

吃啥喝啥

——饮食本草文案设计

李朝霞 主编

营养成分 食用方法 药用价值 药膳举荐 食物宜忌



山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

吃喝

——饮食本草文案设计

编写人员 王琼瑶 石静云 李怡斌 李朝霞 刘宗梅 刘宗英
里 阳 张 静 武文益 药 军 谢 欣



山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前言

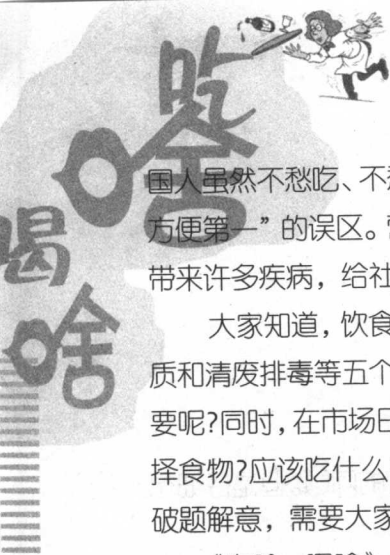
吃啥、喝啥？似乎是人人都可以随便回答的问题。但是仔细想一想，吃喝问题绝非简单的问题。

中国有“民以食为天”的古训，历代都非常重视吃喝问题。从孔老夫子提倡“食不厌其精，脍不厌其细”的主张，到洪昭光教授提出“一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑”平衡营养、科学膳食的论述，这中间有关吃喝问题的论著成千上万。足以说明，吃喝问题并非小事，而是关系到亿万人的健康、关系到广大家庭幸福以及国富民强、民族振兴的大事。自然吃喝问题也是一个与时俱进、不断发展的生活科学问题。

喝牛奶加放白糖，是人们多少年来的生活习惯。近来科学研究发现，牛奶里加放白糖会形成一种“蔗糖钙”，它会影响牛奶的食用价值。喝牛奶不应加放白糖，更不可在热牛奶时加放白糖。生活如此变化，一方面反映了营养科学的长足进步；一方面说明饮食也是一把“双刃剑”，既有养生健身的防护作用，又有损体致病的伤害作用。

如此说来，吃喝问题并不是一成不变的话题，而是涉及到生理学、营养学、医学、农学、环境学等诸多学科和边缘学科的日新月异、深化进步的问题。

随着社会的发展进步，人们的物质文化生活日渐丰富。大多数



国人虽然不愁吃、不愁喝了，但也不能步入“营养第一、精细第一、方便第一”的误区。营养缺失不行，营养过剩支出不平衡，同样会带来许多疾病，给社会与家庭带来麻烦。

大家知道，饮食具有提供能源，改善结构，调节生理，载体介质和清废排毒等五个功能。什么样的饮食可以满足人体五种功能需要呢？同时，在市场日益丰盛的条件下，选择什么样的食物？怎样选择食物？应该吃什么？喝什么？便是摆在大家面前一个个生活话题。破题解意，需要大家认真思索一番，并要下番功夫了。

《吃啥、喝啥》一书，在继承传统养生学的基础上，吸取了现代营养学一些新的研究成果。展示了250多种食物本草的名称、来源、历史、食性以及营养成分、食用方法、药用价值、食用宜忌，同时举荐了一些保健品种、食用注意等。旨在倡导适量饮食、平衡膳食，食物的营养性和安全性并举，饮食为健身长寿服务，美食与养生统一。

