

北京大学公共营养师教研组
健康中国系列名家论坛 **推荐**

饮食本草

胡文海 主编



一部极具操作性的食物营养及科学配餐指南，
著名家庭营养师推荐的最佳饮食营养方案，最科学、最全面、最实用的神奇食物宝典！

家庭健康营养全书



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

饮食本草

家庭健康营养全书

家庭珍藏版

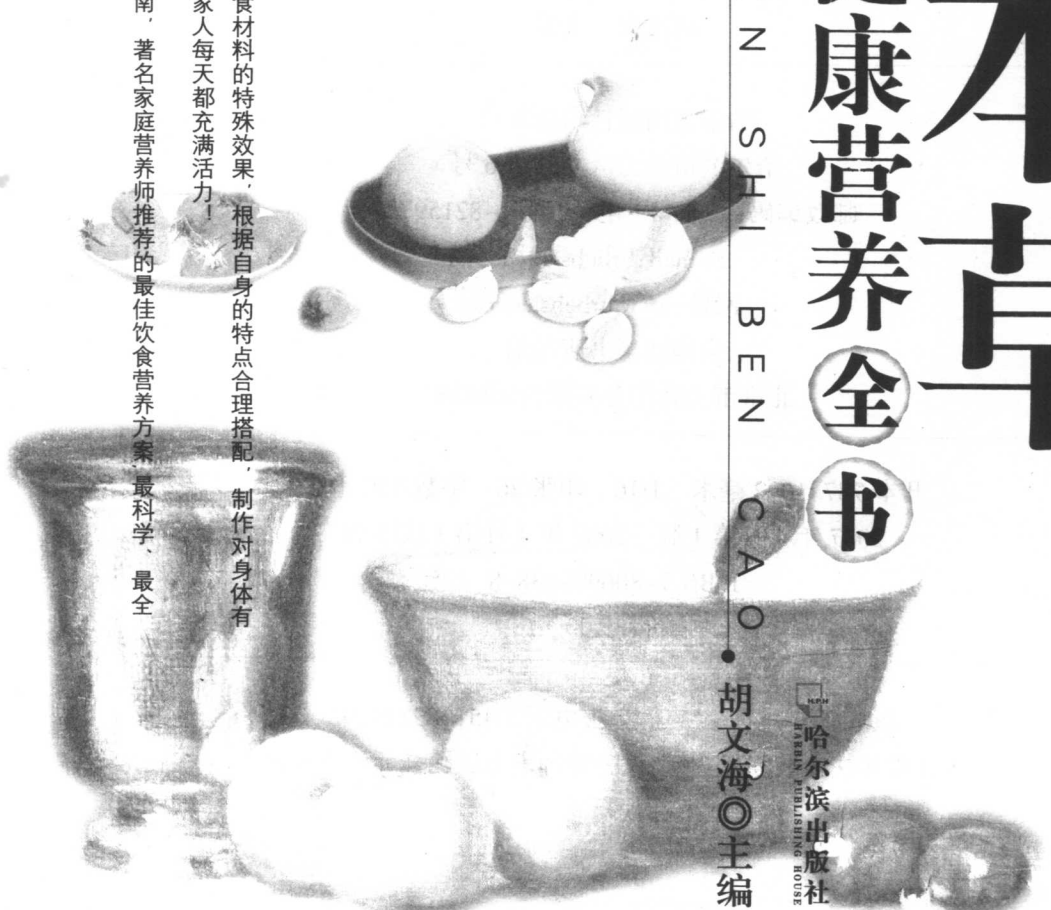
Y I N S H I B E N C A O

胡文海◎主编

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

◆ 了解食物的基本特性和营养功效，配合饮食材料的特殊效果，根据自身的特点合理搭配，制作对身体有益的美味料理，创造健康的饮食生活，让你和家人每天都充满活力！

◆ 一部极具操作性的食物营养及科学配餐指南，著名家庭营养师推荐的最佳饮食营养方案，最科学、最全面、最实用的神奇食物宝典！



图书在版编目(CIP)数据

饮食本草·家庭健康营养全书 / 胡文海主编. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007

ISBN 7-80699-938-8

I. 饮... II. 胡... III. 食品营养-基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 005337 号

责任编辑: 王 姝 李英文

特约编辑: 刘 辛

饮食本草·家庭健康营养全书

胡文海 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

网址: www.hrbcbcs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 26 字数 550 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-938-8

