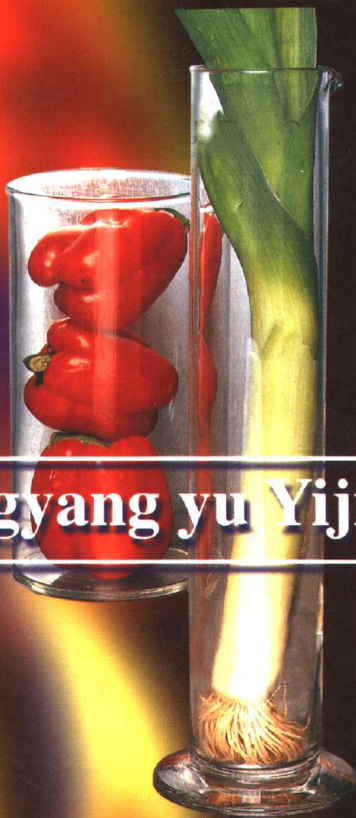


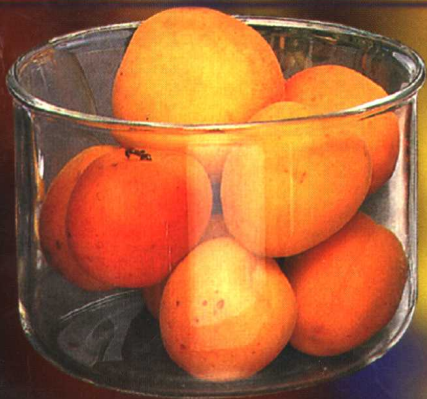
大千食品 营养与宜忌

Daqian Shipin Yingyang yu Yiji

陈明政 编



Daqian Shipin Yingyang yu Yiji



上海科学技术文献出版社

SHANGHAI KEXUE JISHU WENXIAN CHUBANSHE

大千食品

——营养与宜忌

陈明政 编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

大千食品:营养与宜忌/陈明政编. — 上海:上海科学技术文献出版社, 2000.5

ISBN 7-5439-1617-7

I. 大… II. 陈… III. ①食品营养-普及读物②食品卫生-普及读物 IV.R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17404 号

责任编辑:何银莲

封面设计:石亦义

大千食品

——营养与宜忌

陈明政 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市印刷八厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 17.25 字数 417 000

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-5 100

ISBN 7-5439-1617-7/T·609

定价:23.50 元

前 言

天下的可食动植物以及水,是人类饮食或饮食制品的主要来源,是人的立身之本。

营养学家发现,一个人要想维持机体的健康,每周需要摄入 30 至 40 种不同类别的食物和饮品;在更长的时期内,还要不断地相对调整更换食物群,种类越多且调和得越均衡越好。不要说那些诸如缺铁性贫血症、佝偻症以及某种维生素或矿物质缺乏症等营养不良症与日常饮食有关,就连在发达国家中常见的那些肥胖症、高血压病、心脑血管病、结石症、糖尿病和某些癌症等,也都与营养过剩或失调有关。

以前中国人较少有或根本没有对食物进行选择的余地,随着社会、经济、储运、种植和养殖条件的改善,选择食用人间食物的余地正在迅速拓宽。

为了便于读者能从数以百计的物种和数以万计的动植物及饮品制品中,认识、了解、挑选和使用那些自己尚不熟悉甚至闻所未闻但对健康却大有裨益的食物群,本书将《本草纲目》等中国传统饮食知识与现代世界科技知识融为一体,以主副食品、饮品和调味品等 3 篇共 22 大类别的精练篇幅,把中国这个大地盘上凡可以享用到的近 400 种动植物、饮品和调味品物种和主要制品的性能特征、营养成分、宜忌范围和使用方法一一加以介绍。其中肯定有相当多的物种是一般人见所未见甚至闻所未闻的奇珍异味。读了它,人们可以在广阔的食物天地里任凭挑选,可以在丰盛的酒宴上泛加评说,可以在人间的美食王国中尽情

