

最权威的健康指导书 不可不知的健康秘籍

食物决定健康



肖玲玲 主编

黑龙江科学技术出版社

食物 决定健康



肖玲玲 主编



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

食物决定健康 / 肖玲玲主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社,
2007.11

ISBN 978-7-5388-5599-9

I. 食… II. 肖… III. 食品营养 — 关系 — 健康 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168729 号

食物决定健康

SHIWU JUEDING JIANKANG

主 编 肖玲玲

责任编辑 张丽生 回 博

封面设计 施凌云

文字编辑 杨 眉

美术编辑 苗巧玲

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 730 × 787 1/24

印 张 13.25

版 次 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5599-9/R · 1419

定 价 46.00 元



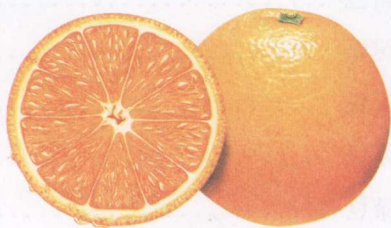


P R E 前言 F A C E

对于味觉来说，食物仅仅能提供感官上的刺激，我们能品尝出并记住各种食物不同的味道，这也是我们对食物最表层的认识。但是对于整个身体，食物提供的不仅仅是味觉刺激，还意味着蛋白质、维生素等基本的营养成分的供给，意味着维持机体的各个器官和系统的正常运行、生命的延续和个体的生长发育。食物对于生命的这种重大作用不是一时发生的，而是天长日久地持续进行的。食物同健康之间的关系如此密不可分，甚至有决定健康的作用。不同食物中营养物质的种类和数量都是不同的，而且人的体质存在着差别，对营养的需求量也不相同，对食物的选择会对健康产生重要影响。各种食物本身是没有错的，只是营养成分的含量有所不同，对健康有着不同程度的影响而已，但长期错误地选择不适合自己的食物就会造成十分严重的健康问题。虽然当今物质生活水平迅速提高，食物的种类极为丰富，但是由于对食物的认识不足和缺乏相关的营养知识，人们在选择食物时容易陷入误区，盲目地吃或者选择不恰当的食物都会导致饮食结构不合理和营养素摄入不均衡。因此吃什么、吃多少、怎么吃正变得越来越难抉择。

了解食物、了解食物与人体健康的关系是正确选择食物、选择健康生活方式的重要前提。鉴于此，我们在参考了国内外一流营养学家的专著和综合了最新的食物与健康的研究信息的基础上，编写了这本适合大众阅读的读本。本书有助于读者快速、全面、方便地掌握不同食物的营养价值和特点，从而轻松并有针对性地选择所需要的食物。

全书将常见的200多种食物按常规分为谷物豆类、蔬菜类、水果干果类、肉禽蛋类、水产类等几大类，读者可以从中了解到这些食品的相关信息。书中每种食物的介绍都包括营养成分、购买指南、百变吃法、食用技巧、储存方法以及可供参考的值得一试的佳肴等几大栏目，让读者在掌握健康知识的同时，增加生活常识并享受烹饪带来的乐趣。本书内容丰富、体例简明、语言流畅，每种食物都配有精美彩图，既便于对照又具有观赏性。







CONTENTS



谷物豆类



稻米	2
小米	5
玉米	7
爆裂型玉米	11
大麦	12
小麦	14
燕麦	16
荞麦	17
黑麦	18
面粉	19
面包	21
豌豆	23
黄豆	24
黑豆	26
绿豆	27

红豆	28
蚕豆	29
红花菜豆	30
鹰嘴豆	31
豆腐	32

蔬菜类

菠菜	36
白菜	37
卷心菜	39
莴苣	41
菊苣	43
芝麻菜	45
马齿苋	46
蒲公英	47

芥菜	49
花式甘蓝	50
球芽甘蓝	51
甜菜	53
芜菁	55
胡萝卜	56
红萝卜	58
白萝卜	59
芜菁甘蓝	60
茄子	61
甜椒	63
黄瓜	65
西红柿	66
冬瓜	68
苦瓜	69
南瓜	70
佛手瓜	72
芦笋	73
竹笋	75
蕨菜	76
西兰花	77
花椰菜	78
芹菜	80
马铃薯	82
芋头	85
山药	87

木薯	88
红薯	89
荸荠	91
莲藕	93
细香葱	94
大葱	95
韭葱	96
大蒜	98
洋葱	100
平菇	102
金针菇	104
香菇	105
牛肝菌	106
木耳	107
紫菜	108
裙带菜	109
海带	110
羊栖菜	111
琼脂	112



