

著名营养饮食专家郑重推荐 • 现代家庭养生保健必备读本

饮食营养 保健金典



YINSHIYINGYANG
BAOJIANJINDIAN

【双色版】我们特地向知名饮食营养专家请教，精心编写了此书，全面阐述人们日常生活中的各类食物及营养保健知识，可谓是一本家庭饮食百科全书。

★★★
新科学饮食
最佳读本
★

李雪明 / 编著



河北科学技术出版社

著名营养饮食专家郑重推荐 • 现代家庭养生保健必备读本

饮食营养 保健金典



YINSHIYINGYANG
BAOJIANJINDIAN

【双色版】

我们特地约请著名营养师专家编撰，精心编写此书，全面涵盖人们日常生活中的饮食营养保健知识，可谓是一本家庭饮食保健金典。

★★★
新科学饮食
最佳读本
★

李雪明 / 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食营养保健金典/李雪明编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3560 - 1

I. 饮… II. 李… 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 101164 号

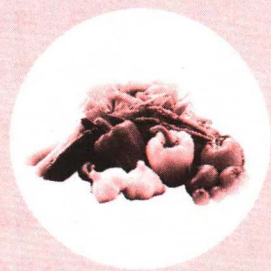
饮食营养保健金典

编著 李雪明

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	北京佳顺印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	720 × 970 1/16
印 张	19.25
版 次	2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
定 价	26.80 元

版权所有 翻印必究

前言



前言

古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年。”这说明饮食对养生、延年益寿有着至关重要的作用。从饮食调养的角度讲，讲究营养质、合理调配食物，不仅可以维持生命，还能增强体质，防病抗病，延年益寿。

民以食为天。食物是人体营养物质最主要、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。

调查研究数据表明，随着现代化生活节奏的加快，竞争的激烈，人们心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体“矿藏”的可怕衰竭，看上去虽无明显的器质性疾病，却有 50% ~ 70% 的人常处于一种“亚健康状态”，以至于让衰老提前到来。许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。而导致人们体质下降、各种疾病多发的主要原因就是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼。

人类既需要食物不断补充营养与能量，同时又需要药物防治疾病，保持健康。生活中，我们每个人都希望自己有一个健康的身体，每个人都懂得“健康是金”的道理，然而每个人一生之中，又难免有这样或那样的身体不适和病痛的折磨。

在日常生活中，如果人们不了解各种食物的性质和特点，不讲究饮食

的科学，将有损健康，也达不到强身防病、延年益寿的目的。现代医学研究证明，常见的肥胖症、高血压、心血管病、结石症、糖尿病等疾病，均与营养过剩或营养失调有关。许多疾病的调理与康复，与合理选择食物有关。所以，为了使广大读者了解食物养生的知识，掌握合理饮食的科学方法，特意编著《饮食营养保健金典》一书。

本书站在普通家庭日常生活的视角上，收录了近 240 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。

本书在编写过程中曾得到食物研究专家谭清泉教授多方面的指导，并担任主审，对原稿进行认真的审阅，提出了许多宝贵建议，在此表示诚挚的谢意。参加编写工作的还有郝宝花、何田静、王炎、李建军、柳成荫等同志，在此对他们也一并表示感谢。

由于本人编撰水平有限，不妥之处在所难免，恳请从事饮食保健工作的专家、同行给予纠正指导，不胜感激。

编 者

于北京中医药大学



FOREWORD



目 录

果 实 类

香蕉	/1	杨梅	/32
菠萝	/3	橄榄	/34
苹果	/5	大枣	/36
葡萄	/6	西瓜	/37
橘子	/8	木瓜	/40
荔枝	/10	甜瓜	/42
梨	/12	无花果	/43
哈密瓜	/14	杏	/45
柚子	/15	柠檬	/46
芒果	/17	桑葚	/48
桃	/19	板栗	/49
猕猴桃	/21	核桃	/52
樱桃	/23	枇杷	/54
山楂	/24	花生	/55
石榴	/26	葵花子	/57
柿子	/27	南瓜子	/59
李子	/29	榛子	/60
草莓	/30	腰果	/61