享受,也可以在调理得当的营养搭配中颐养天年。

由于科学在不断发展,加之编者所能涉猎到的饮食圈毕竟有限,错误和不当之处在所难免,恳请读者不吝赐教。

陈明政

目 录

第一篇 主副食品

第一章 谷类(1)

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. 大米····· (2) | 6. 大麦(附大麦芽)····· (11) |
| 2. 小麦粉(附麦油、麦苗粉)····· (5) | 7. 小米····· (12) |
| 3. 玉米····· (7) | 8. 高粱····· (13) |
| 4. 荞麦····· (9) | 9. 薏苡仁····· (15) |
| 5. 燕麦(附麦片)····· (10) | 10. 黍子(附糜子)····· (16) |

第二章 豆类(18)

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1. 大豆····· (19) | 8. 豇豆····· (27) |
| 2. 绿豆····· (21) | 9. 菜豆····· (28) |
| 3. 赤豆····· (22) | 10. 豆芽····· (29) |
| 4. 豌豆(附青豌豆角、豌豆叶)····· (23) | 11. 豆腐(附豆腐乳)····· (31) |
| 5. 蚕豆(附青蚕豆角)····· (24) | 12. 豆腐干(附百叶)····· (34) |
| 6. 扁豆····· (25) | 13. 腐竹(附豆棒)····· (36) |
| 7. 刀豆····· (26) | 14. 醋豆····· (37) |

第三章 根茎类(39)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 番薯(附薯叶)····· (40) | 5. 马铃薯····· (45) |
| 2. 豆薯····· (41) | 6. 芋头(附魔芋)····· (47) |
| 3. 山药(附珠芽)····· (42) | 7. 荸荠····· (48) |
| 4. 莲藕····· (44) | 8. 慈姑····· (50) |

9. 粉葛	(51)	17. 大头菜	(61)
10. 百合	(52)	18. 榨菜(附棱角菜、抱儿菜)	(62)
11. 何首乌	(54)	19. 铃铛菜	(63)
12. 甜菜	(55)	20. 薤白	(64)
13. 萝卜(附萝卜缨、菜菔子)	(56)	21. 菊芋	(65)
14. 胡萝卜	(58)	22. 淀粉(附粉皮、粉条)	(65)
15. 洋葱	(59)		
16. 茭蓝	(60)		

第四章 茎叶类(68)

1. 莴苣	(69)	15. 荆芥	(87)
2. 蒜薹(附蒜苗)	(71)	16. 菜薹	(88)
3. 香椿	(72)	17. 白菜	(89)
4. 茭白	(73)	18. 油菜	(90)
5. 竹笋	(75)	19. 菠菜	(91)
6. 芦笋	(76)	20. 卷心菜	(93)
7. 莼菜	(78)	21. 韭菜(附韭黄)	(94)
8. 豆瓣菜	(79)	22. 蒲菜	(95)
9. 芹菜	(79)	23. 牛皮菜	(96)
10. 冬寒菜	(82)	24. 生菜	(97)
11. 茼蒿	(82)	25. 叶用芥菜(附雪里蕻、辣菜)	(98)
12. 木耳菜	(83)	26. 茺荳	(100)
13. 空心菜	(84)		
14. 苋菜	(85)		

第五章 花蕊浆果类(102)

1. 花椰菜(附绿花菜)	(103)	2. 金针菜	(104)
		3. 甜椒	(106)

4. 茄子 (107)
5. 西红柿 (109)

第六章 瓜类(111)

1. 冬瓜(附节瓜) (112)
2. 南瓜 (113)
3. 黄瓜 (114)
4. 苦瓜 (116)
5. 丝瓜 (117)
6. 笋瓜 (119)
7. 西葫芦(附崇明金瓜) (119)
8. 葫芦瓜 (121)
9. 瓠瓜 (122)
10. 佛手瓜 (123)
11. 甜瓜(附哈密瓜) ... (124)
12. 菜瓜 (126)
13. 西瓜 (127)

第七章 鲜干果类(129)

