

杨予轩 编著



食物营养 圣经

400种食材营养全分析
修订版

吃出健康的必备工具书

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

全面的食物营养分析，健康食材一网打尽
详解营养成分、食疗价值，科学的食用方法

食物营养 圣经

400种食材营养全分析

修订版

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. 一修订版.
北京：电子工业出版社，2012.4
ISBN 978-7-121-16525-2

I. ①食… II. ①杨… III. ①食品营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第046427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：27.5 字数：465千字

印 次：2012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	53
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
牛肩部肉	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	65
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	71
猪腓力肉	72
猪腿肉	73
猪里肌肉	74

猪肝脏	75
猪蹄	77
猪血	78
狗肉: 狗肉滚三滚、神仙站不稳的香肉	79
驴肉: 具有“天上龙肉、地下驴肉”之称的美食	80
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	83
鸡肉: 被称为食补之王	85
鸡翅膀	86
鸡胸肉	87
鸡腿肉	88
乌骨鸡肉	89
野鸡肉	90
沙鸡肉	91
竹鸡肉	91
鸭肉: 煮烂老鸭汤、功效比黄芪	92
鹅肉: 喝鹅汤、吃鹅肉一年、四季不咳嗽	93
鸽肉: 民间称之为养血动物	95
鹌鹑肉: 被称为动物人参	96
燕窝: 被称为“宫廷大补食品”	97
蛇: 强筋活络、祛痹洁肤的美食	98
田鸡: 大补元气的营养食品	100
蜗牛: 凉血利尿、清热解毒	101
蚯蚓: 活血化淤的理想食物	102
第五章 蛋类和蛋制品	104
鸡蛋: 被认为是一种完美食品	105
鸭蛋: 养阴清肺、补心止热的食物	107
咸蛋	108
皮蛋	109
第六章 鱼类及其他水产类食品	111
一、鱼类的营养价值	111
二、几种水产品 and 干制水产品的主要营养价值	112
三、水产品的卫生	113

鳊鱼：我国淡水“四大名鱼”之首	114
鲢鱼：老百姓餐桌上的佳肴	114
鳙鱼：富含磷脂、增强记忆力	115
草鱼：暖胃和中，平肝截疟	116
青鱼：增强体质、延缓衰老	117
黑鱼：益胃消肿，养血补虚	118
鲶鱼：催乳利尿的美食	120
鲟鱼：有“味美在鳞”之称	120
银鱼：养胃阴和经脉	121
大马哈鱼：名播四海的名贵鱼	122
凤尾鱼：富含矿物质的美味	123
鳝鱼：具祛风通络，治疗口眼歪斜的功效	124
鲫鱼：有健脾利水、通脉下乳的功效	125
鳊鱼：冬天里最好的进补美味	126
鲢鱼：富含氨基酸的美味	128
鳙鱼：肉质鲜嫩的食物	129
鲤鱼：妇女产后的营养补给品	130
鳊鱼：被誉为鱼中上品、春令时鲜	131
鳊刀鱼：可迅速增加人体精力	133
柳叶鱼：最好的健康食品	133
鲈鱼：名列“四大名鱼”之一	134
鲟鱼：最受人们欢迎的鱼	135
带鱼：有补肝养血、滋润肌肤的功效	136
鳊鱼：鲜美的减肥佳品	137
泥鳅：多钙食品、有“水中人参”之称	138
比目鱼：主做生鱼片的原料	140
河豚：味道鲜美的毒药	140
鱿鱼：滋阴养胃、补虚泽肤的海鲜	141
鳊鱼：高维生素与高蛋白含量的鱼种	143
鲸鱼：硕大无朋的鱼霸	144
黄花鱼：适宜于失眠、贫血、头晕、产后体虚症	144
鲨鱼：有“海上霸王”之称	146
乌贼鱼：补血养阴佳品	147
虾：补肾壮阳、养血固精的佳饌	149
螃蟹：补骨添髓、养筋活血的美味	150

