

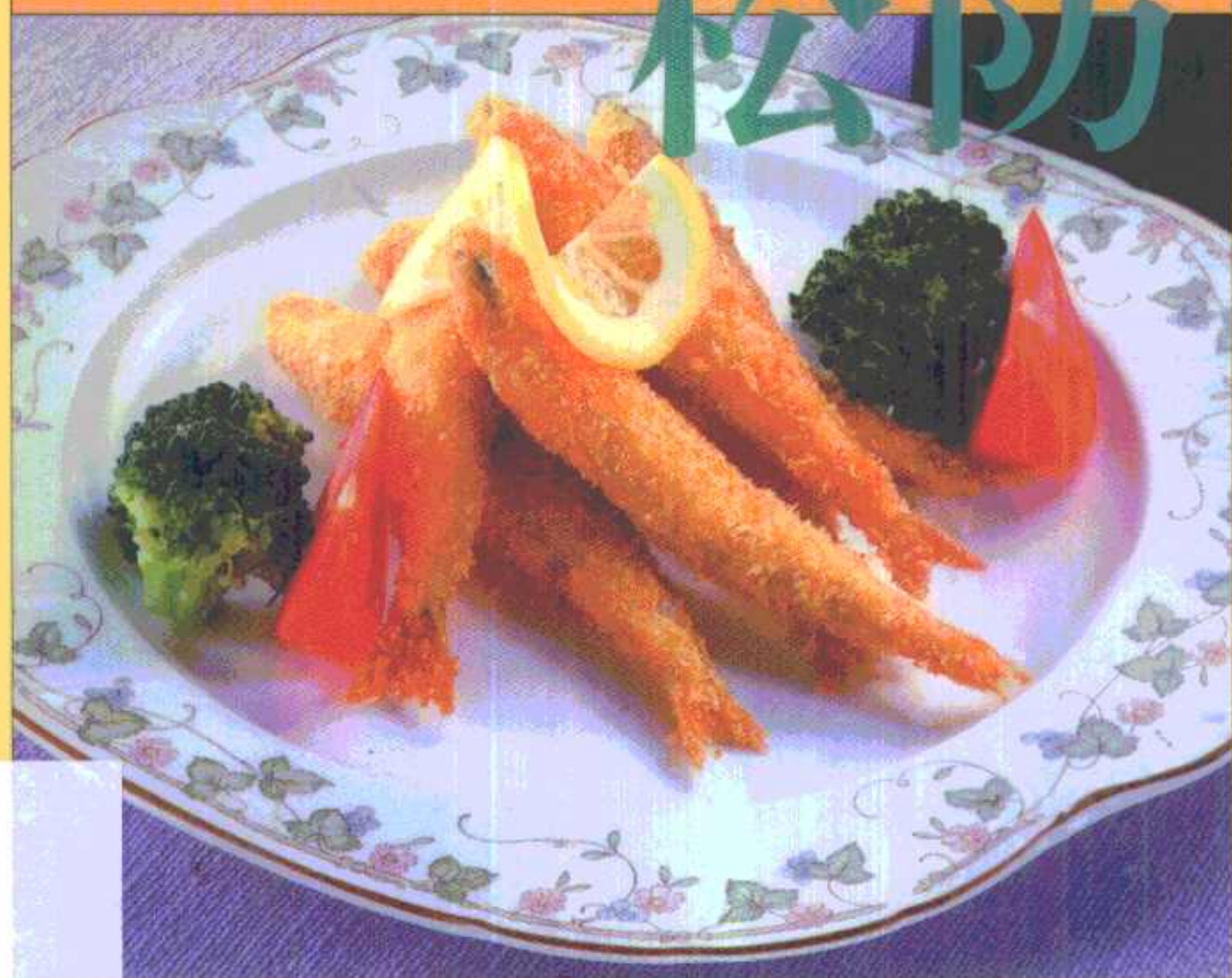
钙质与防 骨质疏松

目 小池五郎 西村薰子 五明纪春 小川久惠 合著

沙百艳 译

健康饮食

中国轻工业出版社

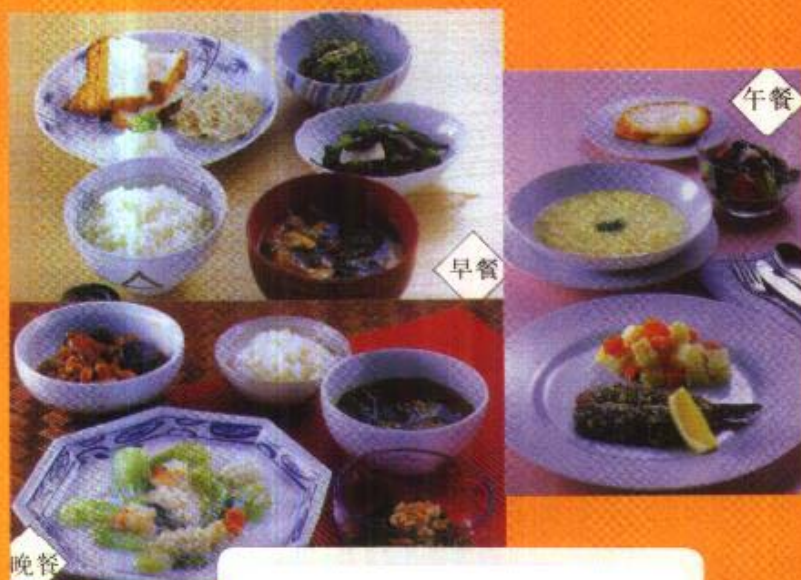


352
R681.1
x45
健康饮食

钙质与防骨质疏松

[日] 小池五郎 五明纪春 合著
西村薰子 小川久惠

沙百艳 译



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

钙质与防骨质疏松/(日)小池五郎等合著;沙百艳译.

-北京:中国轻工业出版社,1999.9

(健康饮食)

ISBN 7-5019-2648-4

I. 钙… II. ①小… ②沙… III. ①钙-关系-骨质疏松

②骨质疏松-食物疗法 IV. R681

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40219 号

版权声明:

SHOKUJI DE CALCIUM WO TORU

© WOMEN'S NUTRITION COLLEGE, PUBLISH, DIV. 1991

Originally published in Japan in 1991 by WOMEN'S NUTRITION COLLEGE, PUBLISH, DIV.,

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

责任编辑:石 边

策划编辑:李克力 责任终审:杜文勇 封面设计:赵小云

版式设计:赵益东 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷:北京日邦彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:3.75

字 数:94 千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-2648-4/TS·1623 定价:15.00 元

