

我們的食物和营养

WOMENDE SHI WU HE YING YANG

雨 谷 編 著

科技卫生出版社

內 容 提 要

本書主要是通過各類食品的簡明解釋，如五穀雜糧、青
菜、薯類、豆和豆腐……等，來豐富人家的營養常識。使我們
了解怎樣在可能範圍內及節約的原則下，選擇既有營養又
美味的食物，來充實我們的體質，增強我們的體力。對於日
常生活和健康的關係都很密切。凡具高小以上文化水平的
人士和關心日常食物營養的人們，都可一讀。

我們的食物和營養

兩 谷 編 著

科技衛生出版社出版

(上海南京西路2004號)

上海市書刊出版業營業許可証出093號

上海市印刷六廠印刷 新華書店上海發行所總經售

開本787×1092 1/32 印張3 字數71,000

(原上印版印13,000冊)

1959年1月新1版 1959年1月新1版第1次印刷

印數1—5,000

統一書號：T 14119·432

定價：(七)0.22元

序 言

1954 到 1956 年的期間，曾經在大众医学上陸續的写了一些关于食物和营养的通俗文章，主要的目的是想通过各类食品的介绍，来丰富大家的营养常識。发表以来，曾經得到讀者們不少的指正和鼓励。为了更广泛的使大家了解各类食品的营养价值，并且建立正确的营养观点，因此将这些文章加以改編和整理，以便有系統地向讀者介绍。

由于过去各篇是独立分别发表的，所以在結構和内容上可能有些單調和重复。这次編写过程中，除了补充一些材料以外，在这方面也做了修正，但是限于才力，以上缺点仍然未能完全避免。同时由于专业知識的限制，本书的出版，恐怕尚不能达到預期目的，希望专家和讀者們不断的指正。

雨 谷 1957, 9, 15

目 次

一、身体中需要的养分.....	1
二、五谷杂粮.....	7
三、青菜萝卜.....	14
四、豆和豆腐.....	24
五、白薯和洋山芋.....	31
六、干鲜果品.....	35
七、肉类食品.....	46
八、鱼、虾、蟹.....	52
九、鸡蛋和鸭蛋.....	57
十、牛奶和羊奶.....	63
十一、油盐酱醋.....	68
十二、补品珍馐.....	75
十三、水、茶和酒.....	78
十四、糖果糕点.....	84
十五、菜场、厨房和饭厅.....	89

一、身体中需要的养分

食物是人类生活中一种非常重要的东西。为了维持生命，为了从事劳动，我们必须经常得到一定数量的食物。通过这些食物，人体能够得到各种必需的养分，或者叫营养素。有了这些养分，才可以保证身体健康，从事各种劳动。究竟人体中需要哪些养分？每天需要多少？这些养分本身又是什么呢？先做一个简单的介绍。

1. 蛋白质是生命的基础

蛋白质是一切生命的基础，是构成人体各种组织细胞最重要的成分。人体的每个器官组织，无论肌肉、皮肤、心、肺、胃、肠，主要都是蛋白质组成，就连头发骨骼中也含有很多的数量。所以蛋白质是构成组织细胞的基本原料。究竟我们每天需要多少蛋白质呢？一般说来，一个成人大约 80 克左右。普通 16 两一斤的市秤，每一两相当于 31 克，每 3 克相当一钱，所以 80 克蛋白质就等于 2 两 6 钱多。我们必须通过各种食物，经常的保证着每天得到这个数字的蛋白质，否则就不能维持身体的健康，不能保持高度的劳动效率。至于孕妇、乳母，因为要负担胎儿或婴儿的营养；正在发育的少年男女，全身的组织细胞正在增长，所以还需要多些，可以再加 $\frac{1}{4}$ 到达 100 克左右。

