



家庭保健养生手册

随着人们生活水平的日益提高，人们不仅对怎样吃感兴趣，而且对吃什么有营养，吃什么可以预防和治疗疾病更感兴趣。这充分说明了人们对饮食保健已有了深刻的认识，“吃出健康”已成为广大民众的饮食追求。



食物营养

SHIWUYINGYANG
JIANKANGSHOUCE

田鹏霞 陈永超◎编著

健康手册



中国医药出版社

家庭保健

食物

田鹏霞 陈永超◎编著

营养

健康手册

中国古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健养生手册/田鹏霞, 陈永超编著. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-80174-510-1

I. 家... II. ①田... ②陈... III. ①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050741 号

家庭保健养生手册 食物营养健康手册

编 著: 田鹏霞 陈永超

责任编辑: 刘从明 王国防

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 21

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-510-1

定 价: 24.80 元 (全套 99.20 元)



前言

“民以食为天”，食物中蕴含着各种人体需要的营养物质。一个人的饮食搭配是否合理，营养是否良好，不仅关乎我们的健康，还影响着我们的生存质量。随着人们生活水平的日益提高，人们不仅对怎样吃感兴趣，而且对吃什么有营养，吃什么可以预防和治疗疾病更感兴趣。这充分说明了人们对饮食保健已有了深刻的认识，“吃出健康”已成为广大民众的饮食追求。我们知道，某些营养素的缺乏，容易造成某些特定疾病，如缺乏维生素 B₁ 容易引起脚气病；癌症的发生与硒缺乏有着重要关系。食物都有自己特定的营养成分和药用功效，每种食物的药用价值都是不可估量的。在日常饮食中，应摄入多种食物和饮品，以满足人体各种营养的需要，还能对身体的种种不适和潜在疾病起到调节和辅助治疗的功效。那么，我们日常所食用的五谷杂粮、水果蔬菜、鸡鸭鱼肉等食物都有哪些营养成分及保健功效呢？本书将对此给予详细的解答。

本书从常用食物中筛选出一百多种，按照食物的种类分为：谷物类、豆类、蔬菜类、果品类、水产类、乳品类、肉蛋类、调料类、饮品类，每种食物又分为食物功效、营养价值、食用宜忌、选购指南、专家提示、特色食谱、食疗偏方等，并配以手绘插图，不仅视觉美观，而且便于读者查阅。

我们期待这本《食物营养健康手册》能够深入到每个家庭，成为一部寻常百姓家庭养生、保健防病的必备读物。但由于作者水平有限，书中难免有纰漏和不足之处，敬祈广大读者指正。

编者



第一章 谷物类

大米	2
玉米	4
小麦	6
小米	9
燕麦	11
薏米	14

第二章 豆类

黄豆	18
绿豆	21
赤小豆	23
蚕豆	25
豇豆	27

第三章 蔬菜类

茎叶类

茎叶类	32
大白菜	32
菠菜	34
油菜	37
茼蒿	39
芹菜	42
生菜(油麦菜)	44
空心菜	46
苋菜	48
芦笋	51
木耳菜	53
韭菜	55

竹笋	57
----------	----

根块类

根块类	60
萝卜	60
胡萝卜	62
土豆	65
红薯	68
山药	70
藕	72
荸荠	75
芋头	77
百合	79
洋葱	81
苤蓝	83
魔芋	85
大头菜	88

浆果类

浆果类	90
茄子	90
青椒	93
菜花	95
西红柿	98
黄花菜	101

瓜菜类

瓜菜类	103
黄瓜	103
冬瓜	105
丝瓜	107
苦瓜	110
南瓜	112

西葫芦	115
佛手瓜	117
菌 类	119
草菇	119
金针菇	122
竹荪	124
黑木耳	126
银耳	128

第四章 果品类

鲜果类	132
苹果	132
梨	135
桃	137
杏	139
李子	141
葡萄	143
香蕉	146
草莓	149
橙	151
橘子	154
柚子	156
西瓜	159
哈密瓜	161
桑椹	163
柿子	166
大枣	168

荔枝	171
龙眼	174
芒果	176
猕猴桃	179
菠萝	181
山楂	184
椰子	186
柠檬	189
枇杷	191
无花果	193
杨梅	196
樱桃	198
榴莲	200
金橘	203
石榴	205
枸杞	207
橄榄	210

