

吃



吃

《食品科技》编辑部主编

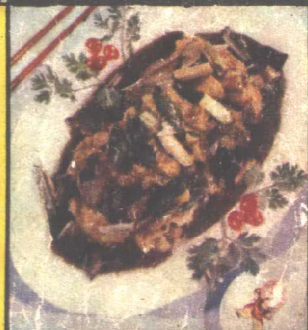
吃的科学
吃的方法

吃

家庭必备
饮食大全

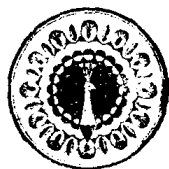


吃



吃

科学普及出版社



- 《食品科技》编辑部主编
 - 科学普及出版社出版
-

吃

《食品科技》编辑部 主编

责任编辑：罗羽东

封面设计：田大义

插图：胡邵长、田大义、吴宗鲁、

胡连江、宋 川

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

朝阳新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米^{1/32} 印张：28^{3/8} 字数：613 千字

1983年2月第1版 1986年6月第3次印刷

印数：127,501—177,500册 定价：3.80元

统一书号：15051·1082 本社书号：0696

参加本书编写的有：

(按姓氏笔划排列)

王秀荣、王文桥、王 能、孔祥玲、孙书萍、
孙昌宁、刚文彬、曲宝奎、朱 江、任 星、
杜福祥、李时明、李新华、李 扩、吴宗祐、
周惠珠、周韞珍、周三金、金福坤、张素心、
张苗华、胡珍珠、郭蕴辉、郭亚东、袁洪业、
韩丕云、曹仁义、程明生、蒋小泉、谢帼明、
裔幼静、戴仕禄、戴行钧

序 言

《吃》是饮食的大百科全书。民以食为天。衣、食、住、行，食是最重要的。

这是一本食的科学，也是一本食的哲学。这本书所收集的材料，包罗万象，浩瀚如海洋。用历史学家的眼光来看，这是一部食品浪漫史。

在酒楼，在餐馆，在家庭，在学校，在机关，在部队，在公社，在工厂，到处都有食堂，到处都有厨房。这是主、副食争艳媲美的一幕。

在动物的王国里，家畜、家禽的肉是蛋白质的主要来源；野兽、野鸟为人们提供高级的营养。

在植物的联邦里，蔬菜、水果的维生素和钾盐是食品的宝贵财富。

在微生物的暗箱里，繁殖着木耳、香蕈、蘑菇等食品。它们既是烹调时技师的必需品，也是食物疗法的助手。

在饮的方面，酒、茶、汽水、可口可乐等都是饮料中的宠儿。它们或能帮助消化，或能提神醒脑，或能促进血液循环，是人们日常生活中所不能缺少的伙伴。

餐具、茶具是饮食的武器。它们有的是陶瓷，有的是玻璃，有的是漆器，有的是竹器。如能美观大方，经久耐用，美食加上美器，便会更加引起人们的食欲。

烹调知识最重要，家庭主妇不可不知道。煎、炒、烹、

炸、蒸、熘、涮，炖、焖、煮、烤、烩、熏、氽，制作手段不同，色泽风味各异。

家庭主妇关切食品的旅程：从屠宰场到商场，从生产基地到小菜场，从打谷场到粮食店，一路上风尘仆仆，污手、生水、苍蝇、蟑螂等都是传染病的媒介，痢疾、伤寒可能逞凶。讲究卫生，寄预防于万一。

祝君健康长寿！

祝食品科技繁荣昌盛！

高士其
一九五六年
于北京

目 录

第一章 营养与健康 (1)

一、人体需要的营养素 (3)

1. 构成人体的物质 (3) 2. 代谢的物质基础 (4) 3. 调节生理活动 (4)

二、生命的基础——蛋白质 (5)

(一) 人体的重要组成部分 (6)

(二) 蛋白质的生理功能 (7)

1. 肌肉收缩功能 (7) 2. 催化功能 (7) 3. 结缔功能 (7)
4. 免疫功能 (8) 5. 运载功能 (8) 6. 遗传功能 (8)
7. 供给能量 (9)

