

家庭必备 ☆ 饮食大全 ☆ 一册在手 ☆ 健康无忧



# 吃之法

## 吃 出 健 康 来 的 营 养 法 则

华中科技大学同济医学院 / 周韞珍教授 主编

联合国FAO 营养顾问 卫生部卫生谘询委员

安利营养顾问 中山大学营养学专家 / 何志谦教授 序荐

# 吃之法

吃出健康来的实用营养法则

周韫珍 / 主编

张揆一 郝丽萍 杨雪锋 郑秀华 周 锐 / 编委

 九州出版社  
JIUZHOU PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃之法 / 周韞珍主编. —北京: 九州出版社, 2007.1  
ISBN 978-7-80195-625-5

I. 吃... II. 周... III. 饮食—基本知识  
IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162977 号

## 吃之法

---

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 主 编  | 周韞珍                       |
| 责任编辑 | 李安民                       |
| 出版发行 | 九州出版社                     |
| 地 址  | 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037) |
| 发行电话 | (010)68992190/2/3/5/6     |
| 网 址  | www.jiuzhoupress.com      |
| 电子信箱 | jiuzhou@jiuzhoupress.com  |
| 印 刷  | 北京佳信达艺术印刷有限公司             |
| 开 本  | 720×1000 毫米 16 开          |
| 印 张  | 34.75                     |
| 字 数  | 800 千字                    |
| 版 次  | 2007 年 4 月第 1 版           |
| 印 次  | 2007 年 4 月第 1 次印刷         |
| 书 号  | 978-7-80195-625-5/R·58    |
| 定 价  | 49.80 元                   |

---

★版权所有 侵权必究★

“民以食为天”，这是古人的一句名言，由此可见“食”对人的重要性。古人还有一句话：“病从口入”，这说明“吃法”不当对人的健康具有极大的危害。只有“吃”得科学，始能达到营养生命、保障健康的目的。

本书总计60余万字，包罗了与吃有关的各方面问题，既有时下最为时尚的饮食与美容、食疗和西餐常识，也有最为实用的烹调知识和烹调技法。理论与实践相结合，学了就能懂，拿了就能用，是一本饮食的大百科。既适合餐馆、酒楼、家庭、学校使用，也可用作科普书籍，还能作培训教材，更可作为家庭必备书籍，使主妇成为“巧手”，让全家吃出健康来！

当下随着生活水平的提高，人们对吃的要求已不仅仅是取得健康的身体素质，还要进一步预防慢性病的发生，祛病延年。这些要求在本书中都能得到充分满足。

科学、实用、全面。

## 主编简介

周韞珍教授, 华中科技大学同济医学院  
公共卫生学院营养与食品卫生学系教授, 营  
养与食品卫生领域知名专家。早年毕业于燕  
京大学, 曾担任中国营养学会常务理事, 湖  
北省营养学会理事长。

从事营养科学的教学与研究达半个世  
纪, 是有深厚造诣的学者与大师。

责任编辑 / 李安民

版式设计 / 步印文化 · 肖 敏

封面设计 /  一点印象  
yidianyixiang@126.com

生活在发展，人们对饮食营养的求知欲也在发展，这是极好的现象。营养科学是一门理论科学，也是一门实践的科学，以本质来说，营养牵涉到人们的生、老、病、死，是全方位面向人生的一门学科，问题是怎样把现代营养科学高深的理论通俗化，转化为人民大众所理解与接受的科学观。

中国传统的营养，与西方的营养（nutrition）是有一定区别的，我们祖先讲的营养，有时叫荣养，营是谋求与取得之意，养是养育与养料之意，就是说，人们吃什么，还是要讲究科学的，目的是取得机体的养，意义是很深刻的。

周楹珍教授从事营养科学的教学与研究达半个世纪，她是极有深厚造诣的学者与大师，桃李满天下，同时还笔耕不辍，是令人敬佩的老专家。

《吃之法》一改过去一些书的写法，以周教授丰富的经验与高深的智慧，把营养科学的原理与应用，结合实际，全方位立体地向人们讲述怎么去“营”，怎么取得“养”，这是首创性的、非常具有特色的做法和创新，有极高的时代气息与实践的指导性。营养科学到了21世纪，不仅要人们取得健康的机体素质，还要进一步能够预防慢性病的发生，这部书也反映了这一新的理念与科学观，相信读者一定能在本书中获得营养，获得健康与长寿的秘诀，使生活质量不断得到提高。

何志谦

2007年1月

（本文作者系联合国FAO营养顾问，卫生部卫生咨询委员

安利营养顾问，中山大学营养学教授）



## 前言

“民以食为天”，这是古人的一句名言，由此可见“食”对人的重要性。“食”是生命的物质基础，是维护身体健康的物质保障。但“吃”要科学，“烹”要得法，始能达到营养生命、保障健康的目的。随着科学的发展，生活水平的提高，人们对提高生活质量、保证身心健康的憧憬和追求日益增强，对吃的要求已不仅仅是为了温饱，更期望能祛病延年，健康长寿。

