

吃甚麼怎麼吃

WHAT SHOULD WE HAVE FOR A MEAL AND HOW SHALL WE DO IT.

刘国芸 李长平 曾煦媛 著



北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃什么怎么吃/刘国芸等著.-北京:北京燕山出版社, 1998. 10.

ISBN 7-5402-1153-9

I. 吃… II. 刘… III. ①食品营养②饮食营养学 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 26154 号

北京燕山出版社出版发行

北京市西城区西单北安里 3 号 100031

新华书店经销

北京市昌平区百善印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 200 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

定价: 15.00 元

平衡膳食好

趙櫟初題



只有营养均衡，
才能达到健康体魄。

顾佳豪

增強營養意識
提高民族素質

張世堯

一九九二年八月

厨师不但要有高超的烹
饪技术，而且要懂得营养
知识和食品卫生知识，这才
是名副其实的营养师。

苏秋成

主 编：刘国芸

主 审：林则普

副主编：李长平 曾煦媛

编 委：刘国芸 曾煦媛 李长平 林则普

耿德章 魏世平 杨 柳 薛景才

隋玉芹

编 者：刘国芸 曾煦媛 李长平 魏世平

苏 立 邓伯庚 于 捷 刘 武

张国春 刘 杰 薛景才 隋玉芹

序

当今，许多人都在关心饮食保健，谈论如何吃得科学，吃得健康。这是人类文明发展到一定阶段的必然结果，是一种进步的可喜现象。现在出版的《吃什么怎么吃》一书，就是介绍饮食营养知识，回答有关吃问题的通俗教材，很值得一读。

随着我国经济的飞速发展，居民收入的提高，大众生活方式的变化，营养过剩或不平衡所致的慢性疾病在慢慢增多。据卫生部统计：我国每天约有 15000 余人死于慢性病，已占全部死亡人数的 70% 以上。另据 1994 年部分省市统计：脑血管疾病、恶性肿瘤的死亡率各占 21.83% 和 16.09%。这是应当引起国人密切关注的大问题。

这些慢性疾病被称为文明病（富贵病），在世界广为传播，它就像恶魔一样不知不觉地吞噬着人类的生命，并且成为使人类丧失劳动能力和死亡的重大原因。过去，广大劳动者吃不饱，缺乏营养，骨瘦如柴，饥饿夺去了人们的生命，那是贫穷和愚昧；现在，许多人顿顿有鱼肉，营养过剩，大腹便便，富贵病又在吞噬人类。应该说这是不懂吃的科学，同样是愚昧！

要建设人类的文明，就必须摆脱愚昧！

要维持人类生命，就必须懂得吃的科学！

一位法国营养学家说：“一个民族的命运是看她吃什么和怎样吃法。”

历史即将推进到二十一世纪。科学高度发达的今天，如果人类还不重视和掌握吃的科学，人类同样会招致灭顶之灾。我国政府早就引导居民要科学用膳，并委托中国营养学会提出营养素合

理的供给量，几十年来起到了一定的指导作用。

1997年4月，中国营养学会常务理事会通过了《中国居民膳食指南》，这是根据营养学原理对维持居民健康，减少与膳食有关疾病的发生所制定的各项膳食原则。在这些原则的指导下，必将使居民营养状况得到进一步的改善。

1992年12月，在罗马召开了全球性政府部长级营养会议，通过了《世界营养宣言》和《世界营养行动计划》。会上包括中国在内的159个国家的代表作出了承诺，要尽一切努力在2000年以前消除饥饿和营养不良。为了这一目标，1997年12月国务院办公厅印发了《中国营养改善行动计划》。计划中有总目标；有方针政策；策略措施和组织领导等。它将推动全国广泛开展群众性营养宣传教育活动。推荐合理的膳食模式和健康的生活方式，纠正不良饮食习惯，以保证居民的营养需要和健康。

