



现代家庭

# 健康饮食宝典

主编 向亚云





XIANDAJIATONGJIANKANGYINSHIYAOJIAN

西北大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康饮食宝典/向亚云编。—西安:西北大学出版社,  
2001.11

ISBN 7-5604-1625-X

I. 现… II. 向… III. ①食品营养 基本知识 ②饮食卫生—基  
本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 083830 号

---

### 现代家庭健康饮食宝典

向亚云 编

☆

西北大学出版社出版发行 电话:(029)8302590

西安市太白路 邮政编码 710069

---

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:165.75 字数:2800 千字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-2000 册

---

ISBN 7-5604-1625-X/Z·39

定价:980.00 元



## 目录

● 目 录



## 第一篇

## 营养知识篇

营养师漫话:越懂越会吃

### 第一章 认识营养

#### 第一节 营养的概念 ..... (3)

##### 一、营 养 ..... (3)

##### 二、营养为健康之本 ..... (5)

#### 第二节 蛋白质是生命的物质基础 ..... (6)

##### 一、蛋白质的概念 ..... (6)

##### 二、蛋白质的分类 ..... (6)

##### 三、蛋白质在人体内的生理功能 ..... (8)

##### 四、蛋白质的消化与吸收 ..... (9)

##### 五、人体每天蛋白质需求量 ..... (9)

##### 六、富含蛋白质的食物 ..... (12)

##### 七、蛋白质的构成 ..... (12)

##### 八、蛋白质的互补作用 ..... (14)

##### 九、氨基酸的作用 ..... (15)

#### 第三节 脂肪是能量最高的营养素 ..... (18)

##### 一、脂肪的生理功能 ..... (18)

##### 二、必需脂肪酸及其功能 ..... (20)

##### 三、脑 黄 金 ..... (21)

##### 四、胆 固 醇 ..... (22)

##### 五、脂肪的来源及合理的摄入量 ..... (22)

#### 第四节 碳水化合物是最廉价的热能来源 ... (23)





录 目



(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

(8)

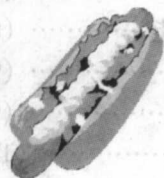
(8)

(8)

(8)

(8)

(8)



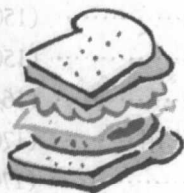
|                           |      |
|---------------------------|------|
| 一、碳水化合物种类 .....           | (23) |
| 二、碳水化合物是最廉价的能源 .....      | (26) |
| 三、含碳水化合物的食品 .....         | (27) |
| 第五节 热能是生命的动力 .....        | (27) |
| 一、生命活动离不开能量 .....         | (27) |
| 二、表示热能的单位 .....           | (28) |
| 三、每天需要多少热能 .....          | (28) |
| 四、食物中的热能 .....            | (31) |
| 五、保持热能平衡 .....            | (32) |
| 第六节 维生素是维持生命的要素 .....     | (33) |
| 一、维生素在人体中的生理功用 .....      | (33) |
| 二、各种维生素 .....             | (34) |
| 第七节 矿物质是人体不可或缺的组成材料 ..... | (48) |
| 一、矿物质的分类及生理作用 .....       | (48) |
| 二、各种矿物质的作用 .....          | (52) |
| 第八节 水是生命存活的基本前提 .....     | (77) |
| 第九节 膳食纤维是消化过程的必需物质 .....  | (80) |

## 第二章 理解营养

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 各种食物中所含的营养 ..... | (84)  |
| 一、富含蛋白质的食物 .....     | (84)  |
| 二、富含油脂的食物 .....      | (107) |
| 三、富含碳水化合物的食物 .....   | (112) |
| 四、富含维生素、无机盐的食物 ..... | (122) |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第二节 饮料及配水中的营养·····      | (150) |
| 一、饮料中的营养·····           | (150) |
| 二、酒水中的营养·····           | (164) |
| 第三节 各种营养素之间的相互作用·····   | (170) |
| 一、营养素相互作用的方式·····       | (170) |
| 二、生热营养素之间的相互作用·····     | (171) |
| 三、维生素与生热营养素之间的相互作用····· | (171) |
| 四、无机盐与生热营养素之间的相互作用····· | (172) |
| 五、无机盐和维生素的相互作用·····     | (172) |
| 六、氨基酸之间的相互作用·····       | (172) |
| 七、维生素之间的相互作用·····       | (173) |
| 第四节 营养对健康的影响·····       | (173) |
| 一、发生营养性疾病的原因·····       | (174) |
| 二、与膳食营养有关的疾病·····       | (176) |
| 第五节 营养缺乏与营养过剩·····      | (178) |
| 一、营养缺乏·····             | (178) |
| 二、营养过剩·····             | (180) |
| 第六节 人体营养状况评价·····       | (186) |
| 一、营养评价的意义·····          | (186) |
| 二、营养评价的方法·····          | (187) |
| 三、膳食评价·····             | (193) |
| 四、人体测量·····             | (194) |
| 五、生化检查·····             | (199) |



