

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 编著

你必须了解的食物

黑龙江科学技术出版社



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 编著

你必须了解的食物



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你必须了解的食物：食物决定健康 / 肖玲玲编著. -- 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5388-6662-9

I. ①你... II. ①肖... III. ①食品营养—关系—健康
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082413 号

你必须了解的食物 食物决定健康

NI BIXU LIAOJIE DE SHIWU SHIWU JUEDING JIANKANG

编 著 肖玲玲

责任编辑 闫海波 回 博

封面设计 刘 洋

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 三河市明华装订厂

开 本 730×787 1/24

印 张 13.25

版 次 2011 年 5 月第 1 版·2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—5388—6662—9 / R·1783

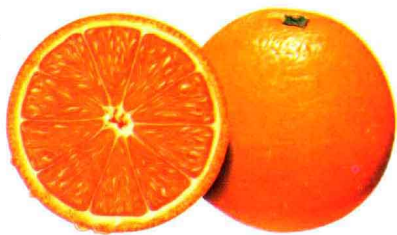
定 价 39.80 元

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	木薯	88
花式甘蓝	50	红薯	89
球芽甘蓝	51	荸荠	91
甜菜	53	莲藕	93
芜菁	55	细香葱	94
胡萝卜	56	大葱	95
红萝卜	58	韭葱	96
白萝卜	59	大蒜	98
芜菁甘蓝	60	洋葱	100
茄子	61	平菇	102
甜椒	63	金针菇	104
黄瓜	65	香菇	105
西红柿	66	牛肝菌	106
冬瓜	68	木耳	107
苦瓜	69	紫菜	108
南瓜	70	裙带菜	109
佛手瓜	72	海带	110
芦笋	73	羊栖菜	111
竹笋	75	琼脂	112
蕨菜	76		
西兰花	77		
花椰菜	78		
芹菜	80		
马铃薯	82		
芋头	85		
山药	87		



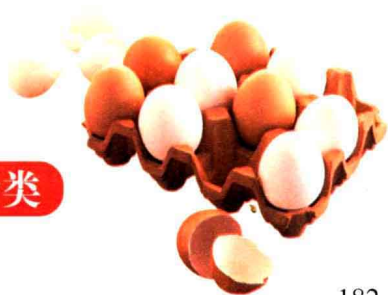
水果干果类

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

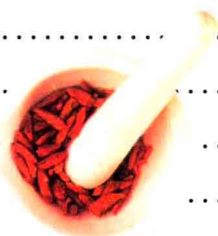
肉禽蛋类



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

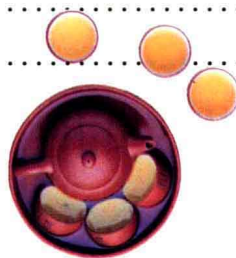
鲤鱼	214
鲫鱼	215
青鱼	216
草鱼	217
鲢鱼	218
鳙鱼	219
河鲈	220
鳊鱼	221
沙丁鱼	222
鳗鱼	223
金枪鱼	224
鳐鱼	226
鲱鱼	227
鲟鱼	228
胡瓜鱼	229
鲑鱼	230
鳕鱼	232
鲨鱼	234
鲂鱼	235
虾	236
龙虾	238
螃蟹	240



鲍鱼	242	丁香	277
扇贝	244	薄荷	278
蛤蜊	246	孜然	279
贻贝	248	藏红花	280
牡蛎	250	百里香	281
鱿鱼	252	茼蒿	282
乌贼	254	茴芹	283
章鱼	255	月桂树叶	284
鲈鱼	256	罗勒	285

调味品、奶类及其他

油类	258	鼠尾草	286
盐	261	迷迭香	287
酱油	263	罗望子	288
醋	264	山羊奶	289
咖喱	266	酸奶油	290
发酵粉	267	人造黄油	291
酵母	268	奶油	292
生姜	269	酸奶	294
辣椒	271	奶酪	296
胡椒	273	冰淇淋	297
芥末	274	蜂蜜	299
肉桂	275	巧克力	301
芫荽	276	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	15 毫升冷牛奶
125 克长粒大米	1 只蛋黄
糖少许	80 克葡萄干
盐少许	香草汁
15 克玉米淀粉	搓碎的橙皮
肉豆蔻	