本书的内容有的是旧话新提，有的还鲜为人知。读者可参考本书的提示，选择适合自己的食物，安排自己的科学膳食。

生活科学的长河奔腾不息。书中的一些观点、做法、吃法，可能随时会被淘汰。追赶营养科学的潮流，正是本书编者日夜向往的。

愿读者诸君在阅读本书时，留意本书的一些谬误之处，并望提出修正意见。在此表示由衷的谢意。

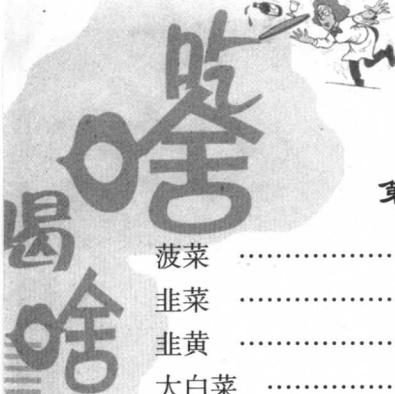
编者



目 录

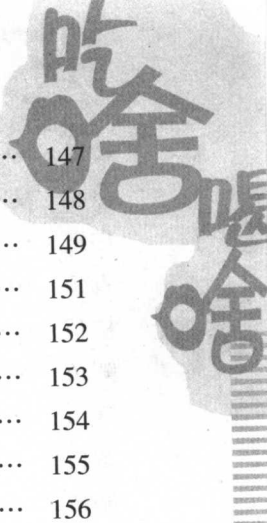
第一设计 粮食油料

稻米	3	红小豆	31
黑稻米	5	绿豆	33
香米	6	豌豆	34
小米	8	豇豆	35
玉米	10	扁豆	37
黄米	13	刀豆	39
高粱米	14	眉豆	41
薏米	15	蚕豆	42
西米	17	胡麻	43
小麦	18	芝麻	44
大麦	20	花生	46
荞麦	21	葵花子	47
莜麦	23	油脂	48
燕麦	24	马铃薯	49
青稞	26	红薯	51
麦麸	27	豆薯	52
黄豆	28	葛根	53
黑豆	29		



第二设计 时令佳蔬

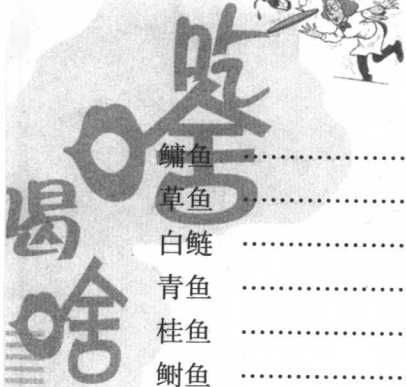
菠菜	57	芋头	94
韭菜	59	菱角	96
韭黄	61	荸荠	97
大白菜	62	莲藕	99
小白菜	64	慈姑	101
卷心菜	65	百合	102
芹菜	66	苤蓝	103
油菜	68	莴笋	104
莼菜	69	竹笋	105
荠菜	70	芦笋	107
蕨菜	72	茼蒿	108
苋菜	74	黄瓜	109
芥菜	75	南瓜	111
蕹菜	77	冬瓜	113
雪里蕻	78	苦瓜	114
花椰菜	79	丝瓜	116
茎椰菜	81	佛手瓜	118
生菜	81	葫芦	118
苦苣菜	82	西葫芦	119
戴菜	84	葱头	120
马齿苋	85	番茄	122
金花菜	86	茄子	123
萝卜	87	茭白	125
胡萝卜	89	毛豆	126
蔓菁	92	菜豆	128
山药	94	豆腐	129



豆芽	130	生姜	147
海带	132	茺荬	148
紫菜	133	大葱	149
石花菜	134	大蒜	151
黑木耳	135	辣椒	152
银耳	136	酱菜	153
蘑菇	137	四川榨菜	154
发菜	141	玉兰片	155
地耳菜	142	梅干菜	156
天然海藻	143	食用芦荟	157
黄花菜	144	食用仙人掌	158
香椿	146	朝鲜泡菜	159

第三设计 计畜禽鱼虾

猪肉	163	鸽子肉	189
猪下水	166	珍珠鸡	190
羊肉	168	乌鸡	191
牛肉	170	鹌鹑	193
驴肉	172	鸵鸟	194
马肉	174	骆驼肉	195
兔肉	176	鹿肉	196
狗肉	178	鸡蛋	198
蛇肉	179	鸭蛋	199
鸡肉	182	鹌鹑蛋	199
鸭肉	184	鸽蛋	200
鹅肉	186	鲤鱼	200
火鸡肉	188	鲫鱼	202



鳙鱼	203	鸽子鱼	221
草鱼	204	沙光鱼	221
白鲢	205	鲑鱼	222
青鱼	206	飞鱼	223
桂鱼	207	鱿鱼	224
鲥鱼	208	海参	225
鳊鱼	209	燕窝	227
黄鱼	210	鱼翅	228
鲈鱼	211	干贝	230
鲳鱼	212	鱼肚	231
带鱼	212	鲍鱼	232
鳗鱼	213	虾	233
墨鱼	214	甲鱼	234
河豚鱼	215	螃蟹	236
罗非鱼	216	海蜇	237
加吉鱼	217	田鸡	238
沙丁鱼	217	蜗牛	238
鲨鱼	218	麻蚶	239
鳊鱼	219	河蚌	239
银鱼	220	蚂蚁	240

