

彩图超值版



维生素使用手册



中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影

常见维生素的知识性介绍
巧妙搭配的维生素营养食谱
打造家庭必备的营养手册
建构您幸福健康的生活

彩图超值版
19.9元

 北京出版社出版集团
北京出版社



作者简介

张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：韩继成 徐晓辉 林全德 孙长朋

刘 利 王 伟 朱保国 李 钢

张 鹏 赵国宁 周 围 王 震

余冠廷 齐玉水 张凤伟 吴 凯

李 斌 许仲友 张振馨 王 旭

赵瑛璐 孟 晶

摄 影 师：杨跃祥

摄影助理：丁 亮 张定南 赵望成 小 兵

曾 勇 赵国宁 黄丽莉

鸣谢

菩提树商务摄影工作室

总 策 划：李国强 刘卫弘

执行策划：张 丹

责任编辑：张 丹

封面设计：王 斐

版式设计：王 斐

伦洋生活馆
健康系列

维生素使用手册

中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影



 北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

维生素使用手册:彩图超值版/张奔腾主编;杨跃祥摄影. —北京:北京出版社, 2006
(伦洋生活馆)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06724 - 8

I. 维… II. ①张… ②杨… III. 维生素—营养卫生—手册 IV. R151.2 - 62

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第146505号

伦洋生活馆·健康系列

维生素使用手册

WEISHENG SU SHIYONG SHOU CE

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 120千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数1—20 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06724 - 8

TS·170 定价:19.90元(彩图超值版)

质量投诉电话:010-58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪大师

张厚隆

2006年12月20日



C 目录

CONTENTS

维生素A 6

熘肝尖/12
麻辣猪肝/13
鸡肝胡萝卜粥/13
银杞明目汤/13
凤尾腰花/14
清炖萝卜牛肉/14
松花淡菜粥/14
胡萝卜炖羊肉/15
番茄西兰花/15
素炒三丝/15
油焖鳊鱼/16
鱼香腰花/16
芥末菠菜/17
蟹肉西兰花/17
芒果葡萄柚汁/18
芒果柳橙苹果汁/19

维生素B 20

维生素B₁ 22

锅包肉/26
溜肉段/27
焦熘里脊/27
鱼香猪肝/27
香辣牛肉条/28
红烧牛肉/28
豉椒牛肉/29
杏仁芝麻糊/29
芥菜黄豆粥/29
大麦红枣粥/30
冬瓜炒胡萝卜/31
辣味茄丝/31
豉椒蒸茄条/31

梨子鲜藕汁/32
桃子柠檬汁/33

维生素B₂ 34

黄豆猪手煲/38
炸猪肝卷/39
黄豆焖牛肉/39
紫菜麦片粥/39
葱辣鱼条/40
辣炒鱿鱼丝/40
茄汁草鱼片/40
酱爆鲤鱼丁/41
肉末蒸蛋羹/42
成都蛋汤/42
芒果奶昔/42
芒果芦荟优酪乳/43

维生素B₃ 44

碎米鸡丁/46
宫爆鸡丁/47
番茄牛肉/47
番茄鸡片羹/47
黄豆鸡丝汤/48
茄汁牛肉丸/48
首乌黑豆牛肉汤/48
花生炖猪蹄/49
金沙玉米粥/49
粉丝香菇蛋汤/49
香菇红枣汤/50
胡萝卜玉米渣粥/51

胆碱 52

火爆腰花/54
栗子猪肝粥/55



维生素B5 56

红豆橙黄粥/58
爆炒猪心/59
枸杞鲜蘑炒猪心/59

维生素B6 60

猪肝煮当归/64
鲫鱼冬瓜汤/65
桃仁墨鱼汤/65
黄芪鳝鱼汤/65
红烧带鱼/66
糖醋带鱼/66
菊花鲈鱼/66
家常黄鱼/67
大蒜鲑鱼/67
剁椒鱼头/67
香蕉奶糊/68
香蕉梨汁/69