目前我国传染性疾病已大大减少，但因生活环境和饮食不良而引发的疾病则日益增多，如高血压的患病率达 18.8%，患病人数约 1.8 亿，死亡率居世界第二；糖尿病患病率 2.6%，发病人数约为 3 000 万，居世界之首；超重和肥胖的人约有 7 千万人，增长非常迅速，尤其肥胖儿童——“小胖墩”遍地皆是，这种孩子都是心血管疾病和糖尿病患者的“后备军”。而这些疾病与饮食有着密切关系，所以对“吃”绝不能轻视和忽视。

“吃”也是一种文化，我国是一文明古国，具有很深的文化底蕴，古代很多书籍涉及吃的问题，例如《齐民要术》、《饮膳正要》等都是不朽的著作，其对食物的认识和对饮食的理念，至今都是值得我们学习和继承的，所以对“吃”来说，我们也是在发扬文化，传播科学。

本书命名为《吃之法》，约有 60 余万字，包罗了与吃有关的各方面问题，内容丰富，通俗易懂，便于操作，理论与实践相结合，学了就能懂，拿了就能用，可以说是一本饮食的大百科，餐馆、酒楼、家庭、学校都可使用，可用作科普书籍，也可用作培训教材，更可用作家庭必备书籍，使主妇成为“巧手”，让全家吃出健康来！

本书内容繁多，涉及面广，难免有不妥和错误，敬请同行及读者指正。

在此衷心感谢何志谦教授为本书写的序言。

编者

2007 年 1 月 22 日



# 目 录

## 第一章 营养与健康 (1)

### 一、人体需要的营养素 (3)

(一) 构成人体的物质 (3)

(二) 代谢的物质基础 (4)

(三) 调节生理活动 (4)

### 二、生命的基础——蛋白质 (5)

(一) 蛋白质是人体的重要组成成分 (5)

(二) 蛋白质的生理功能 (5)

1. 肌肉收缩功能 (5) 2. 催化功能 (6)

3. 结缔功能 (6) 4. 免疫功能 (6)

5. 运载功能 (6) 6. 遗传功能 (6)

7. 供给能量 (7)

(三) 蛋白质的组件——氨基酸 (7)

(四) 必需氨基酸 (8)

(五) 蛋白质的互补作用 (9)

(六) 蛋白质的参考摄入量及食物来源 (10)

1. 蛋白质的参考摄入量 (10) 2. 蛋白质的食物来源 (10)

### 三、高能量营养素——脂类 (11)

(一) 脂类的生理功能 (11)

1. 储存和供给能量 (11) 2. 保护脏器和保温 (11) 3. 构成组织细胞的组成成分 (11) 4. 促进脂溶性维生素的吸收 (12) 5. 促进食欲, 增加饱腹感 (12)

(二) 必需脂肪酸 (12)

1. 必需脂肪酸的生理功能 (12)

2. 必需脂肪酸的需要量 (13) 3. 必需脂肪酸的食物来源 (13)

(三) 每日膳食脂肪的摄入量 (13)

(四) 类 脂 (13)

### 四、能量的主要来源——糖类 (15)

(一) 糖的化学组成及分类 (15)

(二) 糖类的生理功能 (15)

1. 供给能量 (15) 2. 合成蛋白质和脂肪的碳架 (16) 3. 构成组织及重要生命物质 (16) 4. 解毒作用 (16) 5. 增强肠道功能 (16)

(三) 人体内的糖原和血糖 (17)

(四) 膳食参考摄入量与食物来源 (17)

### 五、人体的动力——能量 (17)



- (一) 什么是能量 (17)
- (二) 能量单位 (18)
- (三) 人体能量消耗有哪几方面? (18)
- (四) 每日能量的摄入量 (19)

## 六、构成人体的重要元素——矿物质 (20)

- (一) 钙 (20)
- (二) 铁 (21)
- (三) 锌 (22)
- (四) 碘 (23)
- (五) 硒 (24)
- (六) 铜 (24)
- (七) 铬 (25)

## 七、生命的活性物质——维生素 (25)

- (一) 维生素 A 及  $\beta$ -胡萝卜素 (25)
- (二) 维生素 D (27)
- (三) 维生素 E (27)
- (四) 维生素 B<sub>1</sub> (硫胺素) (28)
- (五) 维生素 B<sub>2</sub> (核黄素) (29)
- (六) 烟酸 (尼克酸) (30)
- (七) 维生素 B<sub>6</sub> (31)
- (八) 叶 酸 (32)
- (九) 维生素 B<sub>12</sub> (33)
- (十) 维生素 C (抗坏血酸) (33)

## 第二章 平衡膳食与食物调配 (35)

### 一、平衡膳食 (37)

- (一) 中国居民膳食指南 (38)
  - 1. 食物多样、谷类为主 (38)
  - 2. 多吃蔬菜、水果和薯类 (39)
  - 3. 常吃奶类、豆类或其制品 (39)
  - 4. 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油 (40)
  - 5. 食量与体力活动要平衡, 保持适宜体重 (40)
  - 6. 吃清淡少盐的膳食 (40)
  - 7. 如饮酒应限量 (41)
  - 8. 吃清洁卫生、不变质的食物 (41)
- (二) 中国居民平衡膳食宝塔及其应

用 (41)

- 1. 首先确定每日的食物量 (41)
- 2. 营养与口味并重 (42)
- 3. 要合理分配三餐食量 (43)
- 4. 要因地制宜, 充分利用当地资源 (43)
- 5. 要养成习惯, 长期坚持 (43)