章鱼：可治夜盲症的鱼	152
鱼子类：高胆固醇食品	153
海马(海龙)：药用价值极高的高级补品	153
魁蛤：有治疗贫血功效	154
蛤蜊：有“天下第一鲜”之称	155
鲍鱼：被誉为“海味之冠”	156
牡蛎：益智海鲜	157
蝾螺：理想的减肥食品	158
蚬子：可治疗黄疸性肝炎的水产	159
文蛤：蛤中上品	160
干贝：有降低血脂功效	161
螺类：解酒热、清火眼、利大小肠的佳物	162
蚌类：明目解毒、养肝凉血	164
蛭子：滋阴除烦、清胃治病	165
淡菜：可促进人体的新陈代谢	166
海参：高血压、冠心病患者的美食	167
海蜇：被视为“水中瑰宝”	168
甲鱼：治劳伤、壮阳气、大补阴之不足	169
乌龟：主治阴血不足、劳热骨蒸	170
第七章 蔬菜类食品	172
一、蔬菜的营养价值	172
二、蔬菜和水果的卫生	173
番薯：被誉为“长寿果”	174
豆薯：生津止渴	176
山药：中医十分重视的食疗食品	176
莲藕：补中益气、消热散血的润品	178
马铃薯：高血压、心脏病人的重要食物	180
芋头：减肥的最佳食物	181
荸荠：宽肠通便、解毒散结的食品	183
慈姑：润肺止咳、通淋利尿的蔬菜	184
粉葛：健肌退热、延缓衰老的食品	185
百合：温肺止咳、补中益气的食疗佳品	186
何首乌：具有乌须发、益气血的功效	187
甜菜：北方制糖的主要原料	188

萝卜: “蔬中圣品” “土人参”	189
萝卜缨	190
萝卜芽	190
胡萝卜: 胡萝卜素的重要来源	191
洋葱: 防治都市流行病的重要蔬菜	192
大头菜: 开胃消食的咸菜	194
榨菜: 四川名产	195
薤白: 散结定痛、理气宽胸	195
菊芋: 消肿利水的食品	196
淀粉	197
莴苣: 能治失眠的蔬菜	198
蒜苔: 时令名蔬	200
香椿: 有“助孕素”美称	201
茭白: 具有解酒功效	202
竹笋: 防治便秘的佳蔬	203
芦笋: 西方被誉为十大名菜之一	204
莼菜: 自古以来的珍蔬	206
豆瓣菜: 治疗肺病的理想食物	207
芹菜: 古代被列为“春药”	208
茼蒿菜: 吃火锅不可缺少的蔬菜	209
冬寒菜: 历史久远的蔬菜	211
木耳菜: 清热凉血、通便解毒的蔬菜	211
空心菜: 大众蔬菜	212
苋菜: 骨折病人和临产孕妇的良蔬	213
荆芥: 有解热透疹作用	214
白菜: 大众蔬菜	215
油菜: 有散血、消肿作用	216
菠菜: 阿拉伯人称之为“菜中之王”	217
卷心菜: “久食大益肾、填髓脑”	219
韭菜: 传统的“壮阳草”	220
蒲菜: 适宜于妇女食用的蔬菜	221
牛皮菜: 补血、解毒的蔬菜	222
生菜: 通乳汁、助发育的蔬菜	222
芥菜: 制作梅干菜和酸菜的蔬菜	223
香菜: 芳香健胃、驱风散寒的佳蔬	225

花椰菜: 富含维生素C的蔬菜	225
黄花菜: 古人称之为“忘归草”	227
青椒: 开郁消食、温中下气	228
茄子: 清热泻火的养生食品	229
西红柿: 作为宿醉时的特效解酒药	230
荠菜: “天然之珍”	232
蕨菜: “山菜之王”	233
马兰头: 著名的“青蔬三头”之一	234
马齿苋: 天然的抗生素	235
蒲公英: 家喻户晓的野菜	236
苜蓿: 可治风湿筋骨疼痛	237
仙人掌: 为欧洲人列为“新型蔬菜”	238
紫菜: 味道鲜美的作汤佳品	239
发菜: 素有“戈壁之珍”美誉	240
海带: “含碘冠军”	241
海藻: 新型的海味蔬菜	242
石花菜: 有防暑、解毒的功用	243
石莼: 可预防淋巴结肿大的蔬菜	244
螺旋藻: 超营养价值的“保健品之王”	245
葛仙米: 人间的稀有珍品	246
蘑菇: 有降压、降脂、降糖功效	247
平菇	249
香菇	250
草菇	252
金针菇	253
黑木耳: 养血活血、补气强力的佳品	254
银耳: 被称为“菌中明珠”的补品	255
松蘑: “菌中之王”	257
粟蘑: 超级天然营养品	258
猴头菇: 传统的“四大名菜”之一	258
竹荪: 有大补之功的“真菌之花”	260
鸡纵: 云南的著名美味	261
茯苓: 传统的滋补佳品	262
冬虫夏草: 传奇式的“中国珍宝”	263
灵芝: 超级天然保健品	264