著作权合同登记 图字:01-1999-2533

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

富含钙质的 33 种食物

为了有效地摄取人体必需的营养成分——钙质，我们应该充分地了解富含钙质的食物及其烹饪方法。希望本书能为您提供帮助，成为您的营养助手。

牛奶(普通) 200 克

热量	118 千卡*	■ ■ ■ ■ ■
蛋白质	5.8 克	■ ■ ■ ■ ■
钙	200 毫克	■ ■ ■ ■ ■



酸奶(全脂无糖) 100 克

热量	60 千卡	■ ■ ■ ■ ■
蛋白质	3.2 克	■ ■ ■ ■ ■
钙	110 毫克	■ ■ ■ ■ ■



脱脂奶粉 25 克

热量	90 千卡	■ ■ ■ ■ ■
蛋白质	8.5 克	■ ■ ■ ■ ■
钙	275 毫克	■ ■ ■ ■ ■



* 1 千卡 = 4.18 千焦

干乳酪 20 克

热量 86 千卡
 蛋白质 5.5 克
 钙 240 毫克

**干酪 20 克**

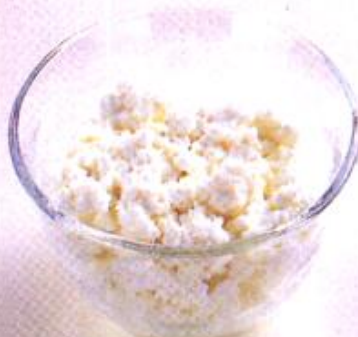
热量 85 千卡
 蛋白质 5.1 克
 钙 148 毫克

**精制干酪 20 克**

热量 68 千卡
 蛋白质 4.5 克
 钙 126 毫克

**乡村乳酪 80 克**

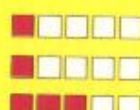
热量 84 千卡
 蛋白质 10.6 克
 钙 44 毫克

**蔓菁叶 30 克**

热量 6 千卡
 蛋白质 0.6 克
 钙 69 毫克

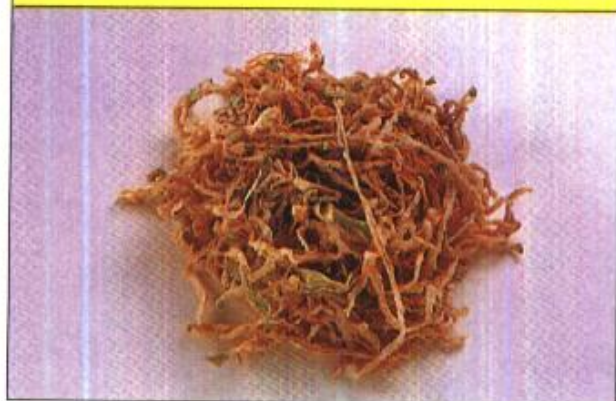
**小油菜 60 克**

热量 13 千卡
 蛋白质 1.6 克
 钙 174 毫克



萝卜干 20 克

热量	57 千卡	
蛋白质	1.9 克	
钙	94 毫克	



鹿尾菜干 9 克

热量	0 千卡	
蛋白质	1.0 克	
钙	126 毫克	



鹿尾菜 60 克

热量	12 千卡	
蛋白质	1.4 克	
钙	96 毫克	



紫萁 60 克

热量	9 千卡	
蛋白质	0.7 克	
钙	120 毫克	



芥菜花 60 克