(三) 同类食物互换表 (44)

### 二、食物的调配 (45)

(一) 食物的选择 (45)

- 1. 食物品种和数量的选定 (45)
- 2. 食物品质的鉴别 (46)

(二) 合理配餐 (46)

- 1. 主食的调配 (46)
- 2. 副食的调配 (47)

### 三、四季膳食如何调配 (48)

(一) 四季与人体 (48)

(二) 四季膳食调配 (48)

- 1. 春季 (48)
- 2. 夏季 (48)
- 3. 秋季 (48)
- 4. 冬季 (49)

## 第三章 各类食物的营养价值及卫生 (51)

### 一、谷类的营养价值及卫生 (53)

- (一) 谷粒的结构和营养素分布 (53)
- (二) 谷类食物的营养特点 (54)

- 1. 碳水化合物含量丰富 (54)
- 2. 蛋白质的生物价较低 (54)
- 3. 脂肪的含量与作用 (54)
- 4. 维生素 (55)
- 5. 矿物质 (55)

(三) 谷类食品的合理利用 (56)

- 1. 合理加工 (56)
- 2. 合理烹调 (56)
- 3. 合理贮存 (56)

(四) 常见谷类食物的营养价值 (57)

- 1. 玉米 (57)
- 2. 小米 (57)
- 3. 荞麦 (57)

### 二、豆类及豆制品的营养价值及卫生 (58)

(一) 豆类的营养价值 (58)

- 1. 大豆 (58)
- 2. 其他豆类 (59)

- (二) 豆制品的营养价值 (59)
- (三) 豆类食品的抗营养因素 (60)
  - 1. 蛋白酶抑制剂 (60) 2. 植物红细胞凝集素 (60) 3. 植酸 (61)
  - 4. 豆腥味 (61)
- (四) 大豆的保健作用 (61)
- 三、蔬菜的营养价值及卫生 (62)
  - (一) 蔬菜的营养价值 (62)
    - 1. 蔬菜中的维生素 (62) 2. 蔬菜中的矿物质 (63) 3. 蔬菜中的膳食纤维 (63) 4. 蔬菜中的三大营养物质和能量 (63)
  - (二) 蔬菜中的色素、芳香物质、有机酸以及其他生理活性物质 (64)
  - (三) 蔬菜的烹调、加工和卫生问题 (64)
- 四、薯类的营养价值与卫生 (65)
  - (一) 马铃薯 (65)
    - 1. 马铃薯的营养价值 (65) 2. 马铃薯的药用保健价值及其合理利用 (66)
  - (二) 甘 薯 (66)
    - 1. 甘薯的营养价值 (66) 2. 甘薯的药用保健价值及其合理利用 (67)
- 五、水果的营养价值及卫生 (68)
  - (一) 水果的营养成分 (68)
    - 1. 蛋白质、水、脂类 (68) 2. 碳水化合物 (68) 3. 矿物质 (69)
    - 4. 维生素 (69) 5. 芳香物质、色素和有机酸等物质 (69)
  - (二) 水果的合理利用 (70)
    - 1. 吃水果要注意卫生 (70) 2. 吃水果的正确时间 (70) 3. 忌食水果过多 (71) 4. 合理科学地吃水果 (71)
- 六、畜、禽、水产类的营养价值及卫生 (72)
  - (一) 畜肉类的营养价值及其特点 (72)
    - 1. 蛋白质量多, 质好 (72) 2. 饱和脂肪酸和胆固醇含量较高 (73) 3. 碳水化合物含量低 (73) 4. 矿物质含量比较齐全 (73) 5. 多种维生素 (73)
  - (二) 禽肉类营养价值及其特点 (74)
  - (三) 畜禽肉的合理利用 (74)
  - (四) 水产类营养价值及其特点 (74)
    - 1. 鱼类的营养价值 (74) 2. 鱼类的合理利用 (75) 3. 软体动物类 (75)
    - 4. 甲壳类 (76) 5. 其他水产资源 (76)
- 七、蛋类的营养价值及卫生 (77)
  - (一) 蛋的结构 (77)
  - (二) 蛋的组成成分及营养价值特点 (77)
    - 1. 蛋的蛋白质是最理想的优质蛋白质 (77) 2. 脂类 (78) 3. 碳水化合物 (78) 4. 矿物质 (78) 5. 维生素和其他微量活性物质 (78)
  - (三) 蛋类加工品的营养价值 (79)
  - (四) 蛋类的合理食用 (79)
    - 1. 不生吃鸡蛋 (79) 2. 合理烹调减少营养损失 (79) 3. 蛋类食品的农药残留 (80)
- 八、乳类食品的营养价值及卫生 (80)
  - (一) 乳类的营养价值及其特点 (80)
    - 1. 蛋白质 (80) 2. 脂类 (80)
    - 3. 碳水化合物 (81) 4. 矿物质 (81)
    - 5. 维生素 (81) 6. 其他成分 (81)
  - (二) 乳制品 (82)
    - 1. 液态奶类 (82) 2. 奶粉 (83)
    - 3. 炼乳 (83) 4. 酸奶 (83) 5. 干酪 (83) 6. 乳饮料 (84)
  - (三) 乳类及其制品的合理食用 (84)
    - 1. 鲜奶 (84) 2. 牛初乳 (84) 3. 如何保存 (84)
- 九、食用油脂及坚果的营养价值及卫生 (85)
  - (一) 食用油脂 (85)
    - 1. 食用油脂的营养价值 (85) 2. 食用油脂的卫生问题和合理利用 (86)
    - 3. 几种常见的食用油脂 (87)

