



黄瓜



猪肉
有补虚强身、
滋阴润燥、
丰肌泽肤
的作用



玉米
中富含硒、镁、谷胱
甘肽、胡萝卜素、
烟酸和玉米黄质

西红柿
含有丰富的
胡萝卜素、
维生素C和
维生素E



鸡蛋
中富含磷、
钠、钙、碘、
维生素A和
蛋白质



西葫芦



青椒
中富含钾、
维生素C、
胡萝卜素
和辣椒素

舌尖上的食物

SHEJIAN SHANG DE SHI WU

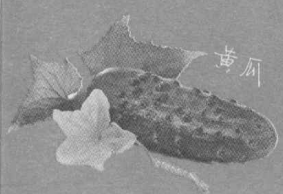
吃对了,全家健康

吴凌●编著



合理饮食, 食疗代药, 美味与健康共享
全面、科学、细致地描述每一种生活常见食材

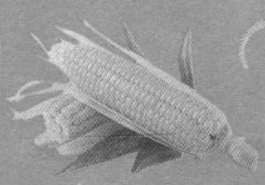
陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社



黄瓜



猪肉
有补虚强身、
滋阴润燥、
丰肌泽肤
的作用

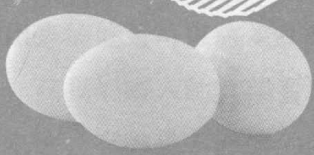


玉米
中富含硒、胰、谷胱
甘肽、胡萝卜素、
烟酸和玉米黄质

西红柿
含有丰富的
胡萝卜素、
维生素C和
B族维生素



鸡蛋
中富含磷、
钠、钙、碘、
维生素A和
蛋白质



西葫芦



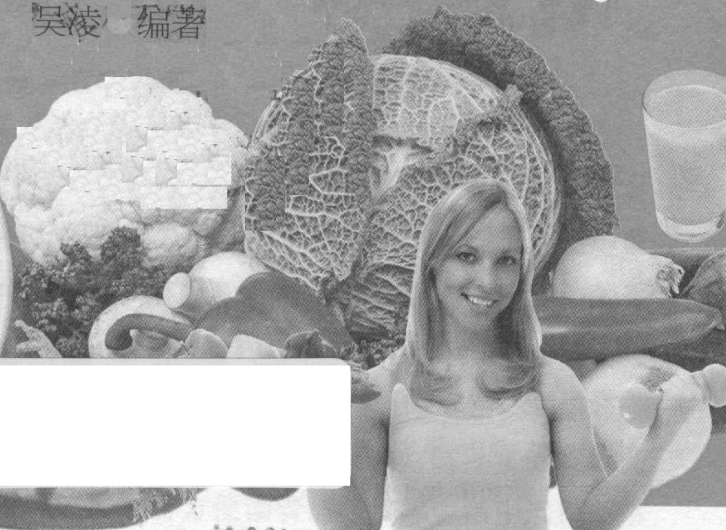
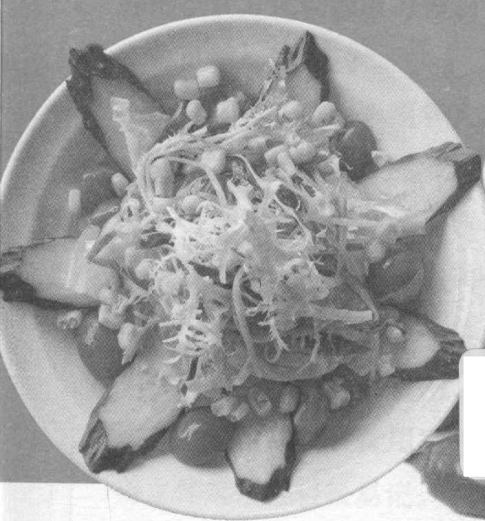
青椒
中富含钾、
维生素C、
胡萝卜素
和辣椒素

舌尖上的食物

SHEJIAN SHANG DE SHIWU

吃对了,全家健康

吴淩 编著



合理饮食,食疗代药,美味与健康共享
全面、科学、细致地描述每一种生活常见食材

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的食物：吃对了，全家健康/吴凌编著. —西安：陕西科学技术出版社，2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6613 - 0

I. ①舌… II. ①吴… III. ①食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 312158 号

舌尖上的食物：吃对了，全家健康

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 22.5

字数 350 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6613 - 0

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD

俗话说：“民以食为天。”如果按重量来算，人的一生平均要消耗掉 60 吨食物，这些食物累积起来足够装满几节火车货运车厢。同时，人的身体也依靠这些食物提供的能量维持运转，如果按人均 80 岁的寿命来算，人的一生释放出来的能量可以将 400 吨的冷水烧到沸腾……

