

●《餐桌上的营养学》系列丛书

根本 养生

——薯类的营养

顾 问 卢良恕 沈治平
主 编 蔡同一 关桂梧
分册主编 刘绍军



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

● 《餐桌上的营养学》系列丛书

根本 养生

——薯类的营养



顾 问 卢良恕 沈治平
主 编 蔡同一 关桂梧
分册主编 刘绍军
编 著 刘绍军 周丽艳 赵希艳 李汉臣
李润丰 朱凤妹 刘 畅



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

根本养生: 薯类的营养/刘绍军编. —北京: 北京师范大学出版社, 2007.1
(餐桌上的营养学/蔡同一, 关桂梧主编)
ISBN 978-7-303-08388-6

I. 根… II. 刘… III. 薯类制食品—食品营养
IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第002613号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 130 mm × 184 mm

印 张: 6.25

字 数: 120千字

印 数: 1~10 100

版 次: 2007年7月第1版

印 次: 2007年7月第1次印刷

定 价: 19.80元

责任编辑: 岳昌庆 韩增玉 装帧设计: 高 霞

责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

本书如有印装质量问题, 请与出版部联系调换。

出版部电话: 010-58800825

《餐桌上的营养学》系列丛书编委会

顾问

卢良恕 中国工程院院士，国家食物与营养咨询委员会主任

沈治平 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员，
中国营养学会名誉理事长

主编 蔡同一 关桂梧

编委会成员（按姓氏笔画）

任发政 刘绍军 孙君茂 李兴民 李里特

李复兴 迟玉森 张 簏 范志红 郑立红

武 韬 高影君 韩增玉

前言

《餐桌上的营养学》系列丛书和大家见面了，我们的心情格外高兴。这套丛书的诞生是营养与食品科技工作者共同辛勤劳动和智慧的结晶。

健康是人人的期盼，只有当人们获得了健康，生命才有了真正的意义。

大约在三十多亿年前，地球上开始有了生命，从此生命与营养密不可分。没有生命当然谈不上营养，而没有营养也就没有生命了。由于食物营养与人类健康紧密相连，与人民生活息息相关，因而也就显得十分重要。这是因为在诸多的环境因素中，对人类健康影响最重要、最关键的还是饮食环境，食物营养是最主要、最根本、最经常起作用的，是生命的物质基础。

“民以食为天”是中国自古至今的饮食理论，它正确地反映了食物营养对人类健康与社会发展的重要影响和突出地位。美国人类学家阿莫斯图 (F.F.Armesto) 曾这样说过：“食物完全有资格成为世界上最重要的物资，‘民以食为天’的说法一点也不为过。”

近代营养科学传入中国还只有一百多年，然而已成为我国当今营养科学的主流，成为指导人们饮食生活的重要学科。

2004年10月12日卫生部公布的“2002年中国居民营养与健康现状报告”中指出：中国超重和肥胖人口2.6亿；高血压人口1.6亿；血脂异常人口1.6亿；血糖受损人口



4 000 万。这些数字已经向我们敲起了警钟！现代非传染性慢性疾病的发病率正在快速上升，人类健康正受到这些疾病的威胁！引起高血压、高血脂、高血糖、心脏病、癌症这些疾病的首要原因是不合理的膳食结构和不科学的生活方式，违背了人的生存规律和自然规律！

“吃”是一门科学，可以吃出健康但也可以吃出疾病的道理已被人们越来越深刻地认识到。当人们特别需要用营养科学知识来指导自己饮食行为的时候，《餐桌上的营养学》系列丛书问世了，人们对饮食营养方面的基本问题都能从这套丛书中得到启示和解答。

本套丛书所介绍的食物，都是人们一日三餐所离不开的。全套书共 12 册，内容涉及粮谷、蔬菜、水果、豆类、肉类、蛋类、奶类、薯类、水产品、菌藻类、调味品及水的营养。丛书的科学性、通俗性、针对性、实用性以及前瞻性，可使广大读者获得更多科学的营养知识。