## (二) 坚果 (89)

1. 坚果的营养价值 (89)
2. 坚果的保健作用及其合理利用 (90)

## 十、菌藻类食物的营养价值与卫生 (91)

- (一) 菌藻类食物的营养价值 (91)
- (二) 菌藻类食物的保健作用 (92)
- (三) 菌藻类食物的卫生问题 (92)
- (四) 几种常见的菌藻类食物的营养和保健价值 (92)
  1. 香菇 (92)
  2. 平菇 (92)
  3. 茶树菇 (92)
  4. 木耳 (93)
  5. 紫菜 (93)
  6. 海带 (93)

## 第四章 各类人群的营养与膳食 (95)

## 一、婴幼儿的营养与膳食 (97)

- (一) 婴儿的营养与喂养 (97)
  1. 婴儿的生长发育特点 (97)
  2. 婴儿的喂养 (98)
  3. 及时添加辅食 (101)
- (二) 1~3岁幼儿的营养与膳食 (101)
  1. 幼儿生长发育的特点 (101)
  2. 幼儿的营养需要 (101)
  3. 幼儿的膳食 (102)
  4. 幼儿膳食举例 (103)
- (三) 幼儿常见营养性疾病 (104)
  1. 小儿营养不良 (104)
  2. 小儿肥胖症 (104)
  3. 小儿佝偻病 (105)
  4. 缺铁性贫血 (106)
  5. 小儿锌缺乏 (106)

## 二、儿童少年时期的营养与膳食 (107)

- (一) 儿童少年对营养需要的特点 (107)
- (二) 儿童少年对营养的需要 (108)
  1. 能量的需要 (108)
  2. 供给量足质优的蛋白质 (109)
  3. 脂肪的需要 (110)
  4. 不能忽视碳水化合物的摄入 (110)
  5. 钙、铁、锌、碘的供给 (110)
  6. 维生素 (111)

## (三) 儿童少年的膳食 (112)

1. 保证膳食平衡、多样化 (112)
2. 膳食制度要合理 (113)

## (四) 克服中小学生的不良饮食习惯 (113)

1. 吃饭有规律 (113)
2. 不挑食、不偏食 (113)
3. 不要吃过多的糖和饮料 (113)
4. 不要吃过咸的食物 (114)
5. 不要把零食当主食 (114)
6. 吃饭不要狼吞虎咽 (114)
7. 养成良好的卫生习惯 (114)

## (五) 儿童少年食谱举例 (114)

1. 小学生食谱 (114)
2. 中学生食谱 (115)

## 三、孕妇的营养与膳食 (117)

## (一) 妊娠期的生理变化 (117)

1. 代谢改变 (117)
2. 血液的变化 (117)
3. 各器官功能的改变 (118)
4. 内分泌系统的变化 (118)
5. 体重增加 (118)

## (二) 孕妇对营养的需要 (119)

1. 能量 (119)
2. 蛋白质 (119)
3. 脂类 (120)
4. 碳水化合物 (120)
5. 无机盐及微量元素 (120)
6. 维生素 (121)

## (三) 孕妇的合理膳食 (121)

1. 孕妇合理膳食的配备原则 (122)
2. 孕早期的膳食 (123)
3. 孕中期的膳食 (123)
4. 孕晚期的膳食 (124)

## 四、产后和哺乳期妇女的营养和膳食 (126)

## (一) 产后妇女的营养与膳食 (126)

1. 产褥期的营养特点 (126)
2. 产褥期膳食安排原则 (126)
3. 产褥期的膳食 (127)

## (二) 哺乳期妇女们的营养和膳食 (129)

1. 乳母营养对婴儿和泌乳的重要性 (129)
2. 影响泌乳量的因素 (129)

3. 对乳母膳食的要求 (129)
4. 乳母的膳食 (130)

## 五、老年人的营养与膳食 (131)

- (一) 老年人在营养代谢方面的变化 (131)
  1. 能量代谢下降 (131)
  2. 糖代谢功能减退 (131)
  3. 脂肪代谢合成大于分解 (131)
  4. 合成蛋白质的能力下降 (131)
  5. 水盐代谢的变化 (131)
- (二) 老年人对营养的需要 (132)
- (三) 老年人的膳食 (133)
  1. 老年人膳食的食物量 (133)
  2. 一日食谱举例 (134)

## 第五章 疾病的营养与膳食 (135)

### 一、胃肠道疾病的营养与膳食 (137)

- (一) 腹 泻 (137)
- (二) 便 秘 (139)
  1. 便秘产生的原因 (139)
  2. 便秘的膳食治疗 (139)
- (三) 腹 胀 (140)
- (四) 胃 炎 (141)
  1. 急性胃炎 (141)
  2. 慢性胃炎 (142)
- (五) 溃疡病人的膳食 (142)

