

胡萝卜主张

国家食物与营养咨询委员会 营养新思维

汉声
文化

青岛出版社

目录

	3	营养学家的话
	7	胡萝卜主张
胡萝卜营养成分表	8 9	胡萝卜主张1
胡萝卜食谱蛋/豆类营养	10	
胡萝卜食谱蔬菜类营养	10 11	胡萝卜主张2
	13	胡萝卜主张3
	15	胡萝卜主张4
	17	胡萝卜主张5
	18	胡萝卜主张6
胡萝卜食谱肉类营养	20 21	胡萝卜主张7
	22	胡萝卜主张8
胡萝卜食谱谷类营养	24	

论述篇

食谱篇

1 认识胡萝卜		●胡萝卜类
胡萝卜是外来客	26 27	蒜香胡萝卜
	29	燻胡萝卜
	31	松仁萝卜
发达国家的宠儿	32	糖醋萝卜丝
	34	●蛋/豆类
	35	松炸萝卜丸子
天然的绿色食品	37	素鸡烧胡萝卜
从尴尬中走出来的胡萝卜	38 39	胡萝卜拌干丝
	41	●蔬菜类
	42 43	金壳红玉
富民好帮手	45	五蔬素烩
	47	胡萝卜烧草菇
2 胡萝卜的一生	49	珍品四素
用放大镜才能看清的刺猬	50 51	洋葱炒胡萝卜丝
——胡萝卜的种子		四川泡菜

一生藏在土中的巨人	52	
——胡萝卜的根	53	红白双丝
美丽的小伞	54	胡萝卜拌金针菇
——胡萝卜的花	55	胡萝卜芦根汤
	57	
昆虫做红娘	58	
跨年度的生命历程	58	
	59	四宝蔬菜汤
3 为什么把	61	五色蔬菜养生汤
胡萝卜比作人参		●肉类
生命和健康的基础	62	胡萝卜炒肉丝
	63	酱爆双丁
	64	猪肝炒胡萝卜
	67	胡萝卜炖牛肉
胡萝卜的颜色与营养	68	●混合类
胡萝卜给你		炒胡萝卜泥饼
一双明亮的眼睛	70	●谷类
	71	白面菜团
	73	猪肉胡萝卜饺子
日本长寿老人和胡萝卜	74	胡萝卜丝饼
	75	胡萝卜奶油汤
	77	牛肉大米饭
抗击癌症的杀手锏	79	新疆手抓饭
	80	
	83	
胡萝卜可使你体格强健	84	
	85	胡萝卜糯米粥
4 繁荣昌盛的大家庭		
长相和肤色不同的姐妹	87	
“迷你”风景线	90	
带你参观胡萝卜加工厂	92	
种类繁多的		
胡萝卜营养产品	94	

论述篇

5 胡萝卜的

收藏与食用科学

胡萝卜的收获学问	100
给它这样一个家	101
胡萝卜的家庭贮藏保鲜	103
胡萝卜的选购学问	
——察颜观色	103
怎样吃胡萝卜才科学	104
家庭小制作	109

●附录

第四次全国居民膳食 营养与健康调查报告:

中国居民营养 与健康现状(节选)	111
中国居民膳食营养素 参考摄入量	117

营养学家的话

国以民为本，民以食为天。食物是人类赖以生存最基本的物质基础，营养是人类健康最基本的物质条件。

随着经济的持续发展，我国的食物数量供给充足，食物品种琳琅满目，人们的食物安全意识、营养意识明显增强。人们由追求吃饱，向吃好、吃得安全、吃得科学方向转变。现在，居民食物结构开始出现了重大变化，突出表现在：第一，食物消费种类日益丰富。已从以粗粮消费为主，转向粗细搭配，肉、蛋、奶以及水果、蔬菜的消费量逐渐增多。第二，饮食结构日趋科学合理。在保持以较多的植物性食物消费为主的东方型膳食习惯的基础上，增加了大豆、动物性蛋白食物的消费。第三，营养水平显著提高。表现在居民的热能、蛋白质、脂肪三大营养素的摄入水平明显改善，摄入量与《中国居民膳食营养素参考摄入量》的差异总体上越来越小。

但是，我国居民营养知识的普及程度远远落后于经济与科技的增长速度，与中华民族的强盛和全体居民的营养健康需要不相适应。近年来，“文盲”已经不多，“科盲”正在减少，而“营养盲”似乎没有改善。作为13亿人口的大国，普及营养知识，提高健康水平，实在是一件不容忽视的大事。第四次中国居民营养与健康状况的调查结果，一方面反映了居民膳食质量

