

大枣主张



国家食物与营养咨询委员会 营养新思维

汉声
文化

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

大枣主张 / 许世卫主编. —青岛: 青岛出版社,

2006.6

(营养新思维丛书)

ISBN 7-5436-3657-3

I. 大… II. 许… III. ①大枣-食品营养②大枣
食谱 IV. ①R151.3②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第040717号

书 名 大枣主张
主 编 许世卫
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814611-8664
传 真 (0532)85814750
责任编辑 郭东明 E-mail: gdm@qdpub.com
责任校对 程兆军
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
开 本 24开(890mm×1240mm)
印 张 5
字 数 100千
印 数 1-10000
书 号 ISBN 7-5436-3657-3
定 价 18.00元

盗版检举电话 (0532)85814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题, 请寄回承印厂调换。)

目录

3

营养学家的话

7

大枣主张

大枣营养成分表

8 9

大枣主张1

大枣食谱蔬果类营养

10 11

大枣主张2

13

大枣主张3

15

大枣主张4

16

大枣主张5

大枣食谱肉类营养

18 19

大枣主张6

大枣食谱谷类营养

20 21

大枣主张7

23

大枣主张8

25

大枣主张9

论述篇

食谱篇

1 话说枣树

千年松万年柏，

不知枣树何时来

26 27

牡丹花好空入目，

枣花虽小能结实

28 29

铁杆庄稼

31

32

愈老弥坚

33

35

树上是银行，树下是粮仓

36 37

知道枣树的祖先是谁吗？

38 39

41

谁称得上“枣树王国”？

42 43

猜一猜

枣树家族有多少成员？

44

“大枣”“小枣”是怎么回事？

46 47

49

枣有哪些优良品种？

50 51

●枣类

红枣养血茶

●蔬果类

枣子炒双耳

核桃酪

蜜制红枣桂圆

红枣山药莲子汤

红枣南瓜羹

大枣生姜汤

大枣乌梅汤

荔枝红枣汤

●肉类

枣栗焖鸡

红枣烧肉

大枣煨猪肘

红枣烧排骨

论述篇

食谱篇

	53	红枣瘦肉汤
	54	大枣炖牛肉
枣中的另类	57	归枣烧羊肉
		●混合类
	59	花生大枣炖猪蹄
		●谷类
	61	山药枣饺
2 与众不同的生活习性	62	枣泥包
果树家族中的懒虫	64 65	大枣山药麦冬粥
满树繁星——枣树的花	66 67	百合红枣粥
	68	花生红枣粥
谁为枣花做媒?	70 71	糯米莲子枣粥
七月十五红圈,	73	红枣糯米饭
八月十五落杆	74 75	松子枣泥糕
枣里有“人”吗?	76	
标新立异——		
与众不同的枣树枝条	76 77	小枣粽子
	78	枣泥汤圆
深埋实砸, 棒槌发芽	80	
春不看夏不管,	81	红枣紫米粥
到了秋后绕树转	81	
	83	小米大枣粥
3 营养物质的天然宝库		
“天然维生素丸”	84 85	枣窝窝
骄人的“第二信使”	88	
丰富的“矿”藏	89	
“糖”而皇之	90	
一个也不少	92	
4 百药之引, 中药之王		
补气养血美颜益智抗衰老	94	
五脏六腑的保护神	95	

论述篇

防治“三高”的英雄	97
小小枣果战癌凶	98
强肌增免抗过敏	100
镇静安眠有奇效	101
枣树浑身都是宝， 根皮枝叶皆入药	103
上品枣花蜜	103
吃枣的禁忌	105

