

◆ 最新健康百科丛书



家庭健康食谱

JIATINGJIANKANGSHIPU

王振华
编著



中国言实出版社

家庭健康食谱

王振华 编著



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康食谱 / 王振华编著 - 北京: 中国言实出版社, 2005.02
(最新健康百科丛书)

ISBN 7-80128-639-1

I. 家...

II. 王...

III. 保健 - 食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138360 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924761 64924716

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市东方印刷厂

版 次: 2005 年 04 月第 1 版 2005 年 04 月第 1 次印刷

规 格: 850 × 1168 毫米 1/32 总印张 98

总 字 数: 2040 千字

定 价: 240.00 元 (全 10 册)

前 言

人每日必须吃饭、喝水，这是因为：(1) 人从出生后要继续成长。(2) 人必须每日活动、劳动和学习，必须消耗热能。人从饮食中获得热能补充，才能保持热能平衡，使工作学习有充沛精力，保障身体健康。也许有人认为：“一日三餐，照吃不误，有什么可讲究。”其实“吃”也是一门科学。不仅要吃得饱，而且要吃得符合生理需要和卫生要求。否则轻则可以致病，重则可以丧命。1980年我国城市人口糖尿病的患病率约为1%，到1994年患病率即增加一倍以上。为什么？就是与吃有关。要保持身体健康，人人必须具有这方面的知识。

这本《家庭健康食谱》既有营养学的基础知识，又有不同人群的食谱推荐，为您合理安排家人的膳食提供了良好的建议。

愿本书的普及能够促进您和家人的健康。

愿您吃得快乐，活得快乐！

编著者

2004年12月

目 录

第一章 人体营养素与膳食建议	(1)
人体基本营养素	(1)
膳食中营养素的计算单位	(10)
每 100 克食物营养成分简表	(12)
各类食物的营养价值	(13)
食物营养含量之最	(19)
营养学家推崇的十种食品	(20)
世界各国的膳食指导方针	(21)
中国的膳食指南	(22)
膳食宝塔“4+1”方案	(24)
合理营养摄取	(25)
进食保健	(29)
每日膳食中营养素供给量表	(30)
健康饮食新观念	(38)
第二章 食物烹调与营养健康	(40)
食物烹调的基本原则	(40)
食物的合理烹调方法	(41)
食物的合理利用	(42)
烹调方法对食物营养的影响	(45)
烹调中营养素的保持	(46)

食物烹调禁忌种种	(49)
我国古代饮食禁忌	(57)
第三章 少儿营养与食物保健	(59)
1~3岁幼儿的营养需	(59)
1~3岁幼儿的饮食特点	(60)
1~3岁幼儿一日膳食推荐	(63)
1~3岁幼儿可选择的食谱	(63)
4~6岁幼儿的营养需要	(80)
4~6岁幼儿的食物供应量	(81)
4~6岁幼儿选用的食谱	(83)
7~15岁学龄儿童的膳食特点	(88)
7~15岁学龄儿童的膳食安排	(89)
7~15岁学龄儿童选用食谱	(92)
第四章 孕产妇营养食谱	(98)
孕期的营养需要	(98)
孕妇一日膳食安排	(99)
孕妇应掌握的膳食原则	(100)
孕妇饮食的4个建议	(101)
孕妇营养食谱推荐	(102)
产妇的营养需要	(119)
产妇营养调理的5个要点	(120)
产妇应节制和需要的食物	(122)
哺乳期妇女一日饮食摄取量建议	(124)
产妇早餐宵夜营养食谱	(124)
产妇中晚餐营养食谱	(126)
产妇可选用的营养食谱	(128)

第五章 老年人营养与健康食谱	(136)
老年人的科学饮食	(136)
老年人的饮食保健原则	(137)
老年人的膳食应注意的问题	(140)
老年人的一日三餐建议	(142)
老年人膳食应遵循的原则	(143)
女性更年期的饮食调养	(144)
男性更年期的饮食安排	(146)
老年人饮食习惯禁忌	(148)
老年人的健康食谱	(152)
第六章 家庭保健食谱集锦	(168)
养生保健食品	(168)
油焖香菇冬笋	(172)
糖醋拌黄瓜	(173)
素蟹黄	(173)
金钩白菜	(174)
奶油拔白菜	(175)
辣子炒白菜	(176)
清炖木耳香菇	(176)
炒黑白菜	(177)
鸡血蕨菜汤	(178)
银芽冬菇丝	(179)
炒芥菜鸡片	(179)
拌芥菜	(180)
苦瓜凉拌	(181)
怪味苦瓜	(182)