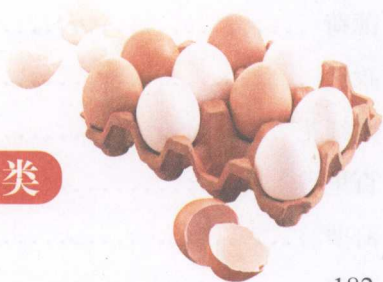
水果干果类

苹果	114
梨子	116
桃子	118
樱桃	119
葡萄	120
草莓	122
覆盆子	124
橘子	126
金橘	127
柚子	128
柠檬	129
香蕉	130
菠萝	132
柿子	134
猕猴桃	135
石榴	137
无花果	139
西瓜	141



荔枝	143
龙眼	144
木瓜	145
榴莲	146
枇杷	147
芒果	148
枣	150
椰子	152
鳄梨	154
木菠萝	156
红毛丹	157
番石榴	158
西番莲果	159
山竹	160
橄榄	161
花生	162
核桃	164
板栗	166
芝麻	168
葵花子	170
杏仁	172
银杏果	174
松仁	175
腰果	176
榛子	178
开心果	180

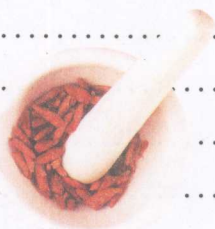
肉禽蛋类



猪肉	182
牛肉	184
羊肉	186
兔肉	188
动物心脏	190
牛羊胰脏	191
动物肝脏	192
动物舌头	194
动物大脑	195
动物肾脏	196
牛肚	197
鹌鹑	198
母鸡	199
火鸡	200
鸭子	202
鸽子	204
腌熏肉	205
火腿	206
香肠	208
鸡蛋	210

水产类

鲤鱼	214
鲫鱼	215
青鱼	216
草鱼	217
鲢鱼	218
鳙鱼	219
河鲈	220
鳊鱼	221
沙丁鱼	222
鳗鱼	223
金枪鱼	224
鳕鱼	226
鲱鱼	227
鲟鱼	228
胡瓜鱼	229
鲑鱼	230
鳕鱼	232
鲨鱼	234
鲂鱼	235
虾	236
龙虾	238
螃蟹	240

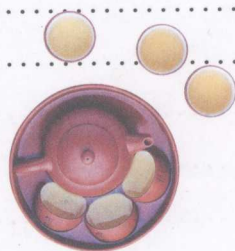


鲍鱼	242
扇贝	244
蛤蜊	246
贻贝	248
牡蛎	250
鱿鱼	252
乌贼	254
章鱼	255
鲈鱼	256

调味品、奶类及其他

油类	258
盐	261
酱油	263
醋	264
咖喱	266
发酵粉	267
酵母	268
生姜	269
辣椒	271
胡椒	273
芥末	274
肉桂	275
芫荽	276

丁香	277
薄荷	278
孜然	279
藏红花	280
百里香	281
莳萝	282
茴芹	283
月桂树叶	284
罗勒	285
鼠尾草	286
迷迭香	287
罗望子	288
山羊奶	289
酸奶油	290
人造黄油	291
奶油	292
酸奶	294
奶酪	296
冰淇淋	297
蜂蜜	299
巧克力	301
茶	303
咖啡	305



谷物豆类

谷物是人类饮食的基础，是为机体提供热能的最重要饮食来源。豆类是豆科植物的可食用的种子，富含蛋白质，可以改善因为谷物蛋白质中缺乏一类重要的氨基酸——赖氨酸而导致的维生素和其他一部分营养物质缺失的状况，对平衡膳食起着重要的作用。

谷物的含糖量高达 70% 左右，而且糖的结构简单，容易被吸收，利用率达到 92% 左右。另外，谷物还为人體提供了丰富的 B 族维生素和部分蛋白质。



稻米

禾本科

稻米是最重要的谷类作物，6 000 多年以前就已经在中国种植。如今，稻米是世界上除小麦之外食用最为广泛的农作物，世界上至少一半人口的一半热量来自稻米。稻米是亚洲最重要的农作物，世界上 94% 的稻米都产于这里。

稻类是一年生植物，最适宜在热带气候下生长。稻米的种类有 8 000 多种，通常分为短粒（或圆粒）、中粒和长粒 3 种。市场上出售的稻米种类根据碾磨程度不同可以分为糙米、白米、香米、风味大米等。

营养成分

稻米是镁的绝佳来源，还含有烟酸、维生素 B₆、维生素 B₁、磷、锌和铜以及微量的泛酸和钾。

在所有谷物当中，稻米的蛋白质含量最低（尽管某

些改良品种的蛋白质含量也高达 14%）。跟所有其他的谷物一样，稻米的蛋白质含量不全面，赖氨酸的含量较少。稻米里的淀粉由淀粉糖和支链淀粉组成，在煮制过程中会膨胀，而且极容易被消化。

