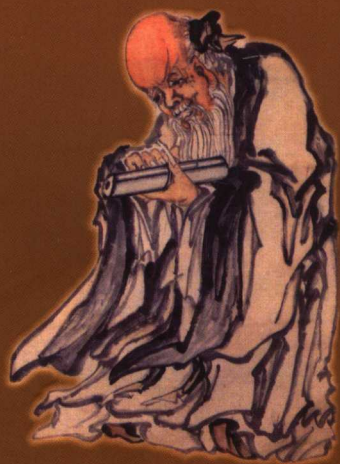




中華飲食文化叢書

李春祥  
編著

# 营养与长寿



知识产权出版社

中華飲食文化叢書

# 长 与 营 养 寿 养

李春祥 编著

知识产权出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

营养与长寿/李春祥编著. —北京: 知识产权出版社, 2005. 10

(中华饮食文化丛书)

ISBN 7-80198-455-2

I. 营… II. 李… III. 食品营养-基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 113199 号

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人不得以任何方式和方法复制抄袭本书的任何部分, 违者皆须承担全部民事责任及刑事责任。

---

**中华饮食文化丛书——营养与长寿**

李春祥 编著

责任编辑: 李 潇

封面设计: 冯守哲

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

邮编: 100088

网址: <http://www.cnipr.com>

电话: (010) 82000893 (010) 82000733

印刷: 北京白帆印务有限公司

经销: 新华书店及相关经销网点

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10

版次: 2006 年 1 月第 1 版

印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

字数: 180 千字

ISBN 7-80198-455-2/Z · 439 (10173)

全套总定价: 98.00 元

如有印装质量问题, 本社负责调换



李春祥，辽宁省铁岭市人，中国人民解放军大校军官(副军级)，国家烹饪大师，现任沈阳军区联勤部金辉大厦总经理、中华饮食文化博物馆馆长。中国烹饪协会理事、沈阳军区大连陆军学院副教授、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、辽宁省饮食文化研究会副会长、中央电视台“满汉全席”电视大赛专业评委、国防大学高级烹饪顾问、军委办公厅管理局高级烹饪顾问。曾先后出版《新编筵席集锦》、《学做家常菜》、《中国烹饪大师作品精粹——李春祥专辑》、《李春祥烹饪技艺选》等多部作品。并在《中国烹饪》、《解放军报》、《解放军画报》、《餐饮世界》、《饭店现代化》、《北方旅游》、《家庭科学》、《中国食品报》、《辽宁职工报》等多家报刊杂志上发表各种论文三十余篇。获一级军功两次。

