



营养 与烹调

马淑敏 冯宽 编写

吉林人民出版社

YINGYANG YU PENG TIAO

营 养 与 烹 调

马 淑 敏 编 写
冯 宽

吉 林 人 民 出 版 社

营 养 与 烹 调

马淑敏 冯 宽 编 写

*

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行
长春市和顺印刷纸箱厂 印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 57/8 印张 125,000 字
1980 年 12 月 第 1 版 1983 年 7 月 第 3 次印刷

印数: 211,911 — 242,540 册

统一书号: 15091 • 170 定价: 0.55 元

前 言

人们吃饭不只是为了物质上的享受，主要是为了保证人体的正常发育和健康。那么，人们一日三餐应该吃些什么才好呢？是不是只有多花钱，多吃些昂贵的食物才能使身体发育得好，才能增强体质呢？不是的。昂贵的食物，如山珍海味，并不一定能满足每个人的营养需要，相反，大众化的食物，如果进行合理的配膳和科学的烹调，也完全能够供给人体需要的各种营养素，达到保证人体正常发育和健康的目的。

我国的烹调方法技术精湛，丰富多采，烹制的饭菜味鲜色美，营养丰富。

烹调 and 营养的关系十分密切。烹调的主要目的是保证人体的合理营养和健康，所以一日三餐，究竟选择什么食物，怎样进行配膳，采用什么烹调方法，均需因人而异。例如，儿童、孕妇、乳母或老人，由于他们的生理状况不同，因而对营养素的需要不同，对食物的质和量要求也不同，所以必须根据他们的特殊营养要求，选择适当的原料，烹制成合适的饭菜，才能满足其生长发育和身体健康的需要。又如，患各种疾病的人对营养素的需要也不同。营养不良者和结核病人需要多吃富含糖、脂肪、蛋白质和各种维生素的食物；急性肾炎患者则应少吃富含蛋白质的食物；冠心病患者宜多吃素少吃荤；糖尿病患者应忌甜食，等等。对于各种病人，必须按照病情选用或忌用某些食物，配合药物治疗，才能促进其病情的好转。

为了向广大读者普及营养学知识和介绍一些家常饭菜的做法，我们编写了这本书。本书共分七章。第一、二、三章介绍各类营养素的功能、来源和供给量以及各类食物的营养价值。第四、五章着重说明儿童、孕妇、乳母、老人以及某些常见病患者的营养和膳食。第六章叙述保存营养素的一些合理烹调方法。第七章介绍各种家常饭菜的具体烹制方法。最后还附有家常食谱。食谱中编入的饭菜都是取材容易，营养丰富，而烹调方法又简便易行的。

本书可供一般家庭和托幼机构、学校以及医院、疗养院、机关、厂矿食堂等集体伙食单位进行科学配膳和合理烹调时参考。

由于我们水平有限，经验不足，书中难免有错误和不足之处，请读者批评指正。

编 者

1980. 4.

目 录

第一章 营养与烹调和人体的关系

- 一、营养与烹调 and 人体健康的关系····· (1)
- 二、合理营养与膳食····· (1)

第二章 各类营养素的功能、来源和供给量

- 一、蛋白质····· (6)
- 二、脂肪····· (14)
- 三、糖及热能····· (17)
- 四、维生素····· (21)
- 五、无机盐····· (30)
- 六、水····· (35)

第三章 各类食物的营养价值

- 一、谷类····· (37)
- 二、豆类和硬果类····· (39)
- 三、蔬菜和水果类····· (45)
- 四、肉类····· (51)
- 五、蛋类····· (54)
- 六、奶类····· (58)
- 七、水产类····· (60)
- 八、食用油脂····· (62)

第四章 特殊生理状况者的营养和膳食

- 一、儿童少年的营养和膳食…………… (65)
- 二、孕妇和乳母的营养和膳食…………… (71)
- 三、老年人的营养和膳食…………… (74)

第五章 病人的营养和膳食

- 一、病人膳食及其营养特点…………… (77)
- 二、常见疾病患者的膳食…………… (82)

第六章 食物的合理烹调

- 一、烹调时食物中营养素的损失…………… (92)
- 二、烹调时减少营养素损失的措施…………… (94)

第七章 烹调方法

- 一、烹调简介…………… (95)
- 二、烹调方法…………… (101)