蔬 菜 类

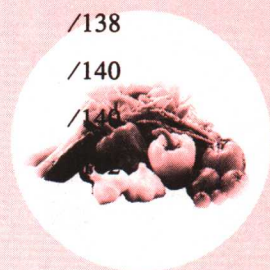
西红柿	/63	黑木耳	/97
黄瓜	/65	银耳	/99
萝卜	/67	莲藕	/101
胡萝卜	/69	黄花菜	/103
菠菜	/71	蘑菇	/104
白菜	/73	香菇	/106
小白菜	/74	猴头菇	/108
土豆	/76	香椿	/109
香菜	/77	海带	/111
茄子	/79	海藻	/113
丝瓜	/81	冬瓜	/113
苦瓜	/82	南瓜	/115
葫芦	/84	荠菜	/117
油菜	/85	苋菜	/119
韭菜	/87	山药	/120
芹菜	/89	食用仙人掌	/122
生菜	/91	紫菜	/124
辣椒	/92	茼蒿	/125
茼蒿	/94	茭白	/126
洋葱	/95		

谷 物 类

/129	大米	/130
------	----	------



目 录



小米	/131
小麦	/133
玉米	/134
大麦	/136
燕麦	/137

高粱	/138
青稞	/140
荞麦	/141
薏米	/142

豆

类

黄豆	/145
黑豆	/147
绿豆	/149
赤豆	/151
蚕豆	/152
豌豆	/154

扁豆	/156
芸豆	/157
豇豆	/159
豆芽	/160
豆腐	/162
豆浆	/163

肉

类

猪肉	/165
牛肉	/168
羊肉	/170
马肉	/173
驴肉	/174
兔肉	/176
狗肉	/177
鸡肉	/180

乌骨鸡	/182
鸭肉	/184
鹅肉	/186
鸽子肉	/187
鹌鹑肉	/189
麻雀肉	/191
蛇肉	/193
鹿肉	/194

禽蛋类

鸡蛋	/197	鸽蛋	/201
鸭蛋	/199	鹌鹑蛋	/201

水产类

鲤鱼	/203	牡蛎	/227
草鱼	/205	海参	/228
青鱼	/207	螃蟹	/231
鲫鱼	/208	螺	/233
带鱼	/210	蚌	/234
黄花鱼	/212	乌龟	/236
鱿鱼	/213	章鱼	/237
鲢鱼	/214	乌贼	/239
泥鳅	/216	鲍鱼	/240
武昌鱼	/218	鲑鱼	/243
河豚	/219	鳗鱼	/243
甲鱼	/220	鳝鱼	/245
海蜇	/223	鲈鱼	/248
虾	/225	平鱼	/250

调料类

盐	/253	酱油	/255
---	------	----	------



目 录

醋	/257
姜	/258
葱	/260
蒜	/262
糖	/263
茴香	/265

花椒	/266
味精	/268
五香粉	/269
芝麻	/270
芥末	/271



饮 料 类

牛奶	/273
羊奶	/275
酸奶	/276
水	/279
咖啡	/280
蜂蜜	/282
葡萄酒	/284
啤酒	/285

白酒	/287
黄酒	/289
绿茶	/290
红茶	/292
乌龙茶	/293
金银花茶	/295
菊花茶	/296

果实类

【香蕉】

香蕉别名蕉子、蕉果、牙蕉，为芭蕉科植物甘蕉的果实。果实长而弯，果肉软，味道香甜。大多数香蕉是原始野生种尖芭蕉和长梗蕉的后代。野生的尖芭蕉原产于以马来西亚为中心的东南亚地区和中国南部，在远古年代已有可食的果实。中国的香蕉，主要产于广东、广西、福建、海南、台湾、四川、云南等地。



香蕉是岭南四大名果之一，在我国已有2000多年的历史。冬季上市的“梅花点”香蕉，皮色金黄，皮上布满褐色小黑点，其香味浓郁，果肉软滑，品质最佳。

【营养成分】 香蕉果肉含糖类、蛋白质、脂肪等主要有机营养成分，以及钙、磷、铁、钾等无机成分及维生素A、维生素B族、维生素C、维生素E、维生素F和胡萝卜素等，但含盐量很低，几乎不含胆固醇。

