

家庭常用食物的功能、基本营养成分、食用知识与宜忌、
食物简便的制作方法和养生保健小药方

家庭常用食物 的营养成分及功效

主编：杨一丁 陈同坡



人民卫生出版社

家庭常用食物

的

营养成分及功效

主 编	杨一丁	陈同坡	
副 主 编	高旂旎	武刚毅	杨晓云
编 者	杨一丁	陈同坡	高旂旎
	武刚毅	杨晓云	刘 峙
	高青枝	孙向进	王 岩
	张玉华	杨文婷	
插图制作	李 冰		

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常用食物的营养成分及功效/杨一丁等主编.
—北京: 人民卫生出版社, 2006. 8

ISBN 7-117-07709-3

I. 家... II. 杨... III. 食品营养-基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 059786 号

家庭常用食物的营养成分及功效

主 编: 杨一丁 陈同坡

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.875

字 数: 266 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07709-3/R·7710

定 价: 23.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

序

健康是生命之本，饮食是养生之源。身为医务工作者，虽殚精竭虑，千方百计为患者解除疾苦，仍终日自省，唯考虑不周，措施不利之误念，损及患者。生命之重托，阖家之欢乐，事业之发展，均以健康为基础。作为医生，责任之重大，可谓性命关天。直面现实，常常有肩负千斤重担，足履薄冰之感。呵护于生命的前线，聆听病人的吟苦，焦虑医术之难，如有灵丹妙药，能启迪生命的航船，行驶于绿洲之间，纵有千难万险，我们也会奋勇向前。

然而天地之间，多有美好的愿望，人生的旅程，也浸透着生命与疾病抗争的印迹。常言道：病从口入。本书的作者正是从生活中常见的饮食入手，以医生的视角，将防治疾病的理念，寓于日常的饮食生活之中，通过了解家庭中常见食物的营养、功能、基本成分与养生保健作用，达到防胜于治的目的，更好地维系健康；达到减少疾病发生、祛病健身、延年益寿的目的。

希望该书对大众的健康事业有益，特别是在人们对健康、对健康饮食日益关注的时代，对健康饮食的要求越来越高，有一本能够了解自身健康饮食需求和如何选择日常食物并用其防治疾病的读物，实为良策，期盼读者开卷有益。



2006年5月

前言

吃是人的终生大事，一日三餐，我们生活的每一天，都离不开吃。吃是人们永谈不衰的话题，吃得营养，吃得科学合理，吃得爽口，吃而不厌，吃得心旷神怡，吃得精力倍增，吃出耳聪目明，吃出乌发童颜，吃出健康益寿延年。

中国古代名医孙思邈曾说：安身之本，必资于饮食，不知食宜者，不足以存生。千百年来，广大人民群众从生活中，总结出了药食同源的实践经验，并把防治疾病的措施寓于膳食之中，展示了科学饮食维系健康的科学道理。本书将日常生活中常用食物进行了归类讲解，如：谷物类、豆类、蛋类、蔬菜类、水果类、干果类、水产类和肉类、饮品类、调味品及各种油类等 290 余种食用品种，并将其所具有的功效、预防疾病的特性、基本营养成分、食物简便的制作方法和养生保健小验方、进行通俗实用的讲解，让人们吃得明白，吃出乐趣、吃出健康，以达到合理膳食，驱病强身，延年益寿的目的。相信本书会为广大读者所喜爱。

本书编写内容中难免有缺憾和不当之处，恳请读者给予批评指正。

编者

2006 年 5 月

目 录

一、谷物类食品

- | | |
|---------------|----|
| 1. 大米 | 1 |
| 2. 大麦 | 3 |
| 3. 小米 | 4 |
| 4. 小麦 | 5 |
| 5. 玉米 | 6 |
| 6. 荞麦 | 8 |
| 7. 黄米 | 9 |
| 8. 糯米 | 10 |
| 9. 高粱米 | 11 |
| 10. 薏苡仁 | 12 |

二、豆类及其制品

- | | |
|-------------|----|
| 1. 刀豆 | 14 |
| 2. 黄豆 | 15 |
| 3. 蚕豆 | 16 |
| 4. 豇豆 | 17 |

5. 绿豆	18
6. 豌豆	20
7. 黑豆	21
8. 豆浆	22
9. 豆腐	23
10. 豆腐皮	24
11. 豆腐干	25
12. 豆腐脑	25
13. 黄豆芽	26
14. 红小豆	27

三、蛋类及其制品

1. 鸡蛋	29
2. 鸭蛋	31
3. 松花蛋	32
4. 鸡蛋黄粉	33

四、奶和乳制品类

1. 人乳	34
2. 牛乳	35
3. 羊乳	36
4. 马乳	37
5. 酸乳	38
6. 冰淇淋	39

五、蔬菜类

1. 土豆	41
-------------	----

2. 木耳	42
3. 山药	44
4. 芋头	45
5. 茄子	46
6. 油菜	47
7. 芹菜	48
8. 香菜	49
9. 菠菜	50
10. 茼蒿	51
11. 芸豆	52
12. 扁豆	53
13. 葱头	54
14. 韭菜	56
15. 香椿	57
16. 莴苣	58
17. 萝卜	59
18. 竹笋	60
19. 甘薯	61
20. 番茄	63
21. 青椒	64
22. 辣椒	65
23. 苦菜	66
24. 猴头菇	67
25. 蕨菜	68
26. 莼菜	69
27. 冬瓜	70
28. 苦瓜	71
29. 黄瓜	72
30. 南瓜	73