蛋白质究竟是一种什么东西呢？根据化学家的分析，它是许多个氨基酸组成的。至于“氨基酸”又是什么？它是一个化学名词，并且是组成蛋白质的基本成分。现在已经知道的氨基酸约有 20 种左右，由于各种蛋白质中所含氨基酸的种类不同，数量不等，排列的次序也不一样，就使蛋白质的性质和组成千变万化，不但组成各种生物的蛋白质不同，就是同一种生物的各种组织器官所含的蛋白质也不一样。譬如猪肉和鸡蛋的味道不同，猪

肝和猪肚的味道也有区别,可能就是这个道理。

組成各种食物中蛋白質的氨基酸也是变化万千,互不一样。有的富有这几种氨基酸,有的是另外几种含量較多,即使同一种氨基酸,在不同食物的蛋白質中所占的比例也不一致。但是构成人体組織細胞蛋白質的氨基酸却是有一定的,也就是說人体需要一定种类和一定数量的氨基酸。特別有八种氨基酸,人体中非常迫切需要,必須經常从食物中得到补充,在营养上我們就叫作“必需氨基酸”。它們的名称是:

賴氨酸	亮氨酸
色氨酸	異亮氨酸
苯丙氨酸	苏氨酸
蛋氨酸	纈氨酸

凡是一种食物,所含必需氨基酸的种类愈多,数量愈大,它的营养价值就愈高,从营养观点看来,品質就愈好。有些书上把营养价值較高的食物蛋白質称为“完全蛋白質”,較低的称为“不完全蛋白質”。一般說来,象我們常吃的一些动物性食品,如魚、肉、蛋、奶中的蛋白質品質較好;一般植物性食物的蛋白質就較差。不过,大豆、蛋白質虽然是植物性的,它的营养价值却很好,而肉皮和蹄筋虽然含动物性蛋白質,营养价值反而較差。

2. 醣类是热能的主要来源

醣类是人体必需的另外一种养料,也是一些食物中的主要成分。它是一个化学名詞,我們平时所吃的白糖和淀粉都是醣的一种。其中淀粉更重要,象米、面、杂粮、白薯和豆类中都有很多的含量。醣类随着食物进入身体以后,經過一系列的消化吸收过程,就放出一定数量的热能,以滿足人体的需要。醣的种类固然很多,但是各种的醣,無論是白糖,淀粉或其他醣,一般都可以放出热能。

人体为什么需要热能呢?簡單說来,人就象一部机器,要开

动机器，必須要有一定的燃料或电力，例如开汽車就要有汽油，換句話說，就是汽油中有发动汽車的热能，沒有汽油，汽車就不能开动。人的身体也是这样，無論走路、工作、运动，都需要热能；所以我們每天都需要得到各种食物，因为食物中含有供給热能的养分，包括醣、脂肪和蛋白質，而其中主要的就是醣。靠了这些热能，人体才能維持体温，并且从事各种劳动。

人体每天需要多少热能呢？这和劳动工作的情况有关，体力劳动和工作較剧烈的人需要多些。一般說来一个做普通工作的成年人大概每天需要的热能是2,600—3,000卡。“卡”是物理学上表示热能的单位，但是营养学上的“卡”相当于物理学上的一千倍，所以有人也叫它“仟卡”或“大卡”。我們每天所消耗的热能中大約有60—70%来自醣类，所以醣是人体中热能的重要来源。

提到醣类的时候，應該附帶提一下，就是我們所吃的食物中还有一些粗纖維。我們常在青菜中看到一絲一絲的东西就是一种粗纖維。除了青菜外，还有很多的食物，如粮食、水果中也有一定数量的粗纖維。它也是醣的一种，但是吃下去后，人的胃腸不能将它消化吸收，仍然原封不动地随着大便排出体外。虽然如此，它在营养上还是相当重要，因为它可以刺激我們的腸子，增加蠕動、帮助大便的排出。如果食物中經常缺乏这种粗纖維，大便就容易干燥，不易排出，所以粗纖維也是日常食物中不可缺少的东西。