(三) 蛋白质的组件——氨基酸 (9)

(四) 蛋白质的质量与必需氨基酸 (11)

(五) 蛋白质的互补作用 (14)

(六) 蛋白质的需要量 (15)

(七) 蛋白质的变性 (18)

三、人体能量的来源——糖 (10)

(一) 糖的化学组成及分类 (19)

(二) 糖类的生理功能 (20)

1. 供能 (20) 2. 合成蛋白质和脂肪的碳架 (21) 3. 体内一些重要物质的组件 (22)
4. 解毒作用 (22) 5. 促进肠道蠕动 (22)

(三) 人体内的糖原和血糖 (23)

四、十分重要的脂类 (21)

- (一) 脂类的功用 (24)
1. 储存能量 (24)
 2. 保护机体 (25)
 3. 构成组织的成分 (25)
 4. 促进脂溶性维生素的吸收 (25)
 5. 调节生理功能 (26)
 6. 增进食欲 (26)
- (二) 高血脂、胆固醇、肥胖 (27)

五、热能 (30)

六、不可低估的水 (31)

1. 代谢反应的基础 (31)
2. 运输养料和代谢产物 (32)
3. 调节体温 (32)
4. 润滑作用 (32)

七、维生素与人体健康 (33)

1. 维生素 A (33)
2. 维生素 D (36)
3. 维生素 B₁ (硫胺素) (37)
4. 维生素 B₂ (核黄素) (38)
5. 维生素 PP (尼克酸和尼克酰胺) (39)
6. 维生素 C (抗坏血酸) (40)
7. 维生素 E (生育酚) (42)
8. 维生素 K (凝血酶) (42)
9. 维生素 B₆ (吡哆酸) (43)
10. 维生素 B₁₂ (钴胺素) (43)
11. 叶酸 (43)
12. 泛酸 (遍多酸) (44)

八、无机盐 (44)

1. 钙 (44)
2. 磷 (45)
3. 铁 (46)

九、奇妙的微量元素 (46)

1. 碘 (47)
2. 氟 (48)
3. 铜 (48)
4. 镁 (49)
5. 钴 (49)
6. 硒 (49)
7. 锌与锰 (50)
8. 铬与镍 (50)

第二章 各种食物的营养价值 (51)

一、蔬菜的营养价值 (53)

- (一) 蔬菜是维生素的宝库 (53)
- (二) 蔬菜中的矿物质和微量元素 (56)
- (三) 蔬菜中纤维素的值 (56)
- (四) 色素、芳香物质、果胶质、果酸 (57)

(五) 蔬菜的三大营养素和热量 (58)

(六) 不要忽视蔬菜里的有害物质 (58)

(七) 几种常用蔬菜 (59)

1. 大白菜 (59) 2. 白菜和油菜 (65) 3. 甘蓝类菜 (66) 4. 莴菜和蕹菜 (67) 5. 芹菜与莴笋 (67) 6. 韭菜 (68) 7. 葱头 (69) 8. 番茄 (69) 9. 辣椒 (71) 10. 茄子 (71) 11. 马铃薯 (71) 12. 萝卜 (72) 13. 胡萝卜 (73) 14. 山药 (73) 15. 藕 (74) 16. 竹笋与茭白 (74) 17. 凉薯 (74) 18. 芋与慈菇 (75) 19. 苦瓜 (75) 20. 黄瓜、冬瓜、丝瓜、南瓜 (75) 21. 四季豆、豇豆、扁豆 (75) 22. 野菜 (76) 23. 酸菜、腌菜、干菜 (77)

(八) 蔬菜的分类 (78)

二、豆类及豆制品的营养价值 (79)

(一) 大豆 (79)

(二) 大豆制品 (84)

1. 豆浆和豆腐脑 (84) 2. 豆腐、豆腐干、千张 (84) 3. 腐竹与油皮 (86) 4. 豆制品的霉菌发酵制品 (86) 5. 青豆和黄豆芽 (87)

(三) 其它豆类及豆制品 (87)

1. 绿豆 (89) 2. 赤豆、扁豆、芸豆、豇豆 (89) 3. 蚕豆 (90) 4. 豌豆 (90) 5. 粉丝、凉粉、粉皮和豆汁 (91)