热量	19 千卡	
蛋白质	2.5 克	
钙	90 毫克	



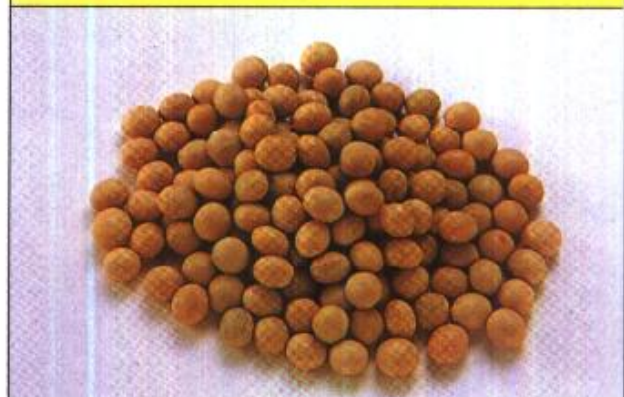
芝麻(炒过的) 6 克

热量	36 千卡	
蛋白质	1.2 克	
钙	72 毫克	

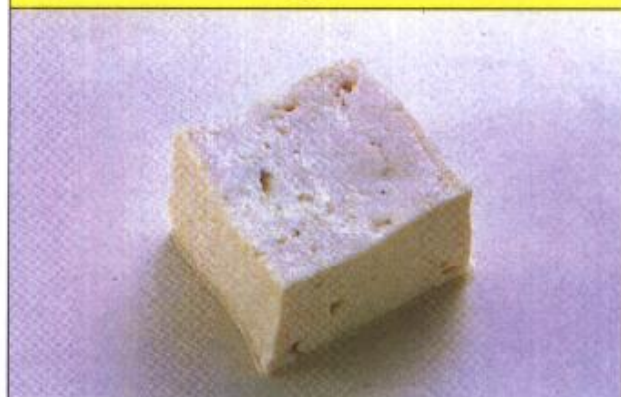


大豆 40 克

热量	167 千卡	■■■■■
蛋白质	14.1 克	■■■■■
钙	96 毫克	■■■■■

**豆腐 70 克**

热量	54 千卡	■■■■■
蛋白质	4.8 克	■■■■■
钙	84 毫克	■■■■■

**油炸豆腐 40 克**

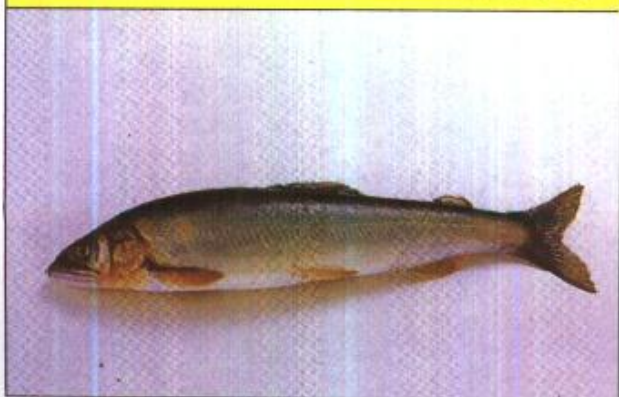
热量	60 千卡	■■■■■
蛋白质	4.3 克	■■■■■
钙	96 毫克	■■■■■

**豆腐(干) 15 克**

热量	80 千卡	■■■■■
蛋白质	7.5 克	■■■■■
钙	89 毫克	■■■■■

**鲈鱼(1 条) 50 克**

热量	88 千卡	■■■■■
蛋白质	8.9 克	■■■■■
钙	125 毫克	■■■■■

**沙丁鱼 60 克**

热量	128 千卡	■■■■■
蛋白质	11.5 克	■■■■■
钙	42 毫克	■■■■■



沙丁鱼干 25 克

热量 92 千卡 ☒☒☒☒☐
蛋白质 8.8 克 ☒☒☒☐☐
钙 350 毫克 ☒☒☒☒☒



干鱼(炒粉,小杂鱼干) 10 克

热量 32 千卡 ☒☒☐☐☐
蛋白质 6.9 克 ☒☒☒☐☐
钙 220 毫克 ☒☒☒☒☐



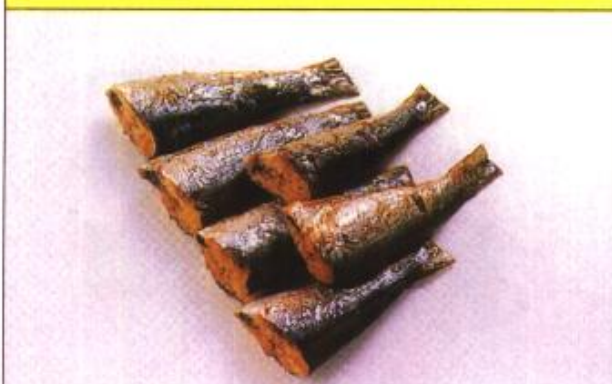
银鱼干 20 克

热量 35 千卡 ☒☐☐☐☐
蛋白质 7.5 克 ☒☒☒☐☐
钙 106 毫克 ☒☐☐☐☐



油浸沙丁鱼 30 克

热量 103 千卡 ☒☒☒☒☐
蛋白质 6.0 克 ☒☐☐☐☐
钙 120 毫克 ☒☐☐☐☐



甜烹海味 10 克

热量 26 千卡 ☐☐☐☐☐
蛋白质 2.9 克 ☐☐☐☐☐
钙 180 毫克 ☒☒☒☐☐



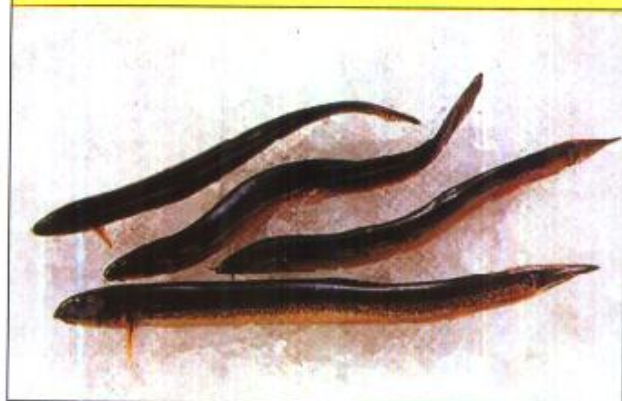
柳叶鱼(进口货·生鱼干) 55 克(3 条)