附：家常食谱

粮 谷 类

黄花馒头…………… (106)	锅饼…………… (108)
开花馒头…………… (106)	酥皮家常饼…………… (108)
呛面馒头…………… (107)	葱花脂油饼…………… (108)
脂油包…………… (107)	肉丁馒头…………… (109)
千层饼…………… (107)	原笼蒸饺…………… (109)

水煎包····· (109)	油条····· (113)
天津包子····· (110)	薄脆果子····· (113)
水饺····· (110)	脆麻花····· (114)
烧麦····· (110)	八宝饭····· (114)
韭菜簍····· (111)	猪油松糕····· (115)
抻面条····· (111)	麻球····· (115)
大卤面条····· (112)	凉糕····· (116)
肉丝炒面····· (112)	雪衣豆沙····· (116)
肉丝焦炒面····· (113)	

蔬菜、豆和豆制品类

醋溜白菜····· (117)	葱爆牛肉····· (123)
排骨炖白菜····· (117)	炒肉蒜苗····· (123)
扒白菜卷····· (118)	蒜薹炒肉丝····· (124)
辣白菜····· (118)	油焖笋····· (124)
栗子烧白菜····· (119)	冬笋红烧肉····· (124)
拌肉丝菠菜····· (119)	炸藕盒····· (125)
炒猪肝菠菜····· (119)	醋溜藕片····· (125)
香肠炒油菜····· (120)	炒肉丝榨菜····· (126)
二冬烧油菜····· (120)	肉丝榨菜汤····· (126)
炒雪冬····· (121)	土豆烧牛肉····· (126)
香菜炒牛肉丝····· (121)	素拌土豆丝····· (127)
炒牛肉丝芹菜····· (121)	拔丝土豆····· (127)
鱿鱼炒芹菜····· (122)	糖醋萝卜····· (128)
肉丝炒元葱····· (122)	辣萝卜····· (128)
炒木犀元葱····· (122)	牛肉烧萝卜····· (128)

拌三丝·····	(129)	冬瓜盅·····	(135)
白糖拌番茄·····	(129)	肉片炒青椒·····	(135)
肉片炒番茄·····	(129)	酿青椒·····	(136)
炒木犀番茄·····	(130)	肉片烧菜花·····	(136)
番茄里脊·····	(130)	炸山药芝麻饼·····	(136)
番茄里脊丁·····	(131)	炸豆腐丸子·····	(137)
番茄蒸鱼·····	(131)	砂锅豆腐·····	(137)
素烧茄子·····	(132)	麻辣豆腐·····	(138)
肉片烧茄子·····	(132)	生煎豆腐·····	(138)
炸茄盒·····	(133)	葱烧豆腐·····	(139)
炒三丁·····	(133)	肉丁炒豌豆·····	(139)
辣黄瓜皮·····	(134)	鸡丝烩豌豆·····	(140)
黄瓜余肉片·····	(134)	挂浆苹果·····	(140)
冬瓜汤·····	(134)		

肉

红焖肉·····	(141)
红焖扣肉·····	(141)
红焖肘子·····	(142)
水晶肘子·····	(142)
炖肉·····	(143)
坛肉·····	(143)
米粉肉·····	(144)
煸白肉·····	(144)
回锅肉·····	(144)
炸猪排·····	(145)

类

宫保肉丁·····	(145)
樱桃肉·····	(146)
爆炒肉丁·····	(146)
余丸子·····	(147)
干炸丸子·····	(147)
煎丸子·····	(148)
焦溜丸子·····	(148)
蒸丸子·····	(149)
四喜丸子·····	(149)
糖酥丸子·····	(150)

煎烹肉饼·····	(150)	炒肝尖·····	(157)
砂锅狮子头·····	(151)	溜肝尖·····	(157)
滑溜肉片·····	(151)	溜腰花·····	(158)
芙蓉里脊·····	(152)	烩肚丝·····	(158)
焦溜里脊·····	(152)	溜白肚·····	(159)
溜肉段·····	(153)	溜肥肠·····	(159)
锅爆肉·····	(154)	烧溜肥肠·····	(160)
炒肉拉皮·····	(154)	溜三样·····	(160)
酥白肉·····	(154)	葱爆羊肉·····	(161)
炸里脊面包夹·····	(155)	涮羊肉·····	(161)
炸千子·····	(155)	番茄牛肉·····	(162)
糖醋排骨·····	(156)	红烧牛肉·····	(162)
红烧蹄子·····	(156)	烤牛肉·····	(163)