定价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨



序言

食物决定健康

民以食为天！食物是人体营养最主要、最重要的来源，是维持生命之树的物质基础。每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

现代社会，人人都懂得健康是金的道理，但健康并不是富足生活的伴生物，不是一朝一夕就可以得来的，而是科学生活的伴生物，是长期日积月累的结果。吃得好，并不表示能摄取到身体所需的各种营养，并不意味着健康；无缘山珍海味，每日以五谷杂粮为食者，未必就营养不良。

所以，要吃得科学，吃得健康，就必须了解食物营养方面的知识。

科学研究证实：食物能够影响细胞的行为，进而影响到人体的健康。例如，科学家现在确信，他们已经明白为什么血液中的胆固醇对动脉威胁非常大，并且知道该如何摄食以避免这种危险。

再者，假如患有某种发炎性疾病，如关节炎或哮喘病，吃鱼油会减轻不适，而吃玉米油则会加重症状。同时，也有越来越多的证据显示，许多人对某些食物的过敏反应会严重地影响他们的健康。

据调查报告指出，在美国至少有 1/3 的人会选择某种方式的食物疗法来代替正统的医学治疗，其中又以饮食疗法最为安全与便宜。它不仅能使病人少受许多不必要的痛苦，同时也能减少庞大的医疗费用。

根据美国医学学会的一篇报告中指出，以麦麸代替某种降低胆固醇的药物，可以减少病人 80% 的医药费，而且也不会产生副作用。

其实，早在中国古代就有“药食同源”的说法。古人认为，许多食物同时也是药物，一样能够防治疾病，而且食物的副作用小，药物的副作用大。在日本，历来就认为食品与健康有着密切关系。而在欧洲，药与食品的关系，甚至可以追溯到古希腊时代。

然而，大部分的人对所吃的食物知之甚少，这是一件很可怕的事情。饮食本来是日常生活的一项重要内容，人们却对它不太留意：究竟我们把什么东西放进了嘴





里? 还没弄清楚吃下去的究竟是脂肪、淀粉还是纤维素,就囫囵吞下,这显然是不可取的。

可以说,饮食是人们唯一可以完全控制的影响健康的主要因素,你不能控制你周围的环境,如噪音及空气污染等因素,却可以决定要不要吃某种食物。如果你不能好好把握住这个影响自己健康的机会,那就太可惜了。

为了便于读者认识、了解、选择适合自己及家人的健康食物,我们推出了这本《饮食本草·家庭健康营养全书》一书。本书站在普通家庭日常生活的视角上,收录了近500种常见的动植物食品、饮品及制品,通过传统中医药理论和现代营养学两个途径,以公正、亲切的态度,科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能,并在实际运用方面给予操作性的指导,把人们最关注的健康知识融入日常饮食中,对现代家庭极具参考价值。



饮食本草



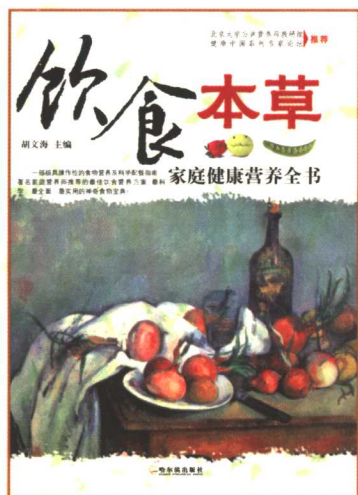
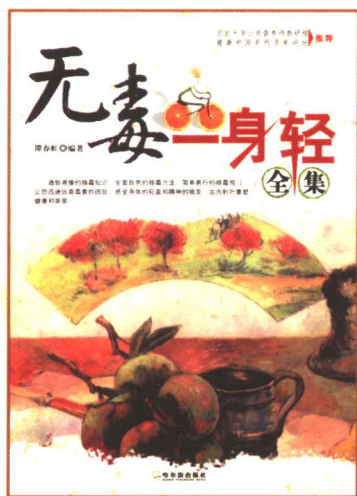
小食物，大健康，食物就是最好的医药！

