

健康食品 趣谈



滕守义 编 著
佟丽梅

辽宁人民出版社

健 康 食 品 趣 谈

滕守义 佟丽梅 编著

辽 宁 人 民 出 版 社

一九八二年·沈阳

健 康 食 品 趣 谈

滕守义 佟丽梅 编著

*

辽宁人民出版社出版
(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行
大连印刷一厂印刷

*

开本: 787×1092 $\frac{1}{32}$ 印张: 3
字数: 58,000 印数: 1—66,500
1982年8月第1版 1982年8月第1次印刷
统一书号: 14090·52 定价: 0.25元

前 言

人是靠一定的营养成分维持其生命的，而人体所需要的各种营养成分，一般都是从食品中摄取的。所谓健康食品，就是指不含防腐剂、食品添加物、人工甘味、着色剂，并对人体健康有裨益的一类自然食品，如某些果蔬、植物蛋白、食用菌、食用藻、山珍海味等。近年来，健康食品风行美、日和欧洲一些发达国家，正在引起人们的广泛关注。有些人要针对自己的身体情况，选食一些健康食品，就需要掌握一些这方面的知识。比如，身体肥胖的人，为了防止体内脂肪增加和动脉硬化，要尽量少吃含脂肪和胆固醇较高的动物蛋白食品，改吃植物蛋白食品，等等。

为了帮助商业工作者和消费者掌握一些经营与食用健康食品方面的知识，我们编写了《健康食品趣谈》这本小册子，供其应用时参考。

由于作者知识有限，加之时间仓促，书中难免会出现错误，望读者批评指正。

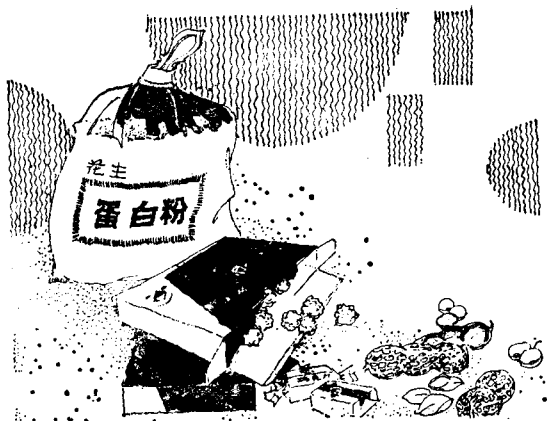
编 者

一九八一年七月

目 录

一	植物油料·····	(1)
	“植物肉”——大豆·····	(1)
	“中国坚果”——花生·····	(7)
	油香诱人的芝麻·····	(10)
二	食用菌类·····	(13)
	菌中之冠——银耳·····	(13)
	素中之肉——黑木耳·····	(16)
	干菜上品——蘑菇·····	(20)
三	食用藻类·····	(25)
	戈壁之珍——发菜·····	(25)
	海洋蔬菜——海带·····	(27)
	岩礁娇子——紫菜·····	(29)
四	今古名果·····	(31)
	价值高用处广的山楂·····	(31)
	古代果宗——梨·····	(34)
	果中牡丹——荔枝·····	(36)
	佳果良药柑桔·····	(38)
	古珍果葡萄·····	(39)
	水果之王——猕猴桃·····	(41)
	大宗佳果苹果·····	(42)
	盛夏佳果西瓜·····	(44)
	第一枝春果——樱桃·····	(46)
	早熟浆果——草莓·····	(47)

	活维生素丸——大枣·····	(48)
	著名干果核桃·····	(50)
	名贵干果榛子·····	(51)
五	古今佳蔬·····	(53)
	菜果上品西红柿·····	(53)
	富含维生素A原的胡萝卜·····	(56)
	佐料佳品大蒜·····	(58)
	佳蔬良药韭菜·····	(60)
	抗寒佳蔬菠菜·····	(62)
	维生素C含量居蔬菜首位的辣椒·····	(64)
	鲜香嫩脆的榨菜·····	(65)
	名贵蔬菜芦笋·····	(66)
	中国特产的水生蔬菜——茭白·····	(67)
六	山珍海味·····	(70)
	禽中之珍——飞龙·····	(70)
	禽中新秀——鹌鹑·····	(71)
	珍馐美味熊掌·····	(73)
	稀世补品燕窝·····	(74)
	大海之珍——海参·····	(75)
	名贵海味干贝·····	(77)
	不怕粉身碎骨的鲍鱼·····	(78)
七	珍品拾零·····	(80)
	甜食良药蜂蜜·····	(80)
	山菜之王——蕨菜·····	(82)
	肉嫩味美的哈士蟆·····	(84)
	大补品元鱼·····	(86)