三、油脂与硬果类的营养价值 (92)

(一) 食用油脂的营养价值 (92)

1. 供给热量 (92) 2. 供给必需脂肪酸 (93) 3. 油脂是维生素A、D、E、K的溶剂 (93) 4. 油脂是烹调和饱腹的主要成分 (93) 5. 油脂与动脉粥样硬化症 (94)

(二) 油脂中的有害成分 (94)

1. 黄曲霉毒素 (94) 2. 油脂的酸败与高温烹调 (96) 3. 其它有害物质 (97)

(三) 硬果类的营养价值 (97)

1. 花生 (97) 2. 核桃 (99) 3. 杏仁 (99) 4. 芝麻 (100)

5. 莲子 (100)

四、肉、蛋、水产类的营养价值 (101)

(一) 肉类的营养价值 (101)

(二) 蛋类的营养价值 (104)

(三) 水产类的营养价值 (105)

(四) 海味的营养价值 (106)

1. 鱼翅 (106) 2. 海参 (106) 3. 鱼肚 (106) 4. 干贝 (107) 5. 虾米 (107) 6. 鱿鱼干 (107)

五、谷类的营养价值 (107)

六、水果的营养价值 (109)

1. 柑橘 (109) 2. 梨 (110) 3. 苹果 (110) 4. 香蕉 (111) 5. 葡萄 (111) 6. 枣 (112) 7. 桂圆 (112) 8. 荔枝 (113)

第三章 怎样合理调配膳食 (115)

一、如何调配膳食才符合营养 (117)

(一) 要平衡膳食 (117)

(二) 简单的调配方法 (118)

1. 主食与副食的调配 (118) 2. 主食的调配 (118) 3. 副食的调配 (119)

二、四季膳食如何调配 (119)

(一) 四季与人体 (119)

(二) 四季膳食调配 (120)

1. 春季 (120) 2. 夏季 (121) 3. 秋季 (121) 4. 冬季 (121)

三、食谱举例 (122)

四、吃早点好 (125)

五、豆制品胜似鱼肉 (126)

(一) 植物中的“鸡蛋” (126)

(二) 扬长避短, 锦上添花	(127)
(三) 男女老幼四时咸宜	(128)
六、吃荤与吃素	(128)
(一) 荤食与素食所含营养素的比较	(129)
1. 蛋白质 (129) 2. 无机盐 (130) 3. 维生素 (130) 4. 纤维素 (130)	
(二) 不要偏食, 取长补短	(130)
七、多吃蔬菜好处多	(131)
(一) 提供维生素和矿物质	(131)
1. 绿叶菜类 (131) 2. 根茎类 (132) 3. 豆荚类 (132) 4. 茄果类 (132)	
(二) 降低胆固醇, 平衡酸碱	(133)
八、不要“食不厌精”	(133)
(一) 精米白面的缺陷	(134)
(二) 精羹佳肴的缺陷	(134)
九、补品	(135)
(一) 什么是补品	(135)
(二) 合理使用补品	(137)
第四章 各种人群的合理膳食	(139)
一、儿童的营养与膳食	(141)
1. 胎儿期 (141) 2. 新生儿期 (141) 3. 婴儿期 (142) 4. 幼儿期 (143) 5. 儿童期 (144)	
二、中学生的膳食	(145)
三、大学生的膳食	(147)
四、老年人的膳食	(151)
五、更年期妇女的膳食	(153)