1. 苹果 (130)
2. 梨子(附刺梨) (132)
3. 桃子 (134)
4. 樱桃 (135)
5. 猕猴桃 (136)
6. 葡萄(附葡萄干) (138)
7. 柿子(附柿饼) (139)
8. 枣子 (141)
9. 杏子 (143)
10. 桑椹 (144)
11. 李子(附奈李) (145)
12. 花红 (146)
13. 梅子 (147)
14. 杨梅 (148)
15. 枇杷 (150)
16. 山楂 (151)
17. 海棠 (152)
18. 石榴 (153)
19. 番石榴 (154)
20. 木瓜 (155)
21. 番木瓜 (156)
22. 无花果 (157)
23. 草莓 (159)
24. 甘蔗 (160)
25. 橘子(附柑子、橙子) (162)
26. 金橘 (164)
27. 柚子 (165)
28. 罗汉果 (166)
29. 香蕉 (168)
30. 菠萝 (169)
31. 菠萝蜜 (171)
32. 荔枝 (173)
33. 龙眼 (174)

34. 芒果 (176)
35. 柠檬 (177)
36. 橄榄 (179)

37. 椰子 (180)
38. 槟榔 (181)

第八章 坚果种仁类(183)

1. 银杏 (184)
2. 核桃 (186)
3. 栗子 (187)
4. 榛子 (189)
5. 榧子 (190)
6. 松子 (191)
7. 杏仁 (192)
8. 枸杞(附枸杞头、地骨皮) (193)

9. 芝麻 (195)
10. 花生 (196)
11. 莲子(附莲子芯) ... (198)
12. 芡实 (199)
13. 菱角 (200)
14. 葵花子(附葵花子芽) (202)
15. 南瓜子 (203)
16. 西瓜子 (205)

第九章 野菜类(206)

1. 荠菜 (207)
2. 蕨菜 (208)
3. 马兰头 (209)
4. 马齿苋 (210)
5. 苦菜 (212)

6. 萎蒿 (213)
7. 蒲公英 (214)
8. 苜蓿 (215)
9. 榆钱 (216)
10. 仙人掌 (217)

第十章 藻类(219)

1. 紫菜 (220)
2. 发菜 (221)
3. 海带 (222)
4. 海藻 (224)
5. 石花菜(附琼脂、琼枝) (225)

6. 石莼(附鹧鸪菜) (226)
7. 螺旋藻 (228)
8. 葛仙米 (229)

第十一章 食用菌类(231)

- | | | | |
|-------------------------|-------|----------------|-------|
| 1. 蘑菇 | (232) | 9. 粟蘑 | (246) |
| 2. 平菇 | (234) | 10. 猴头 | (246) |
| 3. 香菇 | (236) | 11. 竹荪 | (248) |
| 4. 草菇 | (238) | 12. 鸡枞 | (250) |
| 5. 金针菇 | (239) | 13. 茯苓 | (251) |
| 6. 黑木耳 | (241) | 14. 冬虫夏草 | (253) |
| 7. 银耳 | (242) | 15. 灵芝 | (255) |
| 8. 松蘑(附榛蘑、黄
蘑) | (244) | 16. 石耳 | (257) |
| | | 17. 地衣 | (258) |

第十二章 肉类(260)

- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------------|-------|
| 1. 猪肥肉 | (260) | 10. 马肉(附马脂、马
宝) | (275) |
| 2. 猪瘦肉 | (262) | 11. 猫肉 | (276) |
| 3. 猪肝 | (264) | 12. 鹿肉(附鹿茸、鹿
胶) | (277) |
| 4. 猪蹄 | (265) | 13. 兔肉(附野兔肉) | (279) |
| 5. 猪血 | (267) | 14. 獐肉(附獐骨) | (280) |
| 6. 牛肉(附牛杂碎) | (268) | 15. 麝香 | (281) |
| 7. 羊肉(附羊杂碎) | (270) | 16. 胎盘 | (282) |
| 8. 狗肉 | (272) | | |
| 9. 驴肉(附阿胶) | (274) | | |

第十三章 禽蛋类(284)