在我们摄入的这些食物中，有健康食物，也有不健康食物；有的是健康的吃法，有的是不健康的吃法，而这些食物或饮食方式最后都会影响我们的健康。错误的吃法会让我们的身体遭受疾病的侵犯，比如肥胖、糖尿病、痛风和癌症，这些威胁健康的慢性杀手近年来越来越猖獗。有数据显示，在全球早逝群体中，47% 的人是饮食失衡造成的。因此，健康地吃，进而养成良好的饮食方式和健康习惯，可使人的平均寿命增加 9 岁。在发展中国家人均寿命可增加近 16 岁。

可以说，食物影响着人的生命。

这本《舌尖上的食物——吃对了，全家健康》正是以“健康”为出发点，将日常生活中的常见食物分门归类，以科学证据为基础，剖析食物的营养成分与食用宜忌。本书共分八个章节，分别介绍了食物与人体健康的关系和五谷杂粮、肉类、海产类、蔬菜、水果、坚果以及蛋奶饮料类的营养特点。本书内容简洁、板块清晰，方便读者了解每一种食材的不同信息；通过营养调查、养生功效、食用宜忌、营养搭配等基本知识的介绍，将寻常的食材变得立体起来且轻松易记。通俗易懂的语言方便读者能在实际生活中运用所掌握的知识，达到提高健康素养，改善生活质量的目。

“授之以鱼，不如授之以渔”，让普通大众意识到“掌握食物就是掌握健康”是本书的核心思想。人类社会迈入 21 世纪，人们的健康意识也上升到一



舌尖上的食物

——吃对了，全家健康

个新的高度，对各种食物展开的研究也越来越多，各种琳琅满目的保健品让人眼花缭乱，然而养生是一件细水长流的事情。“是药三分毒”，与其选择那些来路不明的保健品，不如吃好一日三餐来得实惠。为了增添餐桌上的乐趣，本书对每一种食材都列举了几款营养食谱，在享受健康的同时，也能体验到自己动手制作食物的乐趣。

本书列举了多种日常食材，阅读价值很高，相信通过阅读本书，不仅能收获丰富的营养知识，还可以给日常饮食带来不一样的健康体验，衷心地祝愿每一位读者都能在此书中有所收获，并将所收获的知识传达给身边的人，做到“吃对了，全家健康”！

编者



目 录

CONTENTS

第1章 舌尖上的美味

——会吃才健康

一定要懂的科学饮食知识	002
人体必需的7种营养元素	003
不同人群的饮食特点和营养需求	006
美食当前，别忘了讲究“先来后到”	010
四季饮食巧安排	011
不同体质要适当“挑食”才健康	012
小测试：看你的饮食习惯是否健康	014

第2章 舌尖上的主力军

——五谷杂粮

为什么一定要吃主食	018
一日三餐，主食该怎么选	020
粗粮吃得越多越好？	021
现磨豆浆 VS 豆浆粉	023



舌尖上的食物

——吃对了，全家健康

黄豆——免疫力卫士	024
绿豆——清热消暑良品	026
黑豆——延缓衰老的“豆中之王”	028
红豆——消除水肿就靠它	030
小麦——百搭的平民食材	032
荞麦——古老的养颜谷物	034
燕麦——低热量高营养的美味	037
玉米——谷物里的“维生素之王”	039
小米——滋阴养血的黄金谷物	041
薏米——去湿美颜还抗癌	043
大米——补中益气的五谷之首	045
糯米——健脾养胃的功臣	048
糙米——谷物里的健康新贵	050
紫米——别具特色的长寿米	052
高粱米——消化不良食高粱	054

第3章 舌尖上的营养补给

——肉类

肉类在餐桌上的地位	058
红肉 PK 白肉	059
腌、腊肉这样吃才健康	061
猪肉——最“物尽其用”的肉类	062
羊肉——火锅里的温补上品	065
鸡肉——百搭的肉中珍品	067
鸭肉——滋补的上乘佳肴	070



