衡，增强人体的免疫能力。

在创作这套书的过程中，针对现代年轻人的习惯，我们查阅了相关的西餐书籍，加入了一些中西结合的烹调方法，以迎合现代人的饮食需求，从而让读者能够从本书中了解更多的菜肴烹调方式，从中感受到做菜过程的无穷乐趣，最终做出满意可口的佳肴。

有人说，学做菜只是一张窗户纸，点破了就能得到其中的奥妙。让所有烹饪爱好者都能够下厨小试就是这一系列菜谱的最终目的。

希望这五本菜谱所传递的烹调知识和操作方法，会让您更愿意在家下厨，从而养成更好的生活习惯，有更好的身体和活力投入到工作和学习当中去。同时欢迎您对本书提出宝贵的意见和建议。我们相信，当醇香美味的饭菜出锅的那一刻，成功的喜悦、家人的欢乐将使之定格为世间最幸福的时刻！

李志辉





微波炉，单身首选

对于很多单身汉、单身女来说，住家菜是难得的愿望。首先要置办齐常用的锅盆碗碟炉就不是那么简单。一个小窝，装得下书碟电脑、冰箱酒瓶、衣服公仔，却往往装不下一锅一炉，即使装得下也可能带来满屋的油烟。可是，实在好想下厨啊！在心痒难耐时逛逛商场的厨具部、超市的食品部，发现心更痒了。

如果这时你发现了微波炉的妙处，一定会有大大的惊喜。

微波炉应该是单身者的首选厨具吧。首先是省地方，即使再小的窝，即使没有厨房，随便都可以找到一个角落来放置。而且一个微波炉就差不多可以代替所有的炉和锅了，最重要的是不用洗锅，更不会为你带来满屋子的油烟。这简直不止是单身首选，还是懒人首选呢。

微波炉还有一个好处就是不用担心自己不会做菜。现在的微波炉功能非常齐全，也非常人性化，帮你设置好各种各样的菜单模式，蒸鱼、蒸蛋、煮饭、烤肉……只要动动纤纤玉手按一下按键，“叮”一声后你就可以享受美食啦。

CONTENES

目

录

微波炉快手菜



WEI BO LU KUAI SHOU CAI

CONTENES

WEI BO LU KUAI SHOU CAI

- 6 微波炉 功能比一比
- 7 微波炉 再来选一选
- 8 微波炉 保养最重要
- 9 微波炉适用餐具
- 10 食材小知识

16 微波炉杂锦饭

- 17 番茄猪肝饭
- 18 酸豆角肉末饭
- 19 黄瓜叉烧饭
- 20 西芹鲛鱼饭
- 21 香甜菠萝饭
- 22 荷叶焗饭
- 24 榨菜牛肉饭
- 26 虾仁鸡丁烩饭
- 28 栗子鸡饭
- 30 腊八豆翡翠饭
- 32 扬州炒饭

34 微波炉滋味菜

- 35 鱼香豆腐
- 36 三色蒸蛋
- 38 孜然烤肉
- 40 香烤火腿肠
- 42 干煸四季豆
- 44 麻婆豆腐
- 46 番茄炒蛋
- 48 酱焗小南瓜
- 50 姜汁荷兰豆
- 52 珧柱冬瓜
- 54 荷叶蒸子排
- 56 牙签牛肉
- 58 酸辣藕丁
- 60 腐竹烧花腩
- 62 缤纷烤时蔬



- 64 宫保鸡丁
- 66 清蒸鲈鱼
- 68 红烧鱼肉卷
- 70 蛋黄蒸丝瓜
- 72 姜葱鸡
- 73 蒜粒小棠菜
- 74 红烧排骨
- 75 肉末粉丝煲