除了糙米以外，其他稻米只含有微量维生素 B₁。因此，在那些民众以未添加营养成分的大米作为主要营养来源的国家，由于维生素 B₁ 的不足常会导致一种比较严重的脚气病，这种疾病的主要症状是水肿、心力衰竭甚至瘫痪。维生素 B₁ 的缺乏甚至会导致肌肉萎缩以及消化系统功能失调。

米饭还是治疗腹泻的有效药物（烹煮的米

	煮熟的长粒糙米 (每 100 克)	煮熟的长粒白米 (每 100 克)
水分	73%	68.7%
蛋白质	2.6 克	2.7 克
脂肪	0.9 克	0.3 克
碳水化合物	23 克	27 克



汤尤其有效)。此外其对高血压也有一定的疗效,还可被用作止血剂。

◎ 百变吃法

大米是烹饪中极其重要的原料,并且用途广泛。大米在西式烹饪中除了是意大利调味饭、肉饭、西班牙什锦蒸饭和咖喱菜肴中的重要成分之外,也是烹制汤、炸丸子、菜肉馅、沙拉、布丁、馅饼和蛋糕的首选材料。稻米可以被用来制作米粉、谷类食物、糖浆、红酒、米醋,还可搭配肉类、家禽、鱼类和海鲜一起食用,传统的米饭配菜有烤鱼和烤肉。白米饭既可以单独食用,也可以用来炒饭,还可被研磨成口感精美、颗粒细小的米粉,米粉能使蛋糕和点心更加酥脆。米粉还可以被制作成浓稠的调味汁,但是由于不含有面筋,因此无法制作面包。

亚洲许多很受欢迎的酒类也是由稻米酿造而成,如日本米酒、料酒和中国绍兴黄酒。

◎ 食用技巧

中粒米和圆粒米在煮制之前,为了防止大米粘在一起,应放在活水下冲洗,直到水变清澈为止。

印度香米在煮制之前应该浸泡在冷水中(泰国香米与其他种类香米也是如此)。在水里搅拌大米,当水变为乳

● 风味米饭



将大米倒入锅中,放6倍的水并加入少量盐煮至沸腾。打开锅盖,将大米加热至柔软并沥干,随后用热水洗。



随后将大米倒回锅中,盖上锅盖加热约5分钟。

白色的时候再换水；如此反复4~5次或者直到水变清澈为止。煮制之前淘米可以降低黏稠度。

大米可以在清水、高汤、果汁或牛奶（在牛奶中烹煮大米通常用来制作甜点）中烹煮，也可将大米倒入双层蒸锅顶层，然后将蒸锅放在煮沸的水上，盖上锅盖，用中到大火蒸。在前几分钟，米饭会变白，但是会因此流失一些维生素和矿物质。

● 储存方式

由于糙米仍然含有油脂丰富的胚芽，因此应该放进冰箱里保存，以免腐臭。为了防止吸收气味，应将它们倒入密封容器内。精米应该存放在阴凉干燥的地方。密封的精米能够保存1年。煮熟的米饭易腐烂，在冰箱里只能保存几天，要放在一个有盖的容器内。冰冻冷藏可保存6~8个月。

值得一试的佳肴

米饭布丁（4~6人份）

材料：

625 毫升牛奶
125 克长粒大米
糖少许
盐少许
15 克玉米淀粉
肉豆蔻

15 毫升冷牛奶
1 只蛋黄
80 克葡萄干
香草汁
搓碎的橙皮

做法：

1. 将牛奶倒入炖锅，用低温加热。
 2. 用冷水冲洗大米。
 3. 将大米、2汤匙糖和一小撮盐倒入热牛奶当中。盖上锅盖，用温火煮25分钟，不时地进行搅拌。
 4. 用一个小碗，将1汤匙糖和玉米淀粉混合，加入1汤匙冷牛奶和蛋黄，用叉子搅拌均匀。
 5. 将混合物倒入煮熟的米饭中，一边加热一边搅拌。把锅从炉子上拿开，添加葡萄干和几滴香草汁。
 6. 将米饭布丁倒入碗中，撒上肉豆蔻。再撒上搓碎的橙皮加以点缀即可。
- 冷热食用皆可。

● 牛奶稀饭



● 将大米、白糖放入锅中，随后倒入牛奶并充分搅拌。煮至沸腾，然后以小火加热约1小时15分。



● 把锅盖打开，放15~20分钟直至稀饭黏稠凝固。