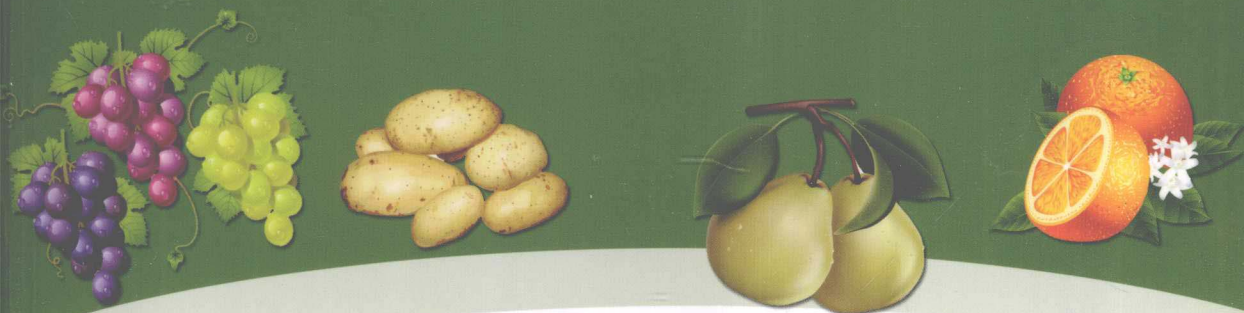


吃出健康的**必备**工具书

杨予轩 编著



食物营养圣经



—400种食材营养全分析

- ◆ **最全**的食物营养分析，所有食材一网打尽
- ◆ 详解食物营养成分、食疗价值、最**科学**的食用方法
- ◆ 现代营养分析与中国传统饮食智慧完美结合，既是**营养宝典**，又是**食疗全书**

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



- 1. 宴会厅内设有多个宴会厅，可容纳不同规模的宴会。
- 2. 宴会厅内设有多个宴会厅，可容纳不同规模的宴会。
- 3. 宴会厅内设有多个宴会厅，可容纳不同规模的宴会。



食物营养圣经

—400种食材营养全分析

杨予轩 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

食物营养圣经：400种食材营养全分析 / 杨予轩编著.

—北京：电子工业出版社，2010.4

ISBN 978-7-121-10654-5

I. ①食… II. ①杨… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第058050号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：28.75 字数：486千字

印 次：2010年4月第1次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

第一章 膳食营养对人体的作用.....	1
一、蛋白质：生命赖以存在的基础	1
二、脂肪：人体需要的重要营养素	4
三、碳水化合物：人类获取能量的最重要来源	6
四、矿物质：对人体生理功能有重大影响的物质	7
五、维生素：维持生命的元素	9
六、食物纤维：具有生理活性的特殊营养素	12
七、水：人类生命的源泉	13
八、各种营养素之间的相互作用	14
第二章 粮谷类食品.....	17
一、粮谷的构造与营养分布	17
二、粮谷的主要营养素	17
大米：人间第一补物	19
小麦：热量与蛋白质的主要来源	21
玉米：降低胆固醇、延缓衰老的理想食物	22
荞麦：中国人的“净肠草”	23
燕麦：难得的食疗补品	24
大麦：补中益气、实五脏厚肠胃之佳品	25
小米：养心安神“代参汤”	26
高粱：酿酒的重要原料	27
薏苡仁：稀有的美肤佳品	28
黄米：古代的百谷之长	30
第三章 豆类及其制品.....	31
一、大豆的营养价值	31
二、其他豆类的营养价值	32
三、豆类制品的营养价值	32
大豆：最受营养学家推崇的“营养之花”	33
绿豆：消毒解毒的神豆	35
赤豆：与高丽参有相同药效	36
豌豆：富含“精神的维生素”	37
蚕豆：帮助记忆的佳豆	39