【药用功效】 香蕉中富含的钾能降低机体对钠盐的吸收，故有降压的作用。

香蕉富含纤维素，可使大便软滑松软，易于排出，对便秘、痔疮患者大有益处。

糖尿病患者常食香蕉，可使尿糖相对降低。



香蕉富含维生素 B₆ 与维生素 C，是天然的免疫强化剂，可抵抗各类感染。

香蕉含热量较高，但不含脂肪，可解饥饿又不会使人发胖。

香蕉不仅能供给人体丰富营养和多种维生素，非洲一些民族还认为常吃香蕉，可使人皮肤柔嫩光泽、眼睛明亮、精力充沛、延年益寿。

【食用方法】 生食，加工成香蕉干均可。

也可以将香蕉研碎加入茶中，再加适当蜜糖饮用，对治疗高血压、动脉硬化及冠心病极为有益。

若嫌香蕉偏寒，可将香蕉蒸熟后食用。

【食用宜忌】 香蕉不宜放在冰箱内存放，在 12 ~ 13℃ 即能保鲜，温度太低，反而会使它“感冒”。

香蕉容易因碰撞挤压受冻而发黑，发黑后在室温存放很容易滋生细菌，最好丢弃。

胃酸过多者不宜吃，胃溃疡、糖尿病、胃痛、消化不良、腹泻者亦应少吃。

香蕉因性寒，含钾多，患慢性肾炎、高血压、水肿症者尤应慎食。香蕉又含有较多的钠盐，肾功能不佳的人 and 高血压患者需要限制钠盐摄入量，所以一定要少吃或不吃。

老人吃香蕉时不要狼吞虎咽以免被噎着。

香蕉与芋头不宜同食。

【饮食偏方】

开水烫伤：香蕉去皮，捣烂挤汁，涂伤处。

牙痛：香蕉若干个，食盐少许。将香蕉去皮，再将香蕉蘸盐食用。

痔疮出血：香蕉若干个，剥皮食用。每日早晨，空腹食 1 ~ 2 个。

胃溃疡：将青香蕉烘干，磨成粉末，每次服用 6 克，每日 3 次。

便秘：香蕉 1 ~ 2 个，去皮，每日早晚空腹吃。

燥热咳嗽：香蕉 1 ~ 2 个，冰糖适量。将香蕉去皮，加冰糖，隔水炖。每日 1 ~ 2 次，连服数日。

冠心病、高血压、动脉硬化症：香蕉 50 克，茶叶、糖适量。香蕉去皮研碎，放入等量的茶水中，再加入适量糖。日服 3 次，每次 1 小杯。

【营养食谱】

◎拔丝香蕉

〔原料〕鲜香蕉 700 克，白糖 250 克，蛋清 2 个，淀粉 50 克，植物油 750 克（实耗约 100 克），面粉少许。

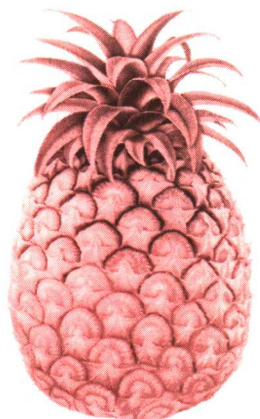
〔制法〕将香蕉用刀切去两头，揭去外皮，再切成滚刀块放在盘中；蛋清、淀粉和面粉同放一碗内打成糊。锅置火上，放入植物油烧热，将香蕉逐块蘸糊下锅，炸至金黄色捞出。将锅内油倒出再置火上，放入白糖用勺炒制，见糖化呈黄色起小泡时，下入香蕉，洒少许水，翻两三个身，盛在事先抹过油的盘子里即成。

此菜色泽金黄，脆甜适口。

【菠萝】

菠萝别名凤梨、地菠萝、番梨、露兜子、王梨，为凤梨科植物凤梨的果实。菠萝原产南美洲巴西，是热带和亚热带地区的著名水果。16 世纪末，由葡萄牙人把菠萝苗带到澳门，而后又从广东传入福建和台湾。中国种植菠萝以广东、广西、福建、海南、台湾、云南为最多。

菠萝果形美观，汁多味甜，有特殊香味，是深受人们喜爱的水果。



〔营养成分〕菠萝果实中含有蛋白质、糖类、有机酸、氨基酸、胡萝卜素、硫胺素、膳食纤维、烟酸、脂肪、维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、维生素 B₂ 等。此外，还含有铁、镁、钾等。

〔药用功效〕菠萝有生津解渴消暑、补脾胃、固元气、益气血、强精神、消食、祛湿等功效，可用于伤暑、伤食、脾胃两虚、神疲乏力、腰膝酸软、肾炎水肿、高血压、咳嗽痰多等症。

菠萝中含有菠萝蛋白酶，能溶解导致心脏病发作的血栓，且能防止血栓的形成，并有加速溶解组织中的纤维蛋白和蛋白凝块的功能，从而改善



局部血液循环，达到消炎、消肿的作用。

治疗咽喉肿痛可食用菠萝。

【食用方法】 在食用菠萝前，先把果皮削去并除尽果丁，然后切开放盐水中蘸数次，洗一洗，浸一会儿，一则可使菠萝的味道显得更甜，二则使一部分有机酸分解在盐水里，避免中毒。