- | | | | |
|-----------------------------|-------|-------------------------|-------|
| 1. 鸡肉 | (285) | 6. 鸭肉(附野鸭肉) | (291) |
| 2. 乌骨鸡肉 | (287) | 7. 鹅肉(附鹅血、鹅
肫) | (293) |
| 3. 野鸡肉 | (289) | 8. 鸽肉(附鸽蛋) | (294) |
| 4. 沙鸡肉 | (289) | 9. 鹌鹑肉(附鹌鹑
蛋) | (296) |
| 5. 竹鸡肉(附珍珠鸡肉、火
鸡肉) | (290) | | |

- | | | | |
|---------------------|-------|-------------------|-------|
| 10. 麻雀肉(附麻雀蛋) | (297) | 14. 燕窝 | (301) |
| 11. 鹧鸪肉 | (298) | 15. 鸡蛋 | (303) |
| 12. 斑鸠肉 | (299) | 16. 鸭蛋(附鹅蛋) | (305) |
| 13. 乌鸦肉(附喜鹊肉) | (300) | 17. 咸蛋 | (306) |
| | | 18. 皮蛋(附糟蛋) | (307) |

第十四章 鳞介类(310)

- | | | | |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 1. 鳊鱼 | (312) | 22. 泥鳅 | (336) |
| 2. 鲃鱼 | (313) | 23. 甲鱼 | (337) |
| 3. 鲤鱼 | (314) | 24. 乌龟 | (339) |
| 4. 鳊鱼 | (315) | 25. 虾类 | (341) |
| 5. 鲫鱼 | (317) | 26. 螃蟹 | (344) |
| 6. 鲢鱼 | (318) | 27. 螺类 | (346) |
| 7. 鳙鱼 | (319) | 28. 蚌类 | (348) |
| 8. 草鱼 | (320) | 29. 蚬子 | (349) |
| 9. 青鱼 | (322) | 30. 蛏子 | (349) |
| 10. 黑鱼 | (323) | 31. 蛤蜊(附西施舌) ... | (350) |
| 11. 鲶鱼 | (324) | 32. 牡蛎 | (352) |
| 12. 鳊鱼 | (325) | 33. 鲍鱼 | (353) |
| 13. 鲈鱼 | (326) | 34. 干贝 | (354) |
| 14. 鲢鱼 | (327) | 35. 淡菜 | (355) |
| 15. 银鱼 | (328) | 36. 海参 | (356) |
| 16. 河鳊(附海鳊) | (329) | 37. 海蜇 | (358) |
| 17. 大马哈鱼 | (331) | 38. 海马、海龙 | (359) |
| 18. 凤尾鱼 | (332) | 39. 章鱼 | (361) |
| 19. 河豚 | (333) | 40. 鱿鱼 | (361) |
| 20. 鳊鱼 | (334) | 41. 墨鱼 | (362) |
| 21. 鳊鱼 | (335) | 42. 带鱼 | (364) |

43. 石首鱼(附鱼鲮) … (365) 骨) …… (368)
44. 鲨鱼(附鱼翅、明

第十五章 虫杂类(371)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 蛇 …… (372) | 6. 蚕蛹(附蚕蛹油) …… (379) |
| 2. 田鸡(附蛤士蟆) …… (373) | 7. 蝎子 …… (380) |
| 3. 蜗牛 …… (375) | 8. 老鼠 …… (381) |
| 4. 蚯蚓 …… (377) | 9. 蝗虫 …… (382) |
| 5. 蚂蚁 …… (378) | |

第二篇 饮品

第一章 水类(384)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| 1. 常用水 …… (385) | 3. 纯净水 …… (388) |
| 2. 矿泉水(附温泉
水) …… (386) | 4. 磁化水 …… (389) |

第二章 茶类(391)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 茶叶水 …… (392) | 10. 人参茶 …… (401) |
| 2. 银杏茶 …… (395) | 11. 各种果茶 …… (403) |
| 3. 绞股蓝茶 …… (396) | 12. 各种蔬菜汁 …… (405) |
| 4. 杜仲茶 …… (397) | 13. 蜂蜜水 …… (406) |
| 5. 金银花茶 …… (398) | 14. 糖水 …… (408) |
| 6. 桑芽茶 …… (399) | 15. 汽水 …… (411) |
| 7. 菊花茶 …… (400) | 16. 可乐饮料 …… (412) |
| 8. 决明子茶 …… (400) | 17. 咖啡饮料 …… (413) |
| 9. 枸杞子茶 …… (401) | 18. 豆浆 …… (415) |