叶酸 70

蚕豆炒韭菜/72
橄榄菜肉松四季豆/73
酱汁扁豆/73
清炒芦笋/73

维生素B12 74

姜丝肉/76
芥菜苦瓜猪肉汤/77
树菇排骨汤/77
腰果虾球/77
豆浆草莓奶昔/78
鱼香大虾/79
酱烧带鱼/79

生物素 80

豆腐草菇粟米汤/82
韭菜猪血汤/83
松子玉米/83
柿椒炒嫩玉米/83

维生素C 84

油菜苹果汁/90
菠萝梨汁/91
橘子山楂汁/91
梨子葡萄汁/91
菠菜苹果汁/92
强肝蔬果汁/92
西红柿苹果酸奶/93
双椒烘蛋/93
青椒炒豆腐/93
红烧藕丸/94
五彩藕丝/95
醋溜双色萝卜/96
奶油萝卜球/97
糖醋苦瓜/97
红焖冬瓜泥/97

维生素D 98

糟溜鱼片/102
干烧黄花鱼/103
鸡肝粥/103
苜蓿汤/104
鱿鱼香菇汤/105

维生素E 106

杏仁冰糖粥/110

红薯桂花粥/111
红薯粥/111
红薯山药粥/111

维生素K 112

哈密瓜奶昔/114
莲藕蔬果汁/115
醋溜尖椒土豆丝/115

维生素P 116

西红柿炒鸡蛋/118
意大利焖茄子/119
葡萄芝麻汁/120
葡萄藕地蜜汁/121
草莓葡萄蜜汁/121
西红柿芹菜柠檬汁/121
红豆橘子汁/121

特殊人群与维生素/122

维生素食谱·星期一/128
维生素食谱·星期二/132
维生素食谱·星期三/136
维生素食谱·星期四/140
维生素食谱·星期五/144
维生素食谱·星期六/148
维生素食谱·星期日/152

附录·蔬果饮食宜忌/156

维生素A

维生素A曾用名视黄醇、抗干眼病维生素，是一种无色的脂溶性物质，可溶于脂肪，不溶于水；对光和氧气敏感，不受热影响，但在高温时容易被氧化。维生素A有两种：一种是维生素A醇；另一种是 β -胡萝卜素， β -胡萝卜素在人体内可以转变为维生素A。

- 从光亮的环境突然进入到黑暗处时，眼睛看清楚暗处物体需要很长时间。
- 暗光下无法看清物体，夜间视力有障碍。
- 结膜干燥、眼球结膜和角膜光泽减退，泪液分泌减少，或不分泌泪液。
- 皮肤干燥、脱屑、粗糙。
- 呼吸系统易受感染。
- 容易感冒。
- 呼吸道、消化道及泌尿生殖道发生萎缩及角化，出现功能性障碍。
- 伤口自愈合能力差，容易被传染。

如果你已经出现这些症状，你体内可能缺乏了维生素A，需要及时补充。

知识搜索

1913年，科学家麦克勒姆研究发现，动物因营养缺乏症造成的眼干燥病，可以通过喂食奶油、蛋黄和鱼肝油而治好。

1929年，英国生物化学家穆尔观察到黄油、蛋黄、鱼肝油等含丰富维生素A的食物通常是黄色或橙色的。并通过试验发现胡萝卜素可以转变为维生素A。

1937年，美国化学家霍姆斯和戈贝特从鱼肝油中提取了维生素A的晶体。

1938年，美国的生物学家沃尔德进一步证明维生素A

具有防治夜盲症、眼黏膜干燥及其他症状的作用，并因此获得了1967年诺贝尔医学与生理学奖。

功能

维生素A是新细胞生长及保养人体各部位组织的必需品，与视觉有关，能维持黏膜正常功能，调节皮肤状态。维生素A对于眼睛、皮肤、头发、牙龈及各种内分泌腺的组成及保养尤为重要。充足的维生素A还可以增强人体呼吸器官对疾病的抵抗能力，保持人体组织表层的健康及内脏的强壮，增加对传染病的抵抗力，缩短生病的时间，加速复原。怀孕期间摄取充足的维生素A对于胎儿的发育也会大有益处。





