

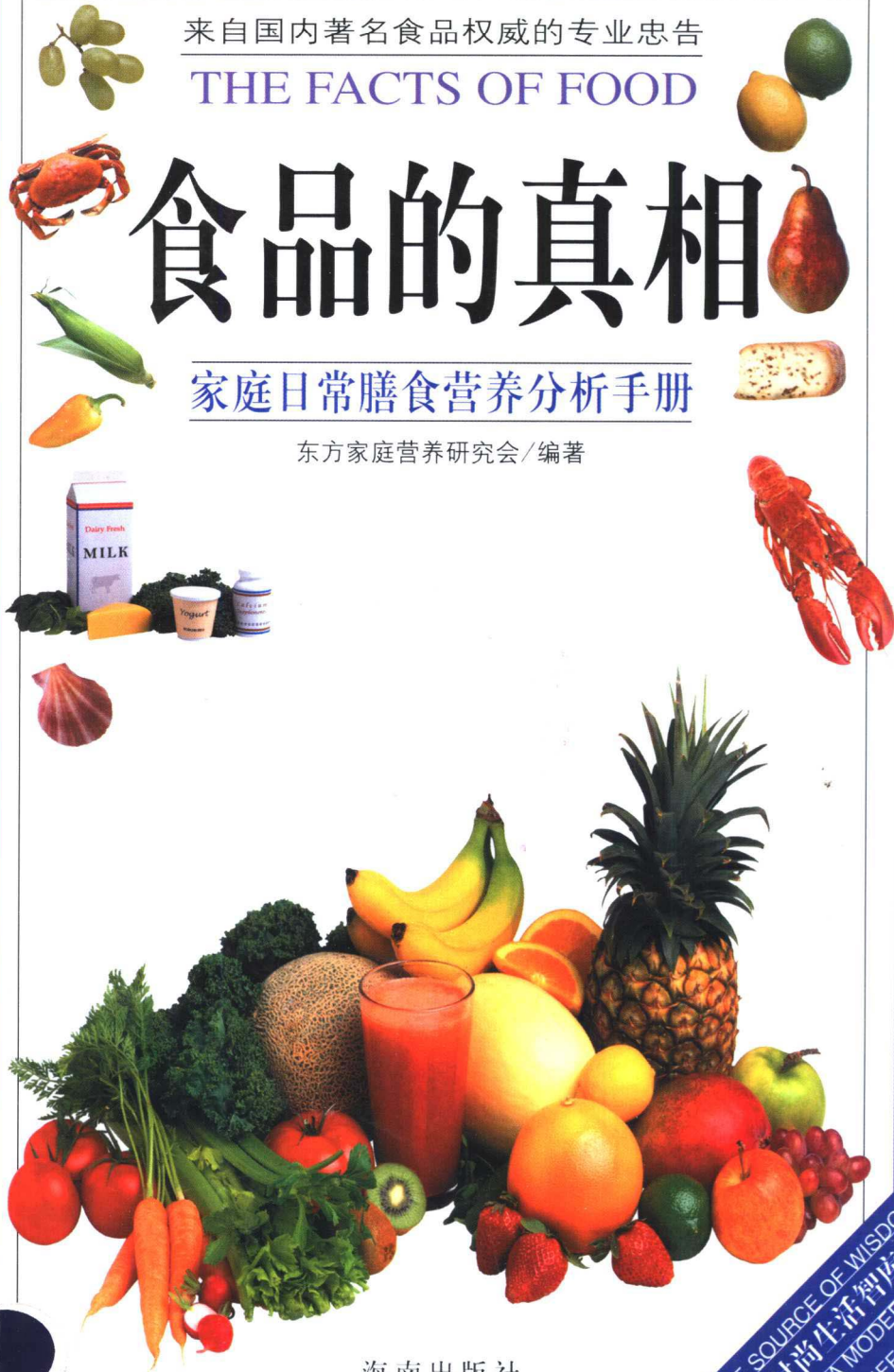
来自国内著名食品权威的专业忠告

THE FACTS OF FOOD

食品的真相

家庭日常膳食营养分析手册

东方家庭营养研究会/编著



海南出版社

THE SOURCE OF WISDOM
时尚生活智慧
TO A MODERN
LIFE

来自国内著名食品权威的专业忠告

食品真相

家庭日常膳食营养分析全书

东方家庭营养研究会 / 编著

THE FACTS
OF FOOD

图书在版编目 (CIP) 数据

食品的真相/中国华夏家庭营养研究会编. - 海口: 海南出版社,
2001.12

ISBN 7-5443-8

I. 食... II. 中... III. 食品营养-基本
知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 086846 号

食品的真相

中国华夏家庭营养研究会编著

责任编辑: 操达志

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

北京京丰印刷厂印刷

2002 年 6 月第 1 版

2002 年 6 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 21.5

字数: 487 千字 印数: 1-8 000 册

ISBN 7-5443-0293-8/R-18

定价: 29.80 元

目 录

第一章 膳食营养对人体的作用

- 一、蛋白质:生命赖以存在的基础..... (1)
- 二、脂肪:人体需要的重要营养素..... (6)
- 三、碳水化合物:人类获取能量的最重要来源..... (8)
- 四、矿物质:对人体生理功能有重大影响的物质 (10)
- 五、维生素:维持生命的元素 (13)
- 六、食物纤维:具有生理活性的特殊营养素 (18)
- 七、水:人类生命的源泉 (20)
- 八、各种营养素之间的相互作用..... (21)

第二章 粮谷类食品

- 大米:人间第一补物..... (29)
- 小麦:热量与蛋白质的主要来源..... (31)
- 玉米:降低胆固醇、延缓衰老的理想食物 (33)
- 荞麦:中国人的“净肠草”..... (34)
- 燕麦:难得的食疗补品..... (35)
- 大麦:补中益气、实五脏厚肠胃之佳品 (37)
- 小米:养心安神“代参汤”..... (37)
- 高粱:酿酒的重要原料..... (38)
- 薏苡仁:稀有的美肤佳品..... (40)
- 黄米:古代的百谷之长..... (41)

第三章 豆类及其制品

大豆:最受营养学家推崇的“营养之花”	(45)