扁豆: 性平味甘、利水消肿	40
刀豆: 富含微量元素	41
豇豆: 适宜于糖尿病人	42
菜豆: 做为蔬菜的豆类	43
豆芽: 世界上最早无土栽培的蔬菜	45
豆腐: 预防现代成人病的“植物肉”	47
豆腐渣	48
豆腐皮: 防止脂肪肝的最佳食品	49
毛豆: 富含各种营养素的珍贵食物	50
纳豆: 喝酒人的下酒菜	51
黄豆粉: 可做为全价营养粉	52
腐竹: 豆浆中的精髓之物	53
醋豆: 降低血脂的特效食品	54
第四章 畜、禽、肉类食品	55
一、畜肉的营养价值	55
二、禽肉的营养价值	56
三、畜、禽肉及其制品的卫生	56
牛肉: 补中益气、强筋健骨	58
牛肩肉	60
牛胫肉	61
牛肋肉	62
牛腓力	63
牛腿肉	64
牛臀部肉	65
牛里脊肉	66
马肉: 有长筋骨、强腰脊的功效	67
羊肉: 补虚益气、温中暖下的肉中上品	68
猪肉: 滋肝阴、生精液、润肌肤	70
猪肚肉	72
猪腓力肉	73
猪腿肉	74
猪里肌肉	75
猪肝脏	76
猪蹄	77
猪血	79

狗肉: 狗肉滚三滚、神仙站不稳的香肉	80
驴肉: 具有“天上龙肉、地下驴肉”之称的美食	81
鹿肉: 补虚劳羸弱、壮阳益精的佳品	82
兔肉: 补中益气, 凉血解毒的百味肉	84
鸡肉: 被称为食补之王	85
鸡翅膀	87
鸡胸肉	88
鸡腿肉	89
乌骨鸡肉	90
野鸡肉	91
沙鸡肉	92
竹鸡肉	92
鸭肉: 煮烂老鸭汤、功效比黄芪	93
鹅肉: 喝鹅汤、吃鹅肉一年、四季不咳嗽	94
鸽肉: 民间称之为养血动物	96
鹌鹑肉: 被称为动物人参	97
麻雀肉: 壮阳益气的美味	98
鹧鸪肉: 祛痰补脑的佳品	99
斑鸠肉: 明目湿润、协调阴阳	99
乌鸦肉: 主治瘦病、劳疾	100
燕窝: 被称为“宫廷大补食品”	101
蛇: 强筋活络、祛痹洁肤的美食	103
田鸡: 大补元气的营养食品	104
蜗牛: 凉血利尿、清热解毒	106
蚯蚓: 活血化淤的理想食物	107
蚂蚁: 有 2000 年治病健身历史	108
蚕蛹: 优良的保健食品	109
蝎子: 可食药两用	109
蝗虫: 高蛋白动物食品	110
胎盘: 补血养阴之物	111
肉类加工食品	112
第五章 蛋类和蛋制品	113
鸡蛋: 被认为是一种完美食品	114
鸭蛋: 养阴清肺、补心止热的食物	116
咸蛋	117

皮蛋.....	118
第六章 鱼类及其他水产类食品	120
一、鱼类的营养价值	120
二、几种水产品和干制水产品的主要营养价值	121
三、水产品的卫生	122
鳊鱼：我国淡水“四大名鱼”之首	123
鲢鱼：老百姓餐桌上的佳肴	123
鳙鱼：富含磷脂、增强记忆力	124
草鱼：暖胃和中，平肝截疟	125
青鱼：增强体质、延缓衰老	126
黑鱼：益胃消肿，养血补虚	127
鲶鱼：催乳利尿的美食	129
鲂鱼：有“味美在鳞”之称	129
银鱼：养胃阴和经脉	131
大马哈鱼：名播四海的名贵鱼	132
凤尾鱼：富含矿物质的美味	132
鱼感鱼：肉质鲜嫩的鱼种	133
鳊鱼：具祛风通络治疗口眼歪斜的功效	134
竹荚鱼：有降低胆固醇的作用	135
鲫鱼：有健脾利水、通脉下乳的功效	136
鳊鱼：冬天里最好的进补美味	137
鳊鱼：富含氨基酸的美味	139
鳊鱼：肉质鲜嫩的食品	140
鲤鱼：妇女产后的营养补给品	141
鳊鱼：被誉为鱼中上品、春令时鲜	142
鳊刀鱼：可迅速增加人体精力	144
柳叶鱼：最好的健康食品	144
鲈鱼：名列“四大名鱼”之一	145
鲷鱼：最受人们欢迎的鱼	146
带鱼：有补肝养血、滋润肌肤的功效	148
鳊鱼：鲜美的减肥佳品	148
泥鳅：多钙食品、有“水中人参”之称	150
比目鱼：主做生鱼片的原料	151
河豚：味道鲜美的毒药	152
鱿鱼：滋阴养胃、补虚泽肤的海鲜	153