辅助治疗

- **治疗溃疡** 维生素A参与胃内上皮组织的正常代谢，对胃黏膜有保护作用。
- **治疗良性乳腺肿瘤** 维生素A类化合物与调节细胞的生长代谢有关，对细胞膜和溶酶体膜有促溶作用，可抑制癌细胞繁殖，促进癌细胞向正常组织分化。
- **治疗麻疹** 患儿由于体内维生素A的利用率增加，导致急性维生素A缺乏，为保持正常生理需求，须及时补充。
- **治疗扁平疣** 扁平疣是由乳头状瘤病毒感染所致的皮肤赘生物，该病毒的成熟与细胞的角化程度有关。维生素A可通过改变表皮成熟过程，对感染的细胞核内的病毒颗粒起有害作用，或抑制病毒颗粒的复制，致使扁平疣消退。
- **治疗月经过多症** 由于维生素A是产生类固醇激素所必需的一种辅酶，维生素A缺乏有可能造成月经过多。
- **治疗缺铁性贫血** 维生素A有促进铁的吸收、转化、利用的作用，能改善机体对铁的吸收、运转和分布，改善造血功能。

缺乏原因

- **饮食不当** 婴儿如果单靠炼乳、去脂牛乳、豆浆、大米粉等食品喂养，青少年的厌食、偏食，日常饮食中对维生素A源摄取不足，都容易发生维生素A缺乏。
- **吸收减少** 如患慢性腹泻、慢性痢疾、慢性肝炎等疾病，可造成维生素A在肠道吸收减少。
- **摄入锌不足** 人体内锌缺乏时，维生素A结合蛋白、维生素A还原酶都降低，使维生素A不能充分利用就排出体外，造成维生素A缺乏。
- **消耗增加** 患结核病、麻疹、肺炎等疾病时，维生素A消耗增加，因而造成维生素A相对缺乏。
- **体内维生素E缺乏** 维生素E摄取不足时，影响维生素A的吸收。

易患人群

- 经常滑雪的人。
- 打字员及长期在办公室做文字工作或经常操作电脑的人。
- 长时间缝纫、阅读书报或看电视的人。
- 在昏暗的光线中工作的矿工。
- 接触跳动光源的焊接工。
- 在强烈的光线及暗房中工作的摄影师。
- 居住在沙滩或海边的人。
- 吃饭偏食，不爱吃蔬菜的人。

吸收

蔬菜、水果中的胡萝卜素，蕴含在由纤维素构成的细胞壁中，因为胡萝卜素无法溶解于水中，因此无法通过细胞壁，被人体吸收，所以榨汁后尽快饮用是较好的方式。维生素A和胡萝卜素都不溶于水，而溶于脂肪，所以将含维生素A和 β -胡萝卜素的食物同脂肪一起摄入，能促进它们的吸收。维生素E和卵磷脂也可以促进维生素A醇和胡萝卜素的吸收。

饮食禁忌

服用维生素A时应忌饮酒。维生素A的主要功能是将视黄醇转化为视黄醛，而乙醇在代谢过程中会抑制视黄醛的形成。



服用维生素AD丸时忌食米汤。米汤中含脂肪氧化酶，能溶解和破坏脂溶性维生素，使维生素A和维生素D流失。

相宜搭配

服用维生素A时宜适当地与复合维生素B、维生素D、维生素E配合服用。

毒副作用

人体摄取维生素A过多，或长时间服用较大剂量的维生素A制剂时，可能出现体内积存而引起慢性中毒的现象。这种慢性中毒现象要经过半年左右才逐渐显现。如果临床需要大剂量服用维生素A时，必须依据医生处方，特别

是患有肝病、肾病、糖尿病、胃肠疾病、孕妇以及口服避孕药者必须遵循医嘱。

维生素A



过量反应

- 皮肤黏膜反应的早期表现是口唇干裂、出血、脱皮，皮肤瘙痒、起红斑，指甲变脆，头发脱落等。
- 胃肠道反应慢性中毒的早期症状是食欲不振，腹部不适；急性中毒的胃肠道反应是恶心、呕吐、腹泻、烦渴等。
- 神经系统反应包括头痛、眩晕、嗜睡、疲劳、容易激动、惊厥等。
- 骨骼反应常见的表现是骨头、肌肉及关节疼痛。
- 眼睛反应常见的表现是出现斜视、眼球震颤、眼球突出、视网膜出血等。
- 肝脏反应表现为成年患者出现肝、脾增大，淋巴结大。
- 还有多尿、全身不适、倦怠、出汗多、低热、体重减少等反应。