当您读过本丛书后，您很可能会改变饮食观念，建立起顺乎天地时序的多样、平衡、适量的膳食结构及科学、合理的生活方式，使自己的身体更加强壮、更加年轻，从而给自己带来健康！

热切盼望《餐桌上的营养学》系列丛书能成为我们获得健康养生的一把金钥匙，让我们共同关注现代营养科学的发展，不断学习并应用现代营养科学知识，掌握自己生命健康的主动权，健康工作五十年。

谨祝您身体健康！

蔡同一

2006 年 12 月 15 日

(13) 怎样选购甘薯 /77	
2. 马铃薯	77
(1) 马铃薯都有哪些食用方法 /77	
(2) 马铃薯切开后为什么会变色 /78	
(3) 怎样防止马铃薯变色 /78	
(4) 怎样使马铃薯味道好 /78	
(5) 怎样除去冻马铃薯怪味 /78	
(6) 为什么马铃薯不能和甘薯放在一起 /78	
(7) 马铃薯发芽、发绿有毒吗 /79	
(8) 马铃薯发芽后怎样处理 /79	
(9) 怎样鉴别马铃薯的质量 /79	
(10) 怎样鉴别马铃薯片的质量 /80	
(11) 马铃薯怎样食用最科学 /80	
(12) 为什么吃马铃薯要去皮 /81	
(13) 马铃薯去皮有巧法 /81	
(14) 马铃薯与什么食物搭配最好 /81	
3. 山药	82
(1) 怎样选购山药 /82	
(2) 鉴别山药的方法 /83	
(3) 鲜山药怎样保存 /83	
(4) 怎样食用山药好 /83	
(5) 山药吃得越多越好吗 /84	
(6) 巧剥山药 /84	

目录

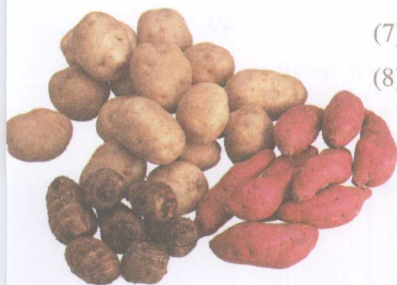
开篇 营养素知识 ABC/1

1. 水 3
2. 蛋白质 3
3. 脂类 4
4. 碳水化合物 5
5. 维生素 5
6. 矿物质 6
7. 膳食纤维 8

一 健康食品“薯”我强 /9

二 您了解薯类食物吗 /15

1. 甘薯 17
 - (1) 甘薯原是舶来品 /17
 - (2) 甘薯家族兄弟多 /19
 - (3) 特种甘薯 /23
 - (4) 甘薯是粮还是菜 /25
 - (5) 甘薯食品种类多 /25
 - (6) 甘薯在膳食结构中的地位正
逐渐上升 /25
 - (7) 什么样的甘薯鲜食好 /26
 - (8) 无公害鲜食甘薯质量高 /27





2. 马铃薯27

- (1) 帮您了解马铃薯 /27
- (2) 马铃薯的常见品种有哪些 /29
- (3) 什么是脱毒马铃薯 /31
- (4) 马铃薯在膳食中的地位是怎样的 /32
- (5) 我国马铃薯食品发展状况怎样 /33
- (6) 我国油炸马铃薯片的销量有多大 /33
- (7) 什么是复合马铃薯片 /34
- (8) 什么是马铃薯速冻薯条 /34

3. 山药36

- (1) 山药品种有哪些 /36
- (2) 山药确实是个宝 /37

4. 其他薯类38

- (1) 凉薯也是好东西 /38
- (2) 凉薯品种有哪些 /40
- (3) 木薯也可当饭吃 /40
- (4) 木薯品种各不同 /42
- (5) 芋头古来受人宠 /42
- (6) 荸荠也是美味肴 /44
- (7) 菱角原产在欧洲 /45

