

JIA TING RI TONG SHI PIN YING YANG YU BAO 2151.4
551



方菲主编

家庭日用食品 营养与保健

4
天津人民出版社

R151.4
5
1

056323

家庭日用食品 营养与保健

方 菲 主编
天津人民出版社



女子学院 0022042

家庭日用食品营养与保健

方 菲 主编

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

河北省滦县印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

787×1092毫米 32开本 11.75印张 1插页 234千字

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数:1—2,000

ISBN 7—201—00616—9/G·249

定 价: 4.30元

编写说明

日用食品的营养与保健和人的生长、发育、健康和长寿息息相关。随着生活水平的不断提高和科学文化知识的逐步普及，越来越多的人迫切要求了解各种营养与保健的知识。《家庭日用食品营养与保健》正是为了千家万户的需要而编写的一本实用性很强的家庭生活指导书。

书中逐条详细介绍了粮食、蔬菜、肉类、水产、乳蛋、果品、调料、糕点糖果、饮料9大类514种家庭日常食品的营养与保健知识。对每一种食品，除全面介绍它的营养价值和保健作用以及适用对象和食用时注意事项而外，为了增强书的可读性和趣味性，还介绍了一些有关该食品的历史、地理文化知识。

本书是第一本系统全面地介绍日用食品营养和保健价值的书，它不仅为每个家庭所必备，也为医院、学校、幼儿园、工厂、农场、部队和饮食行业所需要。

读者在使用本书时应注意以下几点：一、由于食物的产地不同，其营养成分的含量也有一定差别，书中一般都以北京产的食品为准，如果北京没有该食品，就以该食品的主要产地的含量为准；由于食物的品种不同，其营养成分含量也有差别，书中就以最普遍的、食用最广泛的一种为准。二、书中有

时指出维生素A的含量，有时指出胡萝卜素的含量，这是因为胡萝卜素是维生素A原，胡萝卜素被人体吸收后，就可转化成维生素A。三、书中出现不少“维生素A”的称谓，这是B族维生素的通称，它包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₉、维生素B₁₂等。四、书中用了“无机盐”的称谓，它是人体所需的矿物质如钙、磷、铁、钾、钠、镁、铜、锰、锌、钼、镍、铬、钴、氟、氯、碘、硅、硒等的统称。

必须特别说明的是，在编写过程中，书中引用了不少别人的研究成果，为了方便读者，未加以注释，特向这些同志致以谢意，并望有识者鉴谅。

由于人力、水平、资料所限，书中缺点和错误肯定很多，欢迎读者批评指正，以便进一步修订。

方 华

1990年春节于合肥

目 录

一、粮食类	1
籼米	3
籼米饭	3
米汤	4
锅巴	5
籼米粥	5
粳米	6
粳米饭	7
粳米粥	8
红枣粥	8
红薯粥	9
红豆粥	9
绿豆粥	10
花生粥	11
牛肉粥	11
羊肉粥	12
腊八粥	12
代奶糕(粉)	13
糯米	14
糯米饭	15

八宝饭	16
糯米粥	17
藕粥	17
粽子	18
糍糕	19
酒酿	19
年糕	20
汤圆	21
麻圆	21
小米	22
小米饭	22
小米粥	23
小米窝头	23
秫米	23
玉米	24
玉米粥	25
玉米窝头	25
薏米	26
薏米粥	27
小麦	27

面粉	28
馒头	28
包子	29
烙饼	30
烧饼	30
馅饼	31
饺子	31
馄饨	32
烧麦	32
油条	33
馓子(麻花)	34
煎饼	34
春卷	35
面条	35
挂面	36
方便面	36
羊肉泡馍	37
面筋	38
大麦	39
青稞	39
糌粑	40
燕麦	41
燕麦片	41
莜麦	42
荞麦	43
高粱	44

高粱米粥	44
糜子	44
黄豆	45
黄豆粉	46
豆粉奶糕	46
豆浆	47
豆腐脑	48
豆腐	48
油豆腐	49
豆腐干	50
豆腐皮(腐竹)	51
豆腐乳	51
干张	52
豆豉	52
黑豆	53
青豆	54
绿豆	55
绿豆粉	55
绿豆凉粉	56
绿豆粉丝	56
豌豆	57
饭豆	57
蚕豆	58
赤豆	58
马铃薯	59
甘薯	60