人体对维生素A的日需求量

一般情况下，人体对维生素A的日需求量是655微克。成年人对维生素A的需要量比儿童多。男性的需要量比女性多。老年人因为对食物的消化能力减弱，因此较年轻人需要更多的维生素A。如果人体力活动增强或处于妊娠、哺乳等特殊生理时期，对维生素A的需求量也会相对增加。患有慢性消耗性疾病、感染性疾病、慢性腹泻等人应适量及早地补充维生素A。



食物来源

一个是动物性食物。维生素A只存在于动物性食品中：

- 动物肝脏
- 动物肾脏
- 鱼肝油、牛肉、鸡肉、蛋和乳制品

另一个是蔬菜、水果类食物：

- 含有较丰富的 β -胡萝卜素的绿色蔬菜和红黄色的水果，如甜菜、甘蓝、菠菜、油菜、青豆、山药、

胡萝卜、柿子、杏等，颜色越深，含量越高。

- 海藻类食物中也含有胡萝卜素。

食物中维生素A的含量情况

鳊 鱼	31600 微克/100克
羊 肝	20972 微克/100克
牛 肝	20220 微克/100克
鸡 肝	10414 微克/100克
猪 肝	4972 微克/100克
鸭蛋黄	1980 微克/100克

西兰花	7210 微克胡萝卜素/100克 (相当于 1202微克维生素A)
芹菜叶	2930 微克胡萝卜素/100克 (相当于488微克维生素A)
菠菜	2920 微克胡萝卜素/100克 (相当于487微克维生素A)
生菜	1790 胡萝卜素/100克 (相当于298微克维生素A)
韭菜	1410 胡萝卜素/100克 (相当于235微克维生素A)
芒果	8050 胡萝卜素/100克 (相当于 1342微克维生素A)
橘子	5140 胡萝卜素/100克 (相当于857微克维生素A)
哈密瓜	920 胡萝卜素/100克 (相当于153微克维生素A)
胡萝卜	4130 胡萝卜素/100克 (相当于688微克维生素A)
紫菜	1370 胡萝卜素/100克 (相当于228微克维生素A)



熘肝尖

原料:

猪肝50克, 水发玉兰片50克, 水发木耳15克, 荸荠25克, 花生油、酱油、盐、料酒、醋、糖、葱末、姜末、蒜末、湿淀粉各适量。

做法:

1. 将猪肝切成薄片, 加湿淀粉、盐抓匀上浆; 玉兰片和去皮荸荠切成小片; 木耳撕成小片; 取碗一个, 放入料酒、酱油、盐、糖、湿淀粉调成味汁。
2. 油烧至五成热, 下入肝片滑炸2分钟至肝片漂起、断生嫩熟时捞出。
3. 原锅留底油烧至七成热, 下葱末、姜末、蒜末炝锅, 爆出香味后, 放玉兰片、荸荠片、木耳片略炒几下, 再放回肝片, 烹醋, 倒入味汁, 迅速翻搅, 一见汁稠变浓即可。

专家提示:

猪肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品, 除具有维持正常生长和生殖机能的作用外, 有明目、维持正常视力、防止眼睛干涩、抗眼疲劳的功效。





麻辣猪肝

原料:

猪肝200克, 炸花生米75克, 油、花椒、干辣椒、盐、料酒、味精、酱油、淀粉、葱、姜、蒜、糖、醋各适量。

做法:

1. 猪肝、葱、姜切片; 干辣椒切节; 将猪肝用盐和料酒拌匀, 用湿淀粉浆好再拌些油。
2. 用料酒、淀粉、葱、姜、蒜、糖、酱油、味精和水调成汁。
3. 油热后, 先下干辣椒、花椒, 炸至黑紫色, 再下猪肝片, 待肝熟透加入调味汁, 汁开后稍翻炒, 滴醋, 并加入炸花生米即成。