第三章 乳类(418)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 人乳 …… (418) | 2. 牛奶(附酸牛奶、奶 |
|----------------|--------------|

- 粉) (421)
3. 马奶(附羊奶、醍
醐) (425)

第四章 酒类(430)

1. 黄酒 (431)
2. 米酒 (433)
3. 葡萄酒 (434)
4. 啤酒 (436)

4. 蜂乳 (426)
5. 冰淇淋 (428)

5. 白酒 (439)
6. 露酒(附鸡尾酒、雄黄
酒) (441)
7. 滋补药酒 (443)

第三篇

调味品

第一章 植物类(448)

1. 葱 (449)
2. 大蒜 (450)
3. 生姜 (452)
4. 姜黄(附咖喱粉) (453)
5. 辣椒 (454)
6. 胡椒 (456)
7. 花椒 (456)
8. 大茴香 (457)
9. 小茴香 (458)
10. 桂皮 (459)

11. 丁香 (460)
12. 草果 (461)
13. 砂仁 (461)
14. 山柰 (462)
15. 甘草 (462)
16. 白豆蔻(附红豆
蔻) (463)
17. 芥子末 (464)
18. 荜拔 (464)

第二章 油脂类(466)

1. 芝麻油 (467)
2. 花生油 (469)
3. 大豆油 (470)
4. 橄榄油 (471)
5. 菜子油 (472)

6. 棉子油 (473)
7. 其他植物油 (474)
8. 色拉油、调和油 (476)
9. 猪油 (477)
10. 牛油 (478)

11. 鱼油 (478)

12. 奶油 (479)

第三章 其他制品类(480)

1. 食盐 (480)

2. 食碱 (482)

3. 食醋 (483)

4. 食糖(附糖色) (485)

5. 糖精 (487)

6. 巧克力(附朱古力) (488)

7. 酱油 (489)

8. 酱 (490)

9. 豆豉 (492)

10. 料酒 (494)

11. 味精(附鸡精) (495)

12. 食用香精 (497)

13. 食用色素 (498)

附:索引(500)

第一篇 主 副 食 品

第一章 谷 类

本章按语 谷类食物,特别是禾本植物中的大米和面粉,是从古到今多数中国人传统食品中的主食,人们日常所需的大部分热能及相当数量的 B 族维生素和矿物质,均来自这些食物,既经济又有益于健康。

但是,谷类中的蛋白质含量并不高,甚至大大低于豆类和薯类,且十分缺乏赖氨酸、色氨酸和苏氨酸;谷物中虽然含有高质量的不饱和脂肪酸、纤维素、维生素 B 族和维生素 E,但却又十分缺乏维生素 C、D、A,维生素 A 原(胡萝卜素)的含量也很少;所含的磷、铁是不易被人体吸收的磷和铁,钙又很少很少。因此,谷类食物的营养是很不全面的。

营养学家希望,中国人在膳食结构上应加大玉米、荞麦、燕麦、豆类、薯类以及芝麻等杂粮的比重,米面要混合食用,更不要过多过久地食用精米和精面粉,尤其要适当搭配动物性食品、蛋白质含量高的大豆、豆制品以及果蔬食品等,增加含钙质高的奶品,不吃被黄曲霉素污染发黄的所谓“尚未霉烂变质”的谷物。

此外,食品卫生人员还要经常提醒市民,在购买面粉时不要一味求白,在熟食市场包括在宾馆饭店吃馍馍和其他面点时,要注意增白剂的超标问题。面粉中增白剂超标在许多大中城市已达到三分之一。这类增白剂是一种名为过氧化苯甲酰的有机化学物质,其主要功能是将面粉中呈微黄色的胡萝卜素氧化成白