食物是人体营养最主要、最重要的来源，是维持生命之树的物质基础。每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着 we 一生的健康。

吃得好，并不表示摄取到身体所需的各种营养，并不意味着健康；无缘山珍海味，每日以五谷杂粮为食者，未必就营养不良。

一日三餐，我们究竟把什么东西放进了嘴里？实际上，大部分人对所吃的食物知之甚少，这是一件很可怕的事情。饮食本来是日常生活的一项重要内容，人们却对它不太留意。为了便于您认识了解、选择适合自己及家人的健康食物，我们推出了《饮食本草》一书。

本书站在普通家庭日常生活的视角上，收录了近500种常见的动植物食品、饮品及制品，以公正、亲切的态度，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭生活极具参考价值。



责任编辑：王 姝 李英文

特约编辑：刘 辛

装帧设计：飞鸟工作室 · 沈家坤

网络支持：**MOGOKO**.com 墨歌
打造中国最大的版权交易门户



饮食本草

全本·珍藏

序言 食物决定健康/1

谷物篇

粳米	2
籼米	3
糯米	3
紫红糯米	4
糙米	5
黑米	5
香米	6
小米	6
薏米	7
黄米	8
玉米	9
玉米笋	10
高粱	10
小麦	11
小麦胚芽	13
大麦	13
青稞	14
燕麦	15

莜麦	16
荞麦	17
芡实	19
芝麻	20
糜子	21

豆篇

黄豆	24
黑豆	26
红豆	27
扁豆	28
绿豆	29
青豆	31
芸豆	31
蚕豆	33
豌豆	34
豇豆	35
豆沙	37
四棱豆	37
豆角	38

豌豆苗	39	牛蒡	78
黄豆芽	39	魔芋	79
绿豆芽	40	莖蓝	80
豆腐	41	大头菜	80
臭豆腐	42	慈姑	81
腐竹	43	芥蓝	82
豆腐干	44	菜花	82

❦ 蔬菜篇 ❦

山药	46	西兰花	84
红薯	47	白菜	84
土豆	49	小白菜	87
萝卜	51	韭菜	88
胡萝卜	52	韭黄	89
莲藕	54	菠菜	90
荸荠	56	油菜	92
芹菜	57	生菜	93
芋头	59	雪里红	93
洋葱	60	空心菜	94
百合	62	香椿	95
茭白	64	黄花菜	96
菱角	65	莼菜	97
荷叶	66	马兰	99
芦荟	67	马齿苋	99
莴笋	68	蕨菜	100
茼蒿	69	荠菜	101
蒜薹	71	苋菜	102
青蒜	71	薇菜	103
仙人掌	72	木耳菜	104
鱼腥草	73	卷心菜	104
芦笋	74	紫甘蓝	106
芦笋	74	豆瓣菜	106
竹笋	76	黄瓜	107
蒲公英	77	南瓜	109
		冬瓜	111
		苦瓜	112
		丝瓜	114



佛手瓜	116
茄子	116
西红柿	118
莲子	121
青椒	122
葫芦	123
西葫芦	124

❦ 食用菌篇 ❦

黑木耳	126
银耳	127
竹荪	129
草菇	130
香菇	131
金针菇	132
鸡腿菇	134
平菇	134
猴头菇	135
冬虫夏草	136
红菇	138
松蘑	138
口蘑	139
鸡枞	139
牛肝菌	140
羊肚菌	140

❦ 水果篇 ❦

苹果	142
梨	144
西瓜	145
甜瓜	147
杏	147
柑子	148
橘子	149

橙子	151
金橘	152
柳橙	153
柚子	153
桃子	155
水蜜桃	156
猕猴桃	157
樱桃	158
杨桃	159
葡萄	159
提子	161
葡萄柚	161
桂圆	162
荔枝	163
番荔枝	164
菠萝	165
香蕉	166
石榴	168
柿子	169
芒果	170
李子	172
草莓	172
哈密瓜	173
桑葚	173
木瓜	175
无花果	176
杨梅	177
罗汉果	177
椰子	178
橄榄	178
火龙果	179
榴莲	180
山竹	181
枇杷	181
柠檬	182