芙蓉番茄	(183)
腌西红柿	(184)
姜汁菠菜	(185)
姜汁瓜皮条	(186)
芝麻菠菜	(186)
蜜三果	(187)
珊瑚莲藕	(188)
糖醋茄夹	(189)
翡翠白玉羹	(190)
杏仁豆腐	(191)
虾仁豆腐脑	(192)
肉丝豆腐汤	(193)
什锦煮干丝	(193)
清炖萝卜	(194)
金钩芹菜	(195)
苡仁酿冬菇	(196)
肉类保健食谱	(196)
首乌鸡	(196)
五圆鸡	(197)
五子鸡	(198)
咖喱牛肉	(200)
烧牛膝蹄筋	(201)
栗子焖羊肉	(202)
栗子炒嫩鸡	(203)
荷叶粉蒸鸡	(204)
陈皮牛肉	(205)
菠萝滑牛肉	(206)
合川肉片	(207)

五香牛肉	(208)
茶香牛肉	(209)
茄汁肉片	(210)
芙蓉肉片	(211)
红烧牛蹄筋	(212)
清炖牛肉汤	(213)
干煸牛肉丝	(214)
清炖羊肉	(215)
爆炒羊肉丝	(215)
干烧狗肉	(216)
炒猪肝	(217)
炒猪心	(218)
炒腰花	(219)
莲子鸡丁	(220)
鸡丝银耳	(221)
海带炖鸡	(222)
水产类保健食谱	(222)
海参豆腐	(222)
清蒸甲鱼	(223)
当归焖甲鱼	(224)
糖醋带鱼	(225)
鲫鱼塞肉	(226)
萝卜丝氽鲫鱼	(227)
鲤鱼汤	(228)
第七章 常见疾病的饮食原则及食谱举例	(229)
心肌梗塞	(229)
心力衰竭	(230)

急性肝炎	(231)
慢性肝炎	(234)
结核病	(235)
急性胃炎	(237)
急性胆囊炎	(238)
慢性胆囊炎	(239)
脑血管病	(241)
便秘	(243)
肥胖者	(245)
肥胖症	(246)
慢性支气管炎	(248)
慢性肾炎	(249)
高血压	(250)
贫血	(253)
老年痴呆	(254)
糖尿病	(255)
防病、康复的食品一览表	(256)

第一章

人体营养素与膳食建议

人体基本营养素

人体基本营养素，维持健康必需物质。

1. 蛋白质 健壮身体的材料。

蛋白质、碳水化合物、脂肪为人体必需的三大营养素。蛋白质是制造肌肉、骨、皮肤、毛发、血液、激素、酶、免疫物质必须材料之一。蛋白质还具有促进成长，发达智能，给精神以活力，帮助消化吸收，促进脂肪代谢，防止皮下脂肪积累的作用。蛋白质进入体内后被各种酶分解转化为氨基酸而被吸收，摄取量约30%作为热量源使用。一天的必要量为男性70克，女性60克。含蛋白质多的食品有：乌贼、金枪鱼、鲑鱼的生鱼，牛（大腿）肉，猪（里脊）肉等。

蛋白质缺乏时会出现大脑活动低下、贫血、血管壁脆弱化、脑卒中、脂肪肝、精力下降、皮肤粗糙等症状。成长期青少年以及运动员需要的蛋白质要比一般成人多。摄取蛋白质过剩时蛋白质被排泄于体外，这时需要大量的钙，因此将成为骨质疏松的原因。肾功能低下的人应该十分注意。

蛋白质是由20种以上的必须氨基酸结合而组成的。氨基酸在人体内也可合成，但有8种氨基酸，名为必须氨基酸在体内不能合成，因此必须每日摄取。只缺一种也不能合成构成人体的蛋白质并只能发挥八种中的最低含有量的作用。

肉类、鱼类含有的动物性蛋白质中的必须氨基酸的组成较均

衡，因此属于良质蛋白质，其特点是吸收率良好。但也含有不少胆固醇和脂质，因此需要注意。为了预防成人多发病和肥胖，在煮、烤等烹调方法上需要多设法除去脂肪。豆类和谷类含有的植物性蛋白质中有的缺乏 1~2 种必须氨基酸，但大豆以及粗米含有的必须氨基酸较均衡。饮食时应注意把植物性蛋白质和动物性蛋白质搭配好。