### 二、肝、胆、胰疾病的营养与膳食 (144)

- (一) 肝类病人的营养与膳食 (144)
  1. 营养治疗原则 (144)
  2. 膳食举例表格 (145)
  3. 肝类病人忌用或少用的食物 (146)
- (二) 脂肪肝病人的营养与膳食 (146)
  1. 脂肪肝的营养治疗原则 (147)
  2. 脂肪肝病人一日食谱举例 (148)
- (三) 肝硬化病人的营养与膳食 (148)
  1. 肝硬化病人对营养的要求 (148)
  2. 肝硬化高蛋白低脂肪膳食举例 (150)

- (四) 胆囊炎和胆结石病人的营养与膳食 (151)

- (五) 胰腺炎病人的营养与膳食 (153)

1. 急性胰腺炎 (153)
2. 慢性胰腺炎 (154)

### 三、肾脏病的营养与膳食 (156)

- (一) 肾脏病的营养治疗原则 (157)
  1. 保证膳食总能量和控制蛋白质摄入量 (157)
  2. 调节膳食中电解质和无机盐含量 (157)
  3. 摄入低脂、富含维生素的膳食 (158)
  4. 合理控制水分 (158)
  5. 合理掌握膳食的成酸性及成碱性 (158)
- (二) 急性肾小球肾炎病人的营养与膳食 (158)
  1. 营养治疗原则 (158)
  2. 低盐低蛋白食谱举例 (158)
- (三) 慢性肾小球肾炎病人的营养与膳食 (159)
- (四) 肾病综合征患者的营养与膳食 (160)
- (五) 肾结石病人的膳食 (161)

### 四、糖尿病的营养与膳食 (161)

- (一) 糖尿病的营养治疗原则 (162)
  1. 能量 (162)
  2. 糖类和膳食纤维 (162)
  3. 脂肪 (164)
  4. 蛋白质 (164)
  5. 无机盐、微量元素和维生素 (164)
- (二) 合理选择食物 (164)
  1. 对糖类的选择 (165)
  2. 对供给蛋白质的选择 (165)
  3. 以供给无机盐、微量元素、维生素和膳食纤维为主的食物 (165)
  4. 以供给脂肪为主的食物 (165)
  5. 甜味剂或糖代用品的使用 (166)
- (三) 合理安排餐次 (166)
- (四) 各类食物交换表 (166)

### 五、心血管病的营养与膳食 (169)

- (一) 心血管病的膳食预防 (169)



1. 减少及限制食盐的摄入量 (169)
2. 控制膳食总能量及增加体力运动 (170)
3. 控制膳食饱和脂肪及胆固醇的摄入 (170)

#### (二) 心血管病的营养治疗 (171)

1. 高血压 (171)
2. 高脂血症与动脉粥样硬化 (173)

### 六、痛风病人的营养与膳食 (173)

#### (一) 痛风病人的营养治疗 (174)

1. 摄入充足的液体 (174)
2. 避免超重或肥胖 (174)
3. 以素食为主, 多吃成碱性食物 (174)
4. 不饮酒和酒精饮料 (174)
5. 避免食用高嘌呤食物 (174)

#### (二) 急性发作期膳食举例 (175)

#### 七、结核病人的膳食 (176)

## 第六章 饮食与美容 (177)

### 一、美容饮食 (179)

#### (一) 天然食物的美容法 (179)

1. 瓜类美容法 (179)
2. 果汁美容法 (179)
3. 面液美容法 (180)

#### (二) 素食吃出女人的美丽 (180)

#### (三) 蜂蜜美容的特殊功效 (181)

1. 恢复疲劳 (181)
2. 治疗便秘 (181)
3. 润肺消炎 (182)
4. 解酒醒酒 (182)
5. 镇静安眠 (182)
6. 治疗伤口 (182)
7. 安抚皮肤 (182)
8. 营养心肌, 保护心脏 (182)

#### (四) 美食帮你除去鱼尾纹 (183)

1. 鸡骨去鱼尾纹 (183)
2. 啤酒去鱼尾纹 (183)
3. 口香糖去鱼尾纹 (183)
4. 米饭团去鱼尾纹 (183)

#### (五) 让女人美丽的猪皮、猪蹄 (183)

#### (六) 四季补水的美容“秘方” (184)

1. 春光灿烂的春季 (184)
2. 阳光明媚的夏季 (185)
3. 秋高气爽的

- 秋季 (187)
4. 寒冷干燥的冬季 (189)

#### (七) 不吃对美容有害的食物 (191)

1. 不要过多服用精制的碳水化合物 (191)
2. 拒绝使血管扩张的食品和饮料 (191)

#### (八) 美容养颜要改变错误习惯 (191)

1. 一定要吃早餐 (191)
2. 健康与美来自营养素 (192)
3. 水分的重要性常会被忽略 (192)
4. 磷、钙、铁等矿物质 (192)

### 二、美发饮食 (192)

#### (一) 美发乌发的饮食 (192)

1. 美发乌发饮食 (192)
2. 美发食品制作方法 (193)
3. 美发与饮食调养 (194)
4. 中药美发大揭秘 (195)

#### (二) 脱发、白发的治疗 (196)

1. 养发美发的食品 (196)
2. 脱发、白发患者的饮食 (196)
3. 增加头发营养的食品 (197)

