



现代家庭

健康饮食宝典

主编 向亚云





肉封

主 编 向亚云
副主编 宣 平



现代家庭健康饮食宝典

XJQNDQ-JT-ADT-JNG-T-JCNKQNSY-INSH-QBZOD-IQN

第一卷

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

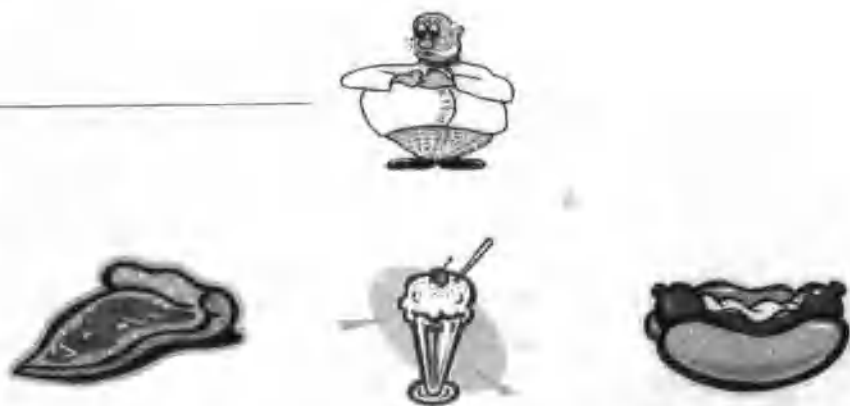


前言

从美味中吃出健康

在人类发展的历史长河中，从来没有任何一项文明像饮食这样如影随形地伴随了人类的整个历史进程。作为人类生存的必需活动，饮食与人类同时诞生，并在其后的很长一段时间内几乎成了人类生活的全部内容。饮食随着人类的发展不断地丰富和发展着。从最初“茹毛饮血”的原始取食，到今天煎、炸、烹、煮、炙烤、调和的烹制技巧；从单一的“茹草饮水、拾花摘实”，到今天“以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，几乎涵盖了大自然一切营养物质的极大丰富的食物原料；从最初以果腹为目的的饮食观，到今天“食不厌精，脍不厌细”“五味俱全，色香俱美”的饮食需求；从以往“囫囵吞吃，不辨腥臊”的饮食习惯，到今天既营养卫生又科学搭配的多样化膳食结构，饮食已日趋完善。饮食烹饪经历了生食、火烹、石烹、陶烹、铜烹、铁烹时代后，已进入到今天的电烤烹、微波烹时代。在这样的时代，饮食当然不可能仅仅是为了吃而吃了。

在中国，社会经济的高速发展使人民生活水平迅速提高，向来有“美食王国”美誉的中国人对吃的讲究一度使国人的餐桌百味俱陈，异彩纷呈。各种时鲜的、高价的、大补的食物，餐桌上应有尽有，甚至从前只有皇帝才享用的御膳也出现在了寻常百姓的餐桌上。可以说，中国人的美食在今天达到了空前的繁荣，所有能吃的都在吃。天上飞的、地上走的、水里游的，斗山珍穷海味，天天翻新，日出花样，中餐吃腻了再吃西餐，西餐吃腻了再来一个中西合璧餐……曾经经历过饥饿的国人在食物骤然丰富时不可避免地成了食物的俘虏，大吃大喝成为时下一道说不清道不明的风景。但是，这种不加节制的大吃大喝很快让国人尝到了恶果，一系列与饮食直接相关的疾病如肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂等等的大爆发，使国人终于明白过来，并非吃得多、吃得精、吃得补就好，要想吃得健康吃得合理，保证家庭成员的营养需求，必须有



一个科学的合理的膳食营养方案，营养与卫生理所当然地受到高度重视。现代人的饮食自然不可与传统的饮食同日而语，现代饮食的革新势在必行。

现代人的饮食，已经不再仅仅是为了本能的口腹之欲的满足和身体的生存，也不仅仅是为了吃得豪奢，吃得阔气，而是赋予了更多新的内容。让饮食来维护我们的健康，让饮食来增强我们的体质，让饮食来提升我们的智力，让饮食来抵御疾病，延缓衰老，保持我们的活力，我们的美丽，这才是21世纪的现代人对饮食的真正需求。