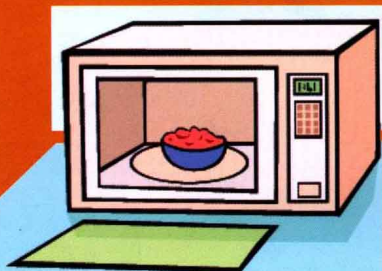
76 微波炉煮靓汤

- 77 海带花生瘦肉汤
- 78 清新南瓜羹
- 80 洋葱牛肉汤
- 82 青菜香菇鸡蛋汤
- 83 酸菜鱼头豆腐汤
- 84 凉瓜排骨汤
- 85 板栗瘦肉汤

86 微波炉特色小食

- 87 冰糖红枣炖雪梨
- 88 牛奶炖蛋
- 90 椰汁西米红豆冰
- 92 五香烤馒头
- 94 南瓜煮绿豆
- 95 红薯糖水

微波炉 功能比一比



如果只能选择一种烹饪工具，你会选择什么呢？相信不少人的首选应该是微波炉吧。想想，这小小的箱子也实在太神奇了，把原料放进去，选好火力和时间，无论是煎、烤、煮、炸。“叮”的一声之后，美味可口的饭菜就会呈现眼前，快捷而方便。

随着科技的进步，微波炉的功能也越来越丰富。下面，我们就把这些新功能一一罗列出来，PK一番。

B 变频

变频不但出现在空调上，微波炉也有定频和变频之分。定频微波炉容易使加热不均匀，从而影响烹饪效果。而变频微波炉的变频电路可以任意转换电源频率，因此可以控制不同的功率输出，自由地控制火力强弱。

T 陶瓷 内胆

陶瓷内胆是利用了陶瓷的高传热能力，将更多的热量保留在炉腔内，电力的消耗却能降至最低限度。同时，陶瓷内胆还能反射大量的微波红外线，能使烧烤变得更均匀。而且，陶瓷表面如玻璃一样光滑，不易积尘，便于清洁。

智能数 码温控

带智能数码温控技术的微波炉采用特殊的湿度感应器，可以通过测量食物在加热中散发出的蒸气浓度，从而分析所需的烹调时间长短，以提供最佳火候及时间。

G 光波

光波微波炉的最大优点是杀菌消毒。光波具有热效应和非热效应的双重杀菌功能，能在极短的时间内高效杀死病菌。光波微波炉对各种生肉类、自来水中的细菌拥有极高的杀菌率。

Z 转波

转波可以说是最新的微波技术，以旋转微波代替了转盘机械转动，使有效面积扩展到了整个炉腔，充分利用了炉腔空间，有效容积是普通微波炉的1.5倍。

微波炉 再来选一选

选择微波炉，首先要认准产品是否已通过3C认证，获得认证的产品机体或包装上应有3C认证字样。选购时应检查是否有国家颁发的生产许可证、厂名、厂址、出厂年月日、产品合格证、检验人员的号码，以及图纸说明书、售后信誉卡、维修站地址和电话等等。

看功能 ■ Function



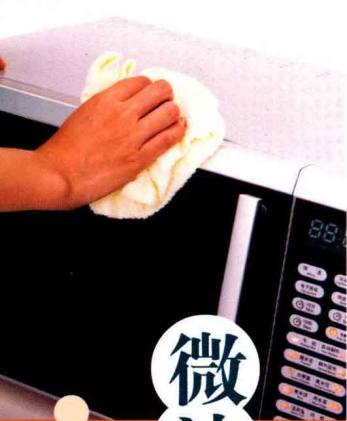
简单的机械式的微波炉一般就只有加热、解冻、煮饭等几种功能，如果想用微波炉做菜最好是挑选功能比较全面的。很多电脑式的微波炉都具备多种功能，除了常用的蒸、煮外，还有烧烤、煎炒、炖汤等等。有些更有详细的烹饪菜单，例如蒸鱼，只需按蒸鱼键，然后选择鱼的重量，微波炉就会帮你调节好蒸鱼的时间，方便简单，最适合刚学烹饪的人士。