比十年以前有所改善，另一方面也显示了因膳食结构不合理而导致的营养不良和各种慢性病发生的实际情况。

在我国，仍有部分人群，特别是贫困地区的居民存在着营养不良的现象。钙、铁、维生素A等营养素摄入不足是我国城乡居民普遍存在的问题。我国居民贫血患病率平均为15.2%，全国城乡人均钙摄入量仅为391毫克，相当于推荐摄入量的41%。在我国又有部分人群，由于营养失衡或营养过剩，造成相关慢性病发病率升高。营养失衡的表现是肥胖、超体重和心血管病等。目前高血压患病率有较大幅度升高，成人高血压患病率为18.8%，估计全国现患此病人数有1.6亿之多。糖尿病患病率增加，成人糖尿病患病率为2.6%，估计全国糖尿病现患人数2000多万。血脂异常患病率高，成人血脂异常患病率为18.6%，估计全国血脂异常现患人数1.6亿。超重和肥胖患病率呈明显上升趋势，估计我国现有超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万。大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%，儿童肥胖率已经达到8.1%。营养不良与营养失衡不仅直接威胁人类健康，而且会带来巨大的经济损失。

人体需要的营养物质有40多种，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。因此，只有通

过吃多种食物，才能达到合理膳食的要求。吃得科学合理，还应该考虑人们的饮食需要，依据中国总体食物资源情况，应该以植物性食物为主，动物性食物与植物性食物协调配合的原则，用现代营养科学知识来指导居民食物消费和调整居民食物结构，充分考虑不同地区、不同民族、不同人群的食物状况，逐步完善各自的食物结构。国内外的经验表明，在人均国民生产总值1000美元左右的时候，居民的食物结构正处于急剧变化的时期。因此，我国一方面要大力发展食物生产，以保障人民日益增长的食物需求；另一方面要大力改善和调整食物结构，尽快建立起适合中国国情、科学合理的国民膳食营养模式。

普及营养知识是件十分重要的工作。尽管人们对健康的追求越来越迫切，但要使广大人群得到科学的、合适的、易接受的营养知识并不是一件易事。出版一套权威的、通俗易懂的高级科普丛书则是营养知识普及的一项基础工作。2004年初，国家食物与营养咨询委员会将营养知识宣传普及作为年度重点工作，并确定编辑出版一套适合不同人群阅读的、具有较高权威性和科学性的食物营养丛书。

为了做好这套丛书的编辑出版工作，国家食物与营养咨询委员会组织了专门力量，由许世卫研究员担任主编，并邀

请有关方面的专家着手编写该丛书。在编辑出版工作中抓了几个重要环节，一是研究确定首批入选丛书的食物种类，选出大豆、番茄、胡萝卜、甘薯、蘑菇、大枣等6种食物；二是选择了年富力强的作者队伍，组织相关的农学、食品、营养、烹饪方面的专家共同协作完成；三是认真研究与把握丛书中的每一个知识点，力求丛书内容的准确性和科学性；四是把好文字质量关，为了普及这些食物的特点及营养知识，以便让人们接受掌握，本套丛书的编写专家在编写过程中进行了多次提纲审定、内容修改、结构推敲和文字润色的工作，重要知识点还经过了专家会议，集体研究把关定稿。这是农学、营养、烹饪等方面的专家共同精心编著、合力完成的一套丛书。

由国家食物与营养咨询委员会组织编写的《营养新思维丛书》终于面世了。这套丛书的问世，将会增加居民食物营养知识，丰富日常饮食的菜肴，对提高人民的身体健康产生积极的引导作用。

国家食物与营养咨询委员会主任
中国工程院院士

卢良恕

2005年4月28日

胡萝卜主张

■ 胡萝卜

作为人类食物可追溯到4000多年前，原产亚洲西部，13世纪传入我国，再传遍东亚各国，形成东亚品种群。■ 胡萝卜是天然绿色食品，在今天发达国家食品结构中的位置越来越显要。美国曾对50种蔬菜评估综合营养价值，胡萝卜位列第二，仅次于甘薯；荷兰人把胡萝卜列为“国菜”；日本人将胡萝卜称作“人参”。■ 肉质根富含几乎所有人体所需营养物质，特别是胡萝卜素含量居常见蔬菜水果之首，在肠道中经酶作用可变成维生素A，对多种内脏器官有保护作用，并能促进骨骼、牙齿正常发育，防止干眼病、夜盲症、小儿麻痹、小儿软骨病及其他神经疾病。■ 氧化自由基是人们逐渐衰老生病的原因之一。胡萝卜中所含 β -胡萝卜素具有抗氧化、杀灭自由基的强大优势，可大大提高人体对自由基的抵御能力。现代药理研究证明，胡萝卜中还含有一种能够降低血糖的成分。■ 以下8则胡萝卜主张，带领你全面了解胡萝卜对人体的保健作用及生长状态，30道食谱告诉你如何正确食用胡萝卜。