3. 脂肪也是重要的营养素

脂肪在营养上也非常重要。身体中一些組織細胞的形成，需要脂肪作为原料。同时接近身体表面的皮肤底下也有一层“皮下脂肪”，它可維持人体的常温。再有，有几种重要的維生素，都是溶解在脂肪中的，例如甲种維生素，以及在身体中能够轉变成甲种維生素的胡蘿卜素；丁种維生素和戊种維生素等。所

以我們吃到脂肪就可以同時得到一些重要的維生素，而脂肪還可以幫助這幾種維生素在腸胃中吸收。此外，脂肪中還含有一些“高度不飽和脂肪酸”，也是人體所必需的。而脂肪在人體中還可以放出熱能，它和蛋白質配合着醣類共同來滿足人體的需要。

一個人每天需要吃多少脂肪呢？這個數目不是很嚴格的，不象蛋白質那樣必須有一定的數目。因為熱量的供給，主要的是醣，所以多吃一些醣類，就可以少吃點脂肪，而醣在身體中還可以轉變成脂肪。至於為了保證高度不飽和脂肪酸的供給，和幾種維生素的吸收，所需要的脂肪並不多。我們平時炒菜用油和普通食物中所含的脂肪，基本上就夠了。

4. 必要的礦物質

人們需要的養分中還應該包括礦物質。如鉀、鈉、鈣、磷、鐵、銅、碘等等。它們參加身體中細胞組織的構成，也調節各種重要的生理機能。在營養上特別重要的礦物質是鈣、磷和鐵。尤其是鈣和鐵最易缺乏。

鈣是構成牙齒和骨骼的主要成分。我們的食物中如果經常得不到足夠的鈣質，牙齒和骨骼就會受到損害。此外，鈣質是維持神經和肌肉正常功能的；在血液凝結的過程中，鈣也不能缺少。一般的成人，每天約需0.6克，而嬰、幼兒和沒有成年的男女，因為正在成長發育，全身的骨骼也正在不斷地增長，所以需要的還多些，約在1—1.5克。至於孕婦和乳母，為了維持胎兒與嬰孩的生長發育，所以需要量更大些，每天約1.5—2克。

鐵在身體中參加血紅蛋白的組成，是血液中的重要成分。如果身體中鐵的數量不夠，人就會發生貧血。貧血的人面色蒼白，容易感覺疲勞，頭暈，發展下去，嚴重的危害着身體健康。一般成人，每天需鐵約12毫克，比起其他的養分，這是一個較少的數目，要3,100毫克才相當於一錢。

礦物質中除了鈣、鐵以外，身體中有時也會缺乏碘。碘對於甲狀腺的功能特別重要，缺乏的人甲狀腺可以腫大，就是一般人所說的“大脖子病”。含碘最豐富的是海產食物，所以在遠離海濱的高山地區，比較容易發現此病。如果我們經常吃點海帶、紫菜和海魚，就不會缺乏碘。

5. 不可缺少的維生素

我們還必須從食物中吸取各種維生素。雖然每天所需要的數量很小，最少的不到2毫克，最多的也不超過100毫克，但卻非常重要。如果經常不到這個數量，或者根本缺乏，日子久了，就會引起生理上的障礙，甚至可以損害人的健康和生命。維生素的種類很多，一般在營養上應注意的有甲種維生素，一號和二號乙種維生素，丙種維生素和丁種維生素等。至於煙酸，也是乙種維生素的一種，一般是不很容易缺乏的。

甲種維生素在人體的主要功用是促進生長和發育，保證眼睛的正常功能、皮膚以及表皮細胞的健康。如果膳食中的甲種維生素經常不夠或缺乏，皮膚就會乾燥無光、粗糙，黃昏時或者從亮處到黑暗處看不到東西。而對一些疾病的抵抗力往往降低，如果是小孩，發育就不好。

甲種維生素主要是在肝、蛋黃、牛奶、黃油等動物性食品中，但是各種綠葉蔬菜中含有一種胡蘿蔔素，它可以在人體中轉變成甲種維生素，吃下去對於身體同樣有好处。成人大概每天需要3,300國際單位的甲種維生素，如果折合成胡蘿蔔素，相當於4毫克。