看外观 ■ Outward

你可以按照个人的喜好挑选喜欢的外形、颜色等，另外还要仔细看看外表有没有划痕、变形，看看控制面板是否平整，图案字迹是否清晰。把微波炉放在水平的地面上看看能不能放稳。

看质量 ■ Quality

炉门是阻挡微波泄漏的重要屏障，应重点检查。开关门数次后应无卡漏现象。按常见的炉门设计要求，按动开门按钮后炉门应自动弹开一定的角度(15~30度)。无论是拉开式还是开关式，将门关上时会有到位的感觉。微波炉内部，转盘的转动应该顺利，不会感到有阻滞。开机试验时噪音不能太大，并可把调频收音机放在距微波炉1米处，如果出现杂音，则说明门封不严，有电磁泄漏。



微波炉

保养最重要

◆ 微波炉的正确使用和及时清洁保养，不仅能保证微波炉的正常工作，更能延长其使用寿命。

◆ 微波炉要放置在通风的地方，附近不要有磁性物质，以免干扰炉腔内磁场的均匀状态，使工作效率下降。

◆ 炉内未放烹饪食品时，不要通电工作，不可使微波炉空载运行，否则会损坏磁控管。

◆ 日常使用后，可用湿擦布将炉门上、炉腔内和玻璃盘上的脏物擦掉。若污垢严重，也可用软性洗涤剂或肥皂水擦洗（不允许冲洗）。但禁止用香蕉水、汽油以及硬质的布或毛刷擦洗，这样会破坏漆层，导致炉腔生锈。在清洁之前，记得要拔掉电源插头。

◆ 微波炉使用时间过久，腔内会有异味，可用柠檬或食醋加水在炉内加热煮5~7分钟，异味便可消除；也有一些微波炉是具有自动除味功能的。

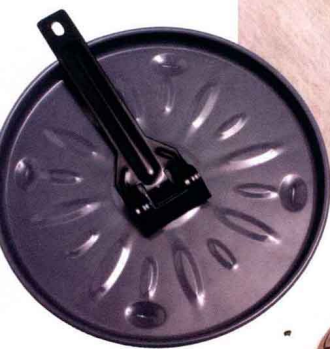
◆ 不管微波炉在使用后，还是在清洁擦洗后，炉腔内都会有水蒸汽凝结。因此，事后应用干布擦干或打开一点炉门使其通风干燥，这会大大降低微波炉故障率。

◆ 必须经常清洁玻璃转盘，可先用温热的肥皂水清洗，再用清水洗净擦干；必须经常擦洗转盘支撑和炉腔底面，请用软性洗涤剂洗炉腔底面，而转盘支撑则可用温热的肥皂水洗，清洗后擦干放回原处。

微波炉适用餐具

▼ 烤盘

一般购买微波炉时都会附送烤盘的，可以用来对食物进行烤、煎、炒等加工。



▲ 耐热碗

可承受120℃的高温，可用于一般的微波炉加热。

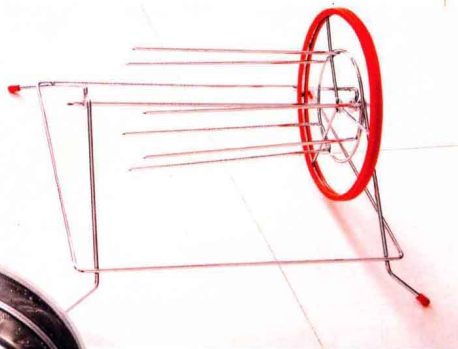


◀ 微波冰箱两用碗

既适用于冰箱的冷冻，也可使用微波炉加热，使用很方便。用于微波炉时则要把盖子打开透气。

▼ 烤架

可单独购买，也有一些是随微波炉附送的。此款烤架的优点是随着微波转盘转动的时候，它自身也会滚动，这样食物承受的火力就会很均匀，不必在烤的中途停下来把食物翻面，使用非常方便。