胡萝卜营养成分表

(每100克含)

能量	37kcal
蛋白质	1.0g
脂肪	0.2g
碳水化合物	8.8g
膳食纤维	1.1g
胆固醇	—
维生素A	688μgRE
维生素B ₁	0.04mg
维生素B ₂	0.03mg
维生素C	13mg
维生素E	0.41mg
维生素PP	0.6mg
钙	32mg
磷	27mg
钾	190mg
钠	71.4mg
镁	14mg
铁	1.0mg
锌	0.23mg
硒	0.63μg
铜	0.08mg
锰	0.24mg

● 营养分析:

- ①含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素C、维生素E、维生素P及钙、磷等矿物质，几乎包括所有人体所需营养素。
- ②胡萝卜素含量居常见蔬菜水果之首，能够在体内转化成维生素A，防止干眼病、夜盲症，且对人体内脏器官有保护作用。
- ③富含β-胡萝卜素，可抗氧化、清除人体自由基，减缓人体衰老和免疫功能系统萎缩。
- ④不同颜色的胡萝卜含不同色素，对身体有不同的作用，可保护血管，预防癌症、动脉粥样硬化、心脏病等。
- ⑤钙含量较多，且吸收率高，仅次于牛奶。与胡萝卜素协同有利于牙齿和骨骼发育。

● **注意:** 忌与过多的酸醋同食，否则容易破坏其中的胡萝卜素。

● **中医说:** 性平、味甘，可健脾，补血，助消化，助发育。适宜贫血、皮肤粗糙以及夜盲者、干眼者食用。



胡萝卜主张1

胡萝卜在13世纪传入我国
经过数度品种改良发展成现在的长根形状
民间将它比作“小人参”
保健功能早已家喻户晓

蔬菜中的人参

胡萝卜富含蔗糖、葡萄糖、淀粉
另有蛋白质、脂肪、碳水化合物
以及维生素、矿物质等
几乎人体所需的营养物质全部具备

今日备受注目的是
胡萝卜素含量为果蔬之冠
比番茄、白萝卜
及其他青菜高数倍
被营养学家视为最天然的保健蔬菜

蛋/豆类、 蔬菜类营养成分表

(每100克含)

(鸡蛋) (豆腐干) (青椒)

能量	156kcal	140kcal	22kcal
蛋白质	14.4g	16.2g	1.0g
脂肪	6.4g	3.6g	0.2g
碳水化合物	5.6g	11.5g	5.4g
膳食纤维	—	0.8	1.4g
胆固醇	1338mg	—	—
维生素A	199μgRE	—	57μgRE
维生素B ₁	0.13mg	0.03mg	0.03mg
维生素B ₂	0.32mg	0.07mg	0.03mg
维生素C	—	—	72mg
维生素E	2.29mg	—	0.55mg
维生素PP	0.2mg	0.3mg	0.9mg
钙	44mg	308mg	14mg
磷	182mg	273mg	20mg
钾	121mg	140mg	142mg
钠	125.7mg	76.5mg	3.3mg
镁	11mg	64mg	12mg
铁	2.3mg	4.9mg	0.8mg
锌	1.01mg	1.76mg	0.19mg
硒	14.98μg	0.02μg	0.38μg
铜	0.07mg	0.77mg	0.09mg
锰	0.04mg	1.31mg	0.12mg

胡萝卜食谱 蛋/豆类营养

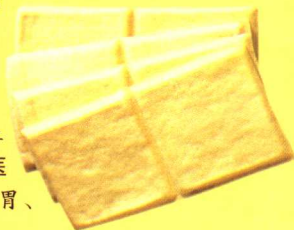
鸡蛋

●营养分析：①蛋清含丰富蛋白质，吸收率几乎达100%。②蛋黄脂肪，包括卵磷脂、甘油三酯和卵黄素，卵磷脂可促进肝细胞再生，增强肌体代谢和免疫功能。③含有维生素及钙、磷、铁，是婴幼儿铁的良好来源。●注意：①蛋黄含胆固醇较高，不要过量食用。②生食或过度加热有碍蛋白质吸收。●中医说：性平，味甘，无毒，可入心、肺、脾、胃、肾五经。