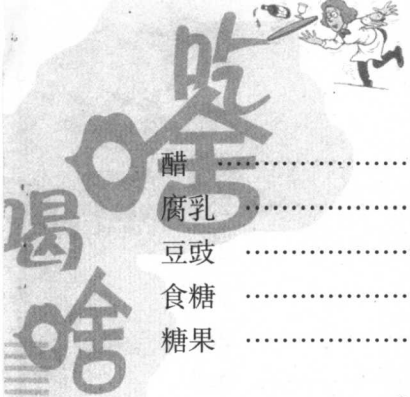
第四设计 干鲜果品

西瓜	243	猕猴桃	257
甜瓜	245	杨桃	258
苹果	247	杏子	258
沙果	249	李子	260
梨	250	柿子	261
桃子	255	梅子	262

杨梅	263	石榴	280
草莓	264	樱桃	281
枇杷	265	葡萄	282
橄榄	266	罗汉果	283
橘子	267	芒果	284
橙子	269	火龙果	285
柑子	270	榴莲	286
柚子	271	莲子	286
菠萝	273	香榧	287
香蕉	274	腰果	288
龙眼	275	核桃	289
荔枝	276	红枣	290
无花果	278	栗子	293
山楂	279	银杏	294

第五设计 饮料调味

水	297	花茶	311
牛奶	298	乌龙茶	313
羊奶	300	紧压茶	314
豆浆	301	白茶	315
黄酒	301	黑茶	316
白酒	302	苦丁茶	317
啤酒	303	食盐	317
葡萄酒	304	味精	318
药酒	305	咖喱	318
果露酒	306	酱	319
绿茶	306	沙茶酱	321
红茶	309	酱油	321



醋	322
腐乳	324
豆豉	325
食糖	325
糖果	327

蜂蜜	328
花椒	329
胡椒	330
香料	331
咖啡	332

第六设计 续说吃喝

1.生命从吃喝开始	337	6.吃喝与五味养生	352
2.“七兄弟”不能“断奶”	340	7.改善饮食结构	356
3.微量元素与平衡健康	343	8.吃啥喝啥的新主张 ...	360
4.自古吃喝分阴阳	347	9.吃喝中的几个“讲究”	362
5.吃喝与五色养生	349	10.平衡膳食好	367

附录中国营养学会“关于中国居民的每日膳食指南——膳食宝塔”
(图)



第一设计

粮食油料

设计要点:

五谷杂粮是提供碳水化合物的主要来源，处于中国平衡膳食宝塔的最底层。每人每天应吃谷物300 ~ 500 克。

油脂是人体的必需营养素，是膳食宝塔的塔尖部分，每人每天摄入量应不超过 25 克。

稻 米

稻米是稻子的米粒，也称大米。是我国和世界上的主要粮食之一。



稻子属禾本科，为一年生草本植物。我国为原产地之一，已有6900

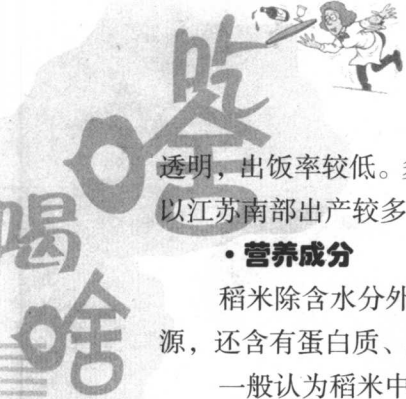
多年栽培和食用历史。《史记·夏本纪》载：“禹令众庶稻，可种卑湿。”稻喜温湿，各地均有种植，为南方地区的主要农作物。我国稻米总产量居世界第一位。主要产区在四川、湖南、湖北、广东、江西、浙江、江苏、安徽等省。稻子按生长的自然条件分为水稻和旱稻；按生长期的长短分为早稻、中稻、晚稻3种；按米粒的质地分为籼米、粳米、糯米。随着农业科学技术的发展，近年来稻谷引进和培育了许多杂交品种、转基因水稻，使稻谷的产量不断增加，质量不断改进。

稻谷栽培历史悠久，我国历史上曾出现过许多著名品种。如天津的“小站米”；江西石城的“贡米”；广东增城的“丝苗”、东莞的“齐眉”；江苏常熟的“血糯”；湖南的“二寸粒”、“三寸粒”、“香米”；四川的“寸谷”；北京的“京西稻”；山西太原的“府西米”等等。