热量 100 千卡 ☒☒☒☒☐
蛋白质 12.3 克 ☒☒☒☒☒
钙 242 毫克 ☒☒☒☒☒



泥鳅 30 克

热量	26 千卡	
蛋白质	4.8 克	
钙	264 毫克	

**若鹭鱼 50 克**

热量	50 千卡	
蛋白质	8.6 克	
钙	375 毫克	

**秋刀鱼罐头(带味道) 50 克**

热量	113 千卡	
蛋白质	10.3 克	
钙	145 毫克	

**青虾 60 克**

热量	40 千卡	
蛋白质	8.3 克	
钙	72 毫克	

**虾仁(带皮) 3 克**

热量	9 千卡	
蛋白质	1.9 克	
钙	69 毫克	

**小红虾干 8 克**

热量	25 千卡	
蛋白质	5.2 克	
钙	160 毫克	



充分摄取钙质的营养 平衡菜谱

我们一直都希望从食物中获得保证身体健康的充足营养，但是许多人多年来体内一个重要的营养成分钙质不足却不自知，这个问题不容忽视。本书将向您介绍一些补充人体足够钙质的菜谱。

从多种食物中获取钙质

本书1~6页介绍了富含钙质的33种食物，经常食用奶制品认为自己不缺钙质的人，请看一下奶制品中的钙质含量。1杯200毫升的牛奶含钙200毫克，20克干乳酪含钙126毫克，100克酸奶含钙110毫克，三者加在一起含钙436毫克。成年人一日所需钙质为600毫克，就算吃掉以上三种食品，还差164毫克。

富含钙质的食物除奶制品外，还有小鱼、豆制品、蔬菜及含海草在内的干海味。从营养学角度来看，这些食品中含有植物蛋白、动物蛋白、维生素、食物纤维等物质，是较具营养的食物。所以，如果能坚持食用此类食物，不仅钙质，包括其他营养物质也能得到均衡补充。

富含钙质的料理分为主菜、副菜和汤

本书将富含钙质的食品分为主菜、副菜、汤类及甜点4种,分别进行介绍。所以三菜一汤是标准菜谱。只要选一种主菜,两种副菜和一个汤即可组成一顿富含钙质的饭菜。

如果只吃一种食物,即使钙含量充足,其他营养不能得到补充,也容易导致营养失调。因此我们在书中为您设计的菜谱包括奶制品、豆制品、鱼、果蔬类和干菜等5种,只要你坚持每顿饭三菜一汤或两菜一汤,也就是一天吃9~12种食物,您就不用担心自己营养不足了。

为了简化介绍的文字,我们将含钙食物分为四组,即:鱼为动物蛋白质食物;大豆为植物蛋白质食物;青菜和干菜为蔬菜;再加上奶制品。猪肉富含动物蛋白质,是不可缺少

的材料,我们将其归入含动物蛋白质的食物。猪肉本身并不含钙质,但可以与奶制品等共同使用,增强人体全面营养,在这里就将其作为含钙主菜加以介绍。于是,鱼和肉都可以看作是含钙食物。

浓味与淡味食物的组合搭配

我们又将四类食品分为浓味与淡味食品两种,也就是共有八种食品类型。浓味食品是指盐、糖较多的食品,或者是含油较多的食品。淡味食品与其相反,是指味淡、油少的食品。

每天只吃味浓油多的食物很容易造

8 种料理	
主菜	浓味料理
	淡味料理
副菜	浓味料理
	淡味料理
汤	浓味料理
	淡味料理
甜点	浓味料理
	淡味料理

成盐和油的食用量过多,也会影响人体健康。为了均衡盐份和食用油,需要考虑食物味道的调配。

具体地说,浓味食物有:油炸食品、炒菜、味浓的炖菜等。淡味食物主要有:烤肉、蒸菜、味淡的炖菜和拌菜。由此我们只要把这两类食物搭配起来就可以形成一个味道均衡的营养菜谱。