禽 蛋 类

红扒鸡·····	(163)	松花蛋·····	(166)
炸烹小鸡·····	(164)	虎皮蛋·····	(166)
香酥鸡·····	(164)	五香熏蛋·····	(167)
炸八块·····	(165)	摊黄菜·····	(167)
清蒸全鸭·····	(165)	拔丝白果·····	(168)

水 产 类

酥鱼·····	(168)	溜鱼段·····	(170)
红烧鱼·····	(169)	醋溜鱼片·····	(171)
清蒸白鱼·····	(169)	糖醋瓦块鱼·····	(171)
软溜鱼·····	(170)	清炒乌鱼丝·····	(172)

炒鳝鱼丝·····	(172)	炸烹虾段·····	(175)
炸烹子蟹·····	(173)	清烹虾仁·····	(176)
烧溜螃蟹·····	(173)	炸板虾·····	(176)
溜虾段·····	(174)	肉片烧海参·····	(177)
清炒虾仁·····	(174)	葱烧海参·····	(178)
清炒虾片·····	(175)	拌肉丝海蜇·····	(178)

第一章 营养与烹调和人体的关系

一、营养与烹调 and 人体健康的关系

人类要生活就必须摄取食物。食物对人体的功用是：供给人体各种营养素，保证人体生长发育，维持人体一定的温度，补充体内的物质消耗，增强机体对疾病的抵抗力，降低死亡率，提高劳动能力和延长寿命等。

食物的种类很多，各种食物含有不同的营养素。吃得多，吃得少，吃多种食物或吃单一食物，对满足人体营养素的需要都是不同的。同时，烹调不合理也能使食物的营养素遭到损失。如果膳食中长期缺乏必要的营养素，就能使人体产生营养缺乏病，以及易于疲劳、精神萎靡不振、注意力不集中和记忆力减退等症状，并且能使生长发育不良，易患各种传染病和降低劳动能力。因此，正确地掌握和运用食物的营养知识和烹调方法，使人们吃得好，吃得香，吃得适量，这对增强人们的身体健康和提高劳动生产力具有极其重要的现实意义。

二、合理营养与膳食

合理营养与膳食有五个基本原则：

(一) 选用的食物能够供给人体 必需的热能和营养素

食物中包含六类营养素，即蛋白质、脂肪、糖、无机盐（如钙、磷、铁等）、维生素（如维生素甲、乙、丙等）和水。这六类营养素都是人体必需的，其中蛋白质、脂肪和糖，能供给人体所需的热能，是构成身体组织的主要成分；维生素、无机盐和水，虽不能直接供给人体热量，但有调节生理功能的作用。人体活动就要消耗热量，消耗各种营养素，活动得愈多，消耗得也愈多，如果食物的营养素不充足，不能补充人体的消耗，人就会逐渐消瘦，甚至得营养缺乏病和其他疾病。

(二) 各种营养素配合要适当

通常，一种食品主要富含某几种营养素，例如：猪肉含有丰富的蛋白质、脂肪和一些无机盐，而缺少糖和维生素；大米含有丰富的糖和硫胺素，而缺少脂肪、钙和维生素A、抗坏血酸；黄豆及豆腐等豆类食品，含有丰富的蛋白质、脂肪和无机盐，但缺少抗坏血酸；蔬菜含有丰富的无机盐和抗坏血酸，但缺乏硫胺素。所以，一个人每天除了吃大米、肉类外，还要吃些豆类和蔬菜，才能获得人体所必需的各种营养素。古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”这明确地告诉我们必须注意食物的搭配。有些人只喜欢吃荤菜，不喜欢吃素菜，这对身体并无益处。如果两种或两种以上不同的食物，混合食用，则一种食物蛋白质中所缺乏的某种氨基酸，可由另一种食物蛋白质中

所含有的这种氨基酸来补偿，这叫做蛋白质的互补作用，这样能提高蛋白质的营养价值。我国很多地区的广大人民，很早就有混合食用主食或副食的习惯，如玉米、小米、大豆合成面；小麦、小米、大豆、豌豆合成面；豆腐干和面筋；牛肉和大豆等多种食品混合烹制出的各种食物等等，这样，各种食品搭配食用，就能做到取长补短，获得丰富的营养。这是广大劳动人民在科学配膳方面总结出的一条宝贵经验。