牛肉——全世界都爱的肉	072
鹅肉——益气补虚易消化	075
猪肝——补铁“集中营”	077

第4章 舌尖上的珍宝

——水产品

三文鱼刺身这样做	080
鱼肉对人体健康的贡献	081
海鲜虽美味，生吃要谨慎	083
金枪鱼——低脂低热高蛋白	084
三文鱼——健脾胃的水中珍品	087
秋刀鱼——“东洋”的传统料理	089
鲫鱼——健脾利湿可通乳	091
鲤鱼——明目消肿皆有益	094
带鱼——增强记忆兼抗氧化	096
草鱼——血液循环“加速器”	099
黄鱼——益气填精最适合	101
鲈鱼——月子里的明星食材	104
鳝鱼——补血消炎的“无鳞公子”	106
鱿鱼——路边摊里的高蛋白美食	108
海参——海中的“精氨酸大富翁”	111
虾——勤动脑，多吃虾	113
甲鱼——清热消瘀五味肉	116
蛤蜊——高钙少脂第一鲜	118
螃蟹——清热散瘀的横行将军	120



第5章 舌尖上的最佳配角

——蔬菜

蔬菜让身体更健康	124
蔬菜不要这样吃	125
别用维生素片代替蔬菜	127
白萝卜——药食同源，生熟亦可	128
莴笋——脆嫩爽口有点苦	130
胡萝卜——胡萝卜素数它最多	133
竹笋——纯天然低脂低热食物	135
牛蒡——血液的“清道夫”	137
莲藕——清热凉血的水中佳品	140
土豆——煎炒煮炸样样行	142
芋头——主食不够芋头来凑	144
山药——物美价廉治胃炎	147
洋葱——心脏的健康卫士	149
红薯——补虚益气营养全	151
白菜——冬季里的常客	153
芥蓝——防秋燥可多吃芥蓝	155
油菜——蔬菜中的佼佼者	158
卷心菜——餐桌上常见的“不死菜”	160
西蓝花——西餐的高冷配角	162
菠菜——焯一下再吃更健康	164
雪里蕻——腌菜界的翘楚	166
生菜——莴笋的叶用部分	168



茼蒿——别有风味的“皇帝菜”	170
芹菜——平肝降压的好帮手	172
苋菜——汤汁鲜红的野菜新秀	174
紫苏——生鱼片的最佳伴侣	176
油麦菜——生食蔬菜中的“凤尾”	178
空心菜——调节肠道菌群	180
香菜——西域的来客	182
茴香——蔬菜里的小众食材	184
百合——食材中的小清新	186
黄花菜——安神醒脑的忘忧草	188
香椿叶——“臭”名远扬的美味	190
荠菜——冬末春初最宜食	192
苦瓜——降血糖，调血脂	194
冬瓜——唯一不含脂肪的瓜	196
黄瓜——美白减肥两相宜	198
丝瓜——解毒消炎又抗皱	200
南瓜——胃病患者宜多食	202
茄子——特殊的维生素携带者	204
西红柿——餐桌上的“长寿果”	206
香菇——氨基酸含量异常丰富的“菇中皇后”	209
金针菇——体形苗条的“智力菇”	211
平菇——性味甘温，可追风散寒	213
牛肝菌——彩云之南的特产	215
鸡腿菇——提高免疫力的“菌中新秀”	217
竹荪——身形俊美的山中珍品	219
木耳——食品中的阿司匹林	221
茶树菇——口感鲜脆的中华神菇	223



杏鲍菇——草原上的牛肝菌	225
猴头菇——山珍猴头，海味燕窝	227
银耳——菌中的长生不老药	229

第6章 舌尖上的香甜软糯

——水果

水果对人体健康的影响	232
反季节水果真的不能吃吗	233
鲜榨果汁为什么不能代替水果	235
水果保鲜小诀窍	236
梨——润肺消痰玉露	238
苹果——瘦身必备的健康果	240
哈密瓜——甜到心里去的蜜瓜	242
香蕉——抗忧郁的“快乐水果”	244
葡萄——体弱者的健康水果	246
蓝莓——上班族的保健佳品	248
西瓜——消暑解渴的首选	251
桃——鲜嫩多汁又补铁	253
橘子——桔子？橘子？	255
柚子——果皮也很有营养的水果	257
菠萝——酸甜可口解油腻	259
榴莲——热情过头的“水果之王”	261
橙子——喝橙汁不如吃橙子	263
桑葚——田园风情的浆果	265
荔枝——含糖最多的水果	266



芒果——明目美颜的热带果王	268
草莓——萌萌的“水果皇后”	270
樱桃——一枝独秀的补铁冠军	272
猕猴桃——其貌不扬的维生素 C 之王	274
木瓜——促进消化的岭南特产	276

第 7 章 舌尖上的长寿果

——坚果

坚果对健康的好处	280
这样的坚果不能吃	281
葵花子——最平价的坚果	283
核桃仁——益智健脑的健康果	285
栗子——延年益寿的“干果之王”	287
花生——凉拌菜里的长寿果	289
杏仁——祛斑养颜的美容果	291
松子——软化血管的“小个子”	293
腰果——消除疲劳润肌肤	295
澳洲坚果——坚果界的“皇后”	297
开心果——保护心脏的卫士	299