绿豆:消毒解毒的神豆	(48)
赤豆:与高丽参有相同药效	(49)
豌豆:富含“精神的维生素”	(50)
蚕豆:帮助记忆的佳豆	(52)
扁豆:性平味甘、利水消肿	(54)
刀豆:富含微量元素	(55)
豇豆:适宜于糖尿病患者	(56)
菜豆:做为蔬菜的豆类	(57)
豆芽:世界上最早无土栽培的蔬菜	(59)
豆腐:预防现代成人病的“植物肉”	(61)
附:冻豆腐、豆腐渣、油豆腐	
豆腐皮:防止脂肪肝的最佳食品	(67)
毛豆:富含各种营养素的珍贵食物	(68)
纳豆:喝酒人的下酒菜	(69)
黄豆粉:可做为全价营养粉	(70)
腐竹:豆浆中的精髓之物	(72)
醋豆:降低血脂的特效食品	(73)

第四章 畜、禽、肉类食品

牛肉:补中益气、强筋健骨	(81)
附:牛肩肉、牛胫肉、牛腿肉、牛肋肉、牛腩肉、 牛腿肉、牛臀部肉、牛里肌肉、牛绞肉	
马肉:有长筋骨、强腰脊的功效	(92)
羊肉:补虚益气、温中暖下的肉中上品	(94)
猪肉:滋肝阴、生精液、润肌肤	(97)
附:猪肩肉、猪肚肉、猪腩力肉、猪腿肉、猪里肌肉、 猪绞肉、猪肝脏、猪蹄、猪血	

狗肉:狗肉滚三滚、神仙站不稳的香肉·····	(110)
驴肉:具有“天上龙肉、地下驴肉”之称的美食·····	(111)
猫肉:益气补血、软坚散结的食品·····	(113)
鹿肉:补虚劳羸弱、壮阳益精的佳品·····	(113)
兔肉:补中益气,凉血解毒的百味肉·····	(116)
獐肉:助益五脏、益气补血的美味·····	(117)
鸡肉:被称为食补之王·····	(118)
附:鸡内胸肉、鸡翅膀、鸡腿肉、鸡绞肉、 乌骨鸡肉、野鸡肉、沙鸡肉、竹鸡肉	
鸭肉:煮烂老鸭汤、功效比黄芪·····	(129)
鹅肉:喝鹅汤、吃鹅肉、一年四季不咳嗽·····	(131)
鸽肉:民间称之为养血动物·····	(132)
鹌鹑肉:被称为动物人参·····	(133)
麻雀肉:壮阳益气的美味·····	(135)
鹧鸪肉:祛痰补脑的佳品·····	(136)
斑鸠肉:明目湿润、协调阴阳·····	(137)
乌鸦肉:主治瘦病、劳疾·····	(138)
燕窝:被称为“宫廷大补食品”·····	(138)
蛇:强筋活络、祛痹洁肤的美食·····	(141)
田鸡:大补元气的营养食品·····	(142)
蜗牛:凉血利尿、清热解毒·····	(144)
蚯蚓:活血化淤的理想食物·····	(146)
蚂蚁:有2000年治病健身历史·····	(147)
蚕蛹:优良的保健食品·····	(148)
蝎子:可食药两用·····	(149)
老鼠:高蛋白、低脂肪的佳品·····	(150)
蝗虫:高蛋白动物食品·····	(150)
胎盘:补血养阴之物·····	(151)
肉类加工食品·····	(153)