大枣	184
山楂	186
莲雾	188
西番莲	188
蓝莓	189
甘蔗	189

 **坚果篇** 

花生	192
葵花子	193
核桃	194
山核桃	196
栗子	196
杏仁	198
南瓜子	199
西瓜子	199
榛子	200
腰果	201
松子	202
开心果	202
白果	203
莲子	204
酸角	205

 **肉食篇** 

猪肉	208
猪肝	209
猪蹄	211
猪血	212
牛肉	213
牛蹄筋	215
羊肉	216
驴肉	218
马肉	219

狗肉	220
兔肉	222
家猫肉	224
骆驼肉	225
鹿肉	226
鸡肉	227
乌鸡肉	229
火鸡肉	230
鸭肉	231
鹅肉	233
鹌鹑肉	233
鸽子肉	234
麻雀肉	235
野鸡肉	236
蛇肉	237
刺猬肉	237
袋鼠肉	237
蜗牛肉	238
蝉肉	239
青蛙肉	240

 **禽蛋乳品篇** 

鸡蛋	242
鸭蛋	244
鸽子蛋	244
鹌鹑蛋	245
麻雀蛋	246
咸鸭蛋	247
松花蛋	248
茶叶蛋	249
毛鸡蛋	249
牛奶	249
酸牛奶	252
羊奶	253

奶酪	253
牛初乳	254
奶粉	255
奶油	255
黄油	256
炼乳	257
奶片	257

❁ 水产篇 ❁

鲤鱼	260
青鱼	261
草鱼	262
鲢鱼	264
鳙鱼	265
鲫鱼	267
武昌鱼	268
鲈鱼	269
桂鱼	270
带鱼	272
平鱼	273
鲑鱼	274
沙丁鱼	276
金枪鱼	278
鲨鱼	279
鳗鱼	280
河豚	281
鳊鱼	282
鳝鱼	282
鲇鱼	284
罗非鱼	285
比目鱼	285
石斑鱼	286
虹鳟鱼	287
鲟鱼	287

旗鱼	288
鳕鱼	288
鲛鱼	288
黄花鱼	289
黑鱼	289
鲟鱼	290
银鱼	290
泥鳅	291
蛤蜊	292
鲍鱼	293
螺	295
蚌	295
扇贝	297
海兔	298
蚬	298
海带	299
紫菜	301
石花菜	303
江蓠	303
石莼	304
螺旋藻	304
海马	305
海蜇	306
海参	307
章鱼	309
鱿鱼	309
乌贼	311
螃蟹	311
虾	313
鳖	315
龟	317

❁ 调料篇 ❁

豆油	320
----------	-----

菜子油	320
花生油	321
色拉油	321
橄榄油	322
茶油	323
玉米油	323
香油	324
蚝油	324
醋	325
番茄酱	326
糖	326
果酱	327
甜面酱	328
姜	328
蒜	329
辣椒	330
胡椒	332
葱	333
咖喱	334
芥末	334
辣根	335
盐	335
酱油	336
豆豉	337
豆瓣酱	338
黄酱	338
腐乳	339
味精	340
鸡精	341
高汤	341
鱼露	342
虾皮	342
花椒	343
茴香	344
香菜	344

紫苏	345
桂皮	346
丁香	346
豆蔻	347
砂仁	347
孜然	348
五香粉	348
花生酱	349
芝麻酱	349
薄荷	350
藿香	350
九层塔	351
团粉	351
藕粉	352
椰蓉	352
碱	352
酵母	353
吉士粉	353
泡打粉	354
苏打粉	354
明矾	354
明胶	355
琼脂	355