均衡配置主菜、副菜、汤和甜点

下面我们看一下由以上 8 类菜协调配制的一日三餐。

用蛋白质食品做主菜,即含动物蛋白和植物蛋白的食物及奶制品可以做主菜。

在四种含钙食品中可以作副菜的只有蔬菜一种。但如果把作主菜的食物,如油炸小鱼的食用量减少,那么它也可以作副菜用。而且,与蔬菜同煮的食物,因食用方法不同,既可以作主菜又可以作副菜。

汤因为主料不同而分为动物蛋白食物、植物蛋白食物、奶制品及蔬菜类食物 4 种。甜点也一样,分为奶制品、植物蛋白类食物等 2 种。

定菜谱时首先要考虑的是主菜,其次是与之搭配的副菜,反过来先考虑副菜的时候也有。不管是哪种情况,最好避免 4 类食品重复使用。我们在日常生活中蔬菜的食用量经常不足,外出吃饭时蔬菜进食更少,因此,要在家庭饮食中进行补充,一顿饭的菜谱中可以安排 2~3 个蔬菜。

一日三餐,维持营养与口味的平衡

我们应注意口味的搭配,一般情况下,一餐食谱中不超过两个浓味菜,年轻人过多消耗热量,一餐可以吃两个浓味菜,中年人及肥胖者应注意一餐最多吃一个浓味菜。菜谱应该根据家人的健康情况进行安排,一日三餐如果能合理配置八种不同口味的食物,

不仅能摄取足量钙质,还可以保证体内的营养均衡。

我们已经通过图片列举了一些菜谱。照这个菜谱安排一日三餐,钙质摄入量为:早餐 780 毫克,中餐 430 毫克,晚餐 1020 毫克,总计 2230 毫克,这比健康成年人每天所需要的 600 毫克钙质要多出很多。

除此以外,还可参照下面各表调配饮食。

鸡蛋、浅色蔬菜和水果虽然不归属于这八类,但它们可以作为副料使用。本书中介绍的菜谱也用到了这些副料,当然用量上与做其他类菜不同。只要把四类食品合理组合就无需担心营养失调,如果食品中钙质含量不足,还可以通过吃甜点来进行补充。甜点可调节你的饮食结构。



原料 1人份

原料	若鹭鱼·····	80~100克
	盐、胡椒·····	各少量
用淡盐水把若鹭鱼洗2~3次,然后把它晾在笊篱上,撒上盐和胡椒。		
面粉·····	适量	
油·····	适量	
烧至·····	170~180℃	
番茄·····	10克	
去蒂后用热水烫下,去皮。		
洋葱末·····	10克	
泡菜末·····	5克	
荷兰芹末·····	少许	
柠檬片·····	3片	
调味汁	色拉油、醋·····	各2小匙
	酒·····	2小匙
	盐、胡椒·····	各少量
	芥末酱·····	少量

若鹭鱼骨头很软,可以连骨头一起吃,食用若鹭鱼可以使您在一餐中获得大量的钙。但它有淡水鱼的腥味,有些人不吃这种鱼。这道菜里的若鹭鱼散发着油炸香味及淡淡酸味,它可以令那些不吃若鹭鱼的人满意。此菜冷食、热食均可。