▲ 蒸锅

微波炉的专用蒸锅必需加水才能使用，不能干烧。蒸锅既可蒸又可炖，既可以用来蒸菜、蒸馒头等，又可以炖汤、炖鸡蛋，能够更好地保留食物的水分。



▲ 蒸鱼锅

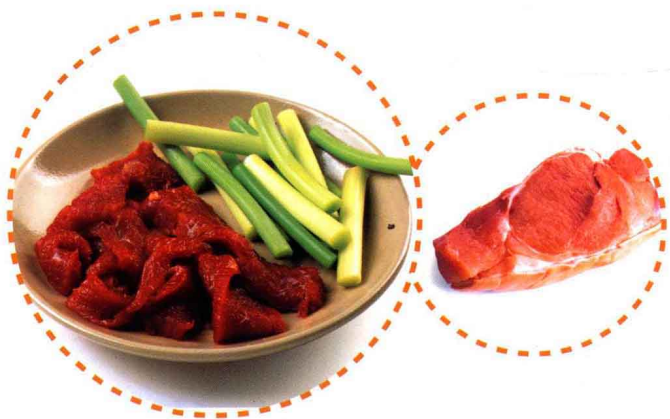
这是专门用来蒸鱼的蒸锅，要加水使用。

冷却肉类营养风味更好

如果你在购买肉时还认为刚宰杀的肉最新鲜，所以毫不犹豫地选择它，那么你尝到的味道可能并不鲜美，而且安全性差。专家告诫消费者，购买生鲜肉时，最好选择冷却肉。

据调查，凌晨宰杀、清早上市的鲜肉，一直被消费者认为是最新鲜的。事实并非如此，动物被宰杀后身体会发生一系列变化，产生的热量会导致肉温升高，尤其在夏季，肉温可达42℃，为细菌的过度繁殖提供了条件，从而使食物中毒的危险性增大。刚宰杀的动物，肌肉纤维呈僵直状态，只有经过解僵过程后，氨基酸、肽类等风味物质才能形成，肉的味道才会鲜美。

现代家庭大多使用冰箱冷冻室来存放肉制品，但这并不科学。在低于零下18℃的环境中，细菌的生长繁殖被抑制，肉制品的安全性可得到保证。但由于肉组织呈冻结状态，食用前解冻时，细胞中形成的冰晶会刺破细胞膜，造成大量细胞液的流失，影响了肉的营养价值和风味。而冷却肉是在24小时内将肉温降到0~4℃范围内的生鲜肉，从屠宰到销售大约要经过两天时间，在此期间完成了解僵的过程，与热鲜肉相比，肉食的卫生和安全性得到保障；与冷冻肉相比，冷却肉未经冻结，不存在细胞液的流失，营养价值和风味较好。消费者可以放心购买。



猪肉片与牛肉片

切猪肉片时，刀应与猪肉的纹理走向成十字交叉，垂直切薄片；切牛肉片则刚好相反，刀与牛肉的纹理走向应是平行的。

腌肉为什么要放糖

南方人腌肉的时候一般除了放盐、酱油等外，还会放糖。有些北方人士觉得难以理解，这又咸又甜的，不是很难吃吗？其实用少许糖来腌肉，可以促进肉中的胶原蛋白变得膨胀、滑润，从而使肉质变得柔软多汁，更加可口。而放糖的量非常少，并不会让人吃出甜味来。

用糖腌肉也有一个小窍门，就是在腌肉时要先放糖，等糖融化、被肉完全吸收后再放其他调味品，这样可以更好地发挥糖的作用。而用来腌肉的糖则以砂糖为宜。

鲜鱼的基本处理方法

在市场或超市里买鱼都可以让鱼贩帮忙去鱼鳞和内脏,但鱼贩一般不会帮你把鱼清理干净,所以回家后还是要自己清理一次。首先要把没去干净的鱼鳞清理掉,然后把鱼腹的内膜、鱼血等刮干净,再看看鱼腮,若有残留的鱼腮可用剪刀剪掉,最后要用清水彻底冲洗。处理干净的鱼最好马上烹调,若要保存则需用保鲜纸密封好,放进冰箱冷冻格。