三 薯类营养及保健 /47

1. 甘薯49

- (1) 甘薯中含有哪些常规营养成分 /49
- (2) 甘薯储藏后为什么会变甜 /50



(3) 甘薯中有没有特殊营养成分 /50	
(4) 甘薯纤维有什么价值 /50	
(5) 紫色甘薯的营养价值怎样 /51	
(6) 甘薯茎叶的营养价值如何 /51	
(7) 甘薯叶有杀菌功能吗 /52	
(8) 为什么甘薯被称为“太空食品” /53	
(9) 为什么甘薯被称为“长寿食品” /53	
(10) 为什么甘薯被称为“抗癌食品” /54	
(11) 为什么说甘薯是“减肥食品” /54	
(12) 甘薯有抑制胆固醇作用 /55	
(13) 为什么说甘薯是“美容食品” /55	
(14) 紫色甘薯保健作用强 /55	
2. 马铃薯57	
(1) 马铃薯的营养成分有哪些 /57	
(2) 马铃薯有什么营养特点 /57	
(3) 马铃薯储藏过程中会变甜吗 /58	
(4) 马铃薯储藏过程中营养有损失吗 /58	
(5) 马铃薯的神奇保健作用 /59	
(6) 常吃马铃薯不会肥胖 /60	
(7) 马铃薯能美容 /61	
3. 山药63	
(1) 山药营养价值怎样 /63	
(2) 山药有什么保健作用 /64	
(3) 吃山药能增强免疫力 /65	



4. 其他薯类66

- (1) 凉薯有什么营养特点 /66
- (2) 木薯有什么营养特点 /66
- (3) 芋头有什么营养价值 /66
- (4) 芋头有什么特殊功效 /67
- (5) 荸荠有什么营养价值 /67
- (6) 荸荠有什么保健作用 /68
- (7) 荸荠也有抗肿瘤作用 /68
- (8) 荸荠也有抗菌作用 /69
- (9) 菱角的营养保健作用 /69

四 食用薯类讲科学 /71

1. 甘薯73

- (1) 怎样储藏甘薯 /73
- (2) 甘薯一般怎样食用 /74
- (3) 食用甘薯需要注意什么 /74
- (4) 甘薯长黑斑还能吃吗 /74
- (5) 怎样鉴别甘薯粉条 /75
- (6) 甘薯叶怎样吃 /75
- (7) 甘薯茎尖怎样吃 /75
- (8) 甘薯皮能吃吗 /76
- (9) 烤甘薯中含有害物质吗 /76
- (10) 甘薯真的不能和柿子一起吃吗 /76
- (11) 甘薯不适合什么样的人食用 /76
- (12) 幼儿能吃甘薯吗 /76

(13) 怎样选购甘薯 /77	
2. 马铃薯	77
(1) 马铃薯都有哪些食用方法 /77	
(2) 马铃薯切开后为什么会变色 /78	
(3) 怎样防止马铃薯变色 /78	
(4) 怎样使马铃薯味道好 /78	
(5) 怎样除去冻马铃薯怪味 /78	
(6) 为什么马铃薯不能和甘薯放在一起 /78	
(7) 马铃薯发芽、发绿有毒吗 /79	
(8) 马铃薯发芽后怎样处理 /79	
(9) 怎样鉴别马铃薯的质量 /79	
(10) 怎样鉴别马铃薯片的质量 /80	
(11) 马铃薯怎样食用最科学 /80	
(12) 为什么吃马铃薯要去皮 /81	
(13) 马铃薯去皮有巧法 /81	
(14) 马铃薯与什么食物搭配最好 /81	
3. 山药	82
(1) 怎样选购山药 /82	
(2) 鉴别山药的方法 /83	
(3) 鲜山药怎样保存 /83	
(4) 怎样食用山药好 /83	
(5) 山药吃得越多越好吗 /84	
(6) 巧剥山药 /84	



4. 其他薯类 84

- (1) 凉薯中毒怎么办 /84
- (2) 木薯怎样去毒 /85
- (3) 木薯中毒怎样防 /85
- (4) 孕妇吃木薯影响胎儿发育吗 /86
- (5) 食用芋头时应注意什么 /86
- (6) 薯类食品吃多少为好 /87
- (7) 怎样鉴别木薯 /87
- (8) 怎样鉴别薯类淀粉 /87
- (9) 食用荸荠注意什么 /89
- (10) 怎样鉴别荸荠质量 /89
- (11) 吃菱角要预防姜片吸虫 /90
- (12) 胃寒脾弱者不宜多吃菱角 /91