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。

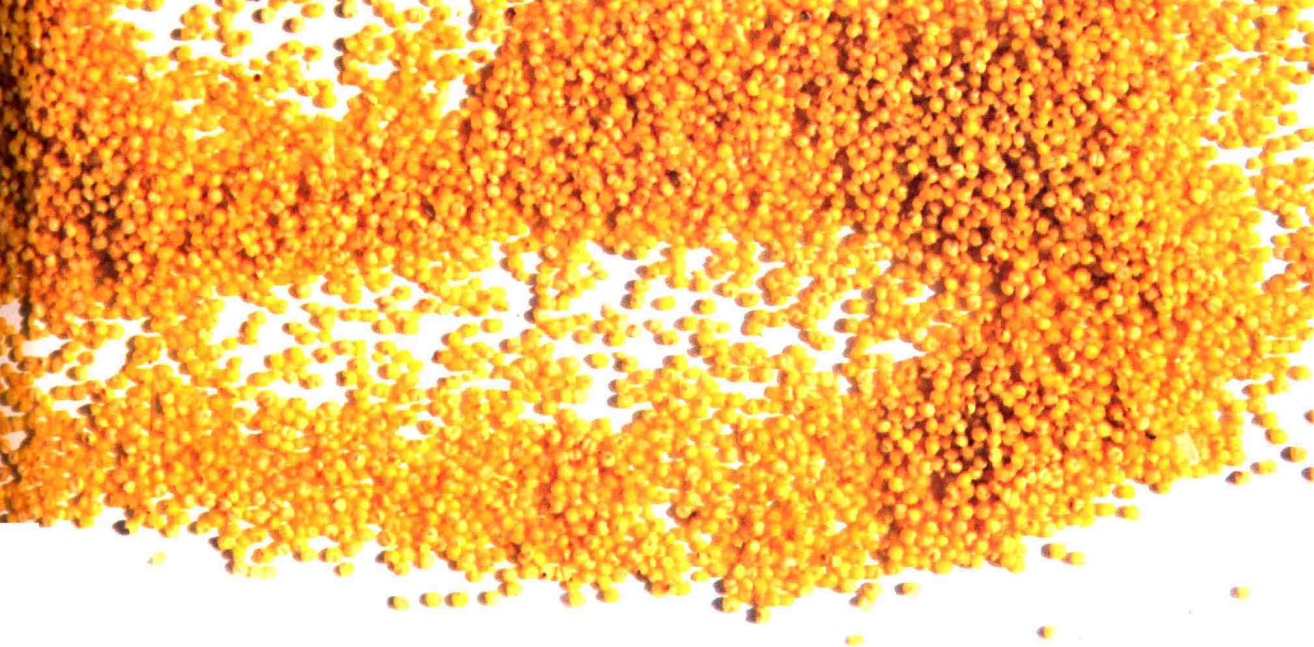
● 牛奶稀饭



● 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。



小米

禾本科

尽管人们知道小米从史前时代起就在亚洲和北非种植，但这种谷物的原产地不详。有观点认为小米原产于亚洲中部或东部，而另一种观点则认为埃塞俄比亚是它的起源地。亚洲和非洲的小米产量占全世界的87%，主要生产国是印度（占40%）、中国和尼日利亚。小米是抗旱植物，可以忍受恶劣的土壤环境，但不太能抵御严寒。和大部分其他谷物不同，小米形成圆锥花序，而其他谷物结穗。小米仁很小，呈圆形，色泽不一，有白、灰、黄、红或红褐色。小米大部分品种的种子即便是在脱粒后还是裹在外壳里。一旦去壳，仁就会直接出售或做成薄片或碾碎出售。

营养成分

小米富含镁，也含烟酸、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、维生素B₆、钾、磷、铁、锌等。

小米蛋白质要优于小麦、水稻和玉米蛋白质，但两种精华氨基酸——赖氨酸和色氨酸含量不足。小米是少数几种显碱性的谷物之一，很易消化，也不会产生过敏反应。小米之所以味道独特，是由于它的硅含量很高，硅是一种矿物质，能调节血液胆固醇水平和保持骨骼健康。