第五章 蛋类和蛋制品

- 鸡蛋:被认为是一种完美食品 (156)
- 鸭蛋:养阴清肺、补心止热的食物 (160)
- 附:咸蛋、皮蛋、糟蛋

第六章 鱼类及其它水产类食品

- 鳊鱼:我国淡水“四大名鱼”之首 (169)
- 鲢鱼:老百姓餐桌上的佳物 (170)
- 鳙鱼:富含磷脂、增强记忆力 (170)
- 草鱼:暖胃和中、平肝截疟 (172)
- 青鱼:增强体质、延缓衰老 (173)
- 黑鱼:益胃消肿、养血补虚 (174)
- 鲶鱼:催乳利尿的美食 (175)
- 鲂鱼:有“味美在鳞”之称 (176)
- 银鱼:养胃阴和经脉 (177)
- 大马哈鱼:名播四海的名贵鱼 (178)
- 凤尾鱼:富含矿物质的美味 (179)
- 鳊鱼:肉质鲜嫩的鱼种 (180)
- 鳊鱼:具祛风通络治疗口眼歪斜的功效 (181)
- 竹荚鱼:有降低胆固醇的作用 (182)
- 鳊鱼:被定位为高级鱼类 (183)
- 香鱼:会发出独特香味的鱼 (184)
- 鳊鱼:有健脾利水、通脉下乳的功效 (186)
- 河鳊:冬天里最好的进补美味 (188)
- 鳊鱼:富含氨基酸的美味 (190)
- 梭子鱼:做为减肥饮食的佳品 (191)
- 鳊鱼:肉质鲜嫩的食物 (192)
- 鳊鱼:妇女产后的营养补给品 (193)

鳊鱼:被誉为鱼中上品、春令时鲜·····	(196)
青花鱼:具有清除胆固醇作用·····	(198)
鳅刀鱼:可迅速增加人体精力·····	(200)
柳叶鱼:最好的健康食品·····	(201)
鲈鱼:名列“四大名鱼”之一·····	(202)
鲷鱼:最受人们欢迎的鱼·····	(204)
带鱼:有补肝养血、滋润肌肤的功效·····	(205)
鳕鱼:鲜美的减肥佳品·····	(207)
泥鳅:多钙食品、有“水中人参”之称·····	(208)
鲱鱼:高胆固醇含量的鱼类·····	(210)
海鳗丽:软化血管、润美肌肤的鱼·····	(211)
比目鱼:主做生鱼片的原料·····	(212)
河豚:味道鲜美的毒药·····	(213)
鱿鱼:滋阴养胃、补虚泽肤的海鲜·····	(215)
鲟鱼:高维生素与高蛋白含量的鱼种·····	(217)
鲸鱼:硕大无朋的鱼霸·····	(218)
黄花鱼:适宜于失眠、贫血、头晕、产后体虚症·····	(219)
鲨鱼:有“海上霸王”之称·····	(221)
糠虾:人类最后的动物蛋白质来源·····	(223)
乌贼鱼:补血养阴佳品·····	(224)
虾:补肾壮阳、养血固精的佳饌·····	(226)
螃蟹:补骨添髓、养筋活血的美味·····	(228)
章鱼:可治夜盲症的鱼·····	(230)
鱼子类:高胆固醇食品·····	(232)
海马(海龙):药用价值极高的高级补品·····	(233)
魁蛤:有治疗贫血功效·····	(235)
蛤蜊:有“天下第一鲜”之称·····	(236)
鲍鱼:被誉为“海味之冠”·····	(238)
牡蛎:益智海鲜·····	(239)