《吃什么怎么吃》这本书，既是在这个背景下应运而生的。全书分为上下编，上编包括营养应用学基本理论与原则；人体对热能的需要；各类食物的营养价值；科学烹饪；平衡膳食；合理食物构成等方面的内容。它力争结合实际，深入浅出，通俗易懂，既注重可接受性——读了能懂，懂了会用；也注重实用性——读了可用，用之有效。凡是有阅读能力的人都可阅读，从中吸取其营养知识。同时也可以作为各营养知识培训班实用教材。下编包括《饮食应用营养基础知识问答》、《饮食与健康问答》、《常见疾病的饮食治疗问答》、《忌食问答》、《情绪与健康问答》，充实和补充了上编的内容，扩大了营养应用范围，是读者的“营养顾问”。

但愿《吃什么怎么吃》的出版，得到读者的接受和欢迎，以慰藉编者的心愿和她们付出的辛勤劳动。书中有不妥之处，请读者批评指正。

林则普

1998年7月

前 言

在中国“吃什么怎么吃”的问题，在 20 年前是人们很少提及的。因为当时的政治环境，经济条件的局限，更不可能专题来研究。今天，改革开放中的中国已发生令世人惊喜的变化：国家兴旺，经济繁荣，人们安居乐业，住宅宽敞，服饰讲究，追求高层次享受。自然饮食文化的需求，讲吃的科学显得越发突出了。人们开始注重饮食的基本功能，更加关注饮食的营养、保健作用；由于饮食生活逐渐不再成为精神生活的焦点，人们的饮食消费观念，对待饮食的态度和实现饮食行为的方式都将发生巨大的变化。因此，面对 12 亿人民大众提出“吃什么怎么吃”的饮食与健康的问题，是时代的要求，是 21 世纪的呼唤。

中国急需营养改善行动

“一个国家的命运，在某种意义上讲要看他们的国民吃什么和怎么吃。”法国一位营养学家曾这样说过。

食物与营养是人类生存的基本条件，也是反映一个国家经济水平和人民生活质量的重要指标。1989 年在汉城举行的国际营养会议上，其会议横幅是：“通过营养达到世界和谐的新时代。”1992 年 12 月在罗马召开的全球性部长级营养会议通过了《世界营养宣言》和《世界营养行动计划》。当时，包括中国在内的 159 个国家的代表作出承诺，要尽一切努力在 2000 年以前消除饥饿和营养不良。为实现这一目标，尽快改善我国居民的营养状况，《中国营养改善行动计划》由国务院批准开始贯彻执行。这对提高我国人民

的营养水平具有重要指导作用。

其计划中的具体目标，第一条就是达到全国人民人均热能日供给量为 2600 千卡，蛋白质 72 克，脂肪 72 克……

1992 年，我国营养调查结果表明，我国人均热能摄入量 2328 千卡，蛋白质 68 克，脂肪 58 克，已基本达到人体营养的需要。但是，由于经济发展的不均衡以及人群营养素质的水平所限，致使我国居民中仍然存在着不可忽视的营养问题。

国家统计局 1992 年进行的中国儿童情况抽样调查表明全国约有 2160 万儿童体重不足和 4200 万儿童生长迟缓。儿童中缺碘、维生素 A 缺乏等而造成的营养性疾病也较多，这种状况严重影响儿童的健康和智力的发育，进而将会影响国民健康水平的提高和经济的发展。

与此同时，随着经济的发展和居民收入的提高，膳食结构及生活方式也发生着巨大变化。

中国预防医学科学院对我国 12 个省市的一项调查表明：1992 年城乡人均谷类和薯类消费与 1982 年相比，分别下降 10.9% 和 49.4%，而肉、蛋、奶和水产品的消费分别增加 81.1%、200%、323% 和 97.4%。这种对动物性食品需求的显著增长直接影响到粮食生产和食物消费结构的改变和发展，使得人们膳食结构不断在“西化”。营养过剩或不平衡所致的慢性疾病增多，已成为使人类丧失劳动能力和死亡的重要原因。据卫生部统计，我国每天约有 15000 余人死于慢性病，占全部死亡人数的 70% 以上，由此造成的损失是惨重的。