5 枣的选购、保存和食用

鲜枣的选购	107
干枣的选购	107
鲜枣的保存	108
干枣的贮藏	108
枣的吃法知多少	109

●附录

第四次全国居民膳食 营养与健康调查报告： 中国居民营养 与健康现状（节选）	111
中国居民膳食营养素 参考摄入量	117

营养学家的话

国以民

为本，民以食为天。食物是人类赖以生存最基本的物质基础，营养是人类健康最基本的物质条件。■随着经济的持续发展，我国的食物数量供给充足，食物品种琳琅满目，人们的食物安全意识、营养意识明显增强。人们由追求吃饱，向吃好、吃得安全、吃得科学方向转变。现在，居民食物结构开始出现了重大变化，突出表现在：第一，食物消费种类日益丰富。已从以粗粮消费为主，转向粗细搭配，肉、蛋、奶以及水果、蔬菜的消费量逐渐增多。第二，饮食结构日趋科学合理。在保持以较多的植物性食品消费为主的东方型膳食习惯的基础上，增加了大豆、动物性蛋白食物的消费。第三，营养水平显著提高。表现在居民的热能、蛋白质、脂肪三大营养素的摄入水平明显改善，摄入量与《中国居民膳食营养素参考摄入量》的差异总体上越来越小。■但是，我国居民营养知识的普及程度远远落后于经济与科技的增长速度，与中华民族的强盛和全体居民的营养健康需要不相适应。近年来，“文盲”已经不多，“科盲”正在减少，而“营养盲”似乎没有改善。作为13亿人口的大国，普及营养知识，提高健康水平，

实在是一件不容忽视的大事。

第四次中国居民营养与健康状况的调查结果，一方面反映了居民膳食质量比十年以前有所改善，另一方面也显示了因膳食结构不合理而导致的营养不良和各种慢性病发生的实际情况。

■在我国，仍有部分人群，特别是贫困地区的居民存在着营养不良的现象。钙、铁、维生素A等营养素摄入不足是我国城乡居民普遍存在的问题。我国居民平均贫血患病率为15.2%，全国城乡人均钙摄入量仅为391毫克，相当于推荐摄入量的41%。在我国又有部分人群，由于营养失衡或营养过度，造成相关慢性病发病率升高。营养失衡的表现是肥胖、超体重和心血管病等。目前高血压患病率有较大幅度升高，成人高血压患病率为18.8%，估计全国现患人数有1.6亿之多。糖尿病患病率增加，成人糖尿病患病率为2.6%，估计全国糖尿病现患人数2000多万。血脂异常患病率高，成人血脂异常患病率为18.6%，估计全国血脂异常现患人数1.6亿。超重和肥胖患病率呈明显上升趋势，估计我国现有超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万。大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%，儿童肥胖率已经达到8.1%。营养不良与营养失衡不仅直接威胁人类健康，而且会带来巨大的经济损失。■人体需要的营养物质有40多种，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水

和膳食纤维。因

此，只有通过吃多种食物，才能达到合理膳食的要求。吃得科学合理，还应该考虑人们的饮食需要，依据总体食物资源情况，应该以植物性食物为主，动物性食物与植物性食物协调配合的原则，用现代营养科学知识来指导居民食物消费和调整居民食物结构，充分考虑不同地区、不同民族、不同人群的食物状况，逐步完善各自的食物结构。国内外的经验表明，在人均国民生产总值1000美元左右的时候，居民的食物结构正处于急剧变化的时期。因此，我国一方面要大力发展食物生产，以保障人民日益增长的食物需求；另一方面要大力改善和调整食物结构，尽快建立起适合中国国情、科学合理的国民膳食营养模式。■普及营养知识是件十分重要的工作。尽管人们对健康的追求越来越迫切，但要使广大人群得到科学的、合适的、易接受的营养知识并不是一件易事。出版一套权威的、通俗易懂的高级科普丛书则是营养知识普及的一项基础工作。2004年初，国家食物与营养咨询委员会将营养知识宣传普及作为年度重点工作，并确定编辑出版一套适合不同人群阅读的具有较高权威性和科学性的食物营养丛书。

■为了做好

这套丛书的编辑出版工作，国家食物与营养咨询委员会组织了专门力量，由许世卫研究员担任主编，并邀请有关方面的专家着手编写该丛书。在编辑出版工作中抓了几个重要环节，一是研究确定首批入选丛书的食物种类，选出大豆、番茄、胡萝卜、甘薯、蘑菇、大枣等6种食物；二是选择了年富力强的作者队伍，组织相关的农学、食品、营养、烹饪方面的专家共同协作完成；三是认真研究与把握丛书中的每一个知识点，力求丛书内容的准确性和科学性；四是把好文字质量关，为了普及这些食物的特点及营养知识，以便让人们接受掌握，本套丛书的编写专家在编写过程中进行了多次提纲审定、内容修改、结构推敲和文字润色的工作，重要知识点还经过了专家会议，集体研究把关定稿。这是农学、营养、烹饪等方面的专家共同精心编著、合力完成的一套丛书。■由国家食物与营养咨询委员会组织编写的“营养新思维”系列丛书终于面世了。这套丛书的问世，将会增加居民食物营养知识，丰富日常生活的菜肴，对提高人民的身体健康产生积极的指正作用。