那么，究竟怎样饮食才能达到这样的目的呢？传统的膳食显然是不够的，我们需要一种全新的、科学的、营养的膳食观，来指导我们的日常饮食，从营养的、合理的、环保的、健康的方面来调整膳食，特别是家庭膳食的科学化、合理化、营养化，更是无数家庭的迫切需求。因而，继请个“私人医生”“家庭医生”的热潮后，请个“私人营养师”“家庭营养师”的时尚又悄然兴起。在欧美发达国家，把营养师请到家里来，按照营养师开出的食谱来安排一日三餐已是不少家庭的膳食模式。现代中国人对饮食营养的关注丝毫不亚于欧美发达国家。我国政府就先后出台了一系列有关国人饮食营养的指导性原则，《中国居民膳食指南》《中国营养改革方案》等等，对国人的科学饮食起到了一定的作用；学者和专家们专志于饮食和营养的研究并取得了许多可喜的成就；而且相当多的中国人基本上都有了科学饮食的观念，自发地在向科学饮食的方面努力。但是，由于营养知识的缺乏和营养指导的不足，家庭饮食仍然以传统的结构为主。国人还因为传统观念和经济条件的限制，像欧美人那样真正把营养师请到家里来的为数极少。因此我们在想，有没有一种办法，既能科学地指导家庭合理的营养饮食，又能省却请人到家的麻烦，既解决大多数家庭的营养饮食难题又省却请人到家的开支，岂不是两全齐美？这就是我们编写这套《现代家庭健康饮食宝典》的缘起和初衷。



《现代家庭健康饮食宝典》从营养知识、营养卫生、烹饪技巧、食物疗补和营养食谱五个方面来指导现代家庭的营养膳食，并从饮食文化的角度评述了现代家庭营养饮食的情调和品位。“营养知识篇”详细叙述了各种人体必需的营养素及作用，家庭不同成员对营养的需求及营养的消化和吸收过程，总结出科学、合理、营养的饮食原则。就像开篇所说的“越懂越会吃”，弄明白营养的真相后，家庭饮食肯定会安排得更加合理。“营养卫生篇”从食品选购、贮存、保鲜及厨房卫生方面作了详细说明，特别提出了卫生要求和一些窍门；还从防治食品污染和食物中毒方面做了细致的讲解。食物安全是科学营养饮食最重要的一个内容，搞好食物卫生，是防病治病的关键所在，“不干不净，吃了肯定生病”。所以家庭饮食的卫生是现代饮食的一个重要方面。饮食与烹调是密不可分的，烹调技巧直接影响到菜肴的色、香、味、形，而这些又直接影响到食欲，进而影响到营养的吸收。“烹饪技巧篇”从烹饪的基本技巧，热菜、冷菜的加工制作技巧，面点的制作，菜肴拼盘等方面作了详细介绍，还讲述了家庭西餐和家庭筵席的制作。掌握了这些基本的技巧，制作出营养丰富、色艳味美的家庭美食也就简单容易了。食疗和食补是中国饮食的特殊内容，而且源远流长，历史悠久。中医认为各种食物性有寒、凉、温、热之异，味有辛、酸、甘、苦之别，各种食物都有不同的补益和保健疗疾作用，因而寓疗疾于饮食之中，更能使药物发挥效力，增进健康。所谓“食疗不如食养”，“医食同源”是也。“食疗食补篇”从食疗传统、各种补益性的食物、疗补的原则，各种疾病的饮食疗补方法，以及家庭药膳方面作了详尽介绍，相信阅读本篇后对您及家人的健康必定大有裨益。饮食在它漫长的发展过程中形成了自己风格独特的饮食文化，包括饮食的风俗习惯、饮食的礼仪、菜肴文化、茶文化、酒文化、饮食环境文化和饮食器具文化等多个方面，是中华文化中