吃鱼好处多

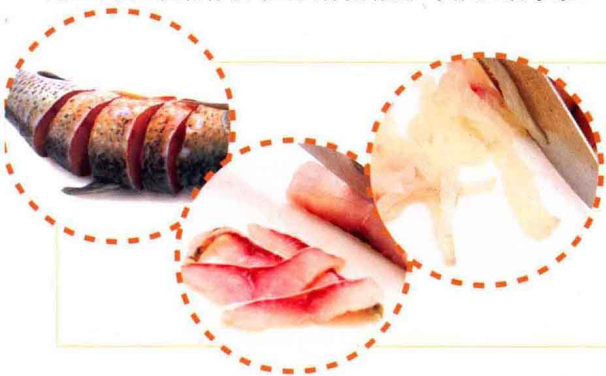
从一系列的营养指数来看,水产类不仅有与肉禽类近似的蛋白质,同时水产的脂肪含量很低,而钙、磷、铁等物质含量却很丰富,所以味道鲜于肉类和一般禽类。水产品也是一些维生素和无机盐的良好来源。维生素A、D在水产品中含量丰富,B族维生素和烟酸也有一定含量。水产品还富含铁、钾、钙、磷、碘、硒等微量元素,特别是在海鱼中碘、钙、锌和铜的含量尤其丰富,对促进机体生长发育、进行各种生理活动可以起到重要作用。

科学家们经过研究后证明,鱼中的脂肪是“祛病延年”的法宝。高脂肪鱼所含的多为高分子的多聚不饱和脂肪酸,这种脂肪酸能使人体内的胆固醇含量降低,可降低血压,促进血液循环,防止动脉硬化,预防心血管病。国外一些研究人员通过实验后认为,鱼的脂肪甚至比玉米油、葵花籽油等对人体更有益。美国生物学家、

营养学家们发现,鱼脂肪中含有一种叫S-3的化学物质,它进入人体内,能够缓解脑血管痉挛,减轻恶性偏头痛的疼痛程度和发作次数,提高机体的抗炎能力。日本专家发现,鱼中的脂肪能减轻风湿性关节炎患者的局部疼痛,并从某些鱼油中提炼出一种水溶性化学物质,可以有效治疗糖尿病。

鱼肉中含有大量的蛋白质,素有“高蛋白食物”之称,极易被人体吸收利用。而且,鱼肉中含有丰富的牛磺酸,可强化心脏循环系统,对肝脏机能、神经系统有益。牛磺酸还能使人的眼珠变得明亮,并增强对暗光的适应能力。

分析化学研究表明,海鱼中的多聚不饱和脂肪酸、S-3、牛磺酸等都比淡水鱼要高得多。所以,多吃海鱼对人体健康极为有益,一般主张每周吃鱼不少于两次。



鱼块、鱼片、鱼丝

一般来说,较大的鱼都会分切成鱼块或鱼片、鱼丝再进行烹调。切鱼块比较简单,可按需要均切成大小一致的块即可。切鱼片则要按照鱼肉的纹路斜切,可切成单片,也可切成双飞片。切鱼丝则要先把鱼肉切成约0.5厘米厚的片,再按需要切成粗条或细条。