坚果类	212
核桃	212
栗子	215
松子	217
榛子	219
葵花子	221
白瓜子	224
西瓜子	226
莲子	228
花生	231





第五章 水产类

鲤鱼	236
鲫鱼	238
草鱼	241
带鱼	243
泥鳅	246
甲鱼	248
虾	250
螃蟹	253
紫菜	256
海带	258
石花菜	261

第六章 乳品类

牛奶	264
冰淇淋	266

第七章 肉蛋类

猪血	270
猪肉	272
羊肉	275
牛肉	278

鸡肉	281
鸡蛋	283
鸭蛋	286

第八章 调料类

葱	290
姜	292
大蒜	295
辣椒	298
盐	300
食糖	303
酱油	305
料酒	308
芝麻油	310

第九章 饮品类

茶叶	314
豆浆	316
咖啡	319
啤酒	321
葡萄酒	324
白酒	326

第1章 谷物类

SHIWUYINGYANGJIANKANGSHOUCE



【大米】

大米，又称白米、稻米，稻子的种仁，是中国人的主食之一。有白色的，也有乌白色、紫色和黑色的；有的较细长，有的呈短胖型。

糙米中的无机盐、B族维生素（特别是维生素B₁）、膳食纤维含量都较精米中的高。

大米有糯米、粳米和籼米三种，从黏性程度上分，糯米黏性最强，籼米最弱，粳米居中。人们较喜欢吃黏性强一些的。



食物功效

大米中各种营养素的含量虽不是很高，但因其食用量大，也是具有很高营养功效的，是补充营养的基础食物。大米含有丰富的B族维生素，能预防脚气病、消除口腔炎症。米粥具有补脾、和胃、清肺功效。米汤有益气、刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进的作用。

中医认为，粳米有治诸虚百损，强阴壮骨，生津、明目、长智的功能。粳米煮粥可以补中益气，健脾养胃，益精强志，强壮筋骨，和五脏，通血脉，聪耳明目，止烦，止渴，止泄，是人间第一补物。

营养价值

每100克一级标米（粳）含能量约为1411千焦，蛋白质7.3克，脂肪0.3克，膳食纤维0.9克，碳水化合物76.3克，维生素B₁0.35毫克，维生素B₂0.05毫克，尼克酸（烟酸）2.6毫克，维生素E0.49毫克，钙7毫克，磷120毫克，铁1.1毫克。



食用宜忌

如将糯米、莲子、大枣、淮山药一同煮粥，熟后加适量白糖，适宜于脾虚泄泻者食用。如将糯米酒、鸡肉、红枣（去核）各适量，加几片生姜共蒸，至鸡肉熟烂时食用，对产后、病后体虚心慌者尤有补益作用。在用大米煮粥时，一定不要放碱，否则会破坏大米中的维生素 B₁，使人患上脚气病。不可同马肉同食，否则可引发痼疾。



选购指南

生长期长的要比生长期短的好，中晚稻米要比早稻米好，略带青乌色的粳籼米要比纯白的粳籼米好，米亮透明的要比粗糙混浊的好，硬度强的要比硬度差的好，新米比陈米好。



专家提示

大米中的赖氨酸含量极少，如得不到补充，会使蛋白质的利用率降低，不仅影响儿童生长，也会对成年人的新陈代谢带来不利。

在做米饭时，要采用蒸的方法而不要“捞”，这样可以最大限度地保存大米中的维生素不被破坏。

黑米的外部包裹着一层坚韧的种皮，不易煮烂，而未煮烂的黑米积留胃肠中会引起急性肠胃炎，应充分煮至非常黏稠时方可食用。



特色食谱

八宝糯米粥

【原 料】 糯米 500 克，苡仁 30 克，白扁豆 50 克，莲子 50 克，红枣 20 枚，核桃肉 50 克，龙眼肉 50 克，糖青梅 20 克，熟猪油 50 克，白糖 50 克。

【做 法】 ①将苡仁、白扁豆、莲子肉用温热水泡涨，莲子去皮



去心洗净，糯米淘洗干净，以上四样入笼蒸熟。红枣洗净，用温水发涨。

②大蒸碗 1 个，用猪油 10 克抹入碗内，用糖青梅、龙眼肉、红枣、桃仁、莲肉、白扁豆、苡仁捆成喜字形或寿字形，加入糯米饭，入笼蒸 20 分钟后，翻扣在大圆盘中间，再将熟猪油与白糖溶化后淋在八宝糯米饭上面即成。

【功效】 健脾、养胃、滋肾、益阴。适用于一般体弱，而见少食，腹胀，消渴，便溏，浮肿等症者。

食疗偏方

葱白糯米粥

【原料】 糯米 60 克，葱白 50 克，生姜、米醋各适量。

【做法】 将葱白、糯米、生姜共煮粥，粥成后加米醋即成。

【功效】 宣肺散寒、止咳平喘。适用于糖尿病并发气管炎属风寒犯肺。

【玉米】

玉米又称包谷、包米、棒子、玉蜀黍等，玉米是粗粮中的保健佳品。玉米性平味甘淡，多食玉米，对人体的健康颇为有利。



食物功效

维生素 E 可增强体力及耐抗力，中老年人常吃玉米可延缓衰老。玉米中的维生素 B₆、烟酸等成分，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎等。玉米富含维生素 C 等，有长寿、美容作用。