第 8 章 舌尖上的软黄金

——蛋、奶、油类

怎样挑选新鲜的蛋类	302
土鸡蛋更有营养?	302



舌尖上的食物

——吃对了，全家健康

鸡蛋——天然的营养库	303
鹌鹑蛋——浓缩的精华	305
鸭蛋——滋阴清肺易消化	307
咸鸭蛋——清火滋阴有点咸	309
皮蛋——不宜多食的美味	311
鹅蛋——补中益气还御寒	313
喝牛奶的误区	314
别把乳酸饮料当酸奶	316
羊奶——易于吸收的“奶中之王”	317
酸奶——促进消化又美味	319
牛奶——营养丰富的“白色血液”	321
每天应摄入多少食用油	323
食用油的保存窍门	324
山茶油——东方的“橄榄油”	326
橄榄油——食物里的“化妆品”	328
猪油——不可缺少的动物油	331

附 录	333
食物的五色、五性、五味	333
养生营养素一览表	335
营养缺乏补给表	338
食物的营养成分计算法	339
对症养生食材速查	341

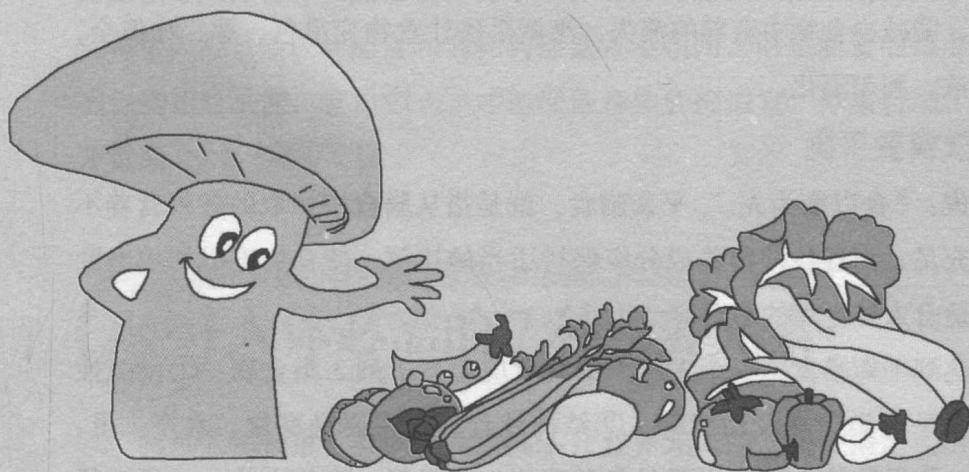
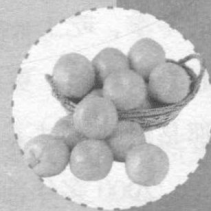
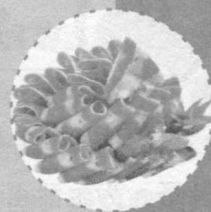
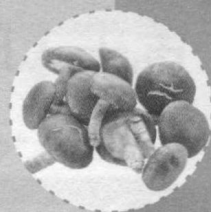
第

1

章

舌尖上的美味

——会吃才健康





一定要懂的科学饮食知识

俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”食物不仅能填饱我们的肚子，为生活工作提供能量，还能满足心理上的某些需求，比如在滴水成冰的冬季，吃上一锅热气腾腾的火锅，那种暖洋洋的滋味会让心情也变得舒畅起来。当然，更多时候，“吃饭”是一件简单的事情，如果能做到简单又营养那是最好不过了。

2000 多年前的《皇帝内经》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”这是世界上最早的关于饮食要点的总结。老祖先留给我们许多关于“吃”的智慧，其中最重要的莫过于饮食均衡、合理搭配、进食有规律。

◆ 饮食要荤素搭配，还要合理烹饪

国内外营养学家一致认为：人体需要的营养素有 40 多种，自然界没有任何一种食物能全面提供这么多营养素。要吃好，就要讲究膳食营养结构的合理和平衡。因此在饮食上，所吃的食物要杂、要新鲜，要粗细、果蔬、荤素、干稀搭配合理，饥饱适度，量出而入，才能保持人体内环境能量的生态平衡。