一號乙種維生素在化學上叫硫胺素，對於腳氣病的預防非常重要。經常得不到充分一號乙種維生素時，最初覺得疲倦無力，胃口不佳，繼而腿腳浮腫，心臟不好，嚴重時不僅不能勞動，甚至還有生命的危險。普通每人每天膳食中，至少應該有1.5毫克的乙種維生素才能維持身體的健康。

二号乙种維生素的缺乏也容易出現。主要的症狀是眼睛怕光、流淚，嘴角、嘴唇發生潰爛，舌頭疼痛，舌表面發生裂紋，陰囊皮膚紅腫潰爛，即普通所說的“綉球風”。同時全身健康狀況不良，容易生病。我們如果每天吃到1.5毫克的二号乙种維生素就足够了。有些講營養的書上又叫“核黃素”，是它的化學名字。

此外，丙种維生素是人體需要得最多的一種維生素。一個成人，每天至少應從食物中得到75毫克。如果經常得不到這個數量，就會感到精神不振，工作效率不高，容易疲倦，胃口不好，另外會牙根出血、牙肉腫爛，甚至皮下出血，這就是所說的“壞血病”。所以它的名稱又叫“抗壞血酸”，酸字因為在化學上屬於酸類的緣故。丙种維生素非常嬌嫩，容易損失或破壞，而人體所需的數量又非常多，所以我們應該在處理飲食上特別注意。

丁种維生素對於小孩特別重要。它在身體中可以促進鈣質的吸收、幫助骨骼的發育並維持它的健康。小孩缺乏後會生“佝僂病”。這種病的症狀是發育不良、走路較晚、腳站不直、膝蓋外翻（叫“羅圈腿”），另外還有“雞胸”、“駝背”的現象。所以小孩要多吃富有丁种維生素的食物，如蛋黃、肝、牛奶等，必要時應加吃魚肝油或魚肝油精。此外，多曬太陽也有幫助，因為太陽照射到人的皮膚時，身體里就會產生一些丁种維生素。至於成人只要營養正常，經常見到陽光，就不會缺乏丁种維生素。

人體所需要的養分是多種多樣的，它們最好的來源就是各種食物。但是各種食物所含的養分並不一致，例如魚肉中含有蛋白質較多，新鮮蔬菜中富有丙种維生素；而魚肉中也不是含有同樣數量的蛋白質，同時也不是所有的蔬菜中所含的丙种維生素都一樣多。所以我們必須掌握各種食物中所含養分的特點、數量，適當的選擇，充分的利用，加上了合理的烹調法，以保證各種養分不受損失，並且也發揮了它的效用，以滿足需要、維持身體的健康。

二、五 谷 杂 粮

我們偉大的祖国，出产各种粮食，除了稻米和小麦以外，还有玉米、高粱、小米也占重要的地位。当然，粮食的种类还有很多，我們把这些多种多样的粮食总称为“五谷杂粮”。粮食我們都知道是宝中之宝，人們每天所吃的东西大約有一半左右是粮食，所以我們就从粮食开始，談談食物和营养的关系。

1. 粮食中的养分

粮食在人們每天食物中既占一半左右，那么粮食究竟含有哪些养分呢？首先應該提到醣类，因为醣类是粮食中主要的成分，一般粮食中醣的含量大約占 75%，所以每斤粮食中約有 12 两是醣，而且主要的是淀粉。这些淀粉进入人体后，經過一系列的消化吸收和新陈代謝过程，就放出热能，供給身体的需要。究竟粮食可以供給我們多少热能呢？平均說来，每一斤粮食約可供給 1,700 仟卡左右。下面就是每斤粮食所供給我們热能的仟卡数。

稻米：粳	米	1,685	小	米	1,810			
	粳	米	1,745	玉	米	面	1,815	
	标	准	米	1,745	大	麦	米	1,630
	糯	米	1,720	高	粱	米	1,805	
面粉：精白面粉	1,760	蕎	麦	面	1,770			
	标	准	粉	1,780	筱	麦	面	1,795
					糜	子	面	1,670