螺蛳:理想的减肥食品	(241)
蚬子:可治疗黄疸性肝炎的水产	(242)
文蛤:蛤中上品	(243)
干贝:有降低血脂功效	(245)
螺类:解酒热、清火眼、利大小肠的佳物	(247)
蚌类:明目解毒、养肝凉血	(249)
蛭子:滋阴除烦、清胃治病	(250)
淡菜:促进人体新陈代谢作用	(251)
海参:高血压、冠心病患者的美食	(252)
海蜇:被视为“水中瑰宝”	(254)
甲鱼:治劳伤、壮阳气、大补阴之不足	(255)
乌龟:主治阴血不足、劳热骨蒸	(257)

第七章 蔬菜类食品

番薯:被誉为“长寿果”	(262)
豆薯:生津止渴	(265)
山药:中医十分重视的食疗食品	(266)
莲藕:补中益气、清热散血的润品	(268)
马铃薯:高血压、心脏病人的重要食物	(270)
芋头:减肥的最佳食物	(273)
荸荠:宽肠通便、解毒散结的食品	(275)
慈姑:润肺止咳、通淋利尿的蔬菜	(276)
粉葛:健肌退热、延缓衰老的食品	(277)
百合:温肺止咳、补中益气的食疗佳品	(278)
何首乌:具有乌须发、益气血的功效	(280)
甜菜:北方制糖的主要原料	(282)
萝卜:“蔬中圣品”、“土人参”	(283)
胡萝卜:胡萝卜素的重要来源	(286)
洋葱:防治都市流行病的重要蔬菜	(288)

大头菜:开胃消食的咸菜	(290)
榨菜:四川名产	(291)
薤白:散结定痛、理气宽胸	(292)
菊芋:消肿利水的食品	(292)
淀粉	(293)
附:粉皮、粉条	
莴苣:能治失眠的蔬菜	(295)
蒜苔:时令名蔬	(297)
附:蒜苗	
香椿:有“助孕素”美称	(298)
茭白:具有解酒功效	(299)
竹笋:防治便秘的佳蔬	(300)
芦笋:西方被誉为十大名菜之一	(303)
莼菜:自古以来的珍蔬	(305)
豆瓣菜:治疗肺病的理想食物	(306)
芹菜:古代被列为“春药”	(306)
茼蒿菜:吃火锅不可缺少的蔬菜	(309)
冬寒菜:历史久远的蔬菜	(310)
木耳菜:清热凉血、通便解毒的蔬菜	(311)
空心菜:大众蔬菜	(312)
苋菜:骨折病人和临产孕妇的良蔬	(313)
荆芥:有解热透疹作用	(314)
菜苔:时令佳蔬	(315)
白菜:大众蔬菜	(315)
油菜:有散血、消肿作用	(317)
菠菜:阿拉伯人称之为“菜中之王”	(318)
卷心菜:“久食大益肾、填髓脑”	(321)
韭菜:又被叫做“壮阳草”	(322)
蒲菜:适宜于妇女食用的蔬菜	(324)

牛皮菜:补血、解毒的蔬菜	(325)
生菜:通乳汁、助发育的蔬菜	(326)
芥菜:制作梅干菜和酸菜的蔬菜	(326)
香菜:芳香健胃、驱风散寒的佳蔬	(328)
花椰菜:富含维生素C的蔬菜	(329)
黄花菜:古人称之为“忘归草”	(331)
青椒:开郁消食、温中下气	(332)
茄子:清热泻火的养生食品	(334)
西红柿:作为宿醉时的特效解酒药	(337)
荠菜:“天然之珍”	(339)
蕨菜:“山菜之王”	(340)
马兰头:著名的“青蔬三头”之一	(341)
马齿苋:天然的抗生素	(342)
苦菜:有降低血压作用	(343)
茭蒿:杀菌消毒的蔬菜	(344)
蒲公英:家喻户晓的野菜	(345)
苜蓿:可治风湿筋骨疼痛	(346)
榆钱:大荒之年的救命野蔬	(347)
仙人掌:为欧洲人列为“新型蔬菜”	(347)
紫菜:味道鲜美的作汤佳品	(349)
发菜:素有“戈壁之珍”美誉	(350)
海带:“含碘冠军”	(351)
海藻:新型的海味蔬菜	(353)
石花菜:有防暑、解毒的功用	(355)
石莼:可预防淋巴结肿大的蔬菜	(356)
螺旋藻:超营养价值的“保健品之王”	(357)
葛仙米:人间的稀有珍品	(358)
蘑菇:有降压、降脂、降糖功效	(360)