【食用宜忌】 胃寒、寒咳、虚咳者，不宜生食或生饮菠萝汁，可煎煮后食用。有皮肤湿疹、疮疖者忌食。

菠萝含有生物甙和菠萝蛋白酶，少数人食之可引起过敏。生物甙可刺激口腔黏膜，使人食后感觉口腔涩痒或不适，而菠萝蛋白酶可使某些人食后产生变态反应。主要表现为：在吃菠萝后 20 分钟或 1 小时左右，出现腹痛、腹泻、呕吐、头疼、头昏、皮肤潮红、全身发痒、四肢及口舌发麻等现象，严重者可出现呼吸困难和休克，临床称为“菠萝病”，故有菠萝过敏史者应慎食。

此外，患消化道溃疡、严重的肝或肾疾病者和血液凝血机制不好者应少食，以免病情加重。常用浸泡菠萝的盐水，比例为 100 毫升水加盐 1 克左右，如过多加入盐，菠萝的甜味会减弱，因为盐水有破坏菠萝蛋白酶的作用。

【饮食偏方】

中暑发热烦渴：菠萝 1 个，去外皮，绞汁，凉开水冲服。每日 2 次。

支气管炎：菠萝肉 120 克，蜂蜜 30 克，水煎服。每日 2 次。

消化不良：菠萝 1 个，挤汁，每次服 40 克。每日 2 次。

中暑晕厥：鲜菠萝 1~2 个，去皮，切碎捣如浆，灌服。

水肿：菠萝肉 250 克，切成小块吃。每日 2~3 次。

【营养食谱】

◎ 菠萝饭

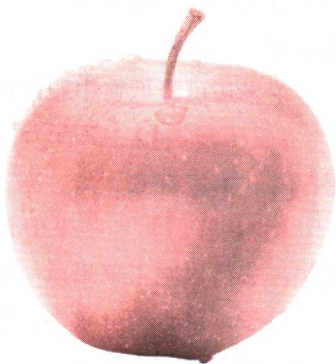
〔原料〕 大菠萝 1 个，糯米 50 克，核桃仁 25 克，白糖 100 克，精盐 5 克。

〔制法〕 菠萝洗净，纵向切成两半，挖出果肉，将果肉切成小丁。菠萝壳放入盐水中浸泡 5 分钟洗净。糯米淘洗净，加水上屉蒸熟，取出晾

凉，将蒸好的糯米加上白糖、核桃仁和菠萝丁拌匀，装入菠萝壳内，上屉蒸约 10 分钟即可。

【苹果】

苹果别名频婆、柰子、平波，为蔷薇科、仁果亚科苹果属落叶乔木苹果的果实。我国是其原产地。野生苹果在我国已有 7000 多年的历史，人工栽培也有 4000 多年的历史。苹果最早发源于新疆一带，现在主产于我国北方地区，如山东、陕西、河北、辽宁、山西等地。



苹果品种很多，在我国有 400 多个品种，但值得推广和有实用价值的不过百种左右，而普遍栽培的仅有 40~50 个品种。比较闻名的有国光、青香蕉、黄香蕉、红香蕉、红星、新红星、金冠、乔纳金、胜利、红富士、祝光、红玉、秦冠、金帅、金后、优花皮、倭锦等。曾被誉为全国最好品种的苹果是山西产的“62-1-23”苹果。这种苹果外形美观，色泽艳红，削皮后果肉白里透乳黄，香气扑鼻，脆嫩多汁，甜酸适中，入口生香，为国内外食客所喜爱。其次，市场上受到大众欢迎的还有秦冠、红富士苹果，色泽、口味良好。

苹果是世界上著名的高贵水果，形、质、色、香、味俱佳，故有“水果之王”的美誉。西方传统膳食观念认为，一天一个苹果不用看医师；现代医学也认为苹果是病人用来补充食物营养的重要水果。

【营养成分】 苹果含丰富糖类，主要含蔗糖、还原糖，以及蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁、钾等矿物质；还含有苹果酸、奎宁酸、枸橼酸、酒石酸、单宁酸、黏液质、果胶、胡萝卜素等，果皮含三十蜡烷。