石耳: 滋阴养肺的珍品	265
地衣: 可防止老年性痴呆症的罕物	266
冬瓜: 减肥瘦人、清热泻火的蔬菜	267
南瓜: 脾胃虚寒者的养生食品	268
黄瓜: 泻热、清火的养生佳品	269
苦瓜: 适宜于糖尿病患者食用的瓜菜	270
丝瓜: 润肤美容, 强心抗毒的蔬菜	271
笋瓜: 治疗夜盲症的理想食物	272
西葫芦: 性寒味甘的瓜菜	273
葫芦瓜: 消肿结、润肌肤的瓜菜	274
瓠瓜	275
佛手瓜: 可增强人体抵抗力的蔬菜	275

第八章 水果、干果类食品..... 277

一、水果的营养价值

甜瓜: 生津止渴、清热、解暑的水果	278
菜瓜	279
西瓜: 号称夏季“瓜果之王”的养生佳品	280
苹果: 中外公认的保健养生神果	282
梨子: 古称“百果之宗”	283
刺梨: 全价营养珍果	285
桃子: 重要的食疗水果	285
樱桃: 号称“百果第一枝”	287
猕猴桃: 被誉为“水果皇后”	288
葡萄: 益气养血的养生水果	289
葡萄柚: 美容水果	291
柿子: 解热醒酒的特效水果	291
枣子: 天然的维生素丸	293
杏子: 抗癌之果	294
桑椹: 养发、润发的神果	295
李子: “清肝涤热、活血生津”的水果	296
沙果: 顺气去瘀、开胃消食的水果	297
梅子: 生津止渴、解酒开胃	298
杨梅: 糖尿病患者忌食的水果	299
枇杷: “天上王母蟠桃、地上三潭枇杷”	300

山楂: 21世纪的绿色保健水果	301
海棠: 养血明目的水果	302
石榴: 具解酒排毒、抑细菌、杀绦虫作用	303
番石榴: 防治糖尿病的水果	304
木瓜: 天然消化酶	304
番木瓜: 有抗癌作用的热带水果	306
无花果: 外科之神药	306
草莓: 水果中的维生素女王	307
蜜柑: 丰富的维生素水果	309
甘蔗: 天然疗脉汤	310
金橘: 理气醒脾、开胃消食的水果	311
柚子: 糖尿病人的保健果	311
罗汉果: 演艺人员润喉清肺的良药	312
香蕉: 号称世界四大水果之一	313
菠萝: 美容润肤、促进消化的佛果	314
菠萝蜜: 典型的热带水果	315
荔枝: 南方四大珍果之一	316
龙眼: 传统的滋补极品	318
芒果: 热带果王	319
橘子: 一身是宝的水果	320
柠檬: 美容洁肤的佳果	321
橄榄: 消除咽喉肿痛的保健品	323
椰子: 悦泽面色的南国水果	324
槟榔: 可治虫积、食滞、腹胀、便秘的南药	325
银杏: 降低胆固醇的绿色保健品	326
核桃: 增强记忆、延缓大脑衰老的佳品	327
栗子: 干果之王	329
榛子: 明目健体的坚果	330
榧子: 有杀虫消积, 润肺滑肠功效	331
松子: 坚果中的仙品	331
杏仁: 古医书称为“疗心之果”	332
枸杞: 营养丰富的传统滋补品	333
芝麻: “八谷之中, 唯此为良”的抗衰老食品	335
花生: 有“绿色牛乳”之称的高营养食品	336
莲子: 补心益肾、固精安神的滋补品	338

芡实：“婴儿食之强壮、老人食之延寿”	339
菱角：水中的妙物	340
葵花子：高脂肪的零食	341
南瓜子：有治疗前列腺增生作用	342
西瓜子：润肠下气的闲食	343
第九章 酒类及非酒精饮料	345
一、酒的种类与卫生	345
二、非酒精饮料与卫生	346
黄酒：被称为“液体蛋糕”	347
米酒：历史悠久的佳酿	349
葡萄酒：保护心脏的饮品	350
啤酒：开胃消食的液体面包	351
白酒：古称“百药之长”	354
露酒：糖尿病患者忌服	355
滋补药酒	356
常用水：生命的源泉	359
矿泉水	360
纯净水	361
茶：解渴提神的人间仙品	362
银杏茶：降压、降脂、降胆固醇的饮品	364
绞股蓝茶：消除疲劳、延缓衰老的保健饮品	365
杜仲茶：有明显降压功效	366
金银花茶：被称为“神水”的重要保健饮品	366
各种果茶	367
各种蔬菜汁：被称为“植物之血”	369
蜂蜜水：人体的“健康之友”	369
红糖水：活血化淤的妇女保健饮料	371
汽水：解温消暑饮料	373
可乐饮料：提神解渴的清凉饮品	373
咖啡：素有兴奋剂之称	374
豆浆：现代人的理想饮料	376
第十章 奶和乳类制品	378
一、奶类食品的营养价值	378