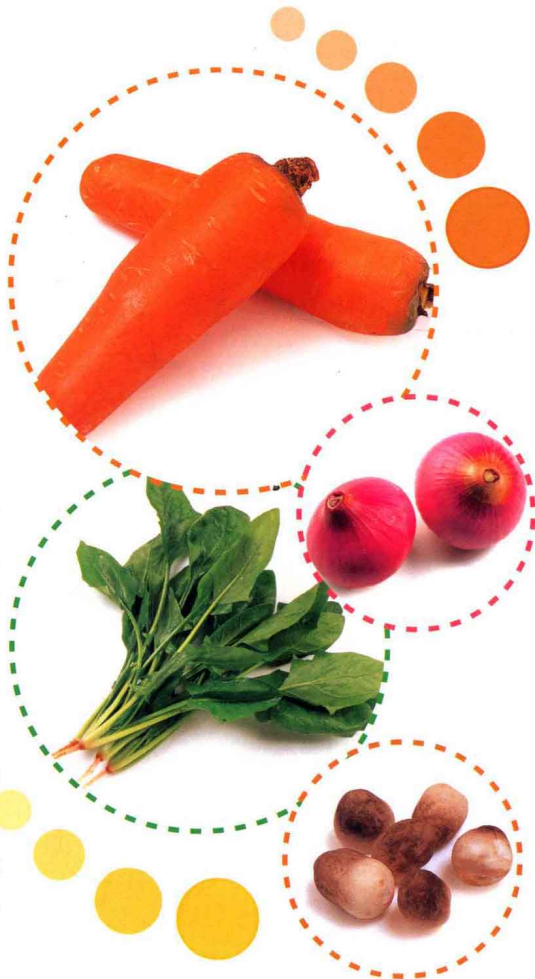
不同颜色蔬菜的营养比较

我们身体所需要的许多营养来自于蔬菜。日常生活中一个成年人每天摄入200~500克蔬菜才能满足人体的需要。在生活中,人们往往把蔬菜价格与味道作为选用标准,其实这很不科学。判断蔬菜营养价值主要是根据该蔬菜内含有多少人体必需的维生素以及铁等无机盐和纤维素等。

科学家通过对多种蔬菜营养成分的分析,发现蔬菜的营养价值与蔬菜的颜色密切相关。颜色深的营养价值高,颜色浅的营养价值低,排列顺序是绿色蔬菜—黄色、红色蔬菜—无色蔬菜。

同类蔬菜由于颜色不同,营养价值也不同。紫茄子含有丰富的维生素P,它能增加微血管壁的抗压能力,改善血管功能,对高血压、皮肤紫癜和易发生出血倾向的疾病患者,有相当裨益。

黄色胡萝卜比红色胡萝卜营养价值高,其中除含大量胡萝卜素外,还含有强烈抑癌作用的黄碱素,有预防癌症的功能。科学家还发现,同一株菜的不同部位,由于颜色不同,其营养价值也不同。大葱的葱绿部分比葱白部分营养价值要高得多,每100克葱白含维生素B₁及维生素C的含量也不及葱绿部分的一半;颜色较绿的芹菜叶比颜色较浅的芹菜叶和茎含的胡萝卜素多6倍,维生素D多4倍。



茄子要不要去皮?

茄子表皮与果肉连接的地方含有丰富的维生素P,紫皮茄子的含量尤其丰富,所以最好还是不要去掉茄子皮。

切好的茄子可以放在淡盐水中浸泡,这样可以防止茄子变色,而且在煮的时候茄子会更快变软。





爽脆土豆丝的秘诀

首先是土豆丝要切得够细。土豆去皮后先切薄片，再切成细丝。然后把切好的土豆丝放入冷水中浸泡，洗去多余的淀粉。而醋水浸泡过的土豆丝才会更爽脆，所以不要忘记在水中加入少许醋。

但是，如果你要做的是炖土豆，最好是把土豆切成小块，用冷水浸泡一下就可以了，千万不要加醋，这样才能炖出软绵烂熟的土豆。

清洗蔬菜为什么要放盐

有人认为洗菜时放些盐可以帮助带出蔬菜残留的农药，其实这种做法没多大作用，但淡淡的食盐水可以使附着在菜叶子上的青虫很容易脱离出来。

从不同地方买回来的青菜，清洗的方法也会有所不同。菜市场上的青菜一般都会被菜贩淋上水，而這些水通常是不干净的，所以菜买回来后要先清洗一遍，再用水浸泡15分钟，然后摘除老、烂的叶子，把菜一棵棵放在水龙头下冲洗，如果是大白菜、大芥菜一类包叶菜，可把叶片剥下来洗。而在超市买回的菜一般比较干净，可以免除浸泡这一程序。

