



28种 体力者 必吃的食物

28 kinds of food
indispensable
for manual
workers

充分补充能量，增强劳动能力
科学搭配三大产能物质，合理摄入能量
日常饮食帮你缓解肌肉酸痛、疲劳等症
精心选材，合理搭配，科学保健



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

28种体力者必吃的食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 8
(最优营养)

ISBN 7-5442-3434-7

I. 2... II. 深... III. 体力劳动—食品营养: 合理营养 IV. R153.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第049131号

ZUIYOU YINGYANG (02)—— 28 ZHONG TILIZHE BICHI DE SHIWU

最优营养(02)—— 28种体力者必吃的食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 共 鸣

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳彩视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 25

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3434-7

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

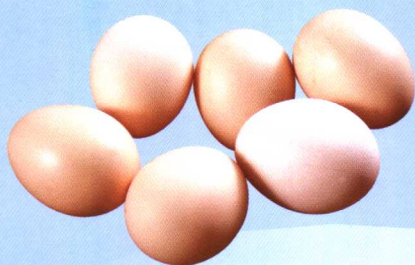
购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

28 ZHONG TILIZHE BICHI DE SHIWU

28

种体力者必吃的



食物



南海出版公司

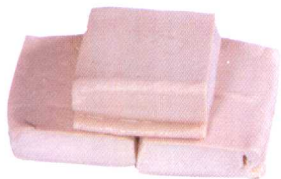
前言



民以食为天。在人的整个生命过程中，营养是维持生命的物质基础，它能为细胞提供需要的能量，使各组织器官协调动作。缺乏营养、营养过剩或营养失衡是营养不良的三大主要原因。只有吃得合理，才能活得健康。

体力劳动者多以肌肉、骨骼的活动为主，消耗的能量比较多，需氧量高，物质代谢旺盛，这就需要有足够的营养和热量供应。有些体力劳动者还可能接触一些有害物质，如化学毒物、有害粉尘以及高温、高湿等，通过合理膳食，这些有害物质能在一定程度上消除或减轻。为此，体力劳动者在安排饮食时应注意以下几点：

1. 增加主食的摄入量，如米饭、面条、包子、水饺等。热量的主要来源是粮食和其他食物。要满足体力劳动者的热量供应，必须要加大主食量。
2. 适当地增加蛋白质的摄入量，如鸡蛋、瘦肉、牛奶、豆浆等。蛋白质除了满足人的身体需要外，还能增强机体对各种有害物质的抵抗力。从事重作业的劳动者更应该多吃含蛋白质的食物，免受汞的毒害。
3. 供给充足的维生素和无机盐。这样不仅可以满足人体自身需要，保证体力的恢复，还可以保证特殊工种的劳动者不受危害。
4. 膳食中增加新鲜蔬菜、水果和鱼等，同时保证低钙、正常磷的供应。
5. 保证水分的供给正常。体力劳动者运动量大，特别是大量地排汗，人体会出现一系列的生理功能变化。因此，补充水分最好是少量多次，这样能使排汗减慢，可防止食欲减退，还可减少水分的蒸发。



总之，体力劳动者的营养从其从事的工作特点和环境来看，应主要补充体力活动的能源，还应该在膳食中保证维生素和无机盐的摄入，科学安排饮食。

本书就是针对体力劳动者的特点，全面而翔实地指导体力劳动者做出适合自己的营养美食。其特色在于：

1. 科学分析、通俗易懂。专业的营养师对每一种食物的营养功效都进行了详细的分析，介绍了每一种食物对体力劳动者的作用，并且每种食物都有饮食搭配宜忌。
2. 适用食谱、操作简单。精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。
3. 合理饮食、平衡健康。根据体力劳动者的生理特征，合理安排饮食，运用不同的饮食均衡吸收，安全、健康、有效。
4. 设计精美、物超所值。精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