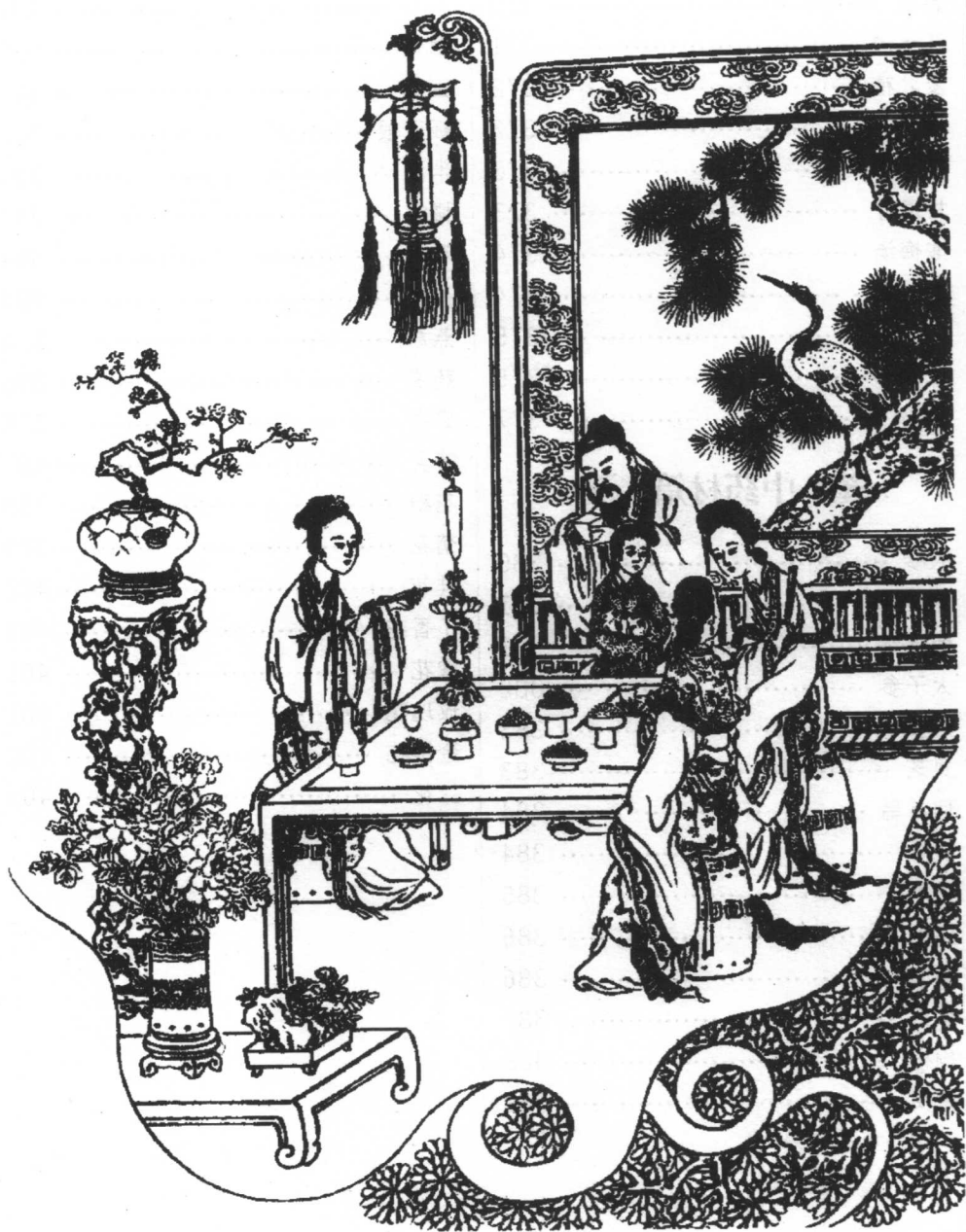
❁ 饮品篇 ❁

水	358
咖啡	359
碳酸饮料	360
茶	361
红茶	362
绿茶	363
花茶	364
茉莉花茶	364
葡萄酒	365

红葡萄酒	365	升麻	389
白葡萄酒	366	草决明	390
啤酒	367	川贝母	390
白酒	367	麦冬	390
鸡尾酒	369	大黄	391
黄酒	370	茯苓	391
江米酒	371	白芷	392
麦乳精	372	百部	392
橙汁	372	板蓝根	392
橘子汁	373	半夏	393
甘蔗汁	373	橘红	393
酸梅汤	374	滑石	394
杏仁露	374	荷叶	394
冰激凌	375	燕窝	394
豆浆	375	药酒	395
豆奶	377	蜂蜜	396
		蜂乳	397