籼米：是我国出产最多的一种稻米。以广东、湖南、四川等省为主要产区。米呈灰白色，半透明，粘性小，但胀发性大，出饭率高。主要营养（100克可食部分）含水分13%；蛋白质7.6%；碳水化合物77.3%，以及多种维生素和矿物质。

粳米：稻谷中质地较优良的品种。华北、东北、江苏等省区为主要产区，米粒白色透明，颗粒短圆，具有一定的粘性，硬度较大，胀发性中等，出饭率较籼米低。

糯米：是一类粘性大的米粒，呈乳白色，不透明，有的蒸煮后



透明，出饭率较低。多用于制作糕点、汤圆、年糕、甜食等。糯米以江苏南部出产较多，且有名气。

• 营养成分

稻米除含水分外，主要含碳水化合物，是人体热能的主要来源，还含有蛋白质、少量脂肪、纤维素、微量元素。

一般认为稻米中缺乏维生素A、维生素C等人体必需的营养成分，需要通过搭配蔬菜来补充，以平衡营养。

• 食用方法 •

大米的食用方法人们是非常熟悉的，无论蒸、煮、炒、拌等，各地都有独特的食用方法和技巧。但是做好、做细、做精却各有不同的妙招。这里介绍两种地方特色米饭：

1.豆焖饭：熟白米饭500克，鲜豌豆粒250克，火腿100克，熟猪油50克，精盐、味精、胡椒面、肉汤各适量。炒锅上火烧热，倒入油烧热，下火腿炒香；再倒入豌豆炒几下，再倒入白米饭；顺锅边淋入肉汤，加盖焖几分钟，待水气快干时，再倒入精盐、味精、胡椒面调好味，拌炒均匀即可装盘。米饭红色、绿色、白色相映，味香甜糯，是云南著名小吃，可与“扬州炒饭”相媲美。

2.三鲜炒饭：熟白米饭250克，熟羊肉50克，鸡蛋2个，海米25克，豆油60克，葱花、排骨精、精盐、胡椒粉、蒜片、鸡油、料酒各适量。将羊肉切成小丁；海米泡发，洗净；鸡蛋打散；锅内倒入豆油40克，烧热后将鸡蛋炒成小块出锅。炒锅上火，倒入豆油20克，放入葱花、蒜片炆锅，下入羊肉、料酒煸炒，再放入海米、白米饭、鸡蛋块炒匀，撒入各式调料炒匀出锅即好。此为东北风味，色、香、味俱佳，并富有营养。

• 药用价值 •

大米（粳米、糯米）味甘，性温热，具有补中益气、壮健脾胃、消渴利尿等功效，是人体热能的主要来源。每百克大米可提供347千卡热量。

·药膳举荐·

1. **糯米百合粥**：糯米 100 克，百合 60 克，糖适量。用常法煮成粥。每日一次，连服 7~10 日，具有补中益气、清心安神等功效。

2. **粳米大蒜粥**：粳米 50 克，大蒜 30 克。先把大蒜去皮洗净，在开水中煮 10 分钟捞出，把粳米煮入蒜水中，熬成粥，再放入熟蒜即可。供早晚食用，此粥行滞、暖脾胃、清毒，适合老年人食用。

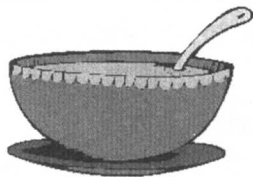
人们对食用转基因水稻的安全问题议论纷纷。前不久《科学》杂志报道了中国和美国的科学家联合研究证明：种植转基因水稻益处明显。这项研究表明，在其他条件基本一致的情况下，种植转基因水稻的农户平均每季使用农药不到 1 次；种植普通水稻的农户平均每季使用农药 3.7 次；转基因水稻每公顷使用农药的量是普通水稻的 $1/8 \sim 1/10$ ；转基因水稻的产量较一般非转基因水稻产量高出 9%。由于农药使用量大大减少，食用转基因稻米是相对安全的。

黑稻米

黑稻米是稻米中的珍品，分为黑粳米、黑糯米两种，简称黑米。米粒外表呈黑色或黑紫色，颗粒与一般粳米、糯米差不多，米粒略呈扁平状，且有光泽，为稻谷中的稀有品种，古代曾列为皇家贡品。