豆腐干

●营养分析：①含丰富优质蛋白质，吸收率高。②含亚油酸能分解胆固醇，防止血管硬化，适合心脏病、高血压病、高血脂患者、老年人食用。③含卵磷脂、脑磷脂和肌醇磷脂，为人体大脑、肝脏提供必需物质。④含各种维生素和钙、磷、铁等矿物质，可防止缺铁性疾病，补充人体钙质。●中医说：性平，味甘，无毒，可入脾、胃、大肠三经。

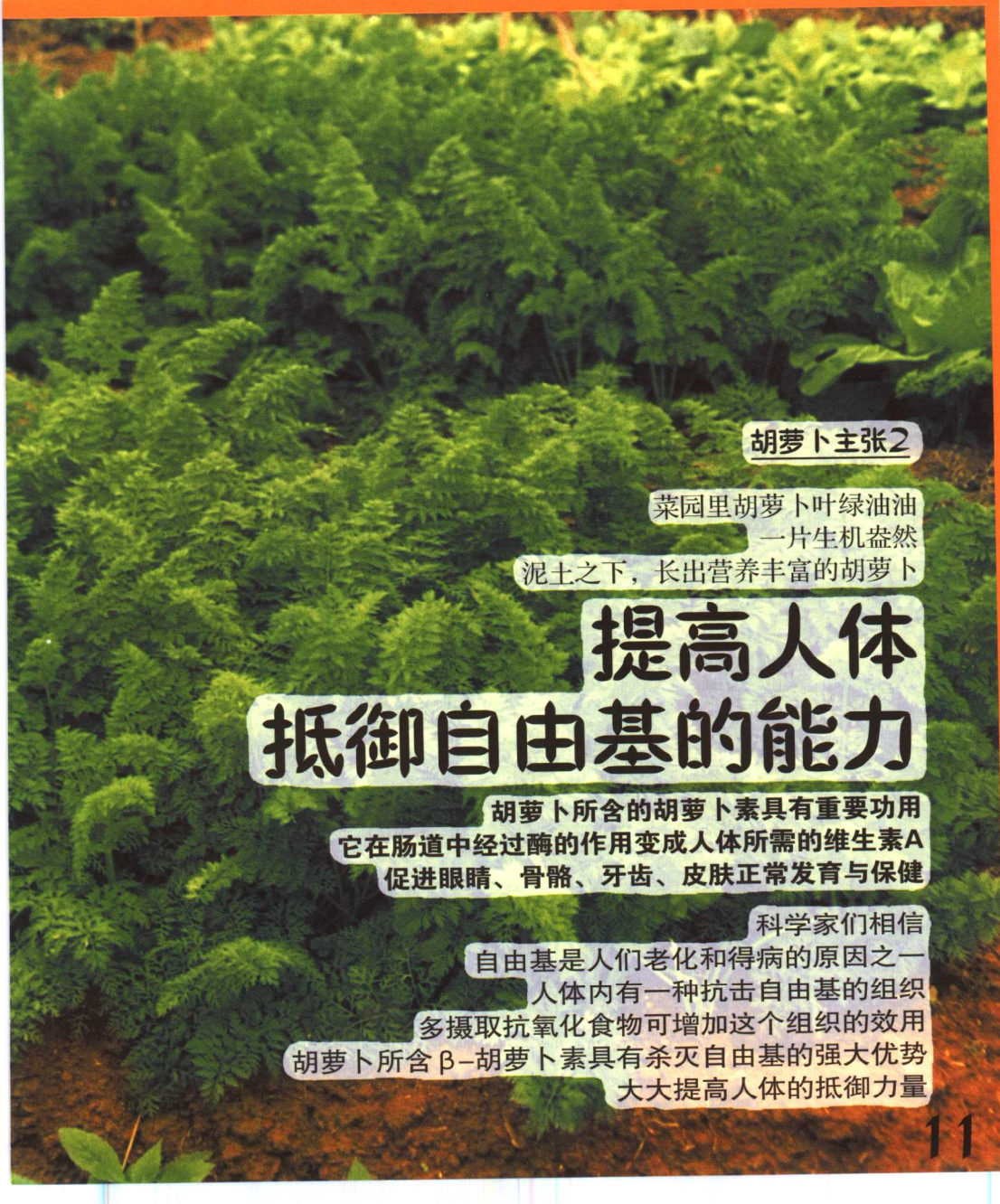


胡萝卜食谱 蔬菜类营养

青椒

●营养分析：①含丰富的维生素C、胡萝卜素和维生素B。②含有多量钙、磷、铁。③含有辣椒碱，能刺激唾液及胃液分泌，可健脾开胃；也适宜牙龈出血、血管脆弱者食用。●中医说：性热，味辛，入胃经。