2. 脂质（肪） 高效率的热量源。

脂质是三大营养素中热量最大的热量源，一克热量为 9 卡，为碳水化合物和蛋白质的 2 倍。摄取多余的脂质作为体脂肪蓄积于体内。脂质常被人看成为导致肥胖的敌人，但实际上脂质可造成胆汁、副肾皮质激素、性激素是帮助脂溶性维生素 A、维生素 D 的吸收等不可缺少的营养素。

人每天需要脂质约 50 克，脂质一般占每天需要热量的 25~30%，但患有动脉硬化的人控制在 20% 以下为宜，猪肉末、牛肉末、鸡肉末、鲑鱼，秋刀鱼等的脂质含量大。生活中摄取动物性和植物性脂质约略相等比较理想。

如果缺乏脂质时，可出现维生素 A 缺乏症状，如眼疾患、抵抗力低下、伤口愈合迟缓、皮肤干燥、全身疲倦等，也可出现维生素 D 缺乏症状，如骨质发育不良，骨质疏松症等。

如果摄食脂质过多，可使肥胖发展，将会引起种种成人多发病，如高血压、糖尿病等。

脂质中积累在动植物的中性脂肪通常称为“脂肪”，它由多数脂肪酸构成。脂肪酸可分“饱和脂肪酸”和“不饱和脂肪酸”两种。肉类、牛奶里含有饱和脂肪酸多，在体内成为造成胆固醇的材料。胆固醇又可形成细胞膜或者制造胆汁酸、激素。如果摄取饱和脂肪酸过多，可促进动脉硬化症而引起脑卒中、心肌梗塞。

另一种脂肪酸，不饱和脂肪酸在青鱼和植物性脂肪里含得

多。由于它具有减少血液中胆固醇的作用，预防血栓形成有功效。

不饱和脂肪酸不能在人体内合成，必须从食品摄取，称为“必须脂肪酸”，它们为亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸三种，但只摄取其中的一种亚油酸，其他两种就可以在体内合成。但摄取亚油酸过多时有可能促进血栓形成。不饱和脂肪酸一旦接触空气则变化为有害的过氧化脂质，会成为癌或老化的原因。因此应同时服会带有抑制氧化作用的维生素。

3. 碳水化合物 必须热量源，大脑的热量源。

主要的热量源碳水化合物是在体内分解为二氧化碳和水的过程中放出热量。没有被利用而剩下的碳水化合物在体内作为中性脂肪储存下来。有些人为了减肥过度控制碳水化合物的摄取，可是应该知道碳水化合物还有这样的功能，即参与肌肉运动以维持体温，做为糖原储存于肝脏，分解酒精，防止皮肤粗糙，成为疾病治愈能力等。人体一天所需要的热量的60%由摄取碳水化合物来供给，男性约410克，女性约330克。碳水化合物含量多的食品有荞麦、意大利面、中华面、小麦粉、白米等。

如果体内糖质不足就把蛋白质分解作为热量使用，因此会使体力下降而疲倦。此外，由于储存于肝脏的糖源要还原为葡萄糖，使肝脏的负担增加引起皮肤粗糙。相反，摄取碳水化合物过多时可成为肥胖病，成为高血压、高血脂症、糖尿病、虫牙等疾病的原因。

根据分子量的大小，碳水化合物可分3种：(1) 葡萄糖、果糖等小分子的“单糖类”；(2) 如乳糖、麦芽糖等二个单糖类结合的“二糖类”；(3) 淀粉、糖源、食物纤维等多个的单糖类结合的“多糖类”。

由于碳水化合物以单糖类的形式被吸收，因此水果、蜂蜜等单糖类容易吸收，对身体没有什么负担。但由于好吸收，易变成

皮下脂肪为它的特点。葡萄糖为大脑的重要的热量源，但不能储存于脑内，因此过度的减肥造成碳水化合物不足时可引起意识障碍的危险。白米、白薯等多糖类比单糖类吸收率差，一般摄取多的仍是淀粉。果糖、砂糖的一天摄取量 50 克以内为宜。淀粉由唾液和胃液分解转化为葡萄糖后方可吸收。