	烹制后的小米 (每 100 克)
水分	71.4%
蛋白质	3.5 克
碳水化合物	1 克
纤维	23.7 克
热量	498 千焦

小米还有放松的功效，并可以治疗胆结石、胃溃疡和大肠炎，它也含有黏性物质，对膀胱以及胃肠系统有积极作用。

百变吃法

尽管小米浓烈的味道不是每个人都喜欢，但它的确可以替代大多数其他谷物。它们可以被加入汤、煎蛋卷、炸丸子、肉馅饼、布丁和牛奶什锦早餐里。

因为小米粉不含凝胶，所以它不适合用来做发酵面包，但它在非洲和亚洲常被做成广为食用的扁面包。小米也被用来做粥、发酵做白酒或啤酒（尤其在非洲），或是像紫花苜蓿一样发芽后用来为其他食物增添风味。小米饭或磨碎的小米可以加入面包、蛋糕、馅饼和饼干里。

食用技巧

烹饪小米时每杯谷物要加 2 杯水，煨 30~40 分钟。烹饪之前，可先浸泡或直接烘烤，或加少许油烘烤。烘烤可以使它们具有坚果的味道。用中低温在煮锅里烘烤小米时，应不断搅动以免变糊，直到小米呈金黄色时加水。

储存方式

粗粒小米放入密封容器中，放在凉爽干燥的地方可以保存几个月。

值得一试的佳肴

小米蒸排骨

材料：

500 克猪排骨	150 克小米
15 克红豆瓣	15 克菜子油
10 克料酒	8 克冰糖
5 克甜酱	2 克精盐
10 克味精	10 克大葱
5 克姜	10 克麻油

做法：

1. 排骨洗净，斩成 4 厘米长左右的块。豆瓣剁细，葱姜切碎，小米淘洗干净后用水浸泡，待用。
2. 排骨加豆瓣、甜酱、冰糖、料酒、精盐、味精、姜末、菜子油拌匀，装入蒸碗内，然后在排骨上面放上小米，用旺火蒸熟，取出扣入圆盘内，撒上葱花。
3. 在锅内放麻油，用大火烧至七成热，淋于葱花上即可。

玉米

禾本科



有观点认为玉米起源于墨西哥或中美洲。中国在 16 世纪中期开始引进种植。玉米是一年生植物，可长到 1.8~3 米，玉米穗长度有 15~30 厘米，每根玉米穗里的玉米粒在 750~1 000 颗之间，排列成偶数排（通常在 8~24 之间）。不同种类的玉米粒的颜色也不尽相同，有黄色、白色、橘黄色、红色、紫色、蓝色、黑色或棕色等不同颜色。

营养成分

	煮熟的新鲜玉米 (每 100 克)	奶油玉米 (每 100 克)	全玉米粉 (每 100 克)	脱胚玉米粉 (每 100 克)	全玉米面 (每 100 克)	玉米糠 (每 30 克)
水分	69.6%	78.7%	10.3%	11.6%	10.9%	4.8%
蛋白质	3.3 克	1.7 克	8.1 克	8.5 克	6.9 克	2.5 克
脂肪	1.3 克	0.4 克	3.6 克	1.6 克	3.9 克	0.2 克
碳水化合物	25.1 克	18.1 克	76.9 克	77.7 克	76.8 克	25.7 克
热量	452.0 千焦	301.4 千焦	1 515.3 千焦	1 532.1 千焦	1 511.1 千焦	281.3 千焦