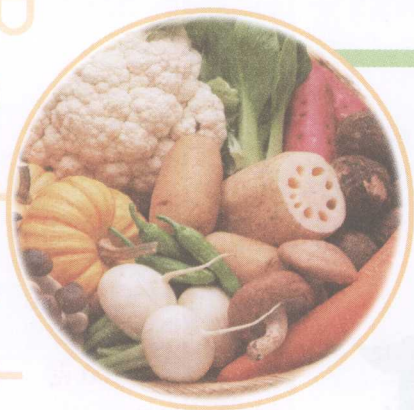
五 薯类菜谱精选 /93

六 薯类主食谱精选 /157

七 薯类食疗方精选（仅供参考） /175

参考文献 /187

后记 /188



开篇

营养
知识
ABC

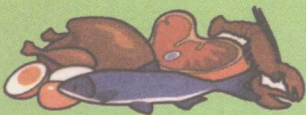


油脂类 25 克



奶类及奶制品 100 克

豆类及豆制品 50 克



畜禽肉类 50 克~100 克

鱼虾类 50 克

蛋类 25 克~50 克



蔬菜类 400 克~500 克

水果类 100 克~200 克



谷类 300 克~500 克

中国居民平衡膳食宝塔

中国营养学会制作

“民以食为天”，人类为了生存和繁衍，吃饭是第一件大事。人们吃饭不仅是为了填饱肚子，满足口腹之欲，更重要的是从食物中摄取人体所必需的营养素。营养素归纳起来有7种：水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维。它们各自具有不同的生理功能。

1. 水

是生命之源，成人体重的60%~70%都是水。其主要生理功能：

- (1) 组成人体的主要成分；
- (2) 参与多种生理活动；
- (3) 是输送养分和排出废物的介质；
- (4) 调节体温；
- (5) 润滑关节，滋润皮肤；
- (6) 具有多种治疗作用，如发汗退热、稀释血液，镇定情绪等。

2. 蛋白质

由多种氨基酸组成。氨基酸分为必需氨基酸和非必需氨基酸两大类。必需氨基酸是在人体内不能合成的，只能从食物中摄取。必需氨基酸共有8种[□]：赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、蛋氨酸和缬氨酸。其主要生理功能：

- (1) 构成和修补人体组织；

[□]也有营养学家将婴幼儿必需的组氨酸列为第9种必需氨基酸。



- (2) 合成激素、酶、抗体；
- (3) 维持渗透压和酸碱平衡；
- (4) 供能，提供人体所需热量的 10%~15%。

3. 脂类

脂类包括脂肪和类脂。

脂肪是由脂肪酸和甘油构成的有机化合物。脂肪酸分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸又分单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸中含有必需脂肪酸，它不能由人体自身合成，只能由膳食供给。必需脂肪酸主要有亚麻酸和亚油酸两种。饱和脂肪酸有升高血胆固醇的作用，而不饱和脂肪酸有降低血胆固醇的作用。

类脂主要包括磷脂和胆固醇，磷脂又包括脑磷脂和卵磷脂。脂类的主要生理功能如表 1 所示。

表 1 脂类的主要生理功能

类 别		生理功能
	脂 肪	供给热量，为人体所需热量的 20%~30%；构成身体组织；供给必需脂肪酸；保持体温恒定；保护神经末梢、血管、内脏器官；促进脂溶性维生素的吸收；改善食物的口感
类	磷 脂	健脑；生物膜的重要组成成分；对脂肪的吸收、运转和储存起主要作用；防止脂肪肝；降血脂，防止动脉粥样硬化
脂	胆 固 醇	是构成人体细胞生物膜的主要原料；是胆汁酸的主要成分；转化成性激素、肾上腺皮质激素和维生素 D；有一定的防癌作用