4. 维生素 A 可预防癌。

维生素 A 对视觉功能起重要的作用，对夜盲症有功效。为形成皮肤粘膜以及维持齿龈、毛发、骨骼的健康，维生素 A 是非常重要的。最近作为可预防癌发生的维生素又引起人们的注意。维生素 A 的一天必要量为男性 2000 国际单位，女性 1800 国际单位。鳗鱼和鸡、猪、牛的肝、萤火虫贼、蒿子菜、韭菜、小白菜、胡萝卜、菠菜等的维生素 A 含有量较大。

含在绿黄色蔬菜中的胡萝卜素，在体内小肠壁、肝脏被分解成为维生素 A 后被吸收。经加热或冷冻后损失较少为维生素 A 的特点，用油烹调则维生素 A 的吸收好。

缺乏维生素 A 则易患支气管炎、感冒、流感等呼吸道疾病，也影响消化吸收而可出现溃疡症状。由于维生素 A 为脂溶性，过剩的，不被和尿一起排泄。做为食品摄食的维生素 A 一般不成问题，但做为药品摄取过量则可引起疲劳感、恶心、脱毛、皮肤粗糙等症状。

5. 维生素 B₁ 能消除疲劳。

维生素 B₁ 被称为热量维生素，因为它是碳水化合物成为热量时必要的维生素。维生素 B₁ 还有提高神经肌肉作用的功能。一天的必要量，男性 1.0 毫克，女性 0.8 毫克。含有维生素 B₁ 多的食品有猪的里脊和大腿肉、鳗鱼、鲑鱼、粗米、蚕豆、凤梨（菠萝）等。

习惯于不吃早点的人或者偏食的人易成为维生素 B₁ 不足者。运动员、重体力劳动者、吃甜食多的人，特别需要注意摄取充分

的维生素 B₁。由于维生素 B₁ 为水溶性，水洗食品时应尽可能迅速一些，以避免流失。加热时维生素 B₁ 也易被破坏。含有维生素 B₁ 的食品应在新鲜的时候食用。贝类、乌贼、螃蟹、山菜含有破坏维生素 B₁ 的酶，但经加热可减弱酶的作用。如果缺乏维生素 B₁ 则会出现精神不安、手足麻木、情绪紧张、疲劳、倦怠感、气短、食欲减退、苦夏、脚气等症状。摄食过多也不出现副作用，但不积累在体内，因此有必要每日摄取它。

6. 维生素 B₂ 可预防动脉硬化症。

维生素 B₂ 为蛋白质、脂质、碳水化合物的代谢不可缺的维生素，特别是脂质代谢时起重要的作用。因此可防止身体脂肪的累积以避免肥胖。因为还具有帮助细胞再生的作用，可制造健美的皮肤、头发和指甲。由于它能使体内过氧化脂的滞留造成困难，对预防动脉硬化症有功效。患糖尿病、溃疡病、烦恼多的人，应努力积极地多摄取维生素 B₂。一天的必要量，男性 1.4 毫克；女性 1.1 毫克。维生素 B₂ 含量多的食品有：鳗鱼、肝、牛奶、奶酪、纳豆、鸡蛋、菠菜等。维生素 B₂ 易溶于水，比较耐热和酸，但不耐光，特别是紫外线，因此应避免受太阳光晒。如果缺乏维生素 B₂，皮肤和口唇变粗糙，出现角膜炎、结膜炎、眼睛疲劳、口唇炎、口腔炎、齿龈溃疡症状。此外，脂肪的代谢也受障碍，脂肪累积于血液或肝脏，使肝功能下降。与维生素 B₁ 同样有必要每日摄取，不必担心出现维生素 B₂ 过剩症。

7. 其他维生素 起身体润滑油的作用。

维生素 B₆ 具有促进蛋白质、脂质的代谢和吸收、强化皮肤、缓和四肢神经炎、防止老化的作用。一天的必要量 3~4 毫克。维生素 B₆ 含量多的食品有：肝、酵母、胚芽、牛奶、肉类。如果缺乏维生素 B₆，可出现皮炎、贫血、自闭型忧郁病等症。