专家提示:

人体对胡萝卜素的吸收率远远低于对维生素A的吸收率, 仅为摄入量的33%, 而吸收后的转化率也只有50%, 尽量饮食结构合理, 可适当摄入些动物性食物。

鸡肝胡萝卜粥

原料:

鸡肝2个, 胡萝卜10克, 大米50克, 高汤4杯, 盐少许。

做法:

1. 大米洗净加入高汤, 小火慢熬成粥状。
2. 鸡肝及胡萝卜洗净后, 蒸熟捣成泥, 倒入粥内, 加盐少许, 煮熟即可。

专家提示:

鸡肝含有丰富的维生素A, 具有补肝、养血、明目的作用, 适合视力下降、夜盲、贫血患者食用。



银杞明目汤

原料:

银耳20克, 鸡肝100克, 茉莉花24朵, 枸杞、水豆粉、料酒、姜汁、盐、味精各适量。

做法:

1. 将鸡肝切薄片, 加水豆粉、料酒、姜汁、盐拌匀。
2. 银耳洗净, 撕成小片, 用清水浸泡待用; 茉莉花择去花蒂, 洗净; 枸杞洗净。
3. 锅置火上, 放入清汤, 加入料酒、姜汁、盐、味精、银耳、鸡肝、枸杞烧沸, 撇去浮沫, 待鸡肝刚熟, 装入碗内, 将茉莉花撒入碗内即成。

专家提示:

经常用电脑、用眼过度的学生多进食鸡肝等动物性肝脏, 可以养肝明目。

凤尾腰花

原料:

猪腰300克, 净冬笋50克, 水发香菇10朵, 鲜红椒25克, 酱油、料酒、香油、胡椒粉、味精、油、葱、姜、淀粉、高汤各适量。

做法:

1. 将猪腰撕去皮膜, 切成两半, 再片去腰臊, 先用斜刀法将猪腰划成一字花刀, 再用直刀法切, 每切3刀断成约1厘米宽的带花条形, 然后用盐、淀粉拌匀。
2. 冬笋、香菇、鲜红椒切成小条, 葱切段; 酱油、汤、味精、湿淀粉倒入碗内调成汁。
3. 油烧热, 放入腰花炸至熟时倒漏勺滤油。
4. 锅内留适量油, 放入红椒、冬笋、香菇、葱段煸炒几下, 随即倒入调好的汁, 待汁稠时倒入的腰花, 翻炒片刻, 撒上胡椒粉, 淋入香油装碟即可。

专家提示:

猪腰中胆固醇含量较高, 高血压者应少食或忌食。



清炖萝卜牛肉

原料:

牛肉500克, 萝卜500克, 料酒、盐、葱、姜、油各适量。

做法:

1. 将牛肉、萝卜切块。
2. 将油锅烧热, 倒入牛肉煸炒, 烹入料酒, 炒出香味, 盛起待用。
3. 沙锅中加适量热水, 放入葱、姜、料酒烧沸, 加入牛肉煮20分钟, 转为小火炖至牛肉熟烂, 加盐调味, 放入萝卜炖至入味, 即可出锅。

专家提示:

如果饮食中的脂肪含量太低, 进入大肠中的胆汁太少或完全没有, 90%的维生素A及胡萝卜素都可能随粪便排出体外。

松花淡菜粥

原料:

皮蛋1个, 淡菜50克, 大米100克, 盐、味精各适量。

做法:

1. 将淡菜洗净后切成末; 皮蛋切成小丁块; 大米淘净。
2. 把淡菜、皮蛋、大米同置于锅内, 加水适量, 熬成稀粥, 加盐、味精调味即可。

专家提示:

此粥可以补益肝肾, 降火除烦。松花蛋保持了鸭蛋的营养成分, 无机盐含量较鸭蛋明显增加, 脂肪含量有所降低, 总热量也稍有下降。