附:平菇、香菇、草菇、金针菇

黑木耳:养血活血、补气强力的佳品	(369)
银耳:被称为“菌中明珠”的补品	(370)
松蘑:“菌中之王”	(372)

附:榛蘑、黄蘑

粟蘑:超级天然营养品	(373)
猴头:传统的“四大名菜”之一	(374)
竹荪:有大补之功的“真菌之花”	(376)
鸡纵:云南的著名美味	(377)
茯苓:传统的滋补佳品	(378)
冬虫夏草:传奇式的“中国珍宝”	(379)
灵芝:超级天然保健品	(381)
石耳:滋阴养肺的珍品	(382)
地衣:可防止老年性痴呆症的罕物	(384)
冬瓜:减肥瘦人、清热泻火的蔬菜	(385)

附:节瓜

南瓜:脾胃虚寒者的养生食品	(386)
黄瓜:泻热、清火的养生佳品	(388)
苦瓜:适宜于糖尿病人食用的瓜菜	(390)
丝瓜:润肤美容,强心抗毒的蔬菜	(391)
笋瓜:治疗夜盲症的理想食物	(392)
西葫芦:性寒味甘的瓜菜	(393)

附:崇明金瓜

葫芦瓜:消肿结、润肌肤的瓜菜	(394)
----------------------	-------

附:瓠瓜

佛手瓜:可增强人体抵抗力的蔬菜	(396)
-----------------------	-------

第八章:水果、干果类食品

甜瓜:生津止渴、清热、解暑的水果	(400)
------------------------	-------

附:哈密瓜、菜瓜

西瓜:号称夏季“瓜果之王”的养生佳品	(402)
苹果:中外公认的保健养生神果	(405)
梨子:古称“百果之宗”	(407)
刺梨:全价营养珍果	(409)
桃子:重要的食疗水果	(410)
樱桃:号称“百果第一枝”	(412)
猕猴桃:被誉为“水果皇后”	(414)
葡萄:益气养血的养生水果	(415)
葡萄柚:美容水果	(417)
柿子:解热醒酒的特效水果	(418)
枣子:天然的维生素丸	(421)
杏子:抗癌之果	(423)
桑椹:养发、润发的神果	(424)
李子:“清肝涤热、活血生津”的水果	(425)
沙果:顺气去瘀、开胃消食的水果	(426)
梅子:生津止渴、解酒开胃	(426)
杨梅:糖尿病患者忌食的水果	(429)
枇杷:“天上王母蟠桃、地上三潭枇杷”	(430)
山楂:21 世纪的绿色保健水果	(431)
海棠:养血明目的水果	(432)
石榴:具解酒排毒、抑细菌、杀绦虫作用	(433)
番石榴:防治糖尿病的水果	(434)
木瓜:天然消化酶	(435)
番木瓜:有抗癌作用的热带水果	(436)
无花果:外科之神药	(437)
草莓:水果中的维生素女王	(439)
蜜柑:丰富的维生素水果	(441)
甘蔗:天然疗脉汤	(442)
金橘:理气醒脾、开胃消食的水果	(443)

柚子:糖尿病人的保健果	(444)
罗汉果:演艺人员润喉清肺的良药	(445)
香蕉:号称世界四大水果之一	(446)
菠萝:美容润肤、促进消化的佛果	(448)
菠萝蜜:典型的热带水果	(450)
荔枝:南方四大珍果之一	(451)
龙眼:传统的滋补极品	(452)
芒果:热带果王	(454)
橘子:一身是宝的水果	(455)
柠檬:美容洁肤的佳果	(458)
橄榄:消除咽喉肿痛的保健品	(460)
椰子:悦泽面色的南国水果	(462)
槟榔:可治虫积、食滞、腹胀、便秘的南药	(462)
银杏:降低胆固醇的绿色保健品	(464)
核桃:增强记忆、延缓大脑衰老的佳品	(466)
栗子:干果之王	(468)
榛子:明目健体的坚果	(470)
榧子:有杀虫消积,润肺滑肠功效	(471)
松子:坚果中的仙品	(472)
杏仁:古医书称为“疗心之果”	(473)
枸杞:营养丰富的传统滋补品	(475)
芝麻:“八谷之中,唯此为良”的抗衰老食品	(477)
花生:有“绿色牛乳”之称的高营养食品	(479)
莲子:补心益肾、固精安神的滋补品	(481)
芡实:“婴儿食之强壮、老人食之延寿”	(483)
菱角:水中的妙物	(484)
葵花子:高脂肪的零食	(486)
南瓜子:有治疗前列腺增生作用	(487)
西瓜子:润肠下气的闲食	(488)