### 第三章 获取营养

#### 第一节 消化和吸收的秘密 ..... (209)

##### 一、主要消化器官及作用 ..... (210)

##### 二、消化腺及消化液 ..... (213)

##### 三、营养物质的消化过程 ..... (218)

##### 四、营养物质的吸收过程 ..... (221)

#### 第二节 合理膳食的原则和要求 ..... (224)

##### 一、合理膳食的原则 ..... (224)

##### 二、合理膳食的要求 ..... (227)

##### 三、平衡膳食的食物要求 ..... (228)

#### 第三节 婴幼儿饮食营养的需求 ..... (230)

##### 一、婴儿期饮食营养的需求 ..... (230)

##### 二、幼儿期饮食营养的需求 ..... (238)

#### 第四节 儿童的饮食营养需求 ..... (243)

##### 一、儿童生理特点 ..... (243)

##### 二、儿童的营养需求 ..... (245)

#### 第五节 青少年的营养需求 ..... (248)

##### 一、少年人的饮食营养需求 ..... (248)

##### 二、青年人的饮食营养需求 ..... (252)

#### 第六节 中年人的营养需求 ..... (254)

##### 一、中年人对各种营养素的需求 ..... (254)

##### 二、中年人的膳食安排 ..... (256)

#### 第七节 妇女的饮食营养需求 ..... (258)

##### 一、月经期科学营养的饮食需求 ..... (258)

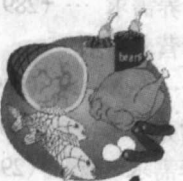
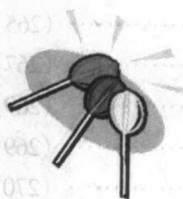
##### 二、孕产期科学营养的饮食需求 ..... (259)

##### 三、哺乳期科学营养的饮食需求 ..... (262)

##### 四、更年期饮食营养需求 ..... (263)



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第八节 老年人的饮食营养需求 .....     | (264) |
| 一、热能 .....               | (264) |
| 二、蛋白质 .....              | (265) |
| 三、脂类 .....               | (267) |
| 四、碳水化合物 .....            | (269) |
| 五、维生素 .....              | (269) |
| 六、无机盐及微量元素 .....         | (270) |
| 第九节 特殊职业人员的饮食营养需求 .....  | (280) |
| 一、高温作业人员饮食需求 .....       | (280) |
| 二、低温作业人员饮食需求 .....       | (281) |
| 三、高原作业人员饮食需求 .....       | (281) |
| 四、井下作业人员的饮食营养需求 .....    | (282) |
| 五、飞行人员的饮食营养需求 .....      | (282) |
| 六、航海人员的饮食营养需求 .....      | (283) |
| 七、运动员的饮食营养需求 .....       | (284) |
| 八、脑力工作人员的饮食营养需求 .....    | (285) |
| 九、电脑操作员的饮食营养需求 .....     | (286) |
| 十、接触放射性物质人员的饮食营养需求 ..... | (286) |
| 十一、常看电视者饮食营养需求 .....     | (287) |
| 十二、接触铅工作人员的饮食营养需求 .....  | (288) |
| 十三、接触磷作业人员的饮食营养需求 .....  | (289) |
| 十四、接触苯类物质人员的饮食营养需求 ..... | (289) |
| 十五、接触汞作业人员的饮食营养需求 .....  | (290) |
| 十六、接触粉尘人员的饮食营养需求 .....   | (291) |



|                        |       |
|------------------------|-------|
| 十七、暗室工作人员的饮食营养需求 ..... | (291) |
| 十八、轮班人员的饮食营养需求 .....   | (292) |