以上各种粮食的热能，絕大部分是由醣或者說淀粉供給的。固然粮食中也含有一定数量的蛋白質和极少量的脂肪，不过从热能供給的角度去看，都只占很小的一部分，不如醣类来得重要。

蛋白質在糧食中的含量雖然不如醣類多，但它的營養意義却非常重要，因為蛋白質本身是一種重要的養分，而我們每天所需要的蛋白質幾乎有一半左右是從糧食中得來的。蛋白質在各種糧食中的數量並不完全相同，下面就是每斤糧食中所含蛋白質的克數：

稻米：粳米	33.5	小米	48.5
粳米	34.5	高粱米	41.0
糯米	32.5	大麥米	52.5
標準米	40.0	蕎麥面	56.0
面粉：精白面粉	36.0	糜子面	52.5
標準面	49.5	莜麥面	78.0
玉米面	45.0		

維生素在糧食中含量較多，在營養上重要的是一號乙種維生素，二號乙種維生素和煙酸也有相當的數量。在個別糧食中還含有一點胡蘿卜素，但是數量很少，所以意義不大。現在把每斤糧食中幾種重要的維生素含量列成表1如下：

表1 糧食中重要維生素的含量(每斤中毫克數)

	一號乙種 維生素	二號乙種 維生素	煙酸	胡蘿卜素
稻米：粳米	0.75	0.30	7.0	0
粳米	0.80	0.25	7.0	0
標準米	0.90	0.25	17.5	0
糯米	0.95	0.20	8.5	0
面粉：精白面粉	0.30	0.35	5.5	0
標準粉	2.30	0.30	12.5	0
高粱米	0.70	0.35	3.0	0
大麥米	1.80	0.50	24.0	0

玉米面	2.25	0.50	8.5	0.65
糜子面	1.35	0.60	10.0	0
小米	3.15	0.45	9.0	0.70
蕎麦面	2.05	0.80	11.0	0
莜麦面	2.10	0.70	12.5	0

矿物质在各种粮食中的含量也很丰富，人体所需要的矿物质有一大部分来自粮食。不过粮食中的矿物质也和维生素一样，主要是在粮食较外层的谷皮、谷膜，以及谷胚内。如果粮食碾磨次数过多、过于精白，就会损失相当数量的矿物质和维生素。现在把每斤粮食中的矿物质和钙、磷、铁的含量列表于下：

表 2 粮食中矿物质含量(每斤中的数量)

	矿物质总量 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)
稻米：粳米	2.5	40	565	8.0
籼米	2.5	175	545	10.5
标准米	5.0	70	1,275	15.0
糯米	5.5	60	550	4.5
面粉：精白面粉	2.5	100	505	13.5
标准粉	5.5	190	1,340	21.0
高粱米	2.0			
大麦米	13.0	215	2,060	20.5
玉米面	6.5	110	1,550	17.0
糜子面	6.0	195	1,150	35.0
蕎麦面	10.5	50	900	6.0
莜麦面	8.5	345	1,950	19.0

总之，粮食能保证人体内热能的供应，也满足了蛋白质需要量的一半。至于丰富的矿物质和乙种维生素，特别是一号乙种维生素，更是人们所不可缺少的养料。

2. 应该多吃哪些粮食？

糧食的种类既然很多，但究竟應該多吃哪些糧食呢？当然大家都知道應該多吃富于营养的糧食，不过我們还要結合当时当地的供应情况和过去飲食的习惯，以作适当的選擇。現在提出几点原則作为参考。