大米

原盅腊味饭

鸡蛋

金针菇蛋花汤

豆腐

铁板泡汁煎酿豆腐

鲤鱼

家乡功夫鱼

牛奶

草莓牛奶

猪肉

酸菜炖白肉

猪肉炖粉条

土豆

土豆排骨汤

002

006

009

010

013

014

017

018

021

022

025

026

029

030

031

034



035

036

039

040

043

044

047

048

051

052

053

056

057

058

061

062



咖喱鸡块炖土豆

黑豆

黑豆猪皮汤

牛蒡

清炖双牛

猪肝

尖笋炒肝

牛肉

一桶牛肉

香菜嫩牛柳

羊肉

薄饼羊肉

雪山红花羊排

猪血

韭菜猪红

菠菜



天香菠菜	065
芹菜	066
芹菜炒三丝	069
燕麦	070
红豆燕麦粥	073
香菇	074
香菇鸡翅粥	077
香蕉	078
香蕉蜜柑汁	081
荞麦	082
荞麦桂圆红枣粥	085
桑葚	086
桑葚沙拉	089
山药	090
山药银杏瘦肉粥	093
西瓜	094



097	西瓜芦荟汁
098	葡萄
101	葡萄西芹蔬果汁
102	狗肉
105	干锅狗肉
106	鸡肉
109	二参清鸡汤
110	鸭肉
113	冬瓜老鸭汤
114	苦瓜
117	苦瓜炒笋
118	榛子

大米 Rice

简介

大米，是稻子的子实脱壳而成的。大米是中国人的主食之一。无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。大米中的蛋白质组成比较完全，氨基酸的利用率高，人体容易消化吸收，只有赖氨酸含量较少。糙米中的无机盐、膳食纤维、B族维生素（特别是维生素B₁的含量）都较粳米中的高。

采收加工

秋季颖果成熟时，采收，脱下果实，晒干，除去稻壳即可。

典籍记载

《本草蒙筌》：“粳米，伤寒方中亦多加入，各有取义，未尝一拘。少阴证，桃花汤每加，取甘以补正气也；竹叶石膏汤频用，取甘以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草用者，取甘以缓之，使不速于下尔。”《食鉴本草》：“粳米，即今之白晚米，惟味香甘，与早熟米及各土所产赤白大小异族四五种，犹同一类也，皆能补脾、益五脏、壮气力、止泻痢，为粳米之功为第一耳。”

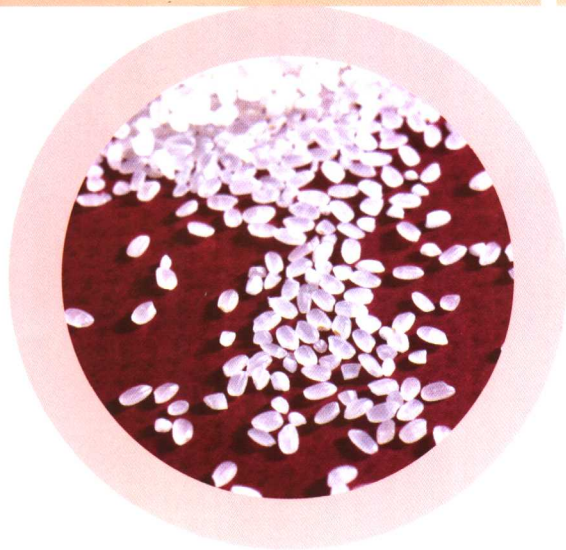


营养师健康提示

一般人均可食用，建议与其他杂粮同时食用，这样能提高营养价值。

营养与功效

大米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止渴、止烦、止泻的功效。多食能“强身好颜色”。《滇南本草》中记载：“粳米治诸虚百损，强筋壮骨，生津，明目，长智。”此外，对发烧后久病初愈者，粳米粥可作为调养之用。米粥具有健脾和胃、清肺之功效；米汤则有益气、养阴、润燥等功效。大米中含蛋白质、糖类、磷、钙、铁、葡萄糖、果糖、麦芽糖、维生素B₁、维生素B₂等。





对体力劳动者的作用

由于体力劳动者多以肌肉和骨骼的活动为主，其能量消耗大，大米具有补中益气、健脾养胃、益精强志的功效，可为体力劳动者补充能量，增强其体力。

适用量

每次约200克。

选购

以颗粒整齐，无杂品种，均匀，无稗子、碎米、糠粉和砂石的为佳。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	100	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	未测定	钙	mg	13
水分	g	13.3	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	110
能量	kcal	346	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	103
	kJ	1448	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.11	钠	mg	3.8
蛋白质	g	7.4	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.05	镁	mg	34
脂肪	g	0.8	维生素pp(尼克酸)	mg	1.9	铁	mg	2.3
碳水化合物	g	77.9	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	1.70
膳食纤维	g	0.7	维生素E(生育酚)	Total (mg)	0.46	硒	μg	2.23
胆固醇	mg	未测定		α-E	未测定	铜	mg	0.30
灰分	g	0.6		(β+γ)-E	未测定	锰	mg	1.29
				δ-E	未测定			