目前，我国城乡食物消费正处于由温饱型向小康型过渡期，制定合理的营养政策，科学调整食物结构，不仅能有效地控制慢性病的发生，而且能正确地引导食物生产，促进居民尽快形成合理的食物消费习惯，最终促进经济的发展和社会的进步。

古老的东方膳食被当今的西方推崇

中国是饮食的王国，是食文化的故乡。我们的祖先从很早开始就对吃的科学有过论述。《食经》、《千金食治》、《食疗本草》、《食医心鉴》、《饮膳正要》等等，这些古老的养生学说都从机体与外界食物间的辩证关系，用“食医同源”、“医膳同功”的唯物观点，论述了食物的功用和合理营养的重要意义。唐代孙思邈所著《千金食治》中称：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”就是说吃是为了生存，而吃的科学，吃得合理才是生存的基本。不讲吃的搭配，无适度的大吃大喝反而影响健康，吃出“文明病”来。

我国著名的中医论著《黄帝内经素问篇》提出的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食理论，充分说明几千年前我们的祖先就在讲究营养平衡，重视膳食合理搭配。以粮豆为主，肉菜为副，饭后吃些水果，帮助消化，这一搭配适当，合理的平衡膳食，完全符合现代营养学的观点，被西方营养学家们赞誉为“宝塔式”或东方科学膳食结构。

与之比较，当今的西方欧美等地，他们的膳食结构长期以来以酸性的动物性食物为主，粮食消耗，主要是面粉，尚不到40%，主、副食很难分开，基本以肉食为主。半个世纪以来美国食物结构无论怎样变化，富裕发达的经济水平使美国许多人从小养成吃牛肉长大，牛奶当水喝的饮食习惯。他们虽然体格强壮，但随之而来的血脂病，糖尿病等“文明病”比比皆是。故早在1976年，美国参议院“营养与健康特别委员会”就提出：我们面临的现实情况是千百万美国人塞进肚子里的东西，很可能使他们患肥胖病心脏病等“文明病”。

西方人面对自己的饮食习惯开始反思，并反复修定食物结构。

90年代以来，美国的饮食结构已逐年向中国靠拢，多吃五谷杂粮和蔬豆类，采用低盐、低油、低糖的饮食方案，制定了金字塔食物结构，并灌输到每一个人的头脑，得以实施。

然而，我们的许多人却盲目地不自觉地改变着自己合理的膳食。根据1992年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已经超过谷类的消费量。这种“西化”或“富裕型”的膳食，已被发达国家证实为“营养误区”。能够使我国人民保持住膳食传统的最好措施就是让百姓掌握营养知识，知道怎么吃才是科学的方法，吃什么才能使人们健康长寿。

所有这些仅仅靠医生、营养师是不够的，厨师学营养，每个百姓懂营养，营养改善行动计划才能有效地更快地在全国得以实施。

洋快餐给我们的启示

深受中国儿童喜爱的美国肯德基，在中国十几年来已发展到200多家，年收入数十亿元。在全球肯德基也已有2万多个网点。统一的服装，统一的食物，统一的管理，而在不同的国度，不同的语言，不同肤色的人群中却又是那么协调。无论是肯德基还是麦当劳，他们对餐饮的设计都是全方位的。如饮料的吸管大小程度以最接近母乳的口感为宜，汉堡包的体积以普通人张开口形的大小为准。房子的颜色是最能增进人食欲的色彩；音乐调得使食客感觉最舒适为佳。而吃下的汉堡、鸡块、菜泥、沙拉等其色、香、味，让人们咀嚼回味无穷。这种科学、现代的餐饮业，决不仅仅是只会烹调或仅会饮食所能支撑的。它需要管理人员和员工整体素质的提高。也就是说，肯德基和麦当劳在全球几乎都是当地人服务的情况下，传播着美国的饮食文化。1998年2月肯德基上司单位国际百胜餐饮董事长来中国，到北京安定门等肯德基店做现

场调查，面对长龙式的食客队伍他学会了一句地道的中国话：“多开点！”