玉米胚中所含的物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，

能起到使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生的作用。

玉米有调中开胃、降低血液中的胆固醇含量，防止动脉硬化和冠心病的发生。



营养价值

每 100 克玉米中含蛋白质 8.5 克，脂肪 4.3 克，糖类 72.2 克，能量 1398.4 千焦，钙 22 毫克，磷 120 毫克，铁 1.6 毫克，还有维生素 B₁、B₂，维生素 E，维生素 A 原（胡萝卜素），烟酸和微量元素硒、镁等；其胚芽含 52% 不饱和脂肪酸，是精米精面的 4~5 倍；玉米油富含维生素 E、维生素 A、卵磷脂及镁等含亚油酸高达 50%。



食用宜忌

玉米面有粗细之分，食用以粗玉米面为佳，这种面中含有较多的赖氨酸。把玉米煮熟食用更好，尽管玉米经过加热破坏了部分的维生素 C，但是却获得了营养价值更高的抗氧化剂活性。

吃玉米时，要把玉米粒的胚尖全部吃掉，因为玉米的许多营养都集中在这里。若玉米同大米、豆类、面粉同食，营养价值更大。



选购指南

玉米以色泽金黄、饱满、无虫蛀、含水率低且无霉变者为佳。



专家提示

发霉的玉米不能食用，发霉后易产生黄曲霉菌（又叫黄曲霉素），多食有致癌作用。玉米也不宜与富含纤维素的食物经常搭配食用，因为玉米含有较多的木质纤维素。青玉米棒宜煮食而不宜烤食，烤食易产生多种有害物质。



特色食谱

玉米豆沙饼

【原料】 玉米粉、面粉、豆沙各 250 克，白糖 50 克，猪油适量。

【做法】 将玉米粉、面粉拌匀，加入糖、水揉成面团后，分成数份包上豆沙馅，用猪油煎熟即可。

本饼色泽金黄，口味香甜可口，可作精美点心食用。又可调中开胃，利肾和脾。

食疗偏方

玉米须茶

【原料】 玉米须 30 克，茶叶 5 克，白茅根 20 克。

【做法】 将玉米须、白茅根与茶叶同入杯中，用沸水冲泡即可。

【功效】 清热，利尿，降压。适用于高血压患者食用。

小麦

小麦是世界上分布最广的、栽培面积最大的粮食作物之一，也是我国北方人民的主食之一。小麦的子粒主要制作面粉，再加工成面食。小麦性平味甘，是人体重要的营养来源。小麦营养价值很高，所含的 B 族维生素和矿物质对人体健康很有益处。《本草拾遗》中提



到：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”它所含的维生素B和E，有保护人体血液、心脏和神经系统正常工作的功能。



食物功效

《本草重新》把小麦的功能归纳为四种：养心，益肾，和血，健脾。《医林纂要》说它有：除烦，止血，利小便，润肺燥等四大用途。小麦含淀粉、蛋白质、脂肪、卵磷脂、尿蛋白、磷、铁等营养素，以及多种酶及维生素。因而有保护人体血液、心脏以及神经系统正常工作的功能。长吃小麦还可以增强记忆、养心安神。对于更年期妇女，食用未精制的小麦还能缓解更年期综合征。另外，小麦粉（面粉）还有很好的嫩肤、除皱、祛斑的功效。它的面粉和麸皮有除热、止燥渴咽干、利小便、养肝气的功能。面粉经加水揉成面团并放置一段时间后所形成的面筋，可以将食品在发酵过程中产生的气体封存在面团中，使面粉中的植酸被酵母菌分解，从而提高人体对矿物质的吸收率。



营养价值

每100克标准粉中含糖类78克，粗纤维0.2克，蛋白质12克，脂肪1.5克，钙25毫克，磷153毫克，铁2.8毫克，其他矿物质1克以内，维生素B₁0.24毫克，维生素B₂0.06毫克，烟酸1.6毫克，维生素E0.42~6.3毫克，热量约1444.4千焦。所含蛋白质虽然高于其他谷物（大米、玉米、高粱和小米），但营养价值较低。



食用宜忌

常食面粉（或其它谷物），人体可以从中获得60%以上的热量和蛋白质，其中可溶性糖含量很少，这比以动物食品为主的膳食结构既经济又有益于健康，可以大大减少肥胖症、冠心病、糖尿病、末梢神经炎和某些肿瘤等疾病。