 **中药材篇** 

人参	380	花粉	398
党参	381	菊花	399
西洋参	381	桂花	400
太子参	382	丁香花	401
丹参	383	槐花	401
灵芝	383	玫瑰花	401
何首乌	384	金银花	402
鹿茸	384	兰花	403
甘草	385		
田七	386		
当归	386		
葛根	387		
枸杞	388		
黄芪	389		



第一章



谷物篇

五谷一词,在我国战国时期就已经出现了。《论语·微子》中就有“四体不勤,五谷不分”的说法。人们认为,五谷是黍、稷、麦、豆、稻,无论是古代还是现代,谷物都成为人们必不可少的食物。

根据中国传统饮食习惯,食物被分成两大类,一类是主食,一类是副食。主食指的就是五谷,副食指鱼、肉、蛋、奶、蔬、果等。世界上很多营养学家都认为,中国人这种以植物性食物为主、动物性食物为辅的饮食结构模式相当优越,不但有利于健康,而且能够节省能源,保护环境。

“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。”谷物作为主食,向人体提供的能量占70%,蛋白质占40%~50%,在饮食中的作用极其重要。同时,谷类也是钙、磷、铁等矿物质以及B族维生素的重要来源。

当然,以谷物为主食的膳食结构的营养并不全面,蛋白质含量较低,缺乏赖氨酸、色氨酸和苏氨酸,虽然含有高质量的不饱和脂肪酸、膳食纤维和维生素E,却缺少维生素C和维生素D以及维生素A,还有对人体有益的胡萝卜素,所含的磷、铁不容易被人体吸收,钙含量也很少。所以人们吃饭时,应当主副食搭配食用。

从人体新陈代谢的特点来看,以谷物向人体提供主要能量是很合适的。谷类中的淀粉、糖有简单的结构,能够被人体迅速地氧化分解,在短时间内制造出大量热能。氧化分解的最终产物二氧化碳和水,会很容易被排出体外。



【粳米】

粳米是大米的一种。大米由稻子的子实脱壳而成,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。

粳米的颗粒粗而短,为椭圆形,透明度高,表面光亮,看上去似有油性。粳米吸水性差,胀性小,也就是人们常说的“不出饭”,但煮熟后,口感柔和,香气浓郁。

◎营养及功效

米中的蛋白质主要是米精蛋白,氨基酸的组成比较完全,人体容易消化吸收,但赖氨酸含量较少。米中各种营养素含量虽不是很高,但因其食用量大,也具有很高的营养功效,是补充营养素的基础食物。

中医认为,米性味甘平,具有补中益气、健脾养胃、益精强志、

和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效,多食能强身,使人容颜焕发。

米粥具有补脾、和胃、清肺的功效,米汤有益气、养阴、润燥的功能,性平,味甘,有益于婴儿的发育和健康,并且能刺激胃液的分泌,有助于消化,并对脂肪的吸收有促进作用,亦能促使奶粉中的酪蛋白形成

疏松而又柔软的小凝块,使之容易消化吸收。因此用米汤冲奶粉,或以米汤作为婴儿的辅助饮食,都是比较理想的。

粳米不仅易消化,还可以滋养脾胃。陈稻新碾出的粳米更适合老人和小孩的消化吸收。

◎饮食宜与忌

粳米是老弱妇幼皆宜的食物,对病后脾胃虚弱或有燥热口渴的病人更为适宜。奶水不足时,妈妈也可用粳米汤来辅助喂养婴儿,每餐 60 克。

粳米做成粥更易于消化吸收,但做粳米粥时,千万不要放食用碱,因为粳米是人体维生素 B₁ 的重要来源,食用碱能破坏粳米中的维生素 B₁,会导致维生素 B₁ 缺乏,出现“脚气病”。

用粳米做米饭时一定要“蒸”,而不要“捞”,因为捞饭会损失掉大量维生素。

不能长期食用精米,而对糙米不闻不问。因为米在加工时会损失大量营养,长期食用会导致营养缺乏。所以应粗细结合,才能保持营养均衡。

◎家庭保健食谱

◆人参粳米粥

人参 10 克研末,粳米适量,煮粥食。用于中气不足。

◆莲子粳米粥

粳米 100 克,莲子或莲子粉适量,煮粥食。用于脾虚泄泻。

◆马齿苋粳米粥

粳米、马齿苋,煮粥食。用于血痢。