一个重要的组成部分，现代新兴的饮食时尚不仅为古老的饮食文化注入了新的活力，也为饮食的革新开创了崭新的一页。“饮食文化篇”不仅带您了解了中国饮食文化的发展脉络，使您领悟了饮食文化的博大和悠远，也对今天的饮食时尚有了更多的认识和理解。“营养食谱篇”则列举了包括中国八大菜系的著名菜肴，宫廷菜、孔府菜等历代相传下来的经典名菜谱，还细细列举了各种风格的营养食谱，读者“照着做就行”，完全不用再费心费力，就可以做成各式各样满足每一个家庭成员的营养美食了。

本书旨在指导现代家庭的营养饮食，以使人们提高对饮食科学化的认识，丰富家庭饮食的知识，掌握家庭饮食的技巧，从而使每一个家庭都能享受到现代饮食营养的乐趣和功效。本书内容广博，风格活泼，既浅显易懂，简单易学，又蕴含丰富，意义深远。相信通过阅读和实践定会使您的生活跃升到新的层次。

本书在编辑过程中，得到了中国营养学会、中国烹饪协会、中国老年协会以及众多专家学者的大力支持；编著者还参考了一些已经出版的著述，在此一并致谢。本书资料范围广，整理较难，加之时间仓促，书中难免会有错误和不足，请读者批评指正。



序

美好的生活来自于健康的身体，而健康的身体在很大程度上取决于日常的饮食。随着社会经济的飞速发展和人们物质生活水平的迅速提高，饮食营养在生活、工作、学习以及疗疾病等领域中的重要作用，也越来越引起人们的重视。饮食的营养化、科学化已成为现代人生活的重要内容之一，科学、合理、营养的饮食，也越来越受到全社会的广泛关注。

1997年国务院颁布了《中国营养改善计划》，不仅就中国的营养改善问题提出了具体的目标、方针政策及改善措施，还要求农业、工业、商业及卫生部门通力协作，以求圆满实现这一计划，足见中国政府重视和改善国人营养现状的决心。中国营养学会一直致力于改善国民饮食结构和营养调整，指导国民饮食科学化、营养化，以求提高国民身体素质，增强防病抗病能力，保障国民健康。学会近年来还就营养改善作了一些积极的努力。1997年修订了《中国膳食指南》，1999年又修订了《每日营养供给量标准》，为国人营养改善提出了切实可行的方案和具体量化的措施，这对指导国人的饮食营养无疑具有重要的意义。国内一些著名的专家、学者以及大量在第一线从事营养卫生工作的同志，对营养学进行了有针对性的研究，也取得了可喜的成绩。同时，作为物质生活水平大大提高了的国人，对饮食营养的认识也有了飞跃式的提高，明确了饮食科学合理的重要性，并在日常生活中已有了科学饮食的自觉性。这些，都说明饮食营养在中国已经得到全社会的广泛关注，也说明饮食营养确实与我们的生活息息相关，须臾难离。

但是，长期以来，由于在我们的日常生活中，对营养学知识了解得不够全面，还存在着许多不恰当，甚至是错误的饮食观念和饮食习惯，对人们的健康带来诸多不良影响。营养性疾病，除了原来常见的营养缺乏病以外，还出现了许多营养过剩的疾病，且有增加的趋势。这些表明我国的营养知识还有待更进一步的普及和提高。因而，科学正确地指导



人们饮食的大型书籍的出版很有必要。西北大学出版社推出的这套《现代家庭健康饮食宝典》大型书籍，很好地填补了这一不足。该书从营养知识着手，介绍了营养学知识、烹饪方法和技巧、营养卫生、饮食疗病去疾等几大方面，对现代饮食营养作了系统而全面的阐述，还对中国饮食文化的特色和精髓作了简要介绍。同时还列举了大量的实用营养食谱；既注重知识性又讲求实用性，内容丰富全面，语言浅显易懂，特别适合家庭阅读，这对于普及营养知识、强化营养教育、繁荣营养科学无疑具有积极的意义。

我很高兴地看到，这样有利于全民饮食营养意识提高、营养知识普及的书籍出版，并对于工作在营养普及第一线的年轻作者表示敬意。衷心希望饮食营养研究和普及取得更大成绩，国人的饮食营养真正全面科学化、合理化，以促进全民族的身体健康。

于若木

2001.9.14



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)





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)