蔬菜浸泡的时间以10~15分钟为宜，因为在浸泡的过程中，蔬菜的营养物质会流失到水中，浸泡越久，流失的越多，所以浸泡时间一定不能过长，干净的蔬菜最好不要浸泡。



最好不要用清洁剂洗蔬菜水果

有人害怕连皮食用的一些瓜果、水果会有残留农药，于是清洗的时候经常使用清洁剂，其实这种做法是不可取的。不管如何标榜安全的清洁剂，都是化学物质，容易从瓜果、水果的表皮进入果肉内。清洁剂或许可以洗去果皮的农药，但却换回对身体没什么好处的化学品，所以还是不用为妙。

要想把瓜果、水果洗干净，可以用软毛刷擦洗果皮，并用流动的水冲洗。

西兰花、椰菜花等花菜可以先用淡盐水浸泡10分钟，再用软毛刷轻轻擦洗其表面，用流动的水冲洗。



菇菌美味又营养

菌类食物具有独特的营养，是一种高蛋白、低脂肪、富含天然维生素和矿物质，并富含抗炎、防癌的有效成分的健康食品。大多数食用菌都含有维生素D、维生素B₁₂和一些微量元素。

常见的食用菌有草菇、香菇、平菇、金针菇、黑木耳、白木耳等。

草菇味道鲜美，香味浓郁，有“放一片，香一锅”之美誉。其营养丰富，具有降低血压、防癌抗癌的作用。香菇是我国传统的著名食用菌，由于它味道鲜美，香气沁人，营养丰富，不但位列草菇、平菇、白蘑菇之上，而且素有“植物皇后”之美誉；平菇质地肥厚，嫩滑可口，有类似牡蛎的香味，无论素炒还是制成荤菜，都十分鲜嫩诱人；金针菇既是一种美味食品，又是较好的保健食品。经常食用金针菇，不仅可以预防肝脏疾病及胃、肠道溃疡，而且对高血压、肥胖症有一定疗效；黑木耳是一种营养丰富的食用菌，常作为烹调各式中、西名菜佳肴的配料，或和红枣、莲子加糖炖熟，作为四季皆宜的佳美点心，不仅清脆鲜美，滑嫩爽喉，而且有增加食欲和滋补强身的作用；白木耳又叫银耳，是一种上佳的滋阴补品，白木耳作为滋补佳品还适用于病后、产后体质虚弱及一般体质虚弱者。



香菇最好不要用热水浸泡

用热水浸泡香菇会使香菇的鲜味流失，所以涨发时最好用冷水。涨发前稍稍泡水，清洗干净，然后换上干净的水浸泡，浸至香菇变软即可，不可浸泡太久，以免营养和香味流失。浸泡过的水不必倒掉，可以用来熬制高汤。

木耳和雪耳都宜用温水泡发

用热水泡发虽然会缩短泡发时间，但会使木耳和雪耳变得过软，失去脆感，这是因为木耳和雪耳都含有丰富的果胶物质，过热的水会使果胶分解溶于水中，不但影响口感，还容易让营养流失。

用冷水泡发则因温度低，使水分难以渗透进木耳或雪耳中，浸泡的时间就会很长。



1. 热能

人体为维持生命活动和从事劳动, 每天必须从食物中获得能量, 以满足机体需要, 人体热能的需要是与其热能的消耗相一致的, 即: 能量的需要 = 基础代谢 + 体力活动 + 食物特殊动力作用的能量消耗。对处在正常生长发育阶段的儿童, 还要增加生长发育所需要的能量。成年男子 18 ~ 40 岁 (体重 60 千克), 需能量 10.0 ~ 16.7 千焦每天; 成年女子 18 ~ 40 岁 (体重 53 千克) 需 9.24 ~ 13.41 千焦每天。