六、孕妇的膳食	(155)
七、产妇的膳食	(158)
八、脑力劳动者的膳食	(161)
九、体力劳动者的膳食	(163)
第五章 疾病与膳食	(167)
一、小儿佝偻病的膳食防治	(169)
二、小儿缺铁性贫血的膳食防治	(171)
三、婴幼儿湿疹的膳食防治	(173)
四、小儿痴呆病的膳食防治	(175)
五、高血脂、动脉硬化、冠心病人的膳食	(177)
1. 食物成分的合理控制 (177)	
2. 膳食的合理调配 (181)	
3. 有利于防治高血脂和冠心病的食物 (182)	
六、高血压与心脏病人的膳食	(184)
七、肝脏病人的膳食	(187)
(一) 急性肝炎病人的膳食	(183)
1. 膳食原则 (189)	
2. 膳食措施 (191)	
(二) 慢性肝炎病人的膳食	(195)
(三) 脂肪肝病人的膳食	(196)
(四) 肝硬变病人的膳食	(196)
(五) 肝昏迷病人的膳食	(197)
(六) 外科手术后的膳食	(199)
八、溃疡病人的膳食	(199)
九、胃炎病人的膳食	(202)
十、腹泻病人的膳食	(203)

十一、急性肠道传染病人的膳食	(201)
(一) 痢疾病人的膳食	(204)
(二) 伤寒与副伤寒病人的膳食	(205)
十二、便秘病人的膳食	(207)
十三、胰腺炎病人的膳食	(209)
(一) 急性胰腺炎病人的膳食	(209)
(二) 慢性胰腺炎病人的膳食	(210)
十四、胆囊炎和胆结石病人的膳食	(211)
十五、肾脏病人的膳食	(212)
(一) 急性肾炎病人的膳食	(213)
(二) 慢性肾炎病人的膳食	(215)
(三) 急性肾盂肾炎病人的膳食	(216)
(四) 肾结石病人的膳食	(217)
十六、结核病人的膳食	(218)
十七、贫血病人的膳食	(220)
十八、糖尿病人的膳食	(221)
(一) 轻型糖尿病人的膳食	(222)
1. 食物选择 (223) 2. 膳食餐次 (223) 3. 禁用食物 (224) 4.	
食物互相交换法 (224) 5. 膳食举例 (224) 6. 烹调方法 (224)	
(二) 重症糖尿病人的膳食	(225)
(三) 酮症酸中毒病人的膳食	(227)
十九、甲状腺病人的膳食	(228)
(一) 单纯性甲状腺肿病人的膳食	(228)
(二) 甲状腺机能亢进病人的膳食	(229)
二十、肥胖病人的膳食	(231)

二十一、皮肤病与膳食 (234)

(一) 某些食物过敏引起的皮肤病 (234)

(二) 机体代谢障碍引起的皮肤病 (235)

(三) 营养素缺乏引起的皮肤病 (236)

二十二、痛风病人的膳食 (237)

二十三、癌症与膳食 (238)

1. 饮食的固有成分与癌症 (238) 2. 食品添加剂与癌症 (239)

3. 饮食污染与癌症 (239)

第六章 饮食卫生与饮食习惯 (245)

一、食品卫生 (247)

(一) 食物为什么会腐败? (247)

(二) 如何防腐? (247)

(三) 家用餐具的消毒方法 (248)

(四) 不可贸然食用“胖听罐头” (249)

(五) 不要吃有“哈喇”味的食品 (250)

(六) 不要空腹吃柿子 (250)

(七) 不要用报纸包装食品 (251)

(八) 菠菜和豆腐不要同吃 (251)

(九) 不要吃烧焦了的鱼和肉 (252)

(十) 吃水果要削皮 (252)

(十一) 不要吃生鸡蛋 (253)

(十二) 蒸锅水不能喝 (254)

(十三) 铝锅不宜久放饭菜 (254)

(十四) 不要乱用色素 (255)

(十五) 不能用铁锅煮酸性食品 (255)

(十六) 不要用锡壶装酒 (256)

(十七) 生、熟食品要分开 (256)

（十八）生吃瓜果蔬菜要消毒	（257）
---------------------	-------

二、食物中毒.....（257）

（一）食物中毒分哪几类？	（257）
（二）黄曲霉毒素的危害及预防	（258）
（三）不能吃没腌透的菜	（259）
（四）黄豆没有煮透不能吃	（259）
（五）当心吃生扁豆中毒	（260）
（六）不要吃发霉的花生、玉米	（260）
（七）烂白菜不能吃	（260）
（八）当心发芽的土豆中毒	（261）
（九）当心鲜黄花菜中毒	（261）
（十）当心河豚鱼中毒	（262）
（十一）鱼要煮熟烧透再吃	（263）
（十二）不要吃烂螃蟹和死甲鱼	（263）
（十三）不要误食牲畜甲状腺	（264）
（十四）防止肉毒中毒	（264）
（十五）病死的牲畜肉不能吃	（265）
（十六）勿食“豆肉”	（265）
（十七）不要吃臭鸡蛋	（266）
（十八）吃腐乳会致癌吗？	（267）