鳕鱼: 高维生素与高蛋白含量的鱼种	154
鲸鱼: 硕大无朋的鱼霸	155
黄花鱼: 适宜于失眠、贫血、头晕、产后体虚症	156
鲨鱼: 有“海上霸王”之称	157
乌贼鱼: 补血养阴佳品	158
虾: 补肾壮阳、养血固精的佳饌	160
螃蟹: 补骨添髓、养筋活血的美味	162
章鱼: 可治夜盲症的鱼	163
鱼子类: 高胆固醇食品	164
海马(海龙): 药用价值极高的高级补品	165
魁蛤: 有治疗贫血功效	166
蛤蜊: 有“天下第一鲜”之称	166
鲍鱼: 被誉为“海味之冠”	167
牡蛎: 益智海鲜	169
蜆, 理想的减肥食品	170

荸荠: 宽肠通便、解毒散结的食品	195
慈姑: 润肺止咳、通淋利尿的蔬菜	196
粉葛: 健肌退热、延缓衰老的食品	198
百合: 温肺止咳、补中益气的食疗佳品	199
何首乌: 具有乌须发、益气血的功效	200
甜菜: 北方制糖的主要原料	201
萝卜: “蔬中圣品”、“土人参”	202
萝卜缨	203
萝卜芽	204
胡萝卜: 胡萝卜素的重要来源	205
洋葱: 防治都市流行病的重要蔬菜	206
大头菜: 开胃消食的咸菜	207
榨菜: 四川名产	208
薤白: 散结定痛、理气宽胸	209
菊芋: 消肿利水的食品	210
淀粉	211
莴苣: 能治失眠的蔬菜	212
蒜苔: 时令名蔬	213
香椿: 有“助孕素”美称	214
茭白: 具有解酒功效	215
竹笋: 防治便秘的佳蔬	216
芦笋: 西方被誉为十大名菜之一	218
莼菜: 自古以来的珍蔬	219
豆瓣菜: 治疗肺病的理想食物	220
芹菜: 古代被列为“春药”	221
茼蒿菜: 吃火锅不可缺少的蔬菜	223
冬寒菜: 历史久远的蔬菜	224
木耳菜: 清热凉血、通便解毒的蔬菜	225
空心菜: 大众蔬菜	226
苋菜: 骨折病人和临产孕妇的良蔬	227
荆芥: 有解热透疹作用	228
菜苔: 时令佳蔬	228
白菜: 大众蔬菜	229
油菜: 有散血、消肿作用	230
菠菜: 阿拉伯人称之为“菜中之王”	231

卷心菜：“久食大益肾、填髓脑”	233
韭菜：传统的“壮阳草”	234
蒲菜：适宜于妇女食用的蔬菜	235
牛皮菜：补血、解毒的蔬菜	236
生菜：通乳汁、助发育的蔬菜	237
芥菜：制作梅干菜和酸菜的蔬菜	238
香菜：芳香健胃、驱风散寒的佳蔬	240
花椰菜：富含维生素 C 的蔬菜	240
黄花菜：古人称之为“忘归草”	242
青椒：开郁消食、温中下气	243
茄子：清热泻火的养生食品	244
西红柿：作为宿醉时的特效解酒药	245
芥菜：“天然之珍”	247
蕨菜：“山菜之王”	248
马兰头：著名的“青蔬三头”之一	249