(一) 杂粮或粗粮的营养比精白米面好。这是我們應該首先肯定的。按照过去的习惯，一般把糧食分成两类：一类叫“細粮”，就是稻米面粉；其他的糧食，如小米、高粱、玉米面等都叫做“杂粮”或“粗粮”，就連磨碾得不够精白的稻米面粉也包括在內。有很多人只喜欢吃稻米面粉，而且一定要吃精白米面，认为不但好吃，还富有营养。这种看法，完全是不科学的，應該糾正，彻底地把錯誤观点扭轉过来。从正确的营养观点来看，杂粮粗粮的营养价值并不在精白米面之下，甚至有些还超过細粮，从各种糧食中所含的成分就可証明这一点。

先从各种糧食所供給的热能來說，固然它們大致相同，但如严格比較起来，玉米面、小米、高粱米、莠麦面等几种杂粮所供給的热量最多，超过了白米白面。

其次談談各种糧食中蛋白質的含量，其中含量較多的是莠麦面、蕎麦面，等等；稻米中反而最少。杂粮中蛋白質的品质也不差，根据蛋白質中必需氨基酸的含量看来，小米中所含的蛋氨酸、苏氨酸、色氨酸都高于稻米和面粉，而且也比一般的糧食多。蕎麦面中的賴氨酸也超过了其他糧食，比面粉多一倍左右。此外糜子米中的蛋氨酸、莠麦面中的賴氨酸都高出稻米面粉。玉米中的蛋氨酸、苏氨酸，以及賴氨酸也并不比稻米面粉差，有的还要超过一些。这里我們所提到的賴氨酸、蛋氨酸、色氨酸和苏氨酸，对于糧食蛋白質的营养价值非常重要，因为前面所說的八种必需氨基酸，在一般植物蛋白質中这四种特別容易缺乏，所以糧食蛋白質中含有这四种氨基酸的数量愈多，营养价值就可能愈高，因此各种杂粮的蛋白質不仅数量比細粮多，而且品質上

也不一定比細糧差。

至于維生素的含量在各种杂粮中更是超过了精白米面。一号乙种維生素含量較多的是小米、玉米面、蕎麦面和莜麦面，粳米的含量仅是小米的四分之一。标准粉中固然含量較多，但仍比不上小米。由于一号乙种維生素可以預防脚气病的发生，所以过去我国东北、华北等多吃杂粮的地区，脚气病患者就比只吃白米的江南地区少。此外，杂粮中的二号乙种維生素，也都超过了細糧，象小米、玉米面和糜子面中的含量不仅比精白米面多，同时也超过了标准面和标准米。其中含量最多的莜麦面和蕎麦面，甚至是稻米面粉的二倍到三倍。由于二号乙种維生素比較容易缺乏，所以我們應該尽可能的利用二号乙种維生素含量較多的糧食。至于烟酸除了标准粉中含量較多外，一般粮食中含的都不太多；如果比較起来，各种杂粮中，除了高粱米含量較少以外，其余的都可以与精白米面相比，有的甚至还要超过些。

矿物质在一般粗粮中含量也很丰富。从表2可以看出，只有高粱米的矿物质总量較少，这可能是我国过去一般的高粱米碾的次数太多（普通至少有3、4次，最多的甚至要7、8次），事实上如果少碾几次，許多营养素可以保留很多，同时也不影响高粱米的质量。至于其它杂粮，一般都超过細糧。所以无论从热能、蛋白質、維生素和矿物质几方面比較起来，杂粮的营养价值是超过細糧的。

（二）把各种粮食混合起来吃可以得到丰富的营养。从粮食的成分中可以看到：我們喜欢吃的稻米面粉并不一定是最有营养的，有些杂粮和粗粮的营养反而較好，所以我們不应该只吃白米白面，也要适当的吃一些杂粮。如白面和玉米面作成的“絲糕”，不是很好吃嗎？大米粥中掺些小米，入口也覺香些，单独用小米煮粥的口味可能还胜过大米粥。把各种粮食混合起来吃，格外能提高各种粮食中蛋白質的营养价值。前面已經說过，組