#### 第四章 科学搭配

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第一节 我国传统膳食结构的利与弊 ..... | (295) |
| 一、传统膳食结构 .....         | (295) |
| 二、中国传统膳食结构的改进 .....    | (298) |
| 第二节 膳食金字塔 .....        | (298) |
| 第三节 营养搭配的技巧 .....      | (302) |

#### 第五章 饮食营养的原则

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一节 饮食营养基本原则 ..... | (310) |
| 一、饮食宜清淡 .....      | (310) |
| 二、饮食宜多样 .....      | (312) |
| 三、饮食宜少 .....       | (313) |
| 四、晚饭宜少 .....       | (314) |
| 五、病宜少食 .....       | (314) |
| 六、饮食宜温热熟软 .....    | (314) |
| 七、饮食宜定时 .....      | (315) |
| 八、宜少食多餐 .....      | (315) |
| 九、五味不宜杂乱 .....     | (316) |
| 十、烹调不宜太过 .....     | (316) |
| 第二节 四季饮食营养原则 ..... | (317) |
| 一、春季饮食原则 .....     | (317) |
| 二、夏季饮食原则 .....     | (319) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 三、秋季饮食原则 .....       | (320) |
| 四、冬季饮食原则 .....       | (321) |
| 第三节 现代饮食营养时尚原则 ..... | (324) |

## 第二篇 营养卫生篇

营养师闲话:不干不净,吃了生病

### 第一章 食品选购卫生

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 第一节 粮油、豆类及豆制品的选购及卫生 ..... | (335) |
|---------------------------|-------|



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 一、大米的选购与卫生 .....   | (335) |
| 二、面粉的选购与卫生 .....   | (336) |
| 三、食油的选购及卫生 .....   | (337) |
| 四、豆类食品的选购与卫生 ..... | (339) |
| 五、豆制品的选购与卫生 .....  | (339) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第二节 蔬菜的选购及卫生 ..... | (341) |
|--------------------|-------|



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、大白菜、小白菜的选购与卫生 ..... | (341) |
| 二、萝卜、胡萝卜的选购与卫生 .....  | (342) |
| 三、芹菜的选购 .....         | (343) |
| 四、韭菜的选购与卫生 .....      | (343) |
| 五、黄瓜的选购与卫生 .....      | (344) |
| 六、茄子的选购与卫生 .....      | (345) |
| 七、番茄的选购与卫生 .....      | (345) |
| 八、辣椒的选购与卫生 .....      | (346) |
| 九、菜豆的选购与卫生 .....      | (347) |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 十、菜花的选购与卫生 .....        | (347) |
| 十一、茭白的选购与卫生 .....       | (348) |
| 十二、土豆的选购与卫生 .....       | (348) |
| 十三、葱的选购与卫生 .....        | (349) |
| 十四、蒜的选购与卫生 .....        | (350) |
| 十五、姜的选购与卫生 .....        | (351) |
| 十六、黄花菜的选购与卫生 .....      | (352) |
| 十七、藕的选购与卫生 .....        | (352) |
| 十八、莴笋的选购与卫生 .....       | (353) |
| 十九、黑木耳的选购与卫生 .....      | (354) |
| 二十、银耳的选购与卫生 .....       | (354) |
| 二十一、蘑菇的选购与卫生 .....      | (355) |
| 二十二、干笋的选购与卫生 .....      | (357) |
| 二十三、酱菜和榨菜的选购与卫生 .....   | (358) |
| 第三节 畜肉及其制品的选购与卫生 .....  | (359) |
| 一、猪肉、猪油及猪内脏的选购与卫生 ..... | (359) |
| 二、咸肉和腊肉的选购与卫生 .....     | (362) |
| 三、牛肉、羊肉的选购与卫生 .....     | (363) |
| 四、火腿的选购与卫生 .....        | (363) |
| 五、熟肉制品及灌肠制品的选购与卫生 ..... | (365) |
| 六、肉松的选购与卫生 .....        | (366) |
| 七、活鸡、活鸭、活鹅的选购与卫生 .....  | (367) |
| 八、冻鸡、冻鸭、冻鹅的选购与卫生 .....  | (368) |
| 九、熟食制品的选购与卫生 .....      | (369) |
| 十、板鸭的选购与卫生 .....        | (370) |