胡萝卜主张2

菜园里胡萝卜叶绿油油
一片生机盎然

泥土之下，长出营养丰富的胡萝卜

提高人体 抵御自由基的能力

胡萝卜所含的胡萝卜素具有重要功用
它在肠道中经过酶的作用变成人体所需的维生素A
促进眼睛、骨骼、牙齿、皮肤正常发育与保健

科学家们相信
自由基是人们老化和得病的原因之一
人体内有一种抗击自由基的组织
多摄取抗氧化食物可增加这个组织的效用
胡萝卜所含β-胡萝卜素具有杀灭自由基的强大优势
大大提高人体的抵御力量

蔬菜营养成分表

(每100克含)

	(草菇)	(莴笋)	(白萝卜)	(双孢菇)
能量	23kcal	14kcal	21kcal	23kcal
蛋白质	2.7g	1.0g	0.9g	4.2g
脂肪	0.2g	0.1g	0.1g	0.1g
碳水化合物	4.3g	2.8g	5.0g	2.7g
膳食纤维	1.6g	0.6g	1g	1.5g
胆固醇	—	—	—	—
维生素A	—	25μgRE	3μgRE	—
维生素B ₁	0.08mg	0.02mg	0.02mg	...
维生素B ₂	0.34mg	0.02mg	0.03mg	0.27mg
维生素C	—	4mg	21mg	...
维生素E	0.40mg	0.19mg	0.92mg	—
维生素PP	8.0mg	0.5mg	0.3mg	3.2mg
钙	17mg	23mg	36mg	2mg
磷	33mg	48mg	26mg	43mg
钾	179mg	212mg	173mg	307mg
钠	73.0mg	36.5mg	61.8mg	2.0mg
镁	21mg	19mg	16mg	9mg
铁	1.3mg	0.9mg	0.5mg	0.9mg
锌	0.60mg	0.33mg	0.30mg	6.60mg
硒	0.02μg	0.54μg	0.61μg	6.99μg
铜	0.40mg	0.07mg	0.04mg	0.45mg
锰	0.09mg	0.19mg	0.09mg	0.10mg

草菇

●营养分析：①含18种氨基酸，人体必需的8种氨基酸齐全，是良好的蛋白质来源之一。②含有一种特殊蛋白质，能促进人体血液循环。③脂肪含量低，主要是不饱和脂肪酸，不含胆固醇。

●中医说：性寒，味甘，可清热解暑，养阴生津。



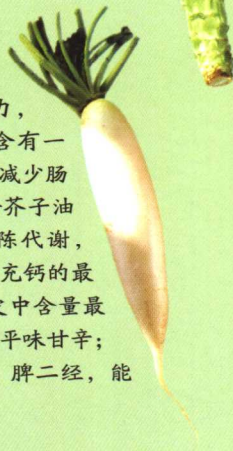
莴笋

●营养分析：①含丰富的钾，利于维持血压正常。②含有氟，可参与牙釉质、牙本质以及骨骼的形成。●注意：脾胃虚寒，腹泻便溏之人忌食。●中医说：性凉，味甘微苦，入脾、胃、肾三经。



白萝卜

●营养分析：①含有木质素能提高巨噬细胞的活力，从而吞噬癌细胞，还含有一种能分解亚硝胺的酶，减少肠道毒素致癌机会。②含芥子油和淀粉酶，能促进新陈代谢，帮助消化。③是人体补充钙的最佳来源之一，在萝卜皮中含量最多。●中医说：生者性平味甘辛；熟者性温味甘，入肺、脾二经，能消食化痰，润肺解毒。



双孢菇

●营养分析：①含18种氨基酸。②含蘑菇多糖和特异蛋白，能调节人体免疫功能，抑制肿瘤的发生。③含众多酶类，可帮助食物消化。●中医说：性凉，味甘，可提神、健脾、开胃、消食、降血压、理气化痰。



A photograph showing several farmers in a field harvesting carrots. They are wearing colorful traditional headscarves and are bent over, pulling carrots from the soil. The ground is covered with harvested carrots and some cardboard boxes. The scene is set in a rural, agricultural environment.