国家食物与营养咨询委员会主任
中国工程院院士

卢良恕

2005年4月28日

大枣主张

■ 枣树原产我

国，是中华大地上自豪而弥久的主人。我国考古人员在很多地方发现枣的炭化化石，3000多年前的《诗经》即有“八月剥枣，十月获稻”的诗句。目前我国大枣占世界总产量的98%以上，遥居首位。■ “铁杆庄稼”是老百姓对枣树的爱称。枣树有四不怕：不怕旱、不怕涝、不怕盐碱、不怕瘠薄，可见其生存能力之强。

■ 我国民间俗谚：“五谷加红枣，胜过灵芝草。”枣果是药食同源的全营养食品，含有人体所需的各种营养物质，经常食用可保持人体营养平衡。枣果是天然的“维生素丸”，且含有丰富的糖类、蛋白质以及铁等矿物质，可以补血养颜、抗衰老、保护五脏。■ 枣果含有特殊的活性物质“环磷酸腺苷”，在几百种植物中居于首位。它具有信息传导和调节功能，可维护人体新陈代谢，增强体质，提高免疫力。科学家试验证明，“环磷酸腺苷”还具有抗癌、防癌效果。■ 以下9则大枣主张，帮助你全面了解大枣营养功用，30则食谱药食同补，常食保证身体康健。

大枣营养成分表

(每100克含)

	(鲜枣)	(干枣)
能量	122kcal	264kcal
蛋白质	1.1g	3.2g
脂肪	0.3g	0.5g
碳水化合物	30.5g	67.8g
膳食纤维	1.9g	6.2g
胆固醇	—	—
维生素A	40μgRE	2μgRE
维生素B ₁	0.06mg	0.04mg
维生素B ₂	0.09mg	0.16mg
维生素C	243mg	14mg
维生素E	0.78mg	3.04mg
维生素PP	0.9mg	0.9mg
钙	22mg	64mg
磷	23mg	51mg
钾	375mg	524mg
钠	1.2mg	6.2mg
镁	25mg	36mg
铁	1.2mg	2.3mg
锌	1.52mg	0.65mg
硒	0.80μg	1.02μg
铜	0.06mg	0.27mg
锰	0.32mg	0.39mg

● 营养分析:

①是全营养食品,含有糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等人体所需的各种营养物质。

②蛋白质在果品中含量较高,且为完全蛋白质。

③含糖量高,约有一半是果糖,不易升高血糖,对糖尿病人危害较小。

④鲜枣中维生素C含量极高,为果品之首。100克鲜枣中含维生素C240~800毫克,比山楂、猕猴桃高4~15倍,比柑橘、柠檬、芒果高8~40倍,比桃、梨、杏高30~200多倍。

⑤富含矿物质,铁含量是梨、桃、苹果等水果的2~4倍,钙、铁、磷、锌、硒等含量也高于其他水果。

⑥含有环磷酸腺苷、多糖等活性物质,可调节人体新陈代谢、增强免疫力、抗衰老、防止心血管疾病。

● 注意:果品中仍含葡萄糖,糖尿病人还是少食为好。

● 中医说:性平,味甘,可健胃、养脾、保肝、强肾、益胆、润心肺、补血化气。



枣树寿命极长
不断抽生新枝代替老枝
很多地方的古枣园
枣树都已生长了千年以上
依然枝繁叶茂

大枣主张 1

民谚云：五谷加红枣，胜过灵芝草
枣果是一种全营养食品
含有糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等
人体所需的各种营养物质

天然维生素C丸

鲜枣的维生素C含量为水果之首
成人每天起码要摄入100毫克维生素C
吃三四颗鲜枣即能满足此需要
维生素C对人体功用极大
能生成胶原蛋白，减少胆固醇
控制血压上升，治疗过敏性疾病
抑制黑色素等

最重要的它是良好的抗氧化剂
又能干扰亚硝胺的生成
有助减少癌症发生

大枣食谱

蔬果类营养

蔬果类营养成分表-1

(每100克含)