原盅腊味饭

特别提示

水和米的比例要掌握好。

原材料

米150克、腊肉100克、腊肠80克

做法



1. 将米淘洗干净；腊肉、腊肠洗净后切小块；



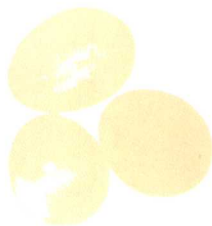
2. 米加水上火煮成饭；



3. 饭上再加入腊味一起蒸



鸡蛋 Egg

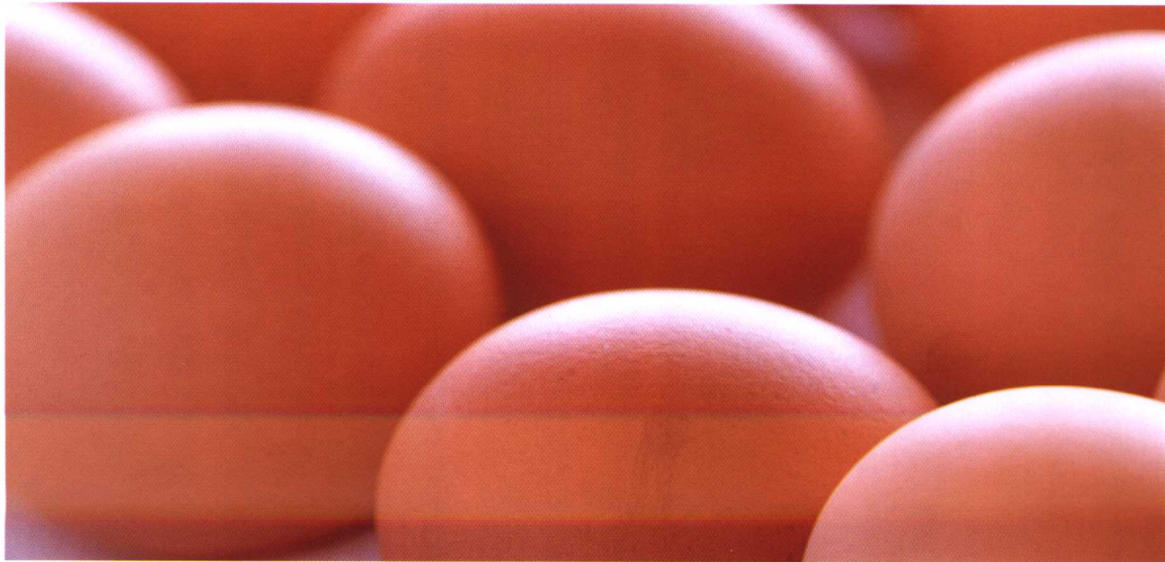


简介

鸡蛋为雉科动物鸡的卵，又名鸡子、鸡卵。有多种烹饪方法，以煮、蒸较利于消化吸收。其营养极为丰富。

烹饪特别提示

鸡蛋在煎、炒、烹、炸、煮、蒸等各种做法中，以煮、蒸较好，并注意宜嫩不宜老，这样容易消化吸收。煮鸡蛋，其营养成分几乎能100%地被人体吸收，炒鸡蛋的消化吸收率仅为50%~70%。



营养师健康提示

患高热、腹泻、肝炎、肾炎、胆囊炎、胆石症之人忌食。

吃蛋必须煮熟，不要生吃。打蛋时也须提防沾染到蛋壳上的杂菌。

营养与功效

鸡蛋具滋阴、润燥、养血、安胎、健脑、保护黏膜的作用，可用于治疗食物及药物中毒、咽喉肿痛、失音、慢性中耳炎等疾病。蛋黄味甘，性平，有祛热、温胃、镇静、消炎等功效。现代医学研究认为，鸡蛋是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。突出特点是，鸡蛋含有最优质的蛋白质。鸡蛋中含有较

多的维生素B₂，还可以分解和氧化人体内的致癌物质，鸡蛋中的微量元素也都具有防癌的作用。鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。鸡蛋含有人体需要的几乎所有的营养物质，故被人们称作理想的营养库，营养学家称之为“完全蛋白质模式”。