— 植物油料

“植物肉”——大豆

大豆系“黄豆”、“青豆”一类豆子的统称，是一年生豆科草本植物。大豆原产于我国，其栽培史已有四千多年。起初，大豆生长在我国黄河流域，逐渐遍及全国，主要产区在东北。

大豆是一种植物油料，其脂肪含量占17—20%，也是一种高植物蛋白食品，其蛋白质含量高达37—40%，相当于等量的大黄鱼、瘦猪肉、牛肉、鸡蛋所含蛋白质的两倍多。从蛋白质的质量来看，大豆蛋白有其独到之处：一是它富含人体不能合成的八种必需氨基酸：赖氨酸占6.86%，蛋氨酸占1.56%，色氨酸占1.28%，苯丙氨酸占5.01%，苏氨酸占4.31%，亮氨酸占7.72%，异亮氨酸占5.10%，缬氨酸占5.38%。二

是它不含胆固醇，只含有少量的豆固醇，可以起到抑制机体吸收动物食品所含胆固醇的作用。从油脂类型来看，大豆油属于不饱和双烯脂肪酸，即亚油酸，人吃后机体可以合成前列腺素，能增强血管的机能。再有，据澳大利亚科学家研究报告指出，大豆还含有皂草甙，能降低血液中胆固醇含量。所有这些都是动物肉所不及的，故人们美誉大豆为“植物肉”。

营养学家认为，大豆是病人的一种疗效食品。特别是对于患高血压、动脉硬化、冠心病、心脏病的人，大豆是再好的食品不过了。经常食用大豆食品，对于患神经衰弱和体质虚弱的人，也大有益处。

食用大豆的方法很多，可以煮熟做小菜，炒熟做咸豆，还可以生成豆芽，炒菜、做汤，或放在猪肉、鸡肉中一起炖烧。但要提高大豆蛋白利用率，最好还是把大豆制成豆制品，或用大豆粉强化其它食品。

食用大豆的方法不同，其蛋白质的利用率也不同。吃法得宜，大豆蛋白消化率可达92—96%。反之，则会浪费一半。这是因为大豆的细胞壁由纤维素组成，大豆蛋白被细胞壁紧紧裹住，使肠胃中的消化酶很难同它接触；大豆所含的胰蛋白酶抑制素，能抑制胃蛋白酶对蛋白质的分解作用，使大豆蛋白不能完全分解成人体可吸收的各种氨基酸。经研究发现，干炒大豆因加热时间短，又不易嚼碎，细胞壁和胰蛋白酶抑制素很少破坏，因而消化率仅为50%。煮大豆则因煮得不烂，难以嚼得很细，消化率也仅达65%。大豆制成豆浆，由于经过磨细、过滤、加热等加工过程，细胞壁和胰蛋

白酶抑制素破坏得较彻底，因而豆浆的消化率可达85%。如果把豆浆中的蛋白凝固变性，制成豆腐及豆制品，消化率可提高到92—96%。因此，食用大豆最好是将其加工成豆制品。

(1) 豆腐。豆腐是我国的传统食品。据明、清有关史料记载：“豆腐之法，始于前汉淮南王刘安。”我国现在制做豆腐的方法，无论是作坊式生产，还是机械化连续作业，都要经过泡豆、研磨、加热、凝固等几道工序。严格按照工艺要求操作，不但能把大豆中的蛋白质充分提取出来，而且还可以把其中不易消化的抗胰酶破坏。

解放军某部炊事班，经过多次试验，摸索出一套做豆腐的新方法，使出豆腐率提高一倍多。过去每斤大豆出二斤豆腐，现在能出四斤半以上；而且豆腐鲜嫩可口。其工艺过程：

① 泡豆。每十斤大豆（以下均以十斤大豆为标准），用二十五斤温水（15℃左右）浸泡，大约六、七小时，大豆即可泡开（豆瓣中间无凹陷，泡豆水基本上全部吸收）。

② 研磨。将泡开的大豆加水磨浆，加料和添水要保持均匀；磨第一遍浆时，加水二十五斤；滤浆后的豆渣再磨第二遍，加水十斤。

③ 过滤。将豆浆滤包，边滤边加凉水四十斤；豆渣磨第二遍再滤，加水二十斤。滤完二遍后，再用六至八斤温水洗渣。

④ 煮浆。煮前先在锅底擦四、五钱油，再将稀浆倒入，烧开后再把浓浆倒入，这样可防止糊锅和溢锅。烧浆时

要大火，滚开后再用小火煮四、五分钟即可。

⑤ 点卤。将煮好的豆浆盛出，待温度降到80℃左右时，开始点卤。先用三至三两半熟石膏加五斤左右温水拌匀，溶解后倒入豆浆中，用勺轻轻搅动至出现小颗粒后加盖保温；过十分钟再以炊帚沾卤水一两左右，在豆浆表层轻轻搅动，盖上盖五分钟后即成豆腐。