三、良好的饮食习惯

（一）茶叶与人体健康	（267）
（二）饮酒的利弊	（270）
1. 少饮有益（270） 2. 嗜酒成害（270） 3. 饮酒需适可而止（271）	
（三）生吃胡萝卜浪费大	（271）
（四）不能用麦乳精喂养婴儿	（272）
（五）不要挑食、偏食	（272）

(六) 不要暴饮暴食	(273)
(七) 不要吃的泡饭	(273)
(八) 切忌吃饭时训孩子	(274)
(九) 儿童不宜多吃奶糖	(274)
(十) 怎样吃牛奶最补身体?	(275)
(十一) 不要吃过热太烫的食物	(275)
(十二) 剧烈运动之后不要马上喝水	(276)
(十三) 吃杏要适量	(276)
(十四) 吃饭时要少说话	(276)
(十五) 儿童不宜多吃巧克力	(277)

第七章 食品的贮藏与选择 (279)

一、食品贮藏技术 (281)

二、用塑料食品袋贮藏蔬菜和水果的方法 (284)

三、几种食品的贮藏 (286)

(一) 防止食用油脂酸败 (286)

(二) 家庭贮藏鲜蛋 (287)

(三) 粮食贮藏 (289)

(四) 茶叶贮藏 (289)

(五) 冬贮大白菜 (290)

(六) 茄子不能着水 (292)

(七) 大葱贮藏 (292)

(八) 胡萝卜贮藏 (292)

(九) 不要碰掉冬瓜上的白霜 (293)

(十) 防止土豆、葱头发芽的方法 (293)

(十一) 鲜姜贮藏 (294)

(十二) 饭菜防馊 (294)

1. 剩饭 (294) 2. 剩菜 (294)

(十三) 热天防止牛奶变酸 (295)

- (十四) 防止酱油、醋长白膜 (295)
- (十五) 火腿的保管法 (296)
- (十六) 熟肉制品的保管法 (296)
- (十七) 咸鱼、咸肉的贮藏 (297)
- (十八) 蜂蜜的保管法 (297)

四、几种食品的选择 (297)

- (一) 怎样选择鸡、鸭、鱼、肉? (297)
- (二) 怎样挑选罐头食品? (299)
- (三) 什么样的鸡蛋新鲜? (301)
- (四) 怎样挑选松花蛋? (302)
- (五) 怎样挑西瓜? (302)

第八章 食 疗 (305)

一、谷豆子仁类 (307)

粳米 (307) 糯米 (307) 黄豆 (308) 豆腐 (308) 黄豆芽 (309)
 黑豆 (310) 绿豆 (311) 红小豆 (312) 胡麻 (313)
 花生 (313) 核桃 (315)

二、蔬菜类 (316)

大蒜 (316) 葱 (317) 葱头 (318) 韭菜 (319) 韭 (319)
 香菜 (320) 芹菜 (320) 莧菜 (321) 马齿莧 (321) 菠菜 (322)
 油菜 (322) 白菜 (323) 芥菜 (324) 芥菜 (324)
 莴苣 (324) 萝卜 (325) 胡萝卜 (326) 山药 (327) 番薯 (328)
 莴笋 (328) 芦笋 (328) 竹笋 (329) 香椿头 (329)
 茄子 (330) 黄瓜 (330) 番茄 (331) 冬瓜 (331) 苦瓜 (332)
 丝瓜 (333) 南瓜 (335) 荸荠 (336) 莲藕 (337)

三、水果类 (338)

樱桃 (338) 梅 (339) 枇杷 (340) 李 (341) 杏 (341)
 桃 (342) 沙果 (343) 西瓜 (343) 苹果 (344) 梨 (344)