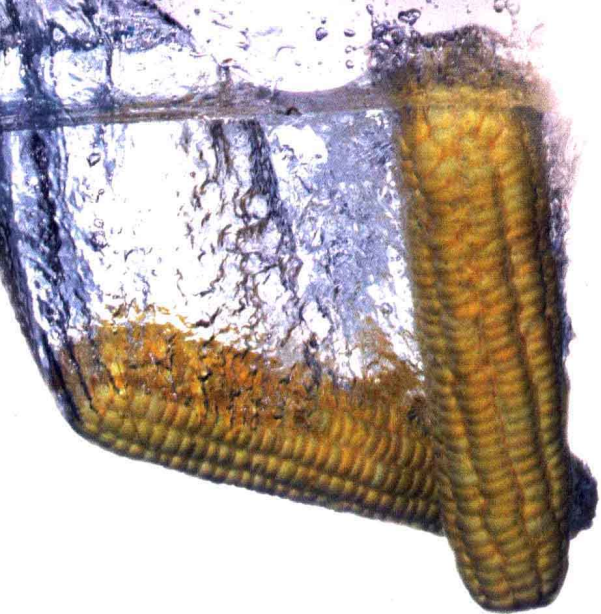
玉米里含有的主要脂肪为多不饱和脂肪酸（46%）、单不饱和脂肪酸（28%）和饱和脂肪酸（15%）。

玉米中的碳水化合物含量会根据种类不同而有所变化。淀粉含量高的玉米含糖量较低，而甜玉米则含有延迟将糖分转化为淀粉的基因。但是，甜玉米在收割的时候，迅速就开始了这种转化过程，在几小时之内，味道就会减弱。

煮熟的新鲜玉米是叶酸、钾和维生素 B₁ 的充足来源，同时还含有镁、泛酸、维生素 C、磷、烟酸、锌和维生素 B₂，纤维的含量也很丰富。

奶油玉米是很好的叶酸来源，含有钾、维生素 C、镁、锌、烟酸和磷等成分。

黄色的全玉米粉能提供大量镁、维生素 B₁、铁和钾，以及磷、锌、烟酸和维生素 B₆，



而且含有维生素B₂、叶酸、铜、泛酸和维生素A等元素，另外，纤维含量也极其丰富。

除胚芽黄玉米粉是很好的叶酸和镁的来源，也含有维生素B₆、钾、烟酸、维生素B₁、锌、铁和磷。

黄色的全玉米面是极好的镁、钾和磷的营养来源，含有维生素B₆、维生素B₁、锌和铁，以及烟酸、铜、叶酸、泛酸、维生素B₂和维生素A等，纤维含量也很丰富。

玉米糠含有镁和铁，纤维含量也很高。

玉米胚芽是极好的镁、磷、维生素B₁、钾和锌的营养来源，除含有维生素B₂、叶酸和铜之外，也能提供较多的维生素B₆和铁。

无论是新鲜或煮熟的玉米还是干玉米，都缺乏基本氨基酸中的赖氨酸和色氨酸。

玉米中50%~80%的烟酸无法被人体吸收，因此，主食只吃玉米的人会罹患糙皮病，这是一种由于缺乏烟酸而导致的疾病，这种病会影响中枢神经系统、消化系统、皮

肤和嘴巴里的黏膜。祖传的方法，如在玉米里添加酸橙、氢氧化钠等，都是弥补该作物营养缺失的做法，由于添加了这些物质，玉米中的烟酸就会被吸收。

由于玉米的纤维含量很高，故可起到助消化和预防肠癌的作用。

另外，玉米还有降血脂、降胆固醇及利尿的作用。

购买指南

购买新鲜甜玉米的时候，为了最大程度地确保玉米的味道和口感，一定要仔细检查玉米粒。检测玉米是否依然多汁的办法是用指甲挤压玉米粒，如果新鲜，就会流出乳白色的汁水。变色或起皱都是玉米不新鲜的标志。玉米穗颜色发暗、发干，外皮暗淡或发黄等也表明玉米不再新鲜。

不要购买被太阳直接照射或放在高温处的玉米，因为热量会使玉米很快变硬。在30℃气温下保存的玉米一天内会流失55%的糖分；20℃气温下，玉米也会失去26%的糖分。

百变吃法

玉米的用途非常广泛，既可以煮熟了吃（玉米棒或剥落下来的玉米粒），也可以制成玉米粥。玉米粒的胚乳可以磨制成玉米面和玉米粉，而玉米胚芽可以提炼玉米油。