成各种食物蛋白質的氨基酸是不同的，并且单独吃任何一种食物的蛋白質都不能全部滿足身体的需要。如果把各种不同的粮食混合起来或者輪流的吃，蛋白質就能取長補短，起到互相補償的作用。例如小米和稻米一起吃，稻米中所缺乏的氨基酸可以靠小米來供給，小米中沒有的氨基酸也能由稻米來補充，以共同滿足身体的需要。我國許多地區，一向有把幾種粮食混合起來吃的習慣，或者再加一些豆子，最常見的是把玉米、小米和黃豆磨成面混合起來，也有把高粱、玉米和黃豆磨成面混合起來的，一般都叫做“雜合面”。這些雜合面中蛋白質的營養價值，和原來的任何單獨一種粮食比較起來，很顯明的要高出很多。這就是各種粮食蛋白質之間互補作用的結果。關於雜合面的具體情況，我們在“豆和豆腐”一章中再詳談。

大家都知道，在出產雜糧的地區，一般雜糧的價錢都比白面白米便宜，較粗的米面也比精白米面便宜，我們多吃一些雜糧粗糧，不但營養好，而經濟上也合算。

3. 烹調方法必須合理

为了更好地保存粮食中的养分，还必须处理得合理。因此再把有关烹調法的几个简单重要問題談一談，希望大家注意。

(一)煮米飯時盡量減少淘米的次數，和用爛飯的方法。米中的礦物質和維生素很容易溶解到水中，所以淘米的次數愈多，損失愈大。普通的白米淘洗2、3次以後，礦物質會損失15%，維生素甚至損失40%左右，就連蛋白質也可以損失10%以上。所以淘米時次數不要太多，更不要用力搓洗，也不要放在水龍頭下沖，這樣都會造成較大的損失。同時我們也應該採用爛飯的方法。所謂“爛飯”就是把米放在鍋中加入適量的水，一次把飯煮好；也可以把米放在大碗或瓷鉢中加好水，在鍋中一次蒸熟。不要中途丟去一部分米湯，也不要採用“撈飯”的方法，把飯撈出來再蒸，而把米湯拿去倒掉，這是很可惜的。因為米湯中含有很

多的淀粉、矿物质、维生素和蛋白质等，我們只要看到濃濃的米湯，就可想而知了。为了使米中的养分充分利用，我們必須改变这种不合理的习惯，包括撈飯法和过多的淘洗等等。

(二)煮小米粥和高粱米粥时加碱，也会造成养分的损失。煮粥加些碱固然可以使小米粥或高粱米粥容易烂，但这样做就造成了維生素的损失；特别是一号和二号乙种維生素遇到碱就会破坏，因此煮粥时不应加碱，以保持較多的养分。

(三)不同的面食制造方法可以引起不同的养分损失，这是应加注意的。用同样的面粉做成各种不同的面食，所含的养分并不相等，特别在維生素方面。有人研究过，蒸饅头或蒸窩窩头时，一号乙种維生素、二号乙种維生素和烟酸酸的损失都不大，甚至沒有。但这仅是指在蒸的时候，由于事先經過醃面，一号和二号乙种維生素大約要损失 15—20% 左右。烙餅由于時間短，一般的維生素损失也較少，虽然有人发现二号乙种維生素损失約到 20%，但是仍然可以算是較好的方法，特别是烙很薄的“荷叶餅”更是好些。烤燒餅时一号乙种維生素的损失就要多些，約 30%，但是二号乙种維生素和烟酸酸损失却較少。煮面条时因为有一些維生素溶解到水中，因此一号和二号乙种維生素以及烟酸酸都可损失到 30—40% 左右，当然矿物质和蛋白质也会有一定的损失。至于最不好的方法是油炸，做油条时一号乙种維生素几乎全部破坏，二号乙种維生素和烟酸酸亦会损失到 50% 以上，所以我們應該少吃炸油条和油炸食物。一般食物固然要常調花样，例如上午吃饅头，下午吃面条，明天又可換吃別的；我們只要知道哪种烹調法較合理（蒸、烙），哪种較不合理（油炸），就尽量多采用养分损失較少的方法，少用损失較多的方法，这是可以做得到的。