对体力劳动者的作用

因为鸡蛋含有人体需要的几乎所有的营养物质，其中的蛋白质又是自然界中最优良的，所以，鸡蛋能提供给体力劳动者充足的能量，使之缓解疲劳。

适用量

每天1~2个。

选购

要挑选皮薄、新鲜的鸡蛋。用手摇晃时有响声的鸡蛋，一般是已变质的鸡蛋。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	88	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	234	钙	mg	56
水分	g	74.1	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	130
能量	kcal	144	视黄醇	μg	234	钾	mg	154
	kJ	602	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.11	钠	mg	131.5
蛋白质	g	13.3	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.27	镁	mg	10
脂肪	g	8.8	维生素pp(尼克酸)	mg	0.2	铁	mg	2.0
碳水化合物	g	2.8	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	1.10
膳食纤维	g	未测定	维生素E(生育酚)	Total (mg)	1.84	硒	μg	14.34
胆固醇	mg	未测定		α-E	1.14	铜	mg	0.15
灰分	g	1.0		(β+γ)-E	0.39	锰	mg	0.04
				δ-E	0.31			

金针菇蛋花汤



做法

1. 金针菇择洗干净，切成小段；黄花菜用开水泡发，洗净，切段；菠菜择洗干净，切细丝；
2. 锅中放鸡汤、金针菇、黄花菜、菠菜、白糖、酱油、精盐一起煮开，再改小火煮约3分钟；
3. 打入鸡蛋，搅拌，蛋熟时即可出锅食用。

原材料

鸡蛋1个、金针菇100克、
黄花菜80克、菠菜叶50克

调味料

鸡汤、精盐各适量，酱油、
白糖各少许

特别提示

鸡蛋入锅后，要待水开之后，
再搅动，以免鸡蛋花太碎。



豆腐 Bean curd

简介

我国是最早种植大豆的国家，也是最早利用大豆制成豆腐制品的国家。相传汉代淮南王刘安始创豆腐术，中国人首开食用豆腐之先河。豆腐有老豆腐、嫩豆腐、板豆腐、圆豆腐、水豆腐、冻豆腐、包子豆腐等，是我国人民传统的副食品。

典籍记载

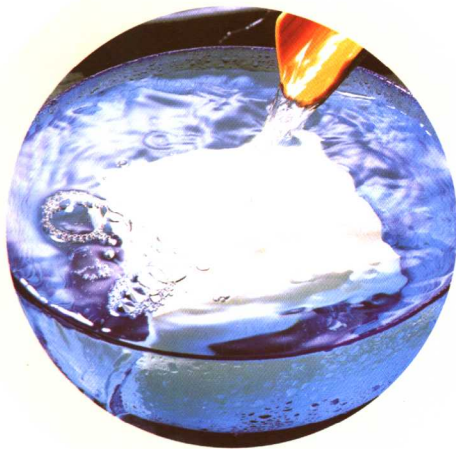
姚可成《食物本草》：“凡人初到地方，水土不服，先食豆腐，则渐渐调妥。”《本草求真》：“豆腐经豆磨烂，加以石膏或卤汁而成，其性非温。故书皆载味甘而咸，气寒微毒，且谓寒能动气。至云能和脾胃，止是火去热除以后安和之语，并非里虚无热、无火温补之谓也。”



营养师健康提示

豆腐不宜天天食用。每餐亦不可多食。缺铁性贫血者要少食；胃寒，易腹泻、腹胀者不宜多食；肾病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘者禁食。

豆腐与菠菜、香葱一起烹调会生成不易被吸收的草酸钙，易形成结石。豆腐含有一些蛋白酶物质、皂甙和破坏维生素的成分，适当加热即可将其消除掉。



营养与功效

中医书籍记载：豆腐味甘性凉，具有益气和中、生津解毒的功效。现代医学研究表明：豆腐所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化破坏，能有效地预防骨质疏松和前列腺癌的发生。豆腐在健脑的同时，所含的豆固醇还可抑制胆固醇的摄入。大豆蛋白可以显著降低血浆胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，同时不影响血浆高密度脂蛋白，有助于预防心血管疾病。俗话说“青菜豆腐保平安”，这正是人们对豆腐营养保健价值的赞誉。

食物搭配

豆腐的不足之处是缺少一种必需氨基酸——蛋氨酸，搭配一些别的食物如鱼、鸡蛋、海带、排骨等，便可提高豆腐中蛋白质的利用率，而且味道更加鲜美。