第九章 酒类及非酒精饮料

黄酒:被称为“液体蛋糕”	(494)
米酒:历史悠久的佳酿	(497)
葡萄酒:保护心脏的饮品	(497)
啤酒:开胃消食的液体面包	(500)
白酒:古称“百药之长”	(503)
露酒:糖尿病患者忌服	(505)
滋补药酒	(507)
常用水:生命的源泉	(511)

附:纯净水、矿泉水、磁化水

茶:解渴提神的人间仙品	(516)
银杏茶:降压、降脂、降胆固醇的饮品	(521)
绞股蓝茶:消除疲劳、延缓衰老的保健饮品	(522)
杜仲茶:有明显降压功效	(523)
金银花茶:被称为“神水”的重要保健饮品	(524)
桑芽茶:糖尿病的克星	(525)
各种果茶	(527)
各种蔬菜汁:被称为“植物之血”	(530)
蜂蜜水:人体的“健康之友”	(531)
红糖水:活血化淤的妇女保健饮料	(533)

附:白糖水

汽水:解温消暑饮料	(536)
可乐饮料:提神解渴的清凉饮品	(537)
咖啡:素有兴奋剂之称	(538)
豆浆:现代人的理想饮料	(540)

第十章 奶和乳类制品

- 人乳:婴儿无可替代的生命之泉 (549)
- 牛奶:世界公认的最佳营养保健品 (552)
- 附:酸牛奶、奶粉
- 马奶:人类理想的饮品 (556)
- 冰淇淋:高热量、高脂肪的冷饮 (557)

第十一章 调味品

- 葱:温通阳气的养生佐料 (561)
- 大蒜:被誉为“广谱抗菌素” (563)
- 姜:心血管系统有益的保健佳品 (566)
- 辣椒:维生素含量居蔬菜之首 (568)
- 姜黄:肝脏的保健食品 (571)
- 胡椒:世界级的调味品 (572)
- 花椒:著名的佐菜香料 (572)
- 大茴香:重要的香料 (573)
- 小茴香:香味浓烈的调料 (574)
- 桂皮:常用的调味品 (575)
- 丁香:广受欢迎的调味品 (576)
- 草果:卤菜的重要调料 (577)
- 砂仁:南方的辅助调料 (578)
- 山柰:卤汤的重要佐料 (578)
- 甘草:润肺止咳的药材 (579)
- 白豆蔻:风味菜肴的调味料 (580)
- 附:红豆蔻
- 荜拨:芳香型的调味品 (581)
- 芥末:具有杀菌和防腐作用 (581)
- 芥子:促进消化的调味品 (583)
- 芝麻油:动脉血管的清道夫 (585)

花生油:中老年人理想的食用油	(587)
大豆油:心脏病患者理想的食油	(588)
橄榄油:“可以吃的化妆品”	(589)
菜子油:高血压患者忌食	(590)
棉子油:有防治心脏病的作用	(591)
其他植物油	(591)
色拉油:多种植物油的合成品	(593)
猪油:具有特殊香味的食用油	(594)
牛油:高胆固醇的油脂	(595)
鱼油:用于医药制品	(596)
奶油:西餐的重要营养品	(597)
酱油:精制发酵的五味调合液体	(598)
醋:增强体质的健康调味品	(600)
盐:有“百味之长”的美称	(604)
料酒:烹饪的调味酒	(607)
砂糖:人体重要的热量来源	(608)
酱:我国独有的传统美味	(610)
豆豉:被日本营养界非常重视的调料	(612)
巧克力:“助产大力士”	(613)
食碱:治胃酸、化食滞	(614)
味精:现代调味品	(615)
附:鸡精	
食用香精	(617)
食用色素	(618)

附录一 食品营养成分的计算

附录二 日常食品一般营养成分(全国代表值)