显而易见，众多的肯德基、麦当劳还有发展的势头！拥有 577 万厨师的烹饪王国，12 亿人民大众，在 960 万平方公里的土地上，居然让他国的餐饮业占领了我们的市场，不得不让人们深思啊。

作为经历了数千年悠久历史的中国烹饪，在积淀了丰富的文化内涵以后发展到目前这个特殊的历史时刻，同样也面临着巨大的挑战。就目前而言，中国饮食业的发展水平远远落后于现阶段的我国经济、文化科技等方面的发展水平。中国烹饪仍是传统的经验做统治，仍是手工的个体的小生产者的状态。人们观念的落后限制了主观能动性的发挥，严重影响了创造能力和新思维的产生并制约了对新形势的判断能力及对新事物的接受能力。所以直至今天还没有对吃的科学进行比较系统完整的研究和总结。值得庆幸的是，人们从弯路中找到了人类依赖饮食的首要目的必将重新回到从食物中摄取足够的营养来维持生命和增进健康这一饮食的基本功能上来。但人们关注的还远远不够。为弘扬我国的饮食文化，迎接 21 世纪的挑战，必须认识到吃的科学已上升为关系到国民经济可持续性发展，关系到民族素质的大问题，直接关系到 21 世纪我国在全球的形象。愿步入富裕的百姓，健康、长寿地迈向明天。

目 录

前言.....	(1)
上编.....	(1)
第一章 饮食应用营养基础知识.....	(1)
人体所必需的营养素.....	(1)
人体热量.....	(32)
食物的消化与吸收.....	(38)
第二章 各类食物的营养特点.....	(43)
植物性食物的营养特点.....	(43)
动物性食物的营养特点.....	(48)
饮料及酒水.....	(52)
第三章 科学烹饪.....	(56)
科学烹饪的意义.....	(56)
保护营养素.....	(60)
第四章 平衡膳食.....	(63)
平衡膳食.....	(63)
平衡膳食例述.....	(66)
营养筵席例述.....	(72)
第五章 食物结构.....	(77)
东西方食物结构的比较.....	(77)
日本型食物结构的特点.....	(80)
中国宝塔型食物结构.....	(81)
第六章 饮食与卫生.....	(89)
各类烹饪原料在烹饪中的卫生.....	(89)

烹调过程中各类食品的卫生.....	(96)
烹调后的各类食品的卫生.....	(100)
厨房及个人卫生.....	(105)
食品的污染.....	(108)
食品的腐败变质.....	(110)
食品中毒.....	(113)
下编.....	(119)
问答篇.....	(119)
饮食应用营养基础知识问答.....	(119)
常见疾病的饮食治疗问答.....	(138)
饮食与健康问答.....	(188)
忌食问答.....	(206)
情绪与健康问答.....	(245)
附录.....	(254)
中国居民膳食指南.....	(254)
中国营养改善行动计划.....	(259)
参考书目.....	(270)

上编

第一章 饮食应用营养基础知识

人体所必需的营养素

食物中能维持人体正常发育，供给热量，维持健康的有效物质称营养素。人类的机体离不开营养素。而营养素的基本构成是有机化学物质和无机化学物质。

人体基本化学物质的构成

化学物质	蛋白质	脂类	糖类	水	无机盐
重量(千克)	11	9	1	40	4
百分比	17.0	13.8	1.5	61.6	6.1

这些物质在胚胎发育时期来自母体的供给，出生后靠从食物中吸取，以供给生长发育和维持生命活动的需要。

人们在生活中发现，如果只有上述5类物质，还不能维持人的正常生命活动。在食物中还必须包含另外一类物质即维生素。它虽然不是构成人体的物质，但却是维持生理活动所必需的。这样，人们通常就把糖类、脂类、蛋白质、维生素、无机盐（矿物质）、水称为人类所需要的营养素。

蛋白质在人体内最为重要，它与生命的关系极为密切，可以说没有蛋白质便没有生命。糖类是人体各种生理活动和劳动动作所需热量的主要来源。脂类包括类脂和脂肪。类脂中的胆固醇和