### 三、美肤饮食 (198)

#### (一) 营养素与护肤美容 (198)

1. 蛋白质 (198)
2. 脂肪 (199)
3. 糖类 (200)
4. 无机盐 (200)
5. 纤维素 (200)
6. 维生素 (201)
7. 水 (201)

#### (二) 根据肤质选择食物 (202)

#### (三) 肌肤抗氧化的主要食品 (203)

1. 一号抗氧化标兵——西红柿 (203)
2. 二号抗氧化标兵——葡萄 (204)
3. 三号抗氧化标兵——绿茶 (204)
4. 四号抗氧化标兵——花椰菜 (204)
5. 五号抗氧化标兵——蓝莓 (204)
6. 六号抗氧化标兵——大蒜 (204)
7. 七号抗氧化标兵——菠菜 (204)
8. 八号抗氧化标兵——燕麦 (205)

#### (四) 怎样保养皮肤 (205)

1. 少食肉类食品 (205)
2. 多吃新

鲜蔬菜 (205)

#### 四、减肥的饮食选择 (206)

(一) 减掉“啤酒肚”，做夏季性感男人 (206)

(二) 热门有效的减肥“食谱” (206)

1. 多吃含纤维的食品 (206)
2. 多吃些蛋白质 (207)
3. 吃好午餐吃少晚餐 (207)
4. 要多做运动 (207)
5. 停止无效的节食，开始吃早饭 (207)

(三) 挑战腰围的科学饮食 (207)

1. 科学饮食 (207)
2. 少量多餐 (208)
3. 避免盐分的过量摄入 (208)
4. 每天摄取足够的水 (208)

#### 五、过瘦的人如何增加体重 (208)

(一) 瘦人为啥吃不胖 (208)

(二) 增重饮食调理 (209)

1. 增加热能的摄入 (209)
2. 增加能御寒、抗病的营养素摄入量 (209)

(三) 增重的饮食注意 (210)

(四) 增重者的运动 (211)

#### 六、男人饮食保健九要素 (211)

1. 食用一定量的铬 (212)
2. 食用富含植物纤维的食物 (212)
3. 食用含有镁的食物 (212)
4. 食用含维生素A的食物 (212)
5. 食用含维生素B<sub>6</sub>的食物 (212)
6. 多食用含维生素C的食物 (212)
7. 多食用含维生素E的食物 (213)
8. 食用含锌的食物 (213)
9. 必须适量饮用水 (213)

#### 七、美容的饮食治疗 (213)

(一) 食疗有哪些方法 (213)

(二) 美容疾病的食疗 (214)

1. 青春痘、酒渣鼻、痤疮的防治 (214)
2. 白癜风的饮食防治 (215)
3. 老年斑患者的饮食问答 (216)
4. 龋齿的预防及其饮食治疗 (216)

## 第七章 中医养生保健食疗 (217)

### 一、中医四季饮食养生 (219)

(一) 中医春季饮食保健 (219)

(二) 中医夏季饮食秘籍 (220)

(三) 中医秋季饮食原则 (220)

1. 豆芽菜 (221)
2. 菠菜 (221)
3. 胡萝卜 (221)
4. 菜花 (221)
5. 芹菜 (221)
6. 小白菜 (221)
7. 莴笋 (222)

(四) 中医冬季粥食、汤食 (222)

1. 冬季粥食 (222)
2. 冬季汤食 (222)

### 二、中老年人的四季进补 (223)

(一) 中老年人春季进补 (223)

1. 人参 (223)
2. 西洋参 (223)
3. 红枣 (223)
4. 龙眼肉 (224)
5. 人参精口服液 (224)
6. 参参口服液 (224)
7. 人参银耳晶 (224)

(二) 中老年人夏季进补 (224)

(三) 中老年人秋季进补 (225)

1. 百合 (225)
2. 莲子 (225)
3. 银耳 (225)
4. 山药 (225)
5. 天冬 (226)
6. 燕窝 (226)

(四) 中老年人冬季进补 (226)

1. 植物性滋补品 (226)
2. 动物性滋补品 (226)
3. 中成药补剂 (227)

### 三、流行世界的“食疗八法” (227)

1. 红茶防治流感 (227)
2. 维生素B<sub>6</sub>防治糖尿病 (227)
3. 牛奶防治支气管炎 (227)
4. 蜂王浆防治关节炎 (227)
5. 橘汁防治尿道感染 (228)
6. 南瓜子防治前列腺病 (228)
7. 淀粉类食物防治肠癌 (228)
8. 菠菜防治视网膜退化 (228)

### 四、中医的饮食治疗 (228)

(一) 中医养生滋补药膳方 (228)

1. 莲子粥药膳方 (228)
2. 杏仁粥药膳方 (229)
3. 松子粥药膳方 (229)

(229)

(二) 糖尿病的食物辅助治疗 (229)

(三) 男性壮阳食疗荟萃 (230)

1. 韭菜 (230) 2. 荔枝 (231)
3. 麻雀 (231) 4. 麻雀蛋 (231)
5. 羊肾 (232) 6. 枸杞子 (232)
7. 松子 (232)

(四) 慢性肾炎蛋白尿的中医辨证食疗 (232)