精制粉也同精米一样，有不少营养被损失掉了，所以应将精粉与标粉参半食用，这样可以避免由于单纯食用精粉而产生的食欲不振、



四肢无力、“脚气病”等营养缺乏性疾病。面粉与大米搭配着吃最好。

除患有“脚气病”、末梢神经炎的患者应少食面粉外，其余人皆可食之。特别是患有体虚、自汗、盗汗、多汗者，宜食用浮小麦（嫩小麦），连同大枣、龙眼肉，加水煮熟，连汤饮下即可。



选购指南

小麦以粒大饱满为佳，存放时间适当长些的面粉比新磨面粉的品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”的说法。



专家提示

食用小麦时应该注意少放碱或者不放碱，因为碱能使所有面食中的营养如维生素B₁、维生素B₂、维生素E以及多种酶破坏掉50%~100%。



特色食谱

疙瘩汤

【原料】 小麦面粉 200 克，白萝卜 100 克，紫菜 50 克，青菜、盐、鸡精、白胡椒粉各少许。

【做法】 （1）将白萝卜洗净切成细丝，在锅内先用油炒一下，加水、加盐。

（2）将面粉放入碗中，加少许凉水，用筷子搅拌，让面粉结成小面疙瘩，这很重要，疙瘩要小，比较好入味，可以将比较大的面疙瘩撕成小块。

（3）水开后，将面疙瘩加入锅内，用勺子搅拌疙瘩汤，防止糊底。

（4）加入紫菜和青菜。快起锅时，加入盐、鸡精和一些白胡椒粉即可。

疙瘩汤既能当主食来吃，又能当汤来喝，是一种非常美妙的特色食品。

食疗偏方

小麦 粥

【原料】 小麦 100 克，大枣 10 枚，粳米 50 克。

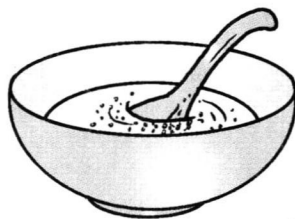
【做法】 将小麦洗净后，加水煮熟，再入粳米大枣同煮至稀粥；或先将生小麦捣碎后与大枣、粳米煮粥后食用。

【功效】 养阴血，益心气，安心神。

小麦虽是主要粮食作物，但作为药用，在我国已有悠久的历史。《内经》云“小病者，宜食麦”，即指出本品的药用价值。本品味甘微寒，善能调养心阴，缓急宁心，清心除烦。其功补而不峻，凉而不伤，对上述诸症颇为对症，故疗效甚佳。辅以大枣，一方面可以调味，更重要的是，大枣亦为补气血，养心神之药，同小麦煮粥食用，可以明显提高养心安神之疗效。小麦、大枣、甘草同用，即为《金匱要略》治疗脏躁证的名方“甘麦大枣汤”，其养心安神，和中缓急作用更佳。

小米

小米，又叫粟米、稗子、秫子、黏米，是一年生谷子的子实。小米颗粒很小，黄色或黄白色，是我国北方祖祖代代的主粮之一，性凉味甘咸。小米熬粥营养丰富，做成小米粥很容易消



化，常用来作为病人和孕妇的膳食，有“代参汤”之美称。由于小米不需精制，它保存了许多的维生素和无机盐，小米中的维生素 B₁ 是大米的几倍；小米中的无机盐含量也高于大米。





食物功效

中医认为小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、助安眠等功效。是病人、产妇宜用的滋补品。

小米因富含维生素 B₁、B₁₂ 等，具有防止消化不良及口角生疮的功效。

小米具有防止泛胃、呕吐的功效。它还具有滋阴养血的功能，以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。



营养价值

每 100 克小米中含蛋白质 9.7 克，脂肪 3.5 克，淀粉 72~76 克，钙 29 毫克，磷 240 毫克，铁 4.7~7.8 毫克，其中 70% 是淀粉。蛋白质的氨基酸组成中，苏氨酸、蛋氨酸和色氨酸的含量高于一般谷类。



食用宜忌

《本草纲目》认为：喝小米粥可以增强小肠功能，有养心安神之效，适宜于失眠、体虚、低热者食用；为老人、病人及孕妇的滋补食品。

【最佳适用量】 以八成饱为宜，每餐约 50 克。



选购指南

小米以色泽均一、富有光泽、不含杂粒者为上，碎米量不超过 6% 为佳品。



专家提示

小米的蛋白质营养价值并不比大米更好，因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，所以产后不能完全以小米为主食，应注意与动物性食品或豆类食品搭配，以免缺乏其他营养。小米粥不宜太稀薄。