2. 脂肪

脂肪的供给量易受饮食习惯、季节和气候的影响, 变动范围较大。一般占总热能的 17% ~ 25%, 不宜超过 30%, 以避免油脂摄入过多。我国成年人每天摄取 50 克的脂肪就可以基本满足生理需要。其主要来源是各种植物油及炼过的动物脂肪。

其主要生理功用为: ①提供必需脂肪酸; ②携带脂溶性维生素类物质; ③为机体提供高深度的热能和必要的热能储备; ④使膳食具有饱腹感; ⑤增加食物的风味和保护蔬菜等食物中的维生素等物质, 免于与氧接触而氧化。

3. 无机盐

已知存在于生物体内的元素有几十种, 除碳、氢、氧、氮外, 其余各种元素统称为无机盐。在体内含量较多的, 如钙、镁、钾、钠、磷、氯、硫等, 称为常量元素; 铁、铜、碘、锌、锰、钴等在体内含量极少, 称为微量元素。无机盐在食物中分布很广, 一般都能满足机体需要。比较容易缺乏的无机元素有钙、铁和碘, 特别是正在生长发育的儿童、青少年及孕妇和乳母, 钙、铁和碘的缺乏较为常见。

其主要生理功用为: ①构成机体组织, 如钙、磷、镁是骨骼和牙齿的重要成分, 磷、硫是构成组织蛋白的成分; ②无机盐与蛋白质协同、维持组织细胞的渗透压; ③酸性、碱性无机离子的适当配合, 加上重碳酸盐和蛋白质的缓冲作用, 维持着体液的酸碱平衡; ④各种无机离子, 特别是保持一定比例的钾、钠、钙、镁等离子是维持神经肌肉兴奋和细胞膜通透性的必要条件; ⑤无机元素是机体某些具有特殊生理功能的重要物质成分, 如血红蛋白和细胞色素酶系中的铁, 谷胱甘肽过氧化物酶中的硒; ⑥无机离子是很多酶系的激活剂或组成成分, 如盐酸对胃蛋白酶元、氯离子对唾液淀粉酶等。

4. 碳水化合物

膳食中碳水化合物的供给量, 主要决定于饮食习惯、生产生活水平和劳动强度。一般以占总热能的 65% ~ 75% 为宜。膳食中碳水化合物的主要来源是谷类和根茎类食品, 如各种粮食和薯类。蔬菜和水果除含少量单糖外, 是纤维素和果胶的主要来源。

5. 蛋白质

蛋白质宜占总能量的 10% ~ 14%。蛋白质供给量成人大约每人每日每千克体重为 1 克。我国膳食以植物为主, 蛋白质质量稍差, 故定为 1.2 克左右。蛋白质的主要来源是肉类、蛋类和豆类。在膳食调配中, 应注意发挥蛋白质的互补作用, 可遵循三个原则搭配食物: 其一是食物的生物学种属愈愈好; 其二是搭配的种类愈多愈好; 其三是同时食用。

其主要生理功用为: ①构成和修补身体组织; ②调节生理功能; ③构成有特殊生理功用的物质, 如酶、激素、抗体等; ④供给热能。

6. 维生素

维生素是人体所必需的一类有机营养素。根据溶解性, 维生素可分为两大类: 其一是脂溶性维生素, 如维生素 A、D、E、K 等; 其二是水溶性维生素, 如维生素 B₂、B₆、B₁₂、C 等。由于体内不能合成或合成量不足, 虽然需要量很少, 但必须由食物供给。其主要功用是调节生理功能, 参与辅酶的组成, 在物质代谢中起重要作用。当膳食中长期缺乏某种维生素, 最初表现为组织中维生素的储备量下降, 继则出现生化缺陷和生理功能异常, 进而引起组织学上的缺陷, 最后出现各种临床症状。

7. 水

水是人体构成的重要成分, 占体重的 60% ~ 70%。