【药用功效】 苹果含有丰富的有益于人体的营养成分，多吃有预防和消除疲劳的功能。

苹果含有钾盐，食之可排出体内钠盐及过多盐分，有助于降低血压。



苹果所含的有机酸类成分，能刺激肠蠕动，并和纤维素共同作用，可通大便，保持大小便畅通。

苹果含有的果胶物质，可以调整人体生理机能；并与其所含的单宁酸同时缓治轻度腹泻和便秘。单宁酸及有机酸均有收敛作用，并能吸收细菌及毒素。

苹果还可降低血中胆固醇。

【食用方法】 鲜食为主，也可加工制成罐头、苹果汁、苹果酒、苹果醋等。家庭有煮、蒸、冻、泡等吃法。

【食用宜忌】 苹果中含的发酵糖类，是一种较强的腐蚀剂，容易引起龋齿，所以吃了苹果后一定要漱口。

由于苹果含糖分较多，性凉，所以糖尿病患者、心肾功能较差者，以及腹痛腹泻的人应禁食。

苹果的营养很丰富。吃苹果要细嚼慢咽，这样不仅有利于消化，更重要的是对减少人体疾病大有好处，而且不要在饭前吃水果，以免影响正常的进食及消化。因此，宜在饭后2小时或饭前1小时吃苹果。

【饮食偏方】

失眠：睡前削一个苹果吃下，即可轻松入睡。

预防和解除疲劳、提神清脑：每日吃1~2个苹果，或把2个苹果放在玻璃瓶中密封，每次在瓶口嗅几分钟。

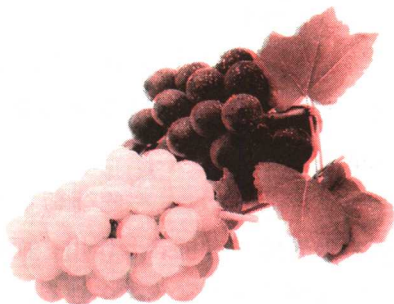
减肥、减脂：每周安排一天只吃苹果，即这天分6次吃下1.5千克新鲜苹果，不吃别的东西。

去除青春痘、雀斑、黑斑等：将新鲜苹果半个，柠檬3片，芹菜30克，菠萝50克，一起绞汁，过滤后调蜂蜜或冰糖服用。

慢性腹泻和大便干燥：每日早晚空腹各吃1个苹果即可见效。

【葡萄】

葡萄别名菩提子、蒲桃、蒲萄、山葫芦、草龙珠，为葡萄科植物葡萄的果实。全世界有葡萄品种8000余种，我国有1000多个品种。我国葡萄主要产区有新疆吐鲁番、和田，山东烟台，河北张家口、宣化、昌黎，辽



宁沈阳、鞍山、辽阳、营口、大连，以及河南民权、开封等地，但中国东北长白山原始森林盛产野生葡萄，面积达几百平方千米。吉林省通化葡萄酒就是采用长白山野生葡萄酿造出来的纯天然葡萄酒。葡萄在长江以北流域至黑龙江均有栽培。但品种繁多，疗效各异。

葡萄新鲜时除含较多的糖类外，还含有大量果酸，能帮助消化，适量食用葡萄，可以健胃消食。常食葡萄对神经衰弱和过度疲劳者有一定的补益作用。葡萄晒干后，名为葡萄干，糖和铁质的含量相对增加，为儿童、妇女及体弱贫血者滋补佳品。用葡萄酿成的葡萄酒，不但是大众喜爱的低酒精度饮料，而且含多种氨基酸和维生素，有滋补作用。

【营养成分】 葡萄的含糖量达8%~10%，它还含有多种维生素（维生素A、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素C、维生素E等）、多种具有生理功能的物质（蛋白质、脂肪、胡萝卜素、硫胺素、食品纤维素、卵磷脂、烟碱酸、苹果酸、枸橼酸、烟酸），以及多种无机成分（钙、磷、铁、钾、钠、镁、锰）。

【药用功效】 葡萄具有滋补肝肾、养血益气、强壮筋骨、生津除烦、健脑养神之功效，是气血两虚、肺虚咳嗽、冠心病、脂肪肝、贫血等患者的康复营养佳果，也是儿童、老人、孕妇、体弱多病者的健身滋补品。

葡萄对心性、肾性及营养不良性等水肿，以及胃炎、肠炎、痢疾、慢性病毒性肝炎、疹、痘、疮有效。

葡萄富含钾元素，它能帮助人体积累钙质，以促进肾脏功能，调节心搏次数。

葡萄富含的铁质、果酸、有机酸，易被人体吸收，可促进肠胃消化，并能排除尿酸，保护肝脏不受病毒侵袭。

葡萄对神经衰弱、过度疲劳者有良好的滋补作用。

葡萄中所含的鞣花酸，是强抗癌物质，常食葡萄者患癌的概率大大低