|                  |       |
|------------------|-------|
| 第四节 水产品的选购及卫生    | (371) |
| 一、活鱼、鲜鱼和冻鱼的选购与卫生 | (371) |
| 二、咸鱼的选购与卫生       | (374) |
| 三、虾和蟹的选购与卫生      | (374) |
| 四、海参、海蜇、海带的选购与卫生 | (375) |
| 五、海味干品的选购        | (377) |
| 第五节 蛋品的选购及卫生     | (380) |
| 一、鲜蛋的选购与卫生       | (380) |
| 二、加工后的蛋品选购及卫生    | (381) |
| 第六节 奶及奶制品的选购及卫生  | (384) |
| 一、鲜牛奶和奶粉的选购与卫生   | (384) |
| 二、炼乳的选购与卫生       | (387) |
| 三、奶油的选购与卫生       | (388) |
| 四、酸奶的选购与卫生       | (389) |
| 五、人造黄油的选购与卫生     | (390) |
| 六、冰淇淋的选购与卫生      | (390) |
| 第七节 果品的选购及卫生     | (392) |
| 一、水果的选购与卫生       | (392) |
| 二、干果及其他果品的选购与卫生  | (398) |
| 第八节 调味品的选购及卫生    | (401) |
| 一、酱油的选购与卫生       | (401) |
| 二、醋的选购与卫生        | (401) |
| 三、味精的选购与卫生       | (402) |
| 四、淀粉的选购与卫生       | (403) |
| 五、八角和花椒的选购与卫生    | (403) |
| 六、酱类的选购与卫生       | (404) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 七、调味品保藏注意事项 .....    | (405) |
| 第九节 其他食品的选购与卫生 ..... | (405) |
| 一、糕点类食品的选购与卫生 .....  | (405) |
| 二、罐头食品的选购及卫生 .....   | (411) |
| 三、茶和酒的选购与卫生 .....    | (415) |
| 四、糖的选购与卫生 .....      | (425) |
| 营养师揭示:确认新鲜度          |       |

## 第二章 现代家庭食品贮存保鲜卫生

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第一节 过去家庭食品的保藏方法 ..... | (433) |
| 第二节 现代家庭贮藏食品的方式 ..... | (436) |
| 第三节 现代家庭食品的保鲜卫生 ..... | (444) |
| 一、鱼的保鲜法 .....         | (444) |
| 二、鲜肉保鲜法 .....         | (444) |
| 三、猪油保鲜法 .....         | (445) |
| 四、活泥鳅保鲜 .....         | (445) |
| 五、禽蛋保鲜 .....          | (445) |
| 六、牛奶保鲜法 .....         | (446) |
| 七、辣椒保鲜法 .....         | (446) |
| 八、萝卜贮藏法 .....         | (447) |
| 九、白菜保鲜法 .....         | (447) |
| 十、食油保鲜贮存法 .....       | (448) |
| 十一、米酒保鲜法 .....        | (448) |
| 十二、大米保鲜 .....         | (448) |
| 十三、糕点保鲜 .....         | (448) |
| 十四、苹果保鲜法 .....        | (449) |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 十五、香蕉保鲜法 .....          | (449) |
| 十六、柑橘保鲜法 .....          | (449) |
| 十七、板栗贮存保鲜法 .....        | (449) |
| 十八、西瓜保鲜法 .....          | (450) |
| 十九、茶叶贮存保鲜法 .....        | (450) |
| 二十、海蜇保鲜法 .....          | (450) |
| 二十一、鲜姜保鲜法 .....         | (451) |
| 二十二、豆腐保鲜法 .....         | (451) |
| 二十三、面包保鲜法 .....         | (451) |
| 二十四、食盐保鲜法 .....         | (451) |
| 二十五、虾保鲜法 .....          | (452) |
| 二十六、蟹保鲜法 .....          | (452) |
| 二十七、存养鲜活鲜蛭、蛤、蚶的方法 ..... | (452) |
| 二十八、冬笋保鲜法 .....         | (453) |
| 二十九、红枣保鲜法 .....         | (453) |
| 三十、冬贮菠菜法 .....          | (453) |
| 三十一、冬贮芹菜法 .....         | (453) |
| 三十二、莲藕冬贮法 .....         | (454) |
| 三十三、土豆保存法 .....         | (454) |
| 三十四、洋葱保存法 .....         | (455) |
| 三十五、香菜保鲜法 .....         | (455) |
| 三十六、绿豆保存法 .....         | (455) |
| 三十七、番茄贮存法 .....         | (455) |
| 三十八、蜂蜜保鲜法 .....         | (455) |
| 三十九、黑木耳保存法 .....        | (455) |
| 四十、制干菜贮存蔬菜法 .....       | (455) |