二、奶制品的营养价值	379
三、奶与奶制品的卫生	381
人乳：婴儿无可替代的生命之泉	382
牛奶：世界公认的最佳营养保健品	384
马奶：人类理想的饮品	386
冰淇淋：高热量、高脂肪的冷饮	387
第十一章 调味品	389
一、食用油脂的卫生	389
二、酱油、酱、食醋的卫生	389
三、味精的卫生	390
四、食盐的卫生	390
葱：温通阳气的养生佐料	390
大蒜：被誉为“广谱抗菌素”	391
姜：心血管系统有益的保健佳品	393
辣椒：维生素含量居蔬菜之首	394
姜黄：肝脏的保健食品	395
胡椒：世界级的调味品	396
花椒：著名的佐菜香料	396
大茴香：重要的香料	397
小茴香：香味浓烈的调料	398
桂皮：常用的调味品	399
丁香：广受欢迎的调味品	399
草果：卤菜的重要调料	400
砂仁：南方的辅助调料	400
山柰：卤汤的重要佐料	400
甘草：润肺止咳的药材	401
白豆蔻：风味菜肴的调味料	401
荜拔：芳香型的调味品	402
芥末：具有杀菌和防腐作用	403
芝麻油：动脉血管的清道夫	403
花生油：中老年人理想的食用油	405
大豆油：心脏病患者理想的食油	406
橄榄油：“可以吃的化妆品”	406
菜子油：高血压患者忌食	407

棉子油：有防治心脏病的作用	408
其他植物油	408
色拉油：多种植物油的合成品	409
猪油：具有特殊香味的食用油	410
牛油：高胆固醇的油脂	411
鱼油：用于医药制品	411
奶油：西餐的重要营养品	412
酱油：精制发酵的五味调合液体	413
醋：增强体质的健康调味品	414
盐：有“百味之长”的美称	415
料酒：烹饪的调味酒	416
砂糖：人体重要的热量来源	417
酱：我国独有的传统美味	418
豆豉：被日本营养界非常重视的调料	419
巧克力：“助产大力士”	420
食碱：治胃酸、化食滞	421
味精：现代调味品	422
食用香精	423
食用色素	424
附录 食品营养成分的计算	425
一、食品原料所含营养素的计算	425
二、各营养素总量的计算	425
三、食品营养素损失率的计算	425

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、存在和消亡,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,

血液内的水分便会过多地渗入周围组织,造成临床上的营养不良性水肿。

1.4 供给机体能量

在正常膳食情况下,机体可将完成主要功能而剩余的蛋白质,氧化分解转化为能量。不过,从整个机体能量而言,蛋白质的这方面功能是微不足道的。

1.5 维持机体的酸碱平衡

机体内组织细胞必须处于合适的酸碱度范围内,才能完成其正常的生理活动。机体的这种维持酸碱平衡的能力是通过肺、肾脏以及血液缓冲系统来实现的。蛋白质缓冲系统是血液缓冲系统的重要组成部分,因此说蛋白质在维持机体酸碱平衡方面起着十分重要的作用。

1.6 运输氧气及营养物质

血红蛋白可以携带氧气到身体的各个部分,供组织细胞代谢使用。体内有许多营养素必须与某种特异的蛋白质结合,将其作为载体才能运转。例如铁蛋白、钙结合蛋白、视黄醇结合蛋白等都属于此类。

2. 蛋白质的生理价值

蛋白质的生理价值是指进入人体蛋白质的保留量和吸收量的百分比。食物蛋白生理价值的高低,取决于其氨基酸的组成。凡是食物蛋白质中所含氨基酸的种类和数量越接近人体的需要,其蛋白质的生理价值就越高。生理价值高的蛋白质称优质蛋白,衡量食物中所含蛋白质的营养价值,主要是看这些蛋白质的生理价值。生理价值越高,说明机体的利用率越高,营养价值也越大。

几种常用食物蛋白的生理价值和几种混合食物蛋白质的生理价值见表1-1、表1-2。

表 1-1 几种常用食物蛋白质的生理价值

食 品	生理价值	食 品	生理价值
鸡 蛋	94	羊 肉	69
牛 奶	85	土 豆	67
鲜 鱼	83	小 麦	67
大 米	77	玉 米	60
牛瘦肉	76	花 生	59
蔬 菜	76	黄 豆	57
猪瘦肉	74	小 米	57
红 薯	72	高 粱	56