色。而过氧化苯甲酰是一种微毒性化学物质,长期食用会导致积累性中毒。至于有些食品经营者在面点或面粉、面条中直接添加漂白粉进行漂白,其毒性可能会更大。食用者应注意用肉眼进行鉴别,加以避免。

对于希望延缓性衰老和惧怕糖尿病的人来说,全小麦、玉米、小米可以给他们提供帮助,因为这类谷物被称之为食物中的“伟哥”,是性衰退的预防剂;而纤维素则是糖尿病的大敌,它可以抑制碳水化合物对糖尿病的促成作用。

1. 大 米

【性征】 大米,又称白米、稻米,是中国人的主食之一,禾本科一年生植物稻的种仁。有白色的,也有乌白色、红色、绿色和黑色的;有的较细长,有的呈短胖型。中医认为大米性平味甘。

从黏性程度上分,大米有糯米、粳米和籼米三种,糯米黏性最强,籼米最弱,粳米居中。喜欢吃粳米的人最多,籼米次之,糯米多用来做年糕、包粽子、酿酒或做汤圆等。从米质的区别来看,生长期长的要比生长期短的好,常规稻米要比杂交稻米好,中晚稻米要比早稻米好,略带青乌色的粳籼米要比纯白的粳籼米好,米亮透明的要比粗糙混浊的好,硬度强的要比硬度差的好,腹白小的要比腹白大的好,有纯正香气的要比无香气的好,新米要比陈米好。另外民间有“青籼白糯”之说,即糯米越白越好。

【营养】 每100克一级标米(粳)约含水分14.7克,能量约为1411千焦,蛋白质7.3克,脂肪0.3克,膳食纤维0.9克,碳水化合物76.3克,维生素B₁0.35毫克,维生素B₂0.05毫克,尼克酸(烟酸)2.6毫克,维生素E0.49毫克,钙7毫克,磷120毫克,铁1.1毫克。

大米中的赖氨酸含量极少,如不能从其他食物中得到补充,以大米为主食的人对蛋白质的利用率就会降低,不仅影响儿童长个儿,也对成年人的新陈代谢带来不利。

【宜忌】 中医认为,中国人食用量最多的粳米有治诸虚百损,强阴壮骨,生津、明目、长智的功能。粳米煮粥可以补中益气,健脾养胃,益精强志,强壮筋骨,和五脏,通血脉,聪耳明目,止烦,止渴,止泄,是人间第一补物。

籼米和糯米的营养略同于粳米,但籼米生长期有长有短,以迟熟的籼米品质为优。糯米含磷质略低于粳米,黏性大,较难消化吸收,因此不宜做主食,多做副食和甜点心等。

【用法】 粳、籼米入馔,多以蒸米饭、煮米粥和煮米粢或下米粉条为主。在蒸米饭或煮米粥时,可以分别加入无数种其他果、蔬、肉、禽、蛋、食用菌等,做出风味和营养各异的数百种米饭、米粥、米粉、点心和小吃。例如香菇滑鸡米饭、海带绿豆粳米粥、牛肉米粉、蛋黄糕、杏仁米茶等等。

糯米除了做点心外,亦可入馔,一般以蒸糯米饭为常见。在蒸糯米饭时,如加入莲子、红枣、红薯和白糖适量,吃起来也很有风味,不亚于粽子。如将糯米、莲子、大枣、淮山药一同煮粥,熟后加适量白糖,适宜于脾虚泄泻者食用。如将糯米酒、鸡肉、红枣(去核)各适量,加几片生姜共蒸,至鸡肉熟烂时食用,对产后、病后体虚心慌者尤有补益作用。

大米中还有一种特殊品种叫做黑米,又名补血糯,是一种营养更为丰富的保健食品。黑米的外部包裹着一层坚韧的种皮,不易煮烂,而未煮烂的黑米积留胃肠中会引起急性肠胃炎。食用黑米时,一般先将黑米浸泡一夜,煮粥时一定要待汤汁非常黏稠时方可食用。也可以加少许食碱再煮,这样所需的时间要少一些。