维生素 B₁₂ 除具有促进氨基酸合成蛋白质以及合成红血球外，还有防止肝脏疲劳和神经疲劳的作用。一天的必要量 2~3 毫克。

维生素 B₁₂ 含量高的食品有：肝、鸡蛋、牛奶、牡蛎、青鱼等。如果人体缺乏维生素 B₁₂ 时可出现贫血和脑障碍。

叶酸，是与维生素 D₁₂ 同样可制造红血球的必须维生素，具有改善母奶的排出，预防贫血和食物中毒的功效。一天必要量 400 毫克。如果缺乏叶酸会出现恶性贫血、舌炎、口腔类、腹泻等症状。

泛酸是脂质代谢必须的物质，具有强化对感染症的抵抗力，消除疲劳，增强精力的作用。一天必要量 10 毫克左右。与叶酸相同，在酵母、肝、肉类、鸡蛋、牛奶、蜂王浆里含量多。如果缺乏泛酸可出现头痛、皮炎症状，易感冒。

8. 维生素 C 可预防成人多发病。

维生素 C 具有强化毛细血管、皮肤、骨、齿、腱等结合组织，预防坏血病，提高对病毒和细菌的抵抗力，预防感冒，防止雀斑、斑点以及健美皮肤等作用。维生素 C 的抗胆固醇的作用有预防动脉硬化症、脑卒中等成人多发病的功效。维生素 C 的制癌作用同时引起人们的注意。一天的必要量 50 毫克。维生素 C 含量高的食品有：木瓜、橙子、柿、草莓、猕猴桃等水果以及白薯和洋白菜、小白菜、菠菜等蔬菜。

维生素 C 为水溶性，加热后易被破坏，加热烹调的破坏率 50~68%。考虑其破坏率摄取必要量 2~3 倍的量为合适，不必担心过量，特别是重体力劳动者、运动员、常处于精神负担重的人、服用阿斯匹林和副肾皮质激素的人有必要摄取维生素 C 足够量。如果缺乏维生素 C，可出现骨齿形成不全、易骨折、皮肤粘膜易出血、创伤恢复欠佳、疲劳感、脱力感等症状。

9. 维生素 D 促进钙的吸收。

维生素 D 具有提高钙磷的吸收、促进钙磷沉着于骨内的作用。特别是从食物中直接吸收钙比较困难，维生素 D 在这方面可以有效地起作用。和维生素 A、C 一起摄取有预防感冒的功

效。一天的必要量为 100 国际单位。维生素 D 含量高的食品有沙丁鱼、鲑鱼、秋刀鱼等青鱼类、鲫鱼、干蘑菇等。

不通过食品，只接受紫外线照射，在体内也可合成维生素 D，因此适当地晒太阳可获得需要量的维生素 D。较少晒太阳的人，日照量少的季节，妊产妇、授乳妇、更年期妇女、老年人、成长期儿童应多摄取维生素 D。如果维生素 D 不足，易产生烦躁不安状态，易骨折，易患骨软化症、骨质疏松症，如果摄取过多的维生素 D，可出现食欲不振、恶心、体重减少等症状，但一般的日常饮食不必担出现过剩症。

10. 维生素 E 还童维生素。

老化的原因至今未解明，但脂肪的氧化确为其原因之一。脂肪的氧化是老人斑出现的原因，也可引起动脉硬化症等各种成人多发病。维生素 E 被称为还童维生素的原因是因为它可以抑制脂肪的氧化现象。维生素 E 还可以改善血液循环和预防寒冷症。维生素 E 在人体内不能合成。由于维生素 E 易氧化，不耐热，应尽可能摄取含维生素 E 较多的生鲜食品。人体对维生素 E 一天的需要量为 7~10 毫克。维生素 E 含量高的食品有：鳗鱼、乌贼、虾、菠菜、南瓜、白薯等。

如果缺乏维生素 E，皮肤会变脆弱并易得成人多发病。酒量大的或重吸烟者，应积极地多摄取维生素 E。作为食品吃维生素 E 过量一般无副作用，但吃维生素 E 丸或片剂注意适量。

11. 钙：造骨和齿。

钙除形成和维持骨骼牙齿外还参与蛋白质铁的代谢，血液凝固、激素的分泌、细胞分裂、免疫功能都需要钙。如果不进行运动，钙就不能蓄积于骨内。做适当的运动同时吃维生素 D 方可提高钙的吸收。一天的必要量 600 毫克。含钙量高的食品有：乾沙丁鱼、公鱼、泥鳅、奶酪、虾米。但吸收率最好的为牛奶，50~70%。这是因为牛奶所含的蛋白质和乳糖促进钙的吸收，同时