①番茄去皮后切成2半,去籽,切成5毫米的小块。

②在洋葱末上撒些盐,用布包上轻轻挤一挤。然后放到水中洗一下,再把水分挤净。

③味酱的材料中加入①和②,再加入泡菜和荷兰芹,混合搅拌。

④将若鹭鱼的水沥干,均匀涂上薄薄一层;放到油里炸,大约4分钟后捞出。

⑤将炸好的鱼浸入③中,使味浸入。

浇汁油炸若鹭鱼

★ 279千卡
🍷 14.8克
C 623毫克



油炸乳酪若鹭鱼

鱼身裹上乳酪粉，然后涂上蛋液，这样在炸的时候不易炸焦，而且不会损害乳酪的原有风味。

①在若鹭鱼身上撒上盐、胡椒；把渗出的水擦去，抹上薄薄一层面粉，然后再抹上乳酪和蛋液的面包粉。

②待油烧至 170℃ 时放入若鹭鱼，炸 4 分钟左右，不断翻动，呈金黄色即可捞出。

③把鱼盛在盘中，配上焯过的西兰花及番茄和柠檬，吃的时候再浇上柠檬汁即可。

☆大若鹭鱼腹部的肉是苦的，给小孩吃时用小鱼较好，还可以用芹末、辣椒粉等香料代替乳酪。

原料 1 人份

若鹭鱼·····	80 ~ 100 克
盐、胡椒·····	各少量
用淡盐水将若鹭鱼洗一洗，然后放到笊篱上沥干水分后撒上盐和胡椒。	
面粉·····	适量
鸡蛋·····	½ 个
乳酪粉·····	1 大匙
把鸡蛋打好，加入乳酪粉混合。	
面包粉·····	适量
炸东西用的油·····	适量
烧至·····	170 ~ 180℃
西兰花·····	30 克
切成小块用热水焯一下。	
番茄·····	¼ 个
切成月牙形	
柠檬切片·····	1 ~ 2 片

★ 284 千卡
 ● 22.4 克
 ■ 720 毫克



原料 1 人份

若鹭鱼·····	80 ~ 100 克
盐、胡椒·····	各少量
用淡盐水洗一下若鹭鱼，放到笊篱上沥干，然后撒上盐和胡椒。	
面粉·····	适量
青辣椒·····	2 个
用竹签插几个洞。	
油·····	适量
烧至 160℃	
小红萝卜·····	1 个
切成自己喜欢的形状。	
月牙形柠檬块·····	1/2 个

新鲜的小若鹭鱼干炸就十分美味了。

①把若鹭鱼身上的水擦干，在上面涂盐、胡椒和面粉，把多余的粉末抹去。

②把青辣椒放在 160℃ 的油里炸 30 秒，变色后即可捞出。再把火开大，将油烧至 170 ~ 180℃，然后把①倒入，炸 4 分钟左右，鱼身变为金黄色即可捞出。

③把炸好的若鹭鱼和青辣椒装盘，再用红萝卜和柠檬作装饰。

☆在炸鱼上洒上柠檬汁，味道好极了。加番茄酱和萝卜末也很好吃。

如果是冷冻的若鹭鱼，用牛奶和酒浸一下再炸，味道也不错。

干炸若鹭鱼

★ 191 千卡
 ● 14.7 克
 C 609 毫克



小 鲮 鱼 杂 烩

这道菜可以贮存2~3天，如果有新鲜的小鱼应立即做出来。如果炸得好，头和骨头都会变得很脆，含钙量也令人满意。

①把胡萝卜和姜切成丝，在水里洗一下，然后把水沥干备用。

②把大葱放到铁网上烧出焦色。

③把浇汁的材料和红辣椒放入锅里，烧开后从火上端下，加入葱。

④把鲮鱼洗干净后将水沥干，然后涂上淀粉，拂掉多余的粉末，放到热油中炸5分钟左右，炸的过程中要不停翻动。

⑤把炸好的鲮鱼浸到③的腌汁中，再撒上胡萝卜和姜，拌一拌后装盘，可以撒些小葱调味。

☆这道菜做好后可以立即使用，但放上30分钟后味道可以充分浸入，此时吃最好。

★ 258 千卡
● 17.5 克
■ 85 毫克

原料 1 人份

小鲮鱼(1条20~30克)	80克	
除去鳃和内脏,用水洗净,沥干。		
淀粉	适量	
油	适量	
烧至170~180度。		
胡萝卜	15克	
切成细丝。		
姜	少量	
切成细丝。		
小葱	1棵	
切成小段。		
红辣椒	1根	
切成两半,去籽。		
大葱	10厘米	
切碎。		
腌汁	醋、酱油	各2小匙
	红葡萄酒、料酒	各2小匙
	水、砂糖	各2小匙