合理烹调是非常重要的。烹调使食物的成分发生巨大变化。合理加工，科学烹调，能减少食物中营养的流失，烹调手法让食物变得色、香、味俱全，能增加食欲，利于消化。

◆ 饮食要平衡

俗话说：“食以衡为先。”平衡膳食，就是指从膳食中摄取的各种营养不但要数量充足，而且各种营养成分应保持适当的比例，使食物不但能填饱肚子，还能适合人体生理的需要。

为了达到平衡膳食，一个人每天的膳食应包括下列 3 类食物：①供能性食物：主要是谷类食品及油脂等。②结构性食物：主要是畜禽、水产、蛋、奶等食品。③保护性食物：主要是各种蔬菜、水果等。除此之外，一日三餐



还应合理安排,提倡“早餐要吃好,中餐要吃饱,晚餐要吃少”。

饮食平衡与人体内的酸碱平衡有着密切关系。食物有酸碱之分,动物性食品及谷类食品,多为酸性食物;蔬菜、水果类,多为碱性食物。谷类淀粉和动物性食品都是酸性食物,容易干扰体内环境的酸碱平衡,影响健康,甚至引起疾病。为了保持这种酸碱平衡,就要注意酸、碱性食物的搭配,一般1份荤食与4份素菜搭配为宜,即1份酸性食物搭配4份碱性食物。所以我国的《膳食指南》中强调“食物多样,荤素搭配,素食为主”的精神。

◆ 正常人一天需要多少热量

能量又称热能。人体如同一台机器,在运转和工作时,需要源源不断地供给能量,即一日三餐中的碳水化合物(即糖)、脂肪、蛋白质三大产热营养素。那么,一个成年人,一天需要多少热量呢?

营养学计算能量的单位称为千卡。

(1) 每克碳水化合物(即糖):能提供能量4千卡。

(2) 每克脂肪:能提供能量9千卡。

(3) 每克蛋白质:能提供能量4千卡。

成年男子(体重60公斤计):每天需要2400~4000千卡。

成年女子(体重53公斤计):每天需要2200~3200千卡。

人体能量消耗的原因有两个:一是维持人体新陈代谢的各种生理活动,二是供给人体各种机能活动。由于个体之间的差异和活动量的大小不等,因此每个人每日摄取的能量和消耗的能量各不相同,但是能量的摄取和消耗应当保持相对平衡,量出而入,才能保证身体胖瘦适宜,体重合理,才能有利于健康。



人体必需的7种营养元素

很多人都知道,身体的健康离不开营养元素的支持,但是很少有人知道人体到底需要哪些营养元素,这些不同的营养素又对人体健康起着什么样的



作用。其实，人体需要的营养素可以分为7大类，分别是：碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维。

◇ 碳水化合物（糖）

碳水化合物就是平常所说的糖。糖类是一个大家族，具体可以分为这几种：①单糖，如葡萄糖、果糖和半乳糖；②糖，如蔗糖、麦芽糖和乳糖；③多糖，包括淀粉、纤维素和糖原。

碳水化合物是人体营养的重要成分之一，是人体产热的三大营养素中的主角，人体需要的能量60%~70%来自碳水化合物。碳水化合物在人体内转化的热能，不仅数量多，而且速度快，而脂肪和蛋白质在人体内转化成的热能相对比较少。糖类家族的各个成员都有各自的绝招，对人体都能作出特殊贡献。

但是碳水化合物也不是越多越好，如摄入过多，则会转化成脂肪，导致人体发胖，甚至引起营养过剩性疾病。

◇ 脂肪

脂肪是人体组成的重要成分之一，也是机体供给和贮存能量的主要物质。脂肪俗称油脂，可分2大类：①中性脂肪；②类脂（主要是胆固醇和磷脂）。

各种食物中几乎都含有一定数量的脂肪，当然，有相当一部分是烹调用的油脂。常用的烹调油脂分为动物油和植物油，它们不仅是调味品，而且是饮食中不可缺少的一种营养素。但由于动物性油脂含有饱和脂肪酸，会使胆固醇附着在血管壁上，过量食用容易引起血管性疾病和心脏病，而植物性油脂含有不饱和脂肪酸，这是一种人体内不能合成的脂肪酸，必须由膳食中供给，它能减少胆固醇在血管壁上附着，因此有保护血管、保护心脏健康的作用。所以说植物性油脂具有更高的营养价值。

胆固醇是一把“双刃剑”，既不能少，也不能多，过多或过少都会对身体造成健康危害。营养学专家建议：在每日的膳食中，脂肪的摄入量不超过总热量的25%为宜，胆固醇的摄入量不超过300毫克为宜。

◇ 蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，人体所有的组织和器官的一切活动都离不