甘薯片·····	61	茭白·····	81
甘薯粉·····	62	芦笋·····	82
木薯·····	62	荠菜·····	83
西米·····	63	香椿·····	84
二、蔬菜类·····	64	莼菜·····	85
大白菜·····	66	蕨菜·····	85
小白菜·····	67	菜花·····	86
油菜·····	67	金针菜·····	86
洋白菜·····	68	山药·····	87
芥菜·····	69	芋头·····	88
苋菜·····	69	魔芋·····	89
蕹菜·····	70	凉薯·····	89
菠菜·····	71	胡萝卜·····	90
蕹菜·····	72	萝卜·····	91
茼蒿·····	73	茺菁·····	92
茺荑·····	74	竹笋·····	93
茼蒿·····	75	冬笋·····	94
芹菜·····	75	春笋·····	94
韭菜·····	76	鞭笋·····	95
蒜·····	77	笋干·····	96
葱·····	79	姜·····	97
大葱·····	79	藕·····	98
小葱·····	80	荸荠·····	99
洋葱·····	80	慈菇·····	100
豌豆苗·····	81	百合·····	101

豆芽	101
黄豆芽	102
绿豆芽	103
毛豆	103
四季豆	104
扁豆	105
刀豆	106
豇豆	106
鲜豌豆	107
鲜蚕豆	108
倭瓜	109
南瓜	109
笋瓜	110
冬瓜	111
黄瓜	112
菜瓜	113
瓠瓜	113
葫芦	114
丝瓜	115
苦瓜	116
茄子	117
番茄	118
辣椒	119
柿子椒	119
尖辣椒	120

朝天椒	121
咸菜	121
食用菌	124
蘑菇	125
香菇	125
草菇	126
冬菇	127
猴头	127
黑木耳	128
银耳	128
地皮菜	130

三、肉类

猪	132
猪肉	133
肥肉	134
瘦肉	134
猪肉松	135
猪皮	135
猪蹄膀	136
猪蹄	137
猪蹄筋	137
猪骨头	138
猪脑	138
猪舌	139
猪心	139
猪肝	139

猪肺	140	乌鸡肉	152
猪肾	141	母鸡汤	152
猪肚	141	鸡肫	153
猪肠	141	鸡肝	153
猪血	142	鸡血	154
牛	142	鸭	154
牛肉	142	鸭肉	154
牛骨头	143	鸭肫	155
牛脑	143	鸭血	155
牛肚	144	鹅	156
牛的其它内脏	144	咸肉	156
牛蹄筋	144	香肠	158
羊	144	野味	159
羊肉	145	鹌鹑	159
羊心	145	斑鸠	160
羊肝	146	麻雀	160
羊肚	146	鸽子	161
羊肺	146	野鸡	161
羊肾	146	野鸭	161
马肉	147	蛇肉	162
驴肉	147	田鸡	162
狗肉	148	鹿	163
兔肉	149	四、水产类	165
猫肉	150	鲨鱼	166
鸡	150	鱼翅	167
鸡肉	151	鲟鱼	167

刀鱼	168	黄鳊	183
鳊鱼	169	鱼籽	184
鲩鱼	169	咸鱼	185
鲈鱼	170	龙虾	185
黄鱼	171	对虾	186
带鱼	172	青虾	187
黑鱼	172	白米虾	187
鲳鱼	173	虾米	188
章鱼	173	虾皮	188
银鱼	174	虾籽	189
青鱼	175	河蟹	189
草鱼	175	海蟹	190
鱖鱼	176	乌龟	191
鲢鱼	176	鳖	191
鳙鱼	177	鲍鱼	192
鲤鱼	177	香螺	193
鲫鱼	178	田螺	193
鳊鱼	179	螺蛳	194
鲈鱼	180	蚌	194
泥鳅	180	蚶	195
鲚鱼	181	牡蛎	195
黄颡鱼	181	蛤蜊	196
鲢鱼	182	淡菜	196
鳊鱼	182	蛏	197
塘鳢鱼	183	乌贼	197

海蜇	198
海参	198
海带	199
紫菜	200
苔菜	200
海藻	201
海白菜	201
琼脂	202
鹿角菜	202
发菜	202
五、乳蛋类	204
人乳	205
牛乳	207
炼乳	209
奶粉	210
奶酪	211
酸奶	211
奶油	212
黄油	212
麦乳精	213
羊乳	214
马乳	216
酸马奶	216
鸡蛋	217
鸭蛋	219

鹅蛋	219
松花蛋	220
咸蛋	221
糟蛋	222
鸽蛋	222
鹌鹑蛋	223
麻雀蛋	223
六、果品类	224
西瓜	225
香瓜	226
哈密瓜	227
木瓜	227
葡萄	228
葡萄干	229
柚子	229
橙子	230
桔子	231
金桔	232
柑子	232
柠檬	233
苹果	233
苹果脯	234
沙果	235
海棠	235
梨	236