⑥ 压包。将豆腐装箱压包，用六十斤左右压力压五分钟，紧一次包，再压二十分钟左右，即可开包将豆腐打成方块。

豆腐的食用方法多种多样。人们常吃的有豆腐汤、炒豆腐、拌豆腐、烧豆腐、炖豆腐、溜豆腐、砂锅豆腐、锅塌豆腐、丝瓜豆腐等，味道鲜美可口。相传有位麻婆，自创一种豆腐烹调技术，其菜兼有香、鲜、辣、麻之长，顾客盈座，赞不绝口，人称“麻婆豆腐”，流传至今。至于豆腐干、冻豆腐、干豆腐、豆腐丝、豆腐皮、素鸡等，都是大家所喜欢吃的豆腐制品。中国名菜谱中的“炸千子”，就是用豆腐皮卷肉馅油炸而成的。这里就不详细介绍了。

(2) 豆腐粉和速溶豆浆粉。豆腐粉和速溶豆浆粉，统称豆乳粉，都是大豆粉制品。

豆腐粉是用超微粉碎法生产的。它的生产工艺过程，全部为干法处理，先清除大豆杂质，然后经过选择、烘干、冷却、脱皮、超微粉碎，最后包装出厂。一般情况，每百斤大豆可出豆腐粉八十五斤。

食用豆腐粉时，先将其置于容器中，加少量温水调成糊状，再加入适量温开水调成豆浆，用急火加热煮沸。煮浆时

要经常搅拌，防止糊锅底。同时，将凝固剂石膏置于另一容器中，加少量水搅拌均匀。待豆浆煮开时，将其倒入盛凝固剂的容器中，静置五至十分钟，即可成豆腐脑。

配 料 表

原料	数量	成品		
		豆 腐 脑	老 豆 腐	豆 浆
豆 腐 粉		1 斤	1 斤	1 两
温 水		8 斤	7 斤	1 斤 5 两
凝 固 剂		7 钱	7 钱	
温 水		4 两	4 两	
总 水 量		8 斤 4 两	7 斤 4 两	1 斤 5 两

速溶豆浆粉是用喷雾干燥法生产的。其生产工艺过程：先浸泡大豆，然后经过研磨、过滤出渣、配料、煮沸消毒、真空减压浓缩、均质、喷雾干燥，最后包装出厂。这种工艺设备适于制奶粉，用于加工豆浆粉，当前仍处于试验阶段。

用喷雾干燥法制成的豆浆粉，冲调方便，乳化性好，易于消化。所以，称它为速溶豆浆粉。这是市场上畅销的营养食品。

(3) 豆腐乳。豆腐乳是一种大豆蛋白发酵食品，大体可分两种：一种是红色的，叫酱豆腐，又称红方；另一种是青白色的，叫臭豆腐，又称青方。

红方，是将发酵腌制好的豆腐坯子，蘸上汤料装坛，封盖发酵制成的。汤料的主要成分有：红曲、米酒、甜面酱、食

盐，以及砂仁、豆蔻、丁香、桂皮、甘草等十几味中药。红曲又叫红米，是把大米蒸成米饭，接种上红曲霉菌，在适宜的温湿度和酸度的条件下，经一周左右时间的培养，然后风干制成的。有人认为，红方的红色是添加的红颜色，这是不对的，它是红曲的天然色素。这种色素，食之有益无损，是一种理想的食品着色剂。红方具有浓郁的酱香及酒香，鲜味可口，细腻无渣。

青方，是将发酵腌制好的豆腐坯子，接入毛霉菌种发酵而成。由于它腌制时不加红曲，而加苦浆水、凉水、盐水，便形成了青白色。因为它所用的豆腐坯子含水量小，加盐量少，发酵彻底，蛋白质分解后的含硫氨基酸又进一步产生了硫化氢，因而具有刺鼻的臭味；但它的蛋白质分解得彻底，产生的氨基酸较多，又具有鲜香的味道。因此，形成了臭豆腐的特殊风味，即“闻着臭，吃着香”。