1. 脾肾双虚证 复方黄芪粥 (233)
2. 脾失统摄证 芡实白果粥 (233)
3. 阴虚内热证 乌龟炖猪肚 (233)
4. 肝肾不足证 芝麻核桃散 (233)
5. 气虚湿浊证 蚕豆衣糖浆、花生蚕豆汤、煮萝卜水 (233)
6. 气血不足证 人乳汁、羊乳汁 (234)
7. 气虚血瘀证 鲫鱼灯心粥、鲤鱼益母汤、鲤鱼冬瓜汤 (234)

(五) 肾不纳气证 (支气管哮喘) 的中医食疗 (234)

(六) 保肝的中医辨证食疗 (236)

1. 湿浊内阻型 (236) 2. 肝肾阴亏型 (236)
3. 肝郁脾虚型 (236)

(七) 中医的脱肛药膳方 (237)

蓖麻根煲猪肠 (237)

山药米粥 (238) 黄鳝羹 (238)

郁李仁米粥 (238) 猪肚米粥 (238)

泥鳅炖豆腐 (238) 栗子扁豆羹 (239)

(八) 中医食疗靓皮肤 (239)

(九) 银屑病 (牛皮癣) 饮食保健 (239)

## 五、药膳、药粥、药酒 (240)

(一) 药膳的制法和应用 (240)

1. 自制消暑“三豆汤” (240)
2. 茶疗方 (《健康时报》) (240)
3. 药膳治老年人感冒 (240)
4. 蘑菇含有抗病毒成分 (241)

(二) 药粥的制法和应用 (242)

1. 抗疲劳药粥四则 (242)
2. 减肥

药粥六则 (243) 3. 滋补药粥五则 (244)

(三) 药酒的制法和应用 (245)

1. 养神酒 (《同寿录》) (245)
2. 养心安神酒 (《中国中医独特疗法大全》) (245)
3. 腰痛酒 (《中药制剂汇编》) (245)
4. 独活寄生酒 (《千金方》) (246)
5. 益母草酒 (《中国中医独特疗法大全》) (246)
6. 人参酒 (《本草纲目》) (246)
7. 桂圆补血酒 (《药用果品》) (246)
8. 鹿鞭酒 (《中国食品》) (247)
9. 八珍酒 (《万病回春》) (247)
10. 人参三七酒 (成都验方) (247)
11. 益智酒 (《千金方》) (247)
12. 灵芝人参酒 (民间验方) (248)

## 六、食药两用的药菜 (248)

(一) 鱼腥草 (248)

(二) 丝瓜——药菜兼优 (248)

(三) 马齿苋——良药佳肴 (249)

(四) 橘梗——稀特蔬菜 (249)

# 第八章 饮食卫生与健康 (251)

## 一、食物为什么会腐败变质? (253)

(一) 食物腐败变质的原因 (253)

(二) 如何防止食物腐败变质? (253)

1. 低温冷冻防腐 (253)
2. 脱水干燥法 (254)
3. 提高渗透压的方法 (254)
4. 酸渍法 (254)
5. 高温灭菌法 (254)

## 二、如何防止食品污染? (254)

(一) 食品污染的种类 (254)

1. 生物性污染 (254)
2. 化学性污染 (255)
3. 放射性污染 (255)

(二) 霉菌毒素对食品的污染 (255)

(三) 农药对食品的污染 (256)

(四) “瘦肉精”对食品的污染 (256)



(五) 疯牛病对食品的污染 (257)

(六) 有害金属对食品的污染 (257)

1. 汞对食品的污染 (257)
2. 镉对食品的污染 (257)
3. 铅对食品的污染 (257)
4. 砷对食品的污染 (258)

(七) 亚硝胺对食品的污染 (258)

(八) 苯并芘对食品的污染 (259)

### 三、食品添加剂的问题 (259)

(一) 以吊白块用作漂白剂漂白食品 (259)

(二) 违规使用工业色素 (260)

### 四、食品容器及包装材料的卫生问题 (260)

(一) 常用塑料制品的卫生问题 (260)

1. 聚乙烯和聚丙烯 (260)
2. 聚氯乙烯 (261)
3. 聚苯乙烯 (261)

(二) 陶瓷、搪瓷、金属容器的卫生 (262)

1. 铝制食具 (262)
2. 不锈钢食具 (262)

### 五、注意饮食卫生, 防止食物中毒 (262)

(一) 食物中毒的原因及措施 (263)

(二) 引发食物中毒的细菌 (263)

1. 沙门菌属 (263)
2. 大肠杆菌引起的食物中毒 (263)
3. 副溶血性弧菌食物中毒 (264)
4. 葡萄球菌食物中毒 (264)

(三) 含毒的动植物 (264)

1. 河豚鱼中毒 (264)
2. 鱼类引起的组胺中毒 (265)
3. 不要吃烂螃蟹和死甲鱼 (265)
4. 麻痹性贝类中毒 (265)
5. 毒蕈中毒 (265)
6. 含氰豆类食物中毒 (266)
7. 当心鲜黄花菜中毒 (266)
8. 发芽土豆龙葵素中毒 (267)
9. 扁豆 (四季豆) 中毒 (267)
10. 黄豆没有煮透不能吃 (267)
11. 不能吃没腌透的菜 (267)
12. 烂白菜不能吃 (267)