(干银耳) (干黑木耳) (核桃)

能量	200kcal	205kcal	624kcal
蛋白质	10.0g	12.1g	14.9g
脂肪	1.4g	1.5g	58.8g
碳水化合物	67.3g	65.6g	19.1g
膳食纤维	30.4g	29.9g	9.5g
胆固醇	—	—	—
维生素A	8μgRE	17μgRE	5μgRE
维生素B ₁	0.05mg	0.17mg	0.15mg
维生素B ₂	0.25mg	0.44mg	0.14mg
维生素C	—	—	1mg
维生素E	1.26mg	11.34mg	43.21mg
维生素PP	5.3mg	2.5mg	0.9mg
钙	36mg	247mg	56mg
磷	369mg	292mg	294mg
钾	1588mg	757mg	385mg
钠	82.1mg	48.5mg	6.4mg
镁	54mg	152mg	131mg
铁	4.1mg	97.4mg	2.7mg
锌	3.03mg	3.18mg	2.17mg
硒	2.95μg	3.72μg	4.62μg
铜	0.08mg	0.32mg	1.17mg
锰	0.17mg	8.86mg	3.44mg

银耳

●营养分析：①含有蛋白质、碳水化合物、维生素E，以及磷、铁、钙、镁、钾、钠等矿物质。②含有银耳多糖类物质，可促进肝脏蛋白质及核酸合成，促进骨髓造血功能，提高人体免疫力。

●中医说：性平，味甘，可滋阴益气，养胃润肺，抗癌。



黑木耳

●营养分析：①含蛋白质、脂肪、纤维素等。②含多种维生素，有防治动脉硬化和冠心病的作用。③铁含量丰富，可防治缺铁性贫血。④属胶质体，有强吸附作用，可把消化道的杂质排出体外。●中医说：性平，味甘，可活血，润肠，清肺，通便。



核桃

●营养分析：①含多量磷脂和赖氨酸，对大脑神经很有裨益。②含不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，防止动脉硬化。③含维生素A和维生素P，可使皮肤光滑、头发乌黑。④含维生素E和卵磷脂，以及锌、镁等矿物质，可健脑抗衰老。●注意：可助火生痰，阴虚火旺、痰火内热之人忌食。●中医说：性温，味甘，入肾、肺两经。可补肾固精，益气养血，补脑益智。



洗大棗

枣在中华大地历史悠久

汉代《尔雅·释木篇》提到“洗大枣”

晋朝郭璞注其产在山西猗氏县（今临猗县）

此图便是《尔雅音图》所绘“洗大枣”

大枣主张2

常用的 滋补佳品

大枣性温味甘无毒
我国很多中医典籍记载
枣有健胃、养脾、保肝、强肾、益胆、
润心肺、除肠胃邪气等功能
被用作药引和补品

就营养而言
干枣含糖量高达60%~80%

吃红枣可以充饥
必要时足以代替主食
被称为“木本粮食”

蔬果类营养成分表-2

(每100克含)

	(桂圆肉)	(山药)	(南瓜)
能量	313kcal	56kcal	22kcal
蛋白质	4.6g	1.9g	0.7g
脂肪	1.0g	0.2g	0.1g
碳水化合物	73.5g	12.4g	5.3g
膳食纤维	2.0g	0.8g	0.8g
胆固醇	—	—	—
维生素A	—	3μgRE	148μgRE
维生素B ₁	0.04mg	0.05mg	0.03mg
维生素B ₂	1.03mg	0.02mg	0.04mg
维生素C	27mg	5mg	8.00mg
维生素E	—	0.24mg	0.36mg
维生素PP	8.9mg	0.3mg	0.4mg
钙	39mg	16mg	16mg
磷	120mg	34mg	24mg
钾	129mg	213mg	145mg
钠	7.3mg	18.6mg	0.8mg
镁	55mg	20mg	8mg
铁	3.9mg	0.3mg	0.4mg
锌	0.65mg	0.27mg	0.14mg
硒	3.28μg	0.55μg	0.46μg
铜	0.65mg	0.24mg	0.03mg
锰	0.43mg	0.12mg	0.08mg

桂圆 ●营养分析: ①含丰富的葡萄糖、蔗糖、