四十一、蘑菇保鲜法 ..... (456)

四十二、黄瓜保鲜法 ..... (456)

四十三、牛肉巧保鲜 ..... (456)

四十四、冰箱存放食品时限 ..... (456)

**营养师提醒:不能存放太久**

### 第三章 厨房卫生

第一节 现代家庭的厨房设备 ..... (458)

一、现代厨房的装修 ..... (458)

二、现代家庭厨房设备及使用 ..... (460)

第二节 厨房卫生要求 ..... (474)

一、家庭厨房的卫生要求 ..... (474)

二、洗锅的讲究 ..... (474)

三、菜板的清洗及灭菌方法 ..... (475)

四、水龙头的卫生 ..... (475)

五、除去水垢和茶锈的方法 ..... (475)

六、防止“冰箱病”的办法 ..... (477)

七、家庭餐具的消毒 ..... (477)

八、不能用暖气水 ..... (478)

第三节 保持厨房卫生的方法 ..... (478)

第四节 厨房用具卫生 ..... (485)

一、菜板、菜刀、抹布的卫生 ..... (485)

二、锅的卫生 ..... (487)

三、其他食具的卫生 ..... (489)

四、冰箱的卫生 ..... (492)

五、碗筷的卫生 ..... (494)





|                  |       |
|------------------|-------|
| 第五节 食品烹制卫生 ..... | (496) |
| 营养师提醒:警惕冰箱       |       |

#### 第四章 强化食品和方便食品的卫生

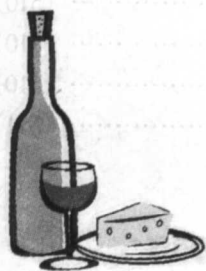


|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第一节 强化食品的卫生 ..... | (503) |
| 一、强化食品的定义 .....   | (503) |
| 二、强化食品的要素 .....   | (505) |
| 三、食品营养强化剂 .....   | (506) |
| 四、食品强化方法 .....    | (509) |
| 第二节 方便食品的卫生 ..... | (510) |
| 一、干燥或粉状食品 .....   | (510) |
| 二、软罐头 .....       | (510) |
| 三、速冻食品 .....      | (511) |
| 营养师指导:方便食品多吃无益    |       |

#### 第五章 防治食品污染与食品变质



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 第一节 食品污染的概念、分类及污染途径 ..... | (513) |
| 一、食品污染的概念 .....           | (513) |
| 二、食品污染的分类 .....           | (514) |
| 三、食品的污染途径 .....           | (514) |
| 四、食品的状态与食品污染 .....        | (515) |
| 第二节 食品污染的危害及预防 .....      | (516) |
| 一、食品污染的危害 .....           | (516) |
| 二、食品污染的预防 .....           | (517) |
| 第三节 食品腐败变质的原因 .....       | (522) |



一、食品本身的组成和性质 ..... (522)

二、环境因素的影响 ..... (524)

三、微生物的作用 ..... (524)

第四节 食品腐败变质的过程 ..... (525)

一、食品中蛋白质的分解 ..... (525)

二、食品中脂肪的酸败 ..... (526)

三、碳水化合物的分解 ..... (526)

四、腐败变质食品的卫生学意义与处理原则

..... (527)

第五节 食品腐败变质的预防 ..... (527)

一、低温防腐 ..... (527)

二、加热灭菌防腐 ..... (529)

三、脱水防腐 ..... (530)

四、提高渗透压防腐 ..... (530)

五、提高氢离子浓度防腐 ..... (531)

六、利用化学添加剂防腐 ..... (532)

七、食品辐照防腐 ..... (532)

营养师提醒:经常检查

## 第六章 饮食营养卫生禁忌

第一节 吃的禁忌 ..... (534)

一、不宜多吃的食物 ..... (534)

二、空腹不宜吃的食物 ..... (536)

三、一日三餐的禁忌 ..... (537)

四、吃火锅的禁忌 ..... (541)

第二节 喝的禁忌 ..... (542)

一、喝水的禁忌 ..... (542)