刺梨	237
桃子	237
猕猴桃	238
杏子	238
杏仁	239
杏干与杏脯	240
李子	241
梅子	241
杨梅	242
草莓	243
樱桃	243
柿子	244
柿饼	245
石榴	245
枣子	246
干枣和蜜枣	247
酸枣	247
沙枣	248
沙棘	248
山楂	249
山楂片	250
荔枝	251
龙眼	251
槟榔	252
芒果	253

枇杷	253
无花果	254
桑椹	254
香蕉	255
菠萝	256
椰子	256
芭蕉	257
橄榄	258
余甘子	258
甘蔗	259
蜜饯	260
水果罐头	260
罗汉果	261
花生	262
芝麻	263
西瓜子	263
南瓜子	264
葵花子	265
核桃	265
栗子	266
松子	267
榛子	268
榧子	268
白果	269
莲子	269

菱角	270	食盐	288
芡实	271	黄酱	290
枸杞子	271	甜面酱	291
炒货	272	芝麻酱	291
七、调料类	274	果酱	292
油脂	275	食糖	293
猪油	277	绵白糖	294
牛油	277	白砂糖	294
羊油	277	红糖	295
鸡油	278	冰糖	295
豆油	278	麦芽糖	296
菜籽油	278	葡萄糖	297
玉米油	279	甜菊甙	297
芝麻油	279	糖精	298
花生油	280	蜂蜜	299
棉籽油	281	淀粉	300
米糠油	281	味精	301
茶子油	282	大料	302
葵花子油	282	苕拔	303
小麦胚芽油	283	丁香	303
酱油	283	花椒	304
鲑油	285	肉桂	305
辣油	285	胡椒	305
红糟	286	五香粉	306
醋	286	咖喱粉	306
黄酒	288		

芥末	307
食碱	307
八、糕点糖果类	308
主食面包	309
圆甜面包	310
水果面包	310
蛋糕	311
奶油蛋糕	311
饼干	312
京八件	312
椒盐饼	313
开口笑	313
核桃酥	314
月饼	314
绿豆糕	315
花生酥	315
方片糕	316
硬糖	316
乳脂糖	317
蛋白糖	318
奶糖	318
软糖	319
抛光糖	319
夹心糖	320
胶姆糖	321

泡泡糖	321
巧克力糖	322
九、饮料类	323
水	324
矿泉水	325
汽水	326
茶	327
红茶	328
绿茶	328
乌龙茶	329
紧压茶	329
花茶	330
桂花茶	330
珠兰花茶	330
菊花茶	330
金银花茶	330
栀子花茶	331
咖啡	331
可可	331
可乐饮料	332
酒	333
白酒	333
啤酒	334
果酒	335
汽酒(香槟酒)	335
露酒	336

药酒	337	花粉蜂王浆	342
果汁	337	冰棍	343
酸梅汤	338	冰淇淋	343
绿豆汤	339	冰镇饮料	344
赤豆汤	340	附录一 各种营养素功	
红枣汤	340	用简表	345
蜂王浆	341	附录二 每日膳食营养素供	
人参蜂王浆	341	给简表	357

一、粮 食 类

在日常膳食中，有主食和副食之分，而制作主食的基本原料就是粮食。粮食在人们每天进食的比例中，高达75%以上。我们所需的70%左右的热能和50%左右的蛋白质以及相当部分的脂肪、无机盐、B族维生素都是由粮食供给的。

粮食可分为谷、豆、薯3类。谷类主要包括稻米、小麦、玉米、小米、高粱等。谷类的碳水化合物含量一般在70%以上，蛋白质含量在7~16%之间，脂肪含量在0.5~2.5%之间，无机盐含量在0.4~0.8%之间，其所含有的维生素主要是维生素B₁和维生素B₆。谷类粮食的碳水化合物经烹调后，容易被人体消化吸收，消化率达80%，是最经济的人体热能来源。谷类粮食的蛋白质含量虽然不算低，但氨基酸构成不合理，从而导致营养价值不高，同时脂肪含量较低，维生素的种类较少。这就需要在进食谷类时，必须注意与其它食物如豆类、蔬菜、肉蛋等配食，从而达到合理营养。

豆类主要包括大豆、蚕豆、豌豆、绿豆、红豆等。豆类的碳水化合物含量一般在20~64%左右，蛋白质含量在20~40%左右，脂肪含量在0.5~20%左右，无机盐含量在1.3~3%左右，其所含有的维生素主要是维生素B₁、维生素B₂和维生