31. 丝瓜	74
32. 草菇	75
33. 平菇	76
34. 蘑菇	77
35. 香菇	79
36. 菜花	80
37. 发菜	81
38. 银耳	82
39. 百合	83
40. 芦笋	84
41. 春笋	85
42. 魔芋	86
43. 莲藕	87
44. 蕪菜	88
45. 蔓菁	89
46. 蕪白	90
47. 榨菜	91
48. 芥菜	92
49. 苋菜	93
50. 茭白	94
51. 生菜	95
52. 慈菇	96
53. 荆芥	97
54. 甜菜	98
55. 蒜薹	99
56. 苕蓿	99
57. 大白菜	100
58. 小白菜	101
59. 木耳菜	102

60. 胡萝卜	103
61. 黄花菜	104
62. 雪里蕻	106
63. 西葫芦	107
64. 马齿苋	107
65. 马兰头	108
66. 仙人掌	109
67. 葫芦瓜	110
68. 佛手瓜	111

六、水 果 类

1. 桃	113
2. 杏	114
3. 梨	115
4. 枣	116
5. 李子	118
6. 柿子	119
7. 杨梅	120
8. 苹果	121
9. 橘子	123
10. 柑子	124
11. 香蕉	125
12. 荔枝	126
13. 枇杷	127
14. 菠萝	128
15. 樱桃	129
16. 葡萄	130
17. 甘蔗	132

18. 西瓜	133
19. 木瓜	134
20. 甜瓜	135
21. 梅子	136
22. 荸荠	137
23. 沙果	138
24. 山楂	138
25. 桑葚	140
26. 海棠	141
27. 石榴	141
28. 草莓	142
29. 金橘	143
30. 柚子	144
31. 龙眼	145
32. 芒果	146
33. 柠檬	147
34. 橄榄	148
35. 槟榔	149
36. 银杏	150
37. 枸杞	151
38. 无花果	153
39. 猕猴桃	154
40. 哈密瓜	155
41. 番木瓜	156
42. 番石榴	157
43. 罗汉果	158
44. 菠萝蜜	159

七、干果类

1. 杏仁 160
2. 核桃 161
3. 花生 162
4. 芝麻 164
5. 栗子 165
6. 松子 166
7. 香榧 167
8. 榛子 168
9. 莲子 169
10. 芡实 170
11. 葵花子 171
12. 西瓜子 172
13. 南瓜子 173

八、水产品类

1. 虾 175
2. 海马 176
3. 蚶子 177
4. 海参 178
5. 海带 179
6. 海蜇 180
7. 牡蛎 181
8. 海胆 182
9. 文蛤 182
10. 螃蟹 183

11. 螺类	184
12. 龙虾	186
13. 干贝	187
14. 青蛙	188
15. 紫菜	189
16. 淡菜	190
17. 琼脂	191
18. 鱼翅	192
19. 甲鱼	193
20. 鱼鳔	194
21. 鳗鲡	194
22. 泥鳅	195
23. 鱧鱼	196
24. 鲛鱼	197
25. 鲳鱼	198
26. 鱿鱼	199
27. 鳙鱼	200
28. 蚬子	201
29. 鲈鱼	202
30. 鲤鱼	203
31. 带鱼	204
32. 白鲢	205
33. 鲫鱼	206
34. 青鱼	207
35. 黑鱼	208
36. 鳊鱼	209
37. 鲑鱼	210
38. 草鱼	210
39. 鳙鱼	211

40. 鲑鱼	212
41. 鲍鱼	213
42. 银鱼	214
43. 蛭子	215
44. 鲈鱼	216
45. 鳜鱼	216
46. 章鱼	217
47. 鲂鱼	218
48. 乌贼鱼	219
49. 黄花鱼	219
50. 黄鲷鱼	220
51. 白短脚	221
52. 黄颡鱼	222
53. 海蒿子	222
54. 凤尾鱼	223
55. 梭子鱼	224
56. 比目鱼	225
57. 青花鱼	225
58. 鲱鱼	226
59. 大马哈鱼	227
60. 绿鳍马面鲀	228

九、畜、禽、兽、虫、肉类食品

1. 猪肉	230
2. 猪肝	231
3. 猪蹄	232
4. 猪肚	233
5. 猪肠	234

6. 猪皮	235
7. 猪肾	236
8. 猪血	237
9. 羊肉	238
10. 羊肾	239
11. 羊肚	240
12. 牛肉	241
13. 马肉	242
14. 驴肉	243
15. 狗肉	244
16. 鹿肉	245
17. 兔肉	246
18. 鸡肉	247
19. 鸭肉	248
20. 鹅肉	249
21. 鸽肉	250
22. 蛇肉	251
23. 鼠肉	252
24. 火鸡	253
25. 燕窝	254
26. 蚯蚓	255
27. 蛤蚧	255
28. 蚕蛹	256
29. 蝗虫	257
30. 蝎子	257
31. 胎盘	258
32. 斑鸠肉	259
33. 鹌鹑肉	260
34. 骆驼肉	261

十、酒与其他饮料类

1. 白酒 262
2. 黄酒 263
3. 啤酒 264
4. 葡萄酒 265
5. 茶 266
6. 咖啡 267

十一、调味品与植物油类

1. 酱 269
2. 醋 270
3. 食盐 271
4. 酱油 272
5. 豆豉 273
6. 芥末 274
7. 砂仁 275
8. 花椒 276
9. 大葱 277
10. 生姜 278
11. 大蒜 279
12. 胡椒 281
13. 味精 282
14. 丁香 283
15. 桂皮 284
16. 饴糖 285
17. 蜂蜜 286

18. 大茴香	287
19. 小茴香	288
20. 白砂糖	289
21. 赤砂糖	290
22. 香油	291
23. 猪油	292
24. 豆油	292
25. 奶油	293
26. 花生油	294
27. 菜籽油	294
28. 色拉油	295
29. 棉籽油	296
30. 橄榄油	296
31. 葵花籽油	297