（三）要科学烹调，保护食物的 营养素免遭损失

食物中的营养素，可因烹调方法不科学而遭到破坏和损失，如硫胺素遇碱易于分解破坏，抗坏血酸是氧化分解，一些营养素还能随着汤水白白流失。在长期的实践中，人们总结出很多保护营养素的烹调方法，如挂糊、勾芡、沾面粉等多种方法，既保护了营养素，又使色、香、味、形俱佳，可促进食欲，增加营养。

（四）合理的膳食制度

人体的消化功能是很有规律的，如果养成准时定量吃饭的习惯，则每次只要到了吃饭的时候，就会出现食欲，消化器官也会自然地活动起来，分泌消化液，加强消化功能，促进食物的消化吸收。因此，每日三餐必须定时定量。古人云“伤饥失饱则伤脾，暴饮暴食则伤胃。”这告诉我们，饮食不节，过食生冷食品，过食肥甘厚味食品，都能损害身体健康。此外，多吃零食还会减少正常三餐的进食量，妨碍摄取上述的六类营养素，也会影响身体健康。

(五) 注意食品卫生

有些食品，例如猪肉、牛肉，因生前感染某种传染性疾病，其肉上就带有病菌或寄生虫，人吃了就会引起食物中毒或寄生虫病。误食有毒的野生芹菜、野生毒蕈、河豚鱼等，也会引起中毒，甚至死亡。有些食品本来是新鲜的，但因煮后放置时间过久，易被苍蝇、老鼠等污染上病菌，吃了也会引起食物中毒。此外，由于工业“三废”（废气、废水、废渣）的污染，农药的残留和食品添加剂（如香精、色素、发色剂等）的大量使用，使食物受到各种化学物质的污染，人吃了可引起急、慢性中毒以及产生致癌、致畸、致突变等危害。因此，要注意食品卫生，要搞好食品保护，防止食品污染。

第二章 各类营养素的功能、来源和供给量

人们在日常生活中必须每日摄取各种营养素以供应身体的需要。所谓营养素是指食物中能保证身体生长发育、维持生理功能和供给人体所需热能的物质。各类营养素摄入人体后，经过消化，吸收，参与体内各种代谢过程。各类营养素的生理功能，可概括如表 1 所示：

主要功能	营 养 素	主要功能
构成身体组织	糖	供给热能
	脂 肪	
	蛋 白 质	调节生理活动
	无 机 盐	
	水	
	维 生 素	

表 1 各类营养素的生理功能

糖、脂肪和蛋白质供给人体热能，其中以糖为主要供热来源。无机盐、维生素和水虽不能直接产生热能，但它们是调节体内生理活动的重要成分。此外由蛋白质构成的酶、激素和抗体等在调节生理活动中也具有重要作用。糖、脂肪、蛋白质、无机盐和水是构成身体组织的成分，而维生素是促进

身体组织构成的重要因素。实际上，各类营养素互相联系，互相配合，错综复杂地完成体内各项生理功能。

一、蛋 白 质

恩格斯在《自然辩证法》一书中指出：“生命是蛋白体的存在方式，这个存在方式的基本因素在于和它周围的外部自然界的不断的新陈代谢，而且这种新陈代谢一停止，生命就随之停止，结果便是蛋白体的分解。”蛋白质是一切生命的基础，在人类的生命活动中，蛋白质占有重要地位。

（一）蛋白质在体内的功能

1. 构成新组织 蛋白质是构成人体组织细胞的重要成分。如果除去水分，蛋白质约占细胞内物质的80%。人体各种器官、组织都是由蛋白质组成，包括头发、牙齿和骨骼等都含有蛋白质。特别是在儿童、青少年的生长发育期和妇女的孕期等，因为需要增添和生长许多新的组织细胞，更必须供给足够的蛋白质。

2. 更新和修补组织 人体的细胞或蛋白质是不断地进行新陈代谢的，既不断地分解、破坏，同时又不断地修复、更新，例如血液中的红细胞平均每120天更新一次。因此成年人各种器官、组织的修复和更新，某些疾病和创伤的恢复和修补，都需要依靠蛋白质来补充。

3. 调节生理功能，由蛋白质构成的酶、激素和抗体等调节着体内各种生理功能，如消化吸收，神经活动和免疫机制等。蛋白质中的必需氨基酸也是维持体内生理活动所不可缺