无论红方还是青方，在销售过程中最好都要将其浸泡在原汤料中，避免与空气接触，防止豆腐乳氧化变色、变味。尤其是青方，与空气接触发生氧化，硫化氢形成二氧化硫，颜色会由青白色变成白色，并产生怪味。这是应当注意的。

（4）“植物肉”。近几年来，大豆蛋白作为乳制品的代用品已得到种种应用。有些国家还开始利用大豆生产“植物肉”。它是用脱脂大豆粉为原料，经过加热、挤压、膨化等工艺过程，制成类似瘦肉组织的大豆组织蛋白，称之为“人造肉”、“大豆肉”。据国外报道，美国年产“大豆肉”约为四十五万吨，一九八〇年“大豆肉”占全国总肉量的20%。最近，辽宁省大连市油脂工业总厂开始用低温脱脂

的豆粕，小批量生产大豆组织蛋白，并用这种“肉”制成了双蛋白灌肠，很受人们欢迎。

“中国坚果”——花生

花生，亦称“落花生”、“长生果”，是一年生豆科草本植物。

花生原产于热带。我国栽培极广，以黄河下游各地为最多。据考证，在十四世纪中期成书的《饮食须知》和十五世纪中期成书的《滇南本草》中，都有花生的记载。这两部书是世界上记载花生的最早文献。在我国江西修水古文化遗址和浙江钱山漾新石器遗址中，都发现过炭化的花生种子。据有关史料记载，在十六世纪初期，葡萄牙就从我国传入花生，至今，一些欧洲国家还把花生称为“中国坚果”。因此，我国不仅是花生栽培历史较久的国家，而且可能也是花生的发源地之一。

我国的花生主要有普通型、多粒型、珍珠豆型、蜂腰型等四种类型。无论哪种类型的花生，都深受人们的喜爱。

因为这种干果，无论是炒是煮，还是制成糕点、糖果、酱菜等，都别有风味。

花生含有脂肪50%左右，是大豆的二倍，比油菜籽还高20%以上，榨出的油颜色清澈、气味清香，是食用油中的上品；含蛋白质30%左右，相当于小麦的二倍、玉米的二倍半、大米的三倍，并且很容易被人体吸收，消化系数为90%左右；还含有核黄素、钙、磷、卵磷脂、胆碱不饱和脂肪酸、蛋氨酸，以及多种维生素。花生仁的含热量略高于火

腿，比牛奶高二倍，比鸡蛋高四倍。现在，花生已成为一百多种食品和三百多种工业品的重要原料。

花生不仅营养丰富，还有一定的医疗价值。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中写道，花生仁“味甘气香，能健脾胃，饮食难消运者宜之。”食其可以起开胃、健脾、润肺、祛痰、清喉、补气等功效，适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏等症。根据现代药理研究和临床应用，认为花生还有降压、止血和降低胆固醇的作用。花生仁薄皮中含止血素，可提制“血字1号”，用于治疗出血性疾病，特别是血小板减少性紫癜、血友病和内脏出血，止血效果明显，有效率达83%。

再有，花生的茎叶、果皮，以及提油后的花生饼，都含有丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物，是家畜的优质饲料。此外，花生的皮壳，还是醋酸、糠醛、活性炭等十多种化工产品的原料。

花生虽然用途很广，但如果保管不善，受潮发霉，就会产生致癌性很强的黄曲霉毒素。对于已经霉变的花生应拣除干净，然后将受污染的花生反复搓洗，再用油炸、砂炒或开水煮透，即可基本上消除毒素。对其花生油，可加一些食盐煮沸后再食用。

花生蛋白粉，是一种营养丰富、食用方便、物美价廉的植物蛋白食品。它是根据花生仁预榨半脱脂以后，既不破坏蛋白质又不影响出油率的道理制成的。

在目前花生油制作工艺中，无论是用压榨法还是浸出法提油，一般都要通过蒸炒，使料胚中的蛋白质变性，以利于

提高出油率。而变性的花生蛋白质，水溶性降低，部分氨基酸与糖类结合，减少了氨基酸的含量，这就造成了花生蛋白质的浪费。为了探索合理的花生制油工艺，开发花生蛋白资源，有关部门开展了花生提油提蛋白新工艺的研究，制成了花生蛋白粉。

花生蛋白粉的加工工艺过程是，先把花生仁在85℃条件下进行干燥处理，脱掉红皮，预压半脱脂，再浸泡磨浆，用高速离心机进行油浆分离。分离出的蛋白浆，经过浓缩，并加入适量白糖，再经高压喷雾烘干，便可获得高营养的花生蛋白粉。