在全国第二届烹饪大赛比赛中获金、银、铜奖牌7枚，并被授予“全国十名最佳厨师”，在首届世界中国烹饪大赛上荣获冠军称号。



眾

口可

調

春祥同志留覽

丁卯冬王公宴沈延毅

庖

犧

遺

風

春祥同志留覽

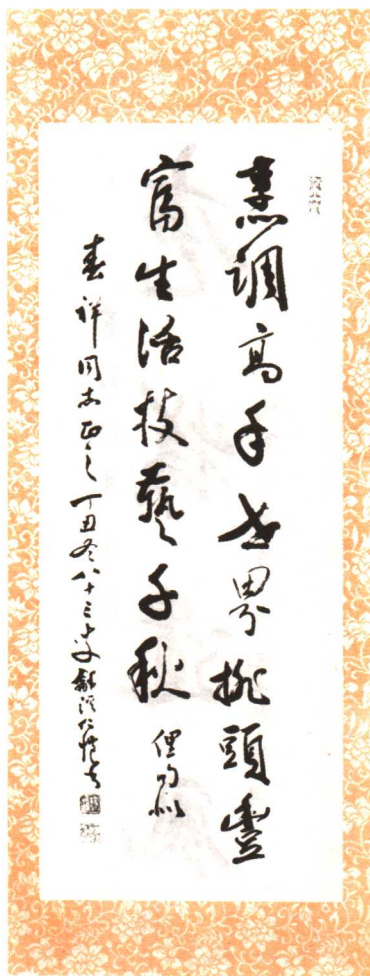
戊辰年雲降公宴沈延毅

书法大师沈延毅为作者题词



ZHYSWHCS

中华饮食文化丛书



著名古文物、书画鉴赏家  
杨仁恺为作者题词



迟浩田将军为作者题词



花開紅樹亂鶯啼  
白鷺飛風日晴和人立好  
陽蕭鼓半飛歸

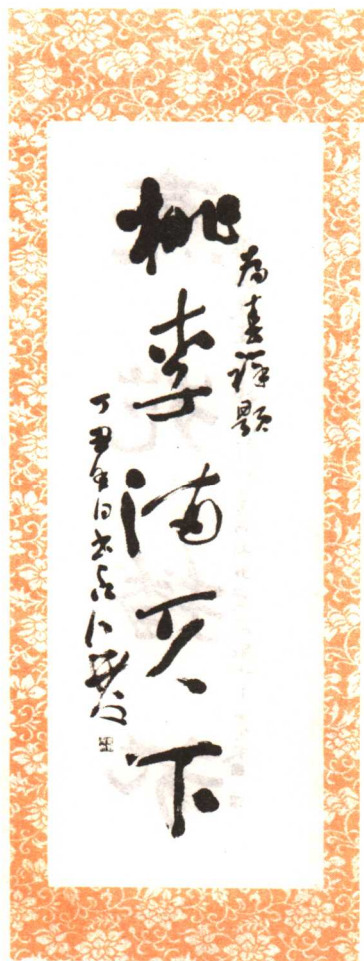
徐文傑  
丁卯年四月  
書

著名书法家徐炽为作者题词

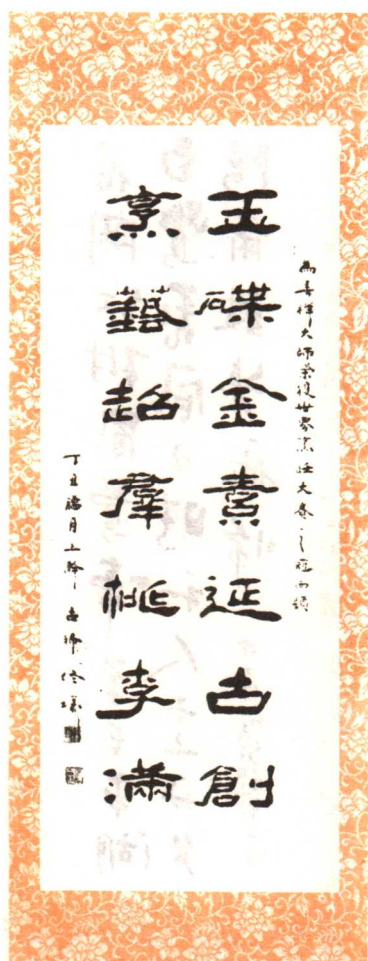
京苑播芳

齊祥先生  
嘉慶壬午  
任江寧知府  
內如京之  
家也  
董文

著名书法家董文为作者题词



著名书法家姚哲成为作者题词



著名书法家佟铸为作者题词

# 序

我认识春祥同志还是在上个世纪的80年代，是在一个会议的休息时间，他拿来一件收藏品征求我的意见。当时他还是个年轻的军中厨师，对他当时取得的成绩我尚不十分了解，但是他的好学、求真精神给我留下了深刻的印象，我感到这个小青年将来会有所成就。后来果然听说他在烹饪事业上取得很大的成绩，而更令我为之高兴的是他在收藏和对中国古代饮食文化方面的学习和研究所作出的成绩，对一个原来文化不高、出身于军旅的炊事兵来说，实在是难能可贵的。此后，他经常找我研究或探讨一些有关我们共同感兴趣的東西，尤其是在前年他创建了一所前无古人的“中华饮食文化博物馆”以后，我们交往也更多些，并成了忘年之交了。

民以食为天，人所皆知，但对这句格言的深刻内涵及其深远的社会意义并不是所有的人都真



正理解。而中华饮食文化源远流长，我们也经常自诩为世界上的“烹饪王国”，但对有五千年文明史的泱泱大国，对中华饮食文化的研究我认为尚需努力，要使中华饮食文化从实践到理论两方面的研究都无愧于“烹饪王国”的尊荣。

在过去的时代，从事烹饪工作的人员多数文化水平较低，难以从理论上或从文字上对所从事的工作进行记录、研究，而那时的文人中的大多数也认为烹饪工作难登大雅之堂的，他们不愿意真像司马相如那样亲自上灶操作。所以尽管我们今天能在一些古代文献中查到一些片段的资料，但理论与实践脱节是必然的。虽然近代革命先行者孙中山先生在《建国纲要》中曾说过：“中国的烹饪技艺为世界各国所不及。”可这也是一百年前的事了。在此后，世界各国对饮食理论、饮食文化的研究的步伐要较我们快多了。



李春祥作为一名烹饪大师，又是饮食文化的研究者，一身兼理论与实践二者之长，可谓文武双全。他所创建的“中华饮食文化博物馆”的确是一个创举，是中华饮食文化研究中的系统工程的成功探索，它填补了国内博览事业的一个空白的专题。而现在所编写的这套《中华饮食文化丛书》，更是推动国人研究饮食理论、掀起饮食文化研究大众化的进军号。书中难免有些不足，但其历史意义不亚于《吕氏春秋·本味篇》和《袁枚食单》。

因专业有别，仅述管见，望“饮食文化博物馆”办得更好，《丛书》再续新篇。

杨仁恺 拜撰

2005年5月16日

# 前言

我 18 岁入伍后，被分配到连队炊事班做炊事员。看到新老战士穿着严整的军装，背着全副装备，在三伏天挥汗如雨，摸爬滚打，一丝不苟地训练，体力消耗很大，自己就暗下决心：一定要尽自己的力量搞好战友们的伙食，以保持战士们的旺盛精力。此后不论在后方的日常生活，或是在珍宝岛前线物资保障工作中，我利用一切空闲或休息时间研究烹饪技术，使自己的烹调技术水平得以很快提高，受到战士和连队首长的一致好评，并被送到地方拜名师参加专门培训，使我的烹饪技术和烹调理论得到极大的提高。