银耳: 被称为“菌中明珠”的补品	272
松蘑: “菌中之王”	273
粟蘑: 超级天然营养品	274
猴头菇: 传统的“四大名菜”之一	275
竹荪: 有大补之功的“真菌之花”	276
鸡纵: 云南的著名美味	277
茯苓: 传统的滋补佳品	278
冬虫夏草: 传奇式的“中国珍宝”	279
灵芝: 超级天然保健品	281
石耳: 滋阴养肺的珍品	282
地衣: 可防止老年性痴呆症的罕物	283
冬瓜: 减肥瘦人、清热泻火的蔬菜	283
南瓜: 脾胃虚寒者的养生食品	285
黄瓜: 泻热、清火的养生佳品	286
苦瓜: 适宜于糖尿病患者食用的瓜菜	287
丝瓜: 润肤美容, 强心抗毒的蔬菜	288
笋瓜: 治疗夜盲症的理想食物	289
西葫芦: 性寒味甘的瓜菜	290
葫芦瓜: 消肿结、润肌肤的瓜菜	291
瓠瓜	292
佛手瓜: 可增强人体抵抗力的蔬菜	293
第八章 水果、干果类食品	294
一、水果的营养价值	294
甜瓜: 生津止渴、清热、解暑的水果	295
菜瓜	297
西瓜: 号称夏季“瓜果之王”的养生佳品	297
苹果: 中外公认的保健养生神果	299
梨子: 古称“百果之宗”	301
刺梨: 全价营养珍品	302
桃子: 重要的食疗水果	302
樱桃: 号称“百果第一枝”	304
猕猴桃: 被誉为“水果皇后”	305
葡萄: 益气养血的养生水果	306
葡萄柚: 美容水果	308
柿子: 解热醒酒的特效水果	308

枣子: 天然的维生素丸	310
杏子: 抗癌之果	311
桑椹: 养发、润发的神果	312
李子: “清肝涤热、活血生津” 的水果	313
沙果: 顺气去瘀、开胃消食的水果	314
梅子: 生津止渴、解酒开胃	315
杨梅: 糖尿病患者忌食的水果	316
枇杷: “天上王母蟠桃、地上三潭枇杷”	317
山楂: 21 世纪的绿色保健水果	318
海棠: 养血明目的水果	319
石榴: 具解酒排毒、抑细菌、杀绦虫作用	320
番石榴: 防治糖尿病的水果	321
木瓜: 天然消化酶	321
番木瓜: 有抗癌作用的热带水果	323
无花果: 外科之神药	323
草莓: 水果中的维生素女王	324

榛子: 明目健体的坚果	347
榧子: 有杀虫消积, 润肺滑肠功效	348
松子: 坚果中的仙品	348
杏仁: 古医书称为“疗心之果”	349
枸杞: 营养丰富的传统滋补品	350
芝麻: “八谷之中, 唯此为良”的抗衰老食品	352
花生: 有“绿色牛乳”之称的高营养食品	353
莲子: 补心益肾、固精安神的滋补品	355
芡实: “婴儿食之强壮、老人食之延寿”	356
菱角: 水中的妙物	357
葵花子: 高脂肪的零食	358
南瓜子: 有治疗前列腺增生作用	360
西瓜子: 润肠下气的闲食	361
第九章 酒类及非酒精饮料	362
一、酒的种类与卫生	362
二、非酒精饮料与卫生	363
黄酒: 被称为“液体蛋糕”	364
米酒: 历史悠久的佳酿	366
葡萄酒: 保护心脏的饮品	367
啤酒: 开胃消食的液体面包	368
白酒: 古称“百药之长”	371
露酒: 糖尿病人忌服	372
滋补药酒	373
常用水: 生命的源泉	376
矿泉水	377
纯净水	378
磁化水	379
茶: 解渴提神的人间仙品	380
银杏茶: 降压、降脂、降胆固醇的饮品	382
绞股蓝茶: 消除疲劳、延缓衰老的保健饮品	383
杜仲茶: 有明显降压功效	384
金银花茶: 被称为“神水”的重要保健饮品	384
各种果茶	385
各种蔬菜汁: 被称为“植物之血”	387
蜂蜜水: 人体的“健康之友”	387