花生蛋白粉可以直接用开水冲服，也可以做其它食品的添加剂，如按所需比例掺入面粉中制成面包、糕点、馒头、面条等各种食品。它对改善人们的营养状况、增强体质有良好效果。

用花生作原料制成的小食品，花样很多，大都具有甜、香、脆的特点。因此，人们一般在旅游、赠友、逢年过节时，都视花生小食品为上等佳品。这里，简单介绍几种：

花生酥糖。先将白砂糖加水熬到一定浓度后，稍加冷却、拔白，再把制好的花生酥馅放在糖的中心，进行抻条、切块、拧成曲线形，即成外白里酱的花生酥糖。

花生粘。先把花生米炒熟，再将白砂糖用少量水溶化，并加柠檬酸少许，熬到150℃左右，马上将糖液逐渐淋入转筒中，使糖液均匀地挂在花生米上，形成细小晶粒的白色糖衣，即成色泽洁白的花生粘。

榆皮花生。先将花生米放入转筒内，在转动过程中，随

时掺拌糖液、面粉和大米粉的混合物，使其均匀地裹在花生米的外面，然后放在转炉内，用文火烤熟，再掺拌酱油、味精，经冷却即成外观似花生状的榆皮花生。

琥珀花生。用等量的花生米和白砂糖，加少量水共煮，并不断搅拌，使水分逐渐蒸发，当糖液达到饱和时，部分砂糖开始结晶，使花生米周围形成一层带有部分糖液和部分结晶砂糖的糖衣，然后再加少量饴糖，搅拌均匀，即成光亮的琥珀花生。

奶油花生。用花生米一斤，桂皮八分、茴香八分、糖精半分、香草油二分，先将桂皮、茴香加二两水煎煮成浓液待用；然后把花生米放在沸水中浸一浸，捞出放在盘内，再将糖精水、桂皮和茴香浓液、香草油洒入盘内拌匀，用布盖好，约过半小时后，放入盛有白石砂的锅内炒，一直炒到花生米哗啦作响为止，即成味美溢香的奶油花生。

油香诱人的芝麻

芝麻，亦称“脂麻”、“胡麻”、“油麻”，是一年生脂麻科草本植物。它的种子虽小，名气却很大。古往今来，用芝麻制成的香、甜、咸、脆等风味别致的主、副食品和小食品，不可胜数。特别是芝麻油和芝麻酱香味诱人，名扬天下，使芝麻身价倍增。

芝麻原产于非洲，汉代时传入我国。宋代沈括所著《梦溪笔谈》中记述：“胡麻直是今油麻，汉使张骞始自大宛得油麻之种，故名胡麻，以别中国之大麻也。”高承撰写的《事物纪原》中记载：“京师皆食胡饼，后赵石勒讳胡改为

麻饼，也改胡麻为芝麻。”这说明芝麻之名盖始于南北朝。现今全国各地均有栽培，以河南省为最多。我国早已是世界上芝麻产量和出口量最多的国家，其小磨香油著称全球。

芝麻的含油量高达48—65%，以白、黄、棕红色品种为最好，黑色品种次之，而入药则以黑色品种为上。医学认为，芝麻是一种滋养强壮药，有补血、润肠、生津、通乳、养发等功效，适用于身体虚弱、头发早白、贫血、津液不足、大便燥结、便秘、头晕耳鸣等症。总之，在油料食物家族中，芝麻对于人体是极有益的上品，不可小瞧。

这里简单介绍一下用水带法制取小磨香油的工艺过程，供您制做参考。

(1) 选洗。将芝麻用簸箕簸后，放入清水中浸泡一小時左右，除去杂草、泥土和沙石等杂质，再捞出。

(2) 锅炒。将选洗好的芝麻放入铁锅中炒。开始用急火加热，温度控制在200℃左右。芝麻七分熟后降低火力，当用手捻开芝麻呈红色或黄褐色时，便往锅里泼少量凉水，使其激冷后出锅，此时芝麻温度大约为140—150℃。出锅后的芝麻，还要用簸箕簸，除去炒焦的油末和脱落的芝麻皮。

(3) 研磨。将炒熟除杂的芝麻用石磨研磨，制成酱料。研磨时，芝麻的温度要控制在65—75℃，填料要均匀，尽量研细。

(4) 兑浆搅油。将40℃以上的酱料兑上90℃以上的热水，水量为酱料的83%左右。分四次兑入：第一次兑入总水量的60%，搅拌四十至五十分钟，温度保持在70℃以上；第二次兑入总水量的20%，搅拌四十至五十分钟，温度保持在