由于工作需要，1983 年我被调到军区机关生活服务中心工作以后，逐渐感到较低的饮食标准与机关的事务往来存在着一定矛盾。为了解决这一难题，既要花钱少，还要吃得好，在部队首长的鼓励和支持下，研究出了一套仿真营养食谱及制作工艺，用普通原料代替名贵原料，以低廉的



成本烹制出色、香、味、形、营养等各方面都足以乱真的仿古典名肴，如“扒熊掌”、“金瓜燕菜”、“一品鲍鱼”等。不但得到部队首长的赞同和表彰，而且在全国烹饪大赛上得到国家最权威的烹饪界元老的一致首肯，一举获得金、银、铜等七枚奖牌。在第一届世界中国烹饪大赛上获得总分第一的优异成绩，为部队争了光，为国争了光。所以能取得这样好的成绩，主要靠首长的支持和知人善任的革命作风，同时自己也有不辜负首长的信任和组织培养、以优异的工作来回报祖国的信念和永恒的毅力。所以在二十余年的工作中，自己不断地给自己加码，不断地提高自己的技术和理论水平。尤其是在实践中深感理论与实践相结合、理论指导实践这条真理的重要意义，所以在饮食文化理论学习和研究上，克服了许多困难，下了极大的功夫，使自己在这方面取得了一定的成绩。



当前我国的饮食界的工作，是一派大好，人们的饮食水平比起困难时期的“每月三两油”、“每日九两粮”的瓜菜时代不知要好了多少倍。但金无足赤，事无全美，在这丰衣足食的现状下，仍有一些不足之处，即在营养方面常常走向两个极端，在食品卫生方面，常常隐藏着致病的隐患。为此，在“中华饮食文化博物馆”创建布展时，有关领导就提出：将因展位限制而不能在展馆中展出的一些学习心得和学习笔记整理出来，公诸于世，以促进现代饮食文化研究的进一步开展，并改变过去那种理论与实践脱节，轻理论重技术的制约饮食文化提高的传统做法。供新时代的饮食文化工作者学习、研究。在领导和同仁的鼓励下，自己以广求方家的心态，把此文作为引玉之砖抛出，待大家斧正。

李春祥

2004年孟春于沈阳

# 目 录

|           |     |           |             |
|-----------|-----|-----------|-------------|
| 序         | 杨仁恺 | 68        | 合理烹调        |
| 前言        | 李春祥 | 75        | 平衡膳食        |
| 上篇 营养漫谈   |     | 82        | 营养不良症       |
| 营养与长寿     | 3   | 82        | 营养缺乏症       |
| 营养概述      | 9   | 87        | 营养过剩症       |
| 营养素漫谈     | 12  | 95        | 营养误区        |
| 蛋白质       | 12  | 103       | 一些常见食品的营养特点 |
| 脂类        | 24  |           |             |
| 糖类        | 30  | 下篇 食品卫生漫谈 |             |
| 维生素       | 34  | 137       | 食品卫生概述      |
| 无机盐       | 45  | 140       | 食物中第一大类有害物质 |
| 水         | 58  |           |             |
| 能量        | 61  | 140       | 生物性污染       |
| 能量的概念     | 61  | 147       | 化学性污染       |
| 能量的单位     | 62  | 161       | 放射性污染       |
| 人体消耗的能量   | 63  | 163       | 食品添加剂及卫生    |
| 合理烹调与平衡膳食 | 68  | 177       | 食品容器及包装材料   |



|            |     |               |  |
|------------|-----|---------------|--|
| 对食品的污染     |     | 及卫生           |  |
| 食品腐败变质及预防  | 194 | 244 蔬菜类和水果类的  |  |
| 食物中第二大类    | 205 | 营养及卫生         |  |
| 有害物质       |     | 246 肉类的营养及卫生  |  |
| 食物中有害因素    | 209 | 252 水产品的营养及卫生 |  |
| 食物中毒及预防    | 210 | 256 乳与乳制品的营养  |  |
| 食物中毒的概念    | 210 | 及卫生           |  |
| 细菌性食物中毒    | 212 | 259 蛋与蛋制品类的营养 |  |
| 霉菌毒素和霉变    | 215 | 及卫生           |  |
| 食品引起的食物中毒  |     | 261 油脂的营养及卫生  |  |
| 有毒动物性食物中毒  | 219 | 264 酒类的营养及卫生  |  |
| 有毒植物性食物中毒  | 224 | 267 调味品的营养及卫生 |  |
| 化学性食物中毒    | 231 | 271 附录一 常见的食  |  |
| 各类食品的营养    | 237 | 品卫生问题摘要       |  |
| 及卫生        |     | 282 附录二       |  |
| 谷类食品的营养及卫生 | 237 | 常见食物营养成分表     |  |
| 豆与豆制品的营养   | 240 |               |  |

上篇

# 营养漫谈