## 第九章 烹调知识 (269)

### 一、烹调的作用 (271)

(一) 烹的目的 (271)

1. 杀菌消毒 (271)
2. 促使养料分解, 便于消化吸收 (271)
3. 使菜肴的色、香、味、形更佳 (272)

(二) 调的目的 (272)

1. 去腥解腻 (272)
2. 增减滋味 (272)
3. 增加菜肴的色彩 (273)
4. 最后确立菜肴的滋味 (273)

### 二、原料的选用 (273)

(一) 猪肉的分档及各部位的用途 (273)

1. 前腿部位 (273)
2. 腹背部位 (274)
3. 后腿部位 (274)

(二) 牛肉的分档及各部位的用途 (274)

1. 前腿部位 (275)
2. 腹背部位 (275)
3. 后腿部位 (275)

(三) 羊肉的分档及各部位的用途 (275)

1. 前腿部位 (275)
2. 腹背部位 (276)
3. 后腿部位 (276)

### 三、原料的初加工 (276)

(一) 青菜类的初加工 (277)

1. 要求 (277)
2. 方法 (277)

(二) 水产品类的初加工 (277)

1. 要求 (277)
2. 方法 (278)

(三) 禽类的初加工 (279)

1. 要求 (279)
2. 方法 (279)

(四) 内脏的初加工 (280)

1. 鸡、鸭胗 (280)
2. 鸡、鸭肝 (280)
3. 鸡、鸭肠 (280)
4. 鸡油 (280)
5. 其他 (280)

(五) 野禽的初加工 (280)

1. 山鸡、水鸭 (280)
2. 鸽子、鹌

鹌 (281)

#### (六) 肉类的洗涤加工 (281)

1. 翻洗法 (281) 2. 擦洗法 (281)
3. 烫洗法 (281) 4. 刮洗法 (281)
5. 冲洗法 (282) 6. 漂洗法 (282)

#### (七) 干货类的初加工 (282)

1. 水发 (282) 2. 油发与盐发 (283)
3. 干料胀发举例 (284)

### 四、原料的细加工 (287)

#### (一) 刀工操作的基本要求 (287)

#### (二) 刀技与刀法 (288)

1. 切 (288) 2. 片 (289) 3. 剁 (290)
4. 剞 (290)

### 五、配菜 (291)

#### (一) 配菜的重要性 (291)

1. 确定菜肴的质和量 (291) 2. 确定菜肴的色、香、味、形 (292)
3. 提高菜肴的营养价值 (292)

#### (二) 菜肴的基本配菜方法 (292)

1. 菜肴数量的搭配 (292) 2. 菜肴质地的搭配 (292) 3. 菜肴的色泽搭配 (293) 4. 菜肴味的搭配 (293)
5. 菜肴形的搭配 (293) 6. 菜肴与器皿的配合 (294)

### 六、调味 (294)

#### (一) 调味的种类及用途 (294)

1. 咸味类 (295) 2. 酸味类 (295)
3. 甜味类 (295) 4. 鲜味类 (295)
5. 辣味类 (295) 6. 异香味类 (295)
7. 苦味类 (295)

#### (二) 调味的基本作用 (295)

#### (三) 调味的方法 (296)

#### (四) 调味的基本要求 (296)

#### (五) 味的种类 (297)

1. 基本味 (297) 2. 复合味 (298)

#### (六) 几种复合味调味品汁的制作方法 (299)

1. 酸甜汁 (299) 2. 咖喱汁 (299)

3. 椒麻汁 (299) 4. 怪味汁 (299)

5. 香糟汁 (300) 6. 芥末糊汁 (300)

#### (七) 调味品 (300)

1. 香油 (300) 2. 花生油 (300)
3. 熟猪油 (300) 4. 菜子油 (301)
5. 豆油 (301) 6. 盐 (301) 7. 酱油 (301) 8. 黄酱 (301) 9. 辣椒酱 (301) 10. 醋 (301) 11. 酒 (302)
12. 糖 (302) 13. 豆豉 (302)
14. 淀粉 (302) 15. 胡椒粉 (302)
16. 芥末面 (302) 17. 咖喱粉 (302)
18. 葱、姜、蒜 (302) 19. 味精 (302)

### 七、挂糊、上浆、勾芡 (303)

#### (一) 挂糊 (303)

1. 挂糊的作用 (303) 2. 挂糊的要领 (303) 3. 挂糊的方法 (304)

#### (二) 上浆 (305)

1. 上浆的作用 (305) 2. 上浆的方法 (305)

#### (三) 勾芡 (305)

1. 勾芡的作用 (305) 2. 芡汁的种类与使用 (306) 3. 芡汁使用原则 (306) 4. 芡汁使用方法 (306)

### 八、火候 (307)

## 第十章 烹调技法 (309)

### 一、炒、爆、熘 (311)

#### (一) 炒 (311)

1. 生炒 (311) 2. 熟炒 (312)
3. 滑炒 (312) 4. 清炒 (313)
5. 干炒 (313) 6. 抓炒 (314)
7. 软炒 (315)

#### (二) 爆 (315)

1. 油爆 (315) 2. 芡爆 (316)
3. 酱爆 (316) 4. 葱爆 (317)
5. 汤爆、水爆 (317)

#### (三) 熘 (318)