胡萝卜主张3

胡萝卜产量占根茎类第二位
全国南北各地随处可见
同心协力埋头采收
新鲜的胡萝卜犹带着侧根与泥土

儿童骨骼和牙齿发育时期
维生素A促使未成熟细胞转化为骨细胞
若摄取不足
会使颅骨和脊柱减缓或停止发育
无法适应脑神经系统和脊索带组织的迅速生长
结果引发小儿麻痹
小儿软骨等其他神经疾病

缺乏维生素A
还会影响牙齿珐琅质的生长
使其产生裂纹和凹陷
造成食物残渣腐蚀牙齿
多摄取胡萝卜素保障了维生素A的需要量
促进儿童体格强健

体格强健的好帮手

蔬菜营养成分表

(每100克含)

	(洋葱)	(冬笋)	(甘蓝)	(芥菜)
能量	324kcal	40kcal	22kcal	14kcal
蛋白质	6.9g	4.1g	1.5g	1.8g
脂肪	0.4g	0.1g	0.2g	0.4g
碳水化合物	80.6g	6.5g	4.6g	2.0g
膳食纤维	7.5g	0.8g	1g	1.2g
胆固醇	—	—	—	—
维生素A	3μgRE	13μgRE	12μgRE	283μgRE
维生素B ₁	0.20mg	0.08mg	0.03mg	0.02mg
维生素B ₂	0.14mg	0.08mg	0.03mg	0.11mg
维生素C	5mg	1mg	40mg	72mg
维生素E	—	—	0.05mg	0.64mg
维生素PP	1.0mg	0.6mg	0.4mg	0.5mg
钙	351mg	22mg	49mg	28mg
磷	162mg	56mg	26mg	36mg
钾	912mg	—	124mg	224mg
钠	77.4mg	—	27.2mg	29.0mg
镁	132mg	—	12mg	18mg
铁	6.2mg	0.1mg	0.6mg	1.0mg
锌	1.13mg	—	0.25mg	0.41mg
硒	1.83μg	—	0.96μg	0.53μg
铜	0.55mg	—	0.04mg	0.10mg
锰	0.78mg	—	0.18mg	0.70mg

洋葱

●营养分析：①是惟一含有前列腺素的植物，还含有能激活血溶纤维蛋白的成分，可抗血压、抗血栓。②含有有效成分可降血糖。③含微量元素硒，有抗癌作用。●中医说：性温，味甘微辛，可入肺、脾、心三经。



冬笋

●营养分析：①含植物蛋白，至少包括16种氨基酸。②低脂肪，多纤维素，可促进肠道蠕动帮助消化，有利减肥，防治便秘、大肠癌。③含胡萝卜素，维生素B₁、B₂、C，以及钙、磷、铁、镁等矿物质。●中医说：性微寒，味甘，可清热、消痰、化食。



甘蓝

●营养分析：①甘蓝富含叶酸，怀孕妇女、贫血患者宜多食用。②含有胡萝卜素，对皮肤有美容作用。③含有维生素B₁、B₂、C、E、K、U等。④含有大量的膳食纤维、钙、铁等。●中医说：性平，味甘，入脾经，益心肾，健脾胃，促进消化和溃疡愈合。



芥菜

●营养分析：①含胡萝卜素，维生素C、B₁、B₂，以及磷、铁、钙等矿物质和微量元素。②含丰富的维生素C，是活性很强的抗氧化物质，能增加大脑中氧含量，有提神醒脑，解除疲劳的作用。●中医说：性温，味苦辛，无毒，能入肺、胃、大肠三经，可去痰，解毒消肿。



An elderly man with grey hair and a friendly expression is holding a large bunch of fresh carrots. He is wearing a grey jacket over a white t-shirt. The background is dark and slightly out of focus, showing more greenery and some wooden structures. The carrots are bright orange with green leafy tops. The text is overlaid on the right side of the image.

胡萝卜主张 4

老农捆扎了数个硕大胡萝卜
称重后即将送市场贩卖
沉甸甸地真令他喜形于色

人类视网膜上的视紫红质受到照射
引起一系列化学和神经变化
眼睛便能看清物体
若处黑暗中
视紫红质必须重新合成或再生
才能识别物体

眼睛的保护神

视紫红质由维生素A和视蛋白组成
长期缺乏维生素A会造成夜间视力障碍
引起眼角膜溃疡
胡萝卜素在肠道吸收后转变成维生素A
担当起保护视力的重任