红糖水: 活血化淤的妇女保健饮料	389
汽水: 解温消暑饮料	391
可乐饮料: 提神解渴的清凉饮品	391
咖啡: 素有兴奋剂之称	392
豆浆: 现代人的理想饮料	394
第十章 奶和乳类制品	396
一、奶类食品的营养价值	396
二、奶制品的营养价值	397
三、奶与奶制品的卫生	399
人乳: 婴儿无可替代的生命之泉	400
牛奶: 世界公认的最佳营养保健品	402
马奶: 人类理想的饮品	404
冰淇淋: 高热量、高脂肪的冷饮	405
第十一章 调味品	407

芥末: 具有杀菌和防腐作用	421
芝麻油: 动脉血管的清扫夫	421
花生油: 中老年人理想的食用油	423
大豆油: 心脏病患者理想的食油	424
橄榄油: “可以吃的化妆品”	424
菜子油: 高血压患者忌食	425
棉子油: 有防治心脏病的作用	426
其他植物油	426
色拉油: 多种植物油的合成品	427
猪油: 具有特殊香味的食用油	428
牛油: 高胆固醇的油脂	429
鱼油: 用于医药制品	429
奶油: 西餐的重要营养品	430
酱油: 精制发酵的五味调合液体	431
醋: 增强体质的健康调味品	432
盐: 有“百味之长”的美称	433
料酒: 烹饪的调味酒	434
砂糖: 人体重要的热量来源	435
酱: 我国独有的传统美味	436
豆豉: 被日本营养界非常重视的调料	437
巧克力: “助产大力士”	438
食碱: 治胃酸、化食滞	439
味精: 现代调味品	440
食用香精	441
食用色素	442
附录 食品营养成分的计算	443
一、食品原料所含营养素的计算	443
二、各营养素总量的计算	443
三、食品营养素损失率的计算	443

第一章 膳食营养对人体的作用

现代医学认为,营养是机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料,转变为可供人体能量的整个过程的总称。从营养科学来说,就是要供给人体所必需的营养素。所谓营养素指的则是维护机体健康以及提供生长发育和体力需要的各种饮食物所含的营养成分。

它们是蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐(矿物质)、维生素、粗纤维和水。人体本身就是由这些营养素构成的。以正常的成人例如,蛋白质占体重的16%,脂肪占18%,糖占0.7%,无机盐占5.2%,维生素占0.1%,粗纤维和水占60%。

这七类营养素在人体内各司其职,各显神通,相互协调,相互制约,共同完成人体的各种生理活动。了解各类营养素对人体的作用,使机体合理适当地吸收良好的营养素,并切实做到各类营养素的科学搭配,对于生命的健康至关重要。

一、蛋白质:生命赖以存在的基础

蛋白质是构成人体一切组织细胞的基本物质,生命的产生、存在和死亡,无一不与蛋白质有关。可以这样认为,没有蛋白质便没有生命。

1. 蛋白质对人体的作用

在人体中,蛋白质的主要生理作用表现在六个方面:

1.1 构成和修复身体各种组织细胞的材料

人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等,甚至包括体外的头皮、指甲都含有蛋白质,这些组织细胞每天都在不断地更新。因此,人体必须每天摄入一定量的蛋白质,作为构成和修复组织的材料。

1.2 构成酶、激素和抗体

人体的新陈代谢实际上是通过化学反应来实现的,在人体化学反应的过程中,离不开酶的催化作用,如果没有酶,生命活动就无法进行,这些各具特殊功能的酶,均是由蛋白质构成。此外,一些调节生理功能的激素如胰岛素,以及提高机体抵抗力而保护机体免受致病微生物侵害的抗体,也是以蛋白质为主要原料构成的。

1.3 维持正常的血浆渗透压,使血浆和组织之间的物质交换保持平衡
如果膳食中长期缺乏蛋白质,血浆蛋白特别是白蛋白的含量就会降低,血液