黑米有下列著名品种：

贵州黑糯米：产于惠水、龙里等县，有高原“黑珍珠”之美誉。米粒呈黑紫色，略有亮光，置白色器皿内如黑珠落玉盘，黑白分明，诱人食欲。用此米做出的饭，不但香糯可口，且有滋补功效。此米蛋白质、脂肪含量高于普通稻米。常食此米能补气益血，补脑健肾，皮肤细嫩。尤其适宜老幼、病人、产妇食用。当地产妇以食黑糯米催乳下奶，故也称“月家米”、“黑药糯”等。历史上曾列为贡品进



献皇家，现在此米已进入国际市场。

洋县黑米：产于陕西洋县，已有 2000 多年栽培历史。此米为乌黑色，内质白色，营养价值极高。常食此米具有滋阴补肾、明目活血、益气壮身的作用。

• 营养成分 •

黑稻米除具有白大米的营养成分之外，氨基酸、维生素含量较多。微量元素中的铁、锌、钼、硒等含量也很可观。

• 食用方法 •

黑米通常用来煮粥、煮八宝饭，有的制粉，作为糕点原料，还可能加工成黑米粉做汤圆，供应市场。

黑米外部表皮较坚韧，较白米耐煮难软。食用时应提前用温水浸泡发胀，用高压锅煮粥可以较快熟烂。

黑糯米八宝粥：黑糯米（或紫米）250 克，莲子（去心）、大枣（去核）、桂圆肉、百合、苡仁米、无核葡萄干、蜜饯各 50 克，冰糖适量。制作方法：先将黑米淘洗干净，至水烧开后下米，用旺火煮沸，改用小火煮成粥，再将各种辅料放入煮熟为好，起锅后将冰糖汁倒入即成。注意放辅料时，百合、苡仁米、莲子、大枣应先放入，桂圆肉、蜜饯、葡萄干后放入。此品以糯香、甘甜、营养价值较高著称。

• 药用价值 •

黑米味甘，性温热，具有补血养气、暖胃健脾等功效。适合消渴、夜尿频者食用。

香 米

香米是稻米中一类具有芳香气味的珍品，分为香糯米和香粳米。这些香米与其种子、土壤、地理环境、栽培历



史有着千丝万缕的联系，所以久香不退，成为稻米中的佼佼者。我国历代都把香米作为珍品贡献皇家，所以许多香米又称作“贡米”。其主要品种有：

1. **源口香米**：湖南江永县名产，历史上曾为贡品。有“长沙好米，其香五里”之赞誉。这种米的稻穗长，谷芒为棕色，米粒细小，色白质粘。用此米煮饭，芳香异常。在一锅饭中稍掺些香米，亦会使整锅饭变香，实为米中珍品。

2. **靖西香糯米**：广西靖西县的特产。此稻穗长，谷粒大，芳香甜糯，驰名中外。自南宋以来一直被列为贡品，民间很难见到。用此米煮饭，色泽乳白，质地松软，清香扑鼻，隔夜不变硬，不退香，且吃法多样，是制作糕点、酿米酒的高级原料。

3. **明水香稻**：产于山东章丘市明水。相传此米自明代以来就是贡品，为传统名产。此稻产量不高，用此米做饭清香异常，当地有“一家做饭十家香”的说法。

4. **颗砂御米**：产于湖南永顺县颗砂乡高视村腾家坡的桂溶坪。此稻穗长约24厘米，结谷三五百粒；米粒大，白里透青，色泽如玉；含有较高的蛋白质和脂肪等营养成分，早在五代时便被定为“皇田”、“御米”。用此米煮饭，米粒油光发亮，富有糯性，入口清香扑鼻，实为米中珍品。

5. **香稻丸**：产于河南息县，为历史名产。此米洁白如珍珠，奇香怡人。一锅内放入十几粒香稻丸，满室飘香。一家煮饭，百户闻香。用此米煮饭，不但香美可口，而且蚊虫不近。剩饭经过多次蒸馏，味香如初。

6. **麻姑米**：产于江西南城县麻姑山，已有千年栽培历史，素有“贡米”之称。这里气候湿润，土肥水美，故产佳米。此米古称银珠米，色如白银，粒似珍珠，煮饭易熟，香气扑鼻，软糯适口；营养丰富。若用当地麻姑泉水做饭、制粉，味道更不寻常。

• 营养成分 •