

A stylized, high-contrast illustration in a graphic style. On the left, a large red tomato with a green leafy top. In the center, a glass bottle with a white body and a yellow-to-red gradient, topped with a dark cap. To the right of the bottle, a red carrot with a green leafy top. The entire illustration is composed of bold black outlines and flat color areas.

膳食 保健

程尔曼 姜润泉 编著

1.4

纺织工业出版社

膳 食 保 健

程尔曼 姜润泉 编著

纺织工业出版社

内 容 简 介

本书主要介绍妇女、婴幼儿、青少年、更年期和老年人的膳食保健食谱，并为一些常见病，如高血压、心脏病、糖尿病、甲状腺亢进、肾炎、气管炎、胃炎、肝炎、贫血、癌症和妇科、皮肤科、五官科一些疾病以及纺织职工多发病提供了辅助治疗的食谱。书中阐述了这些食谱主料的性能、烹饪方法和效用，还简要介绍了人体所需的营养素以及烹调知识和技巧。全书共介绍了食谱440种。这些食谱通俗易懂，方便有效。书后附有常用食物营养成分分析表，供读者查阅。

本书可供广大社会读者阅读，也可供医院、工厂、饭店有关人员参考。

膳食保健

程尔曼 姜润泉 编著

*

纺织工业出版社出版

(北京东长安街12号)

纺织工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 1/32 印张：7 字数：154千字

1987年10月

第一版第一次印刷

印数：1—20,000 定价：1.45元

统一书号：15041·1607

(ISBN7-5064-0013-8/TS·0014)

前 言

随着生活水平的提高，人们对精神和物质文明更为渴求，日常膳食正在从粗茶淡饭的“温饱型”转化为讲究营养调配的“保健型”，这也是社会物质文明发展的必然趋势。饮食不仅仅在于维持生命，也不单纯为一饱口福，它还具有预防和辅助治疗某些疾病的作用。各种食物有各自的营养成分和药理性质，饮食得当，有助于疾病的康复。对某些营养不良的人，俗话说“药补不如食补”，也是这个道理。然而，如果不知物性盲目食补，则会反受其害。因此，人们对日常生活中如何科学合理地进食，如何以日常膳食进行保健和辅助治病，便成为人们日常极需了解的知识。为适应这个需要，我们编写了《膳食保健》这本小册子，献给读者。

我国自古以来就很重视膳食保健，人们在生活与劳动实践中，总结积累了丰富的食疗经验。本书参考这些食疗经验，根据日常食物的营养成分、性味和功效，运用科学合理的，适合一般家庭制作的多种烹调方法，配成四百余种膳食保健食谱。这些食谱分别适应人体各个主要生长期的保健和一些常见慢性病的防治。包括婴幼儿、青少年、妇女“三期”（妊娠期、产褥期、哺乳期），更年期，老年期的保健食谱；还有为一些慢性病（如高血压、心脏病、贫血、支气管炎、糖尿病、慢性肾炎、甲状腺肿大等），纺织职工多发病以至癌症患者提供的辅助治疗食谱。书中介绍了各种主食、菜和汤的制作方法和功效。为使读者能把这些食谱做得美味可口，营养丰富，还简要介绍了一些选料、加工、烹制的经验和技巧。文后附录了“常用食物营养成分分析表”供

读者查考。

本书在文字上力求通俗易懂，使其具有一定的知识性和实用性。可作为家庭烹饪保健、食疗膳食的参考读物。愿它能成为读者健康长寿的良友。

本书在编写过程中得到了上海市营养学会副理事长史奎雄教授，上海化工局职业病防治研究所王莹主任医师的热忱指导，书稿经阚德铭先生审稿指正，并经北京儿童医院营养科主任佟素华医师过目。在此一并致以衷心的感谢。由于作者的知识有限，缺点和谬误在所难免，恳请读者批评指正。

作 者

1986年6月

目 录

第一章 人与膳食的关系.....	(1)
第一节 膳食与营养.....	(1)
第二节 疾病与膳食.....	(5)
第二章 家庭烹饪常识.....	(8)
第一节 选料小经验.....	(8)
第二节 生料加工成形.....	(11)
第三节 生料预处理.....	(12)
第四节 防止营养成分的流失.....	(14)
第五节 烹调方法.....	(15)
第六节 浆糊料的调制.....	(17)
第七节 调汁的配制.....	(19)
第八节 芡汁的调制和使用.....	(23)
第九节 干货发泡.....	(24)
第十节 四季膳食.....	(25)
第三章 妇女“三期”膳食保健.....	(28)
第一节 妊娠期膳食保健.....	(28)
一、主食类.....	(29)
米麦糖团 (29) 瓜蒂炒米粉 (30) 莲子糯米粥 (30) 核桃肉糯米粥 (30) 鲤鱼炖糯米 (30) 花生红糖羹 (30) 荔枝红枣汤 (31)	
二、菜肴类.....	(31)
油焖金针竹笋 (31) 香虾萝卜丝 (31) 葱白拌双耳 (32) 番茄什锦蔬菜碗 (32) 多味蔬菜丝 (32) 素三鲜 (33) 黄酒炖蛋黄 (33) 苣荬汁水炖蛋 (33) 醋溜什锦蛋 (33) 木耳煲鲤鱼 (34) 山楂鱼块 (34) 葱白鳊鱼 (35) 发菜鱼丸菜心 (35) 奶油蘑菇	

虾片 (35) 荷叶猪肉饼 (36) 鲜肉冬瓜盅 (36) 三鲜银芽 (36)
珍珠螺肉丸 (36) 杜仲腰花 (37) 刀豆炒腰片 (37) 黄豆炖猪
肝 (37) 煎牛肉饼 (38) 五香牛鼻 (38) 菠萝鸡片 (38) 莲
藕鸭块 (39)

三、汤类 (39)

黄豆芽蘑菇汤 (39) 白萝卜豆腐脑 (39) 紫菜虾皮蛋汤 (40)
菠菜猪肝汤 (40) 鲫鱼赤豆汤 (40)

第二节 产褥期膳食保健 (41)

一、主食类 (41)

生炒糯米饭 (41) 牛奶全麦粥 (41) 桔香芝麻糊 (42) 酒酿红
薯 (42) 莲子窝头 (42) 卤肉面 (43) 黄酒炖核桃肉 (43)

二、菜肴类 (43)

重糖马兰头 (43) 金针木耳炒马齿苋 (43) 虾米扒芹菜 (44)
虾仁丝瓜 (44) 鸡油烩油菜 (44) 炸苹果片 (45) 鲜蘑腰
片 (45) 蛤贝白菜 (45) 鲜鱼炖蛋 (46) 干烧酒酿鲫鱼 (46)
水晶鸡掌 (46) 金针烩猪肉 (46) 羊肉猪蹄糕 (47) 枣菇蒸
鸡 (47) 刀豆鹌鹑丁 (47)

三、汤类 (48)

黄豆猪蹄汤 (48) 羊排粉丝汤 (48) 豆腐衣蛋汤 (48) 番茄肝
膏汤 (49) 什锦砂锅 (49)

第三节 哺乳期膳食保健 (49)

一、主食类 (50)

鲜香芝麻糊 (50) 赤豆酒酿蛋 (50) 鱼肉粥 (50) 核桃仁蛋
膏 (50) 三合一粥 (51) 桂圆长面 (51) 糖浆豆面煎饼 (51)

二、菜肴类 (51)

海蜇莴笋丝 (51) 虾皮丝瓜 (52) 素炒腐球 (52) 鲢鱼炖
蛋 (52) 煎猪肝片 (52) 清炖鲫鱼 (53) 姜汁鱼头 (53) 三
鲜豆腐夹 (53) 木须蛋 (54) 三丝银耳 (54) 章鱼烩瘦肉 (54)
红香猪蹄 (54) 酒蒸虾 (55) 腐皮烩鸡丁 (55)

三、汤类 (55)

花生鸡脚汤 (55) 火腿冬瓜汤 (55) 猪脚茭白汤 (56) 菠菜鱼片汤 (56) 奶油桂鱼汤 (56)

第四章 婴幼儿及青少年膳食保健..... (57)

第一节 婴儿膳食保健..... (57)

菜汁、果汁 (57) 蛋黄泥 (57) 肝泥 (58) 土豆泥 (58) 菜泥 (58) 果泥 (58) 烤馒头片 (59) 水炖蛋 (59) 菜肉粥 (59) 肝黄粥 (59) 花生枣泥粥 (60) 桂花白薯粥 (60) 金笋牛肉粥 (60) 豆腐蛋羹 (60) 桃茸豆糕 (60)

第二节 幼儿的膳食保健..... (61)

一、主食类..... (61)

蜜汁红薯 (61) 水蒸蛋糕 (61) 奶油燕麦粥 (62) 珍珠糖球 (62) 菠菜角面 (62)

二、菜肴类..... (63)

炒豆腐皮 (63) 蔬菜沙拉 (63) 酥藕丸 (63) 蜂蜜蛋 (63) 肉末粉丝 (64) 包黄浆 (64) 清蒸猪脑 (64) 芥菜肝米 (64) 菜花鸡米 (65) 鳗鲡烩黑豆 (65) 沙司鹌鹑丁 (65) 虾仁豆腐脑 (65) 酥炸虾 (66) 牛肉芋泥饼 (66) 蜜汁羊肉 (66)

三、汤类..... (67)

奶油冬瓜汤 (67) 菠菜泥汤 (67) 蔬菜浓汤 (67) 虾米紫菜萝卜汤 (68) 鲫鱼笋汤 (68)

第三节 青少年膳食保健..... (68)

一、主食类..... (69)

虾蟹什锦饭 (69) 玉米豆沙饼 (69) 螺汁菜烩面 (69) 夹肉炸包 (69) 炒山药泥 (70)

二、菜肴类..... (70)

干煸刀豆 (70) 凉拌茄片 (70) 大蒜炒腐竹 (71) 水果沙拉 (71) 白菜狮子头 (71) 三鲜芋茸 (72) 蚂蚁上树 (72) 酱汁大排 (72) 芝麻鱼球 (73) 葱油马交角 (73) 鸳鸯蛋 (73) 金银鹌鹑蛋 (73) 三鲜砂锅 (74) 枣香羊糕 (74) 卤羊肝 (74) 罐焖鸡 (75)

三、汤类..... (75)

奶油菜花汤 (75) 豌豆泥子汤 (75) 鲜西红柿牛尾汤 (76)

小肉丸豆腐汤 (76) 萝卜海带羊排汤 (76)

第五章 老年人膳食保健..... (77)

第一节 更年期膳食保健..... (77)

一、主食类..... (78)

银耳蛋奶羹 (78) 黑木耳红枣粥 (78) 麻桃蜜糕 (78)

二、菜肴类..... (79)

白菜烩栗子 (78) 葱油海参 (79) 炒素三丁 (79) 炸素虾 (79)

拌双笋 (80) 甜辣藕丁 (80) 糖醋海带丝 (80) 虾子腐竹 (80)

蔬菜塌蛋 (81) 陈皮淡菜 (81) 炸五香麻雀 (81) 炸蟹粉球

(81) 太史蟹羹 (82) 鲜奶鲤鱼 (82) 首乌鸡丁 (82)

三、汤类..... (83)

山药豆腐汤 (83) 海蜇猪骨汤 (83) 西湖牛肉羹 (83)

第二节 老年人膳食保健..... (84)

一、主食类..... (84)

红枣山药粥 (84) 茄虾饼 (84) 蒜苗肉包 (85)

二、菜肴类..... (85)

金钩挂银丝 (85) 雪里藏红 (85) 炒双菇 (86) 煎素鸡腿 (86)

兰花豆腐 (86) 麻酱彩蛋豆腐 (87) 一口酥 (87) 长寿马兰

头 (87) 淡菜拌海蜇 (88) 紫菜鱼卷 (88) 锦绣鱼米 (88)

木耳烩水鱼 (89) 汉堡牛肉饼 (89) 烩鲜蘑海参 (89) 酒焖麻

雀 (90)

三、汤类..... (90)

醋椒五丝汤 (90) 奶油鹌鹑蛋汤 (90) 黑豆煲狗肉汤 (91)

第六章 常见疾病膳食保健..... (92)

第一节 呼吸系统疾病 (感冒、咳嗽、支气管炎、

哮喘、肺结核)..... (92)

一、主食类..... (93)

白木耳粥 (93) 竹沥粥 (93) 生姜粥 (93)

二、菜肴类 (93)

双色萝卜丝 (93) 蒜苗炒香干 (94) 蛤蜊炒韭菜 (94) 葱头炖麻雀 (94) 鲜菇炒丝瓜 (94) 芙蓉鹌鹑肉 (94) 百合炖鳗鱼 (95) 炸牡蛎 (95) 冰糖甲鱼 (95) 麻油猪肺 (96) 炸藕夹 (96) 玉竹油豆腐嵌肉 (96) 梨丝拌萝卜丝 (97) 冷拌茼蒿菜 (97) 丝瓜番茄豆腐羹 (97)

三、汤类 (97)

百合芦笋汤 (97) 萝卜丝蛋汤 (97) 白菜鸡汤 (98) 白果小排汤 (98)

第二节 消化系统疾病 (胃炎、肠炎、胆囊炎、

胰腺炎、肝炎、便秘) (98)

一、主食类 (100)

莲藕豆沙丸 (100) 补脾粥 (100) 红豆麦片糊 (100)

二、菜肴类 (100)

健脾牛肉 (100) 煨龙鳔 (101) 双香鸭子 (101) 扁豆炖前蹄 (101) 白胡椒烩猪肚 (101) 大蒜炒肚片 (102) 蒜香包菜丝 (102) 茄汁荸荠 (102) 甜酸鲤鱼 (102) 薏米甲鱼 (103) 香糟头肉 (103) 糖渍西红柿 (103) 糟田螺 (104) 首乌鸡 (104) 炸五香豆腐 (104) 地栗肝片 (104) 豌豆肝米 (105) 洋葱炒牛肝 (105)

三、汤类 (105)

椒盐鲫鱼汤 (105) 冬瓜鲤鱼汤 (105) 鲜蘑豆腐汤 (106)

第三节 循环系统和血液系统疾病 (高血压病、

心脏病、贫血、紫癜) (106)

一、主食类 (107)

豆腐浆粥 (107) 玉竹燕麦 (107) 茯苓桂圆银耳 (107) 龙眼红枣木耳羹 (108) 红枣羊骨粥 (108) 芝麻蜜糕 (108)

二、菜肴类 (108)

白雪西红柿 (108) 葱油海蜇 (109) 干煸茄丝 (109) 凉拌芹菜 (109) 焦溜皮蛋 (109) 海带炆木耳 (110) 香椿芽拌豆腐

(110) 笋丝茼蒿菜 (110) 冰糖夹沙山楂 (110) 山楂肉丁
(111) 炸香蕉饼 (111) 马兰头蛋卷 (111) 天麻炖甲鱼 (111)
爵禄明虾 (112) 多味花生 (112) 枣香肉皮冻 (112) 花生煲猪
尾 (113) 黑木耳炖猪蹄 (113) 黄芪炖鸡 (113) 陕香兔丝
(113) 五元鸽子 (114) 牛肉茶 (114)

三、汤类 (114)

荠菜地栗汤 (114) 雪羹汤 (115) 银耳鹌鹑蛋汤 (115) 莲子肚片
汤 (115) 酸辣猪血羹 (115) 大排蘑菇汤 (116)

第四节 内分泌系统疾病 (甲状腺亢进、地方性

甲状腺肿、糖尿病) (116)

一、主食类 (117)

豆面松包 (117) 南瓜芋泥饺 (117) 芋艿什锦羹 (117)

二、菜肴类 (118)

洋葱炒胰片 (118) 煎芋泥鱼汤 (118) 双干红烧肉 (118) 葱油冬
瓜片 (118) 麻酱田螺片 (119) 红烩海参 (119) 竹笋肚片 (119)
海带拌三丝 (119) 卤汁黄豆 (120) 蚝油海蜇 (120) 药芹炒蚌
肉 (120) 素鹅 (120) 生炒鳝片 (121)

三、汤类 (121)

虾皮豆腐玉米须汤 (121) 蛤蜊鲫鱼汤 (121) 豆苗猪肚汤 (122)

第五节 泌尿系统疾病 (肾炎、泌尿系感染、尿

路结石) (122)

一、主食类 (123)

桂花栗蓉糯米糊 (123) 莲枣山药粥 (123) 苡苡玉米糕 (123) 肉
糜荠菜粥 (123) 鱼脑石鸡茸粥 (124)

二、菜肴类 (124)

生煨草头 (124) 什烩栗子 (124) 琥珀核桃仁 (125) 小茴香红烧
蛋 (125) 开洋扒冬瓜片 (125) 生炒螺蛳 (125) 苡苡虾球 (126)
鳝段炖猪肉 (126) 枸杞肉丁 (126) 杜仲狗肉 (126) 芝麻腰花
(127) 山药炖鲫鱼 (127) 葱油麻雀 (127) 白果烩鸡 (128)
补肾鸭 (128) 烩蜗牛 (128)

三、汤类.....(128)

乌鱼冬瓜汤 (128) 玉米汁鲫鱼汤 (129) 红苋豆腐汤 (129) 荠菜蛋花汤 (129)

第六节 妇科疾病 (月经失调、带下)(129)

一、主食类.....(130)

玫瑰糕 (130) 韭菜粥 (130) 山楂红糖粥 (130) 银杏豆浆 (131)

二、菜肴类.....(131)

酥炸月季花 (131) 茄汁白扁豆 (131) 桂花糖酱核桃肉 (131) 菠菜炒韭菜 (132) 枸杞头炒蛋 (132) 油炸海蜇 (132) 韭菜炒鳝片 (132) 米酒炖水鱼 (133) 红花鸡丝 (133) 黄芪乌骨鸡 (133) 麻酱白肚 (133) 香附时件 (134) 红枣炖兔肉 (134) 羊肉豆腐砂锅 (134) 胎宝鸡 (135)

三、汤类.....(135)

蚌肉冬瓜汤 (135) 菠菜猪蹄汤 (135) 乌鸡白凤汤 (136)

第七节 五官科疾病 (结膜炎、鼻炎、鼻出血、牙周炎)(136)

一、主食类.....(137)

羊肝胡萝卜粥 (137) 栀子菊花窝头 (137) 乌糯饭 (138)

二、菜肴类.....(138)

沙司三丁 (138) 葱油双丝 (138) 河蚌豆腐羹 (138) 五香花生 (139) 开洋米苋 (139) 发菜三片烩 (139) 炸菊花酥 (140) 甜鲜鹌鹑肉丁 (140) 胡萝卜拌绿豆芽 (140) 番茄炒猪肝片 (141) 豆苗肉丝 (141) 鸡肝摊蛋饼 (141) 枸杞滑鱼 (141) 清蒸鳊筒 (142) 苦瓜炒肉片 (142)

三、汤类.....(142)

鲫鱼豆腐汤 (142) 家常肝膏汤 (143) 奶油蔬菜汤 (143)

第八节 皮肤科疾病 (荨麻疹、湿疹、寻常疣、痤疮、色素沉着、皮肤白化)(143)

一、主食类.....(144)

薏米绿豆百合粥 (144) 绿豆海带粥 (145) 莲子小米粥 (145)

山楂马蹄糕 (146) 南瓜团 (145)

二、菜肴类 (146)

黑木耳拌黄豆芽 (146) 蜜汁胡萝卜酱 (146) 麻酱马齿苋 (146)
笋丝枸杞头 (146) 炸香椿鱼 (147) 芹菜海带拌鸭丝 (147) 酒煮
白糖芝麻 (147) 豌豆炒蘑菇丁 (147) 韭菜炒虾皮 (148) 菜包
肉 (148) 黄瓜炒青鱼片 (148) 水晶黑鱼 (149) 鲜蘑发菜 (149)
麻油腰花 (149) 首乌黄豆烩猪肝 (149)

三、汤类 (150)

番茄豆芽汤 (150) 苦瓜豆腐汤 (150) 海带紫菜瓜片汤 (150)
鲜奶水晶香蕻 (151) 清凉绿豆汤 (151) 双菇烩蛇羹 (151)

第九节 癌症病人膳食保健 (152)

一、主食类 (153)

韭菜肉包 (153) 鲜蘑白菜水饺 (153) 南瓜八宝饭 (154) 芋艿
糕 (154) 西红柿小枣粥 (154)

二、菜肴类 (155)

茄汁黄豆 (155) 大蒜豆腐 (155) 红焖家常豆腐 (155) 蘑菇豆腐
角 (156) 鸡茸豆腐 (156) 清汁芦笋 (156) 麻酱莴笋叶 (156)
芹菜拌胡萝卜 (157) 海蜇拌萝卜丝 (157) 糖醋大蒜头 (157) 荸
荠炒蘑菇片 (157) 茄汁什锦蔬菜 (158) 苦瓜炒肝片 (158) 虾皮
炒红苋 (159) 青椒番茄蛋 (159) 蒜苗炒河蚌肉 (159) 海带排骨
冻 (160) 五香鸭块 (160) 清蒸鹅脯 (160) 红炖团鱼 (161)

三、汤类 (161)

通辽海参羹 (161) 奶油芦笋汤 (162) 珊瑚蔬菜汤 (162) 包菜豉
汁豆腐汤 (162) 豆腐脑 (162)

第十节 纺织职工多发病膳食保健 (163)

一、主食类 (164)

薏米饭 (164) 五加皮酒酿 (164) 玫瑰酒酿饼 (164) 虾皮萝卜丝
油墩子 (164) 花生红枣蛋糊粥 (165)

二、菜肴类 (165)

地栗拌海蜇丝 (165) 荠菜拌萝卜丝 (165) 发菜罗汉斋 (166) 炸

荸荠片 (166) 西瓜盅 (166) 米酒炒海虾 (167) 香菜炒鳝丝 (167)
 清蒸五蛇肉 (167) 烩蛇羹 (168) 海米烩发菜干丝 (168) 鲜奶鸡
 肝米 (168) 银耳扒鸽蛋 (169) 酒焖狗肉 (169) 炸鲛鱼球 (169)

三、汤类 (170)

黄豆芽猪血汤 (170) 发菜豆腐汤 (170) 鸡汁海底松 (170) 西红
 柿萝卜汤 (171) 鸡茸鲛鱼汤 (171)

附录 常用食物成分分析表 (172)

第一章 人与膳食的关系

第一节 膳食与营养

人为什么要吃饭？这个问题大家都会回答。但是如果问，怎样合理地吃饭？这个问题就不那么容易回答了，这需要了解食物的营养成分和人的日常需要。

食物供给人体的营养素可分六类，即糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水。它们都是由化学元素如碳、氢、氧、氮、磷、钙、铁、钾、钠、镁、碘、硫、氯、溴、氟、硅、锰、锌、铜、铝、钴、镍、铬、钼、硒等组成的。这些营养成分各有不同的功用，一种营养成分具有多种功用的为数也不少。概括地说，营养素的主要功用，在于构成躯干，修补组织，供给热能和调节生理机能。

一、糖类

糖类即碳水化合物，按分子结构可分为单糖类（如果糖、葡萄糖、半乳糖等）、二糖类（如乳糖、麦芽糖、蔗糖等）和多糖类（如淀粉、纤维素、琼脂等）。糖类的营养价值在于提供热能、构成组织、帮助脂肪及蛋白质氧化和促进发育。糖类的食物来源有：五谷类（如米、面粉、高粱、玉米等）、豆类（如豌豆等）、植物块根（如山芋、山药、芋头等）、干果（如莲子、栗子、芡实等）。

二、脂肪

基本由碳、氢、氧组成，有的还含磷、氮等元素。动、植物油脂里面含有的脂肪有硬脂、软脂、油脂三种。脂肪的营养价值在于供给热能、构成细胞、溶解脂溶性维生素和调节生理机能等。动物脂肪来自猪、牛、羊油，肥肉，乳类等；植物脂肪来自菜、豆、花生、麻油、豆制品，硬果类等。

三、蛋白质

蛋白质是构成一切生命的主要化合物，可以说没有一种生物体内不含有蛋白质，其种类很多。从动植物体内已分离出来的共有几十种，其结构尚只知由较简单的氨基酸所组成，目前已知的氨基酸共有二十几种。内有八种为成年人自身所不能合成的，称为必需氨基酸。它们是缬氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸和苏氨酸。对婴幼儿说组氨酸是第九种必需氨基酸。蛋白质的营养价值在于增加或修补身体各部组织，供给热能和调节生理机能。蛋白质主要来自牛奶、鸡蛋、瘦肉、米、麦、黄豆、豌豆、玉米等。

四、矿物质

矿物质又称无机盐或灰质。碳、氢、氧、氮以外的其它元素均属矿物质类。主要作用是构成骨、齿，并是血液和酶的组成部分，还可调节生理机能。

1. 钙 是构成骨骼和牙齿的重要成分，人体中的钙99%存在于骨骼和牙齿中。含钙较多的食物为小虾皮、牛奶、干

酪、鸡蛋、黄豆、麦麸、草头（金花菜、苜蓿）、硬果、葡萄等。

2. 磷 也是构成骨齿的重要成分，人体中的磷大多存在于骨骼中。含磷较多的食物为炒南瓜子、蛋、鱼、肉、豆、蔬菜等。

3. 铁 人体血液中的血红蛋白就是含有铁质的一种蛋白质。铁的食物来源为黑木耳、肝、蛋黄、瘦肉、红糖、绿叶蔬菜等。

4. 钾 主要存在于人体细胞中。钾的食物来源有蔬菜、糙米、麦、桔、香蕉、葵花子等。

5. 钠和氯 钠大部分存在于人体细胞外面的液体（血浆、淋巴液、组织间液等）中，氯在细胞内外都有。其食物来源大部分从食盐中得来。

6. 镁 食物来源有绿色蔬菜、豆类、玉米、苹果、麦芽、海带等。

7. 碘 碘是人体内甲状腺素的主要成分。其食物来源有海带、发菜、紫菜、蚶、蛤、蛰、干贝、淡菜、海蜇、海参、海虾、海鱼、海盐等。

8. 锌 食物中锌来源于海鲜、肝脏、麦芽、糙米、黄豆、酵母、南瓜子等。

五、维生素

已发现二十几种，都是有机化合物。它们的功用不同，但都是供调节生理机能之用。一般分脂溶性和水溶性两大类。主要的维生素有：

1. 维生素A 脂溶性，能促进人体发育，防止眼干燥，有促进肺气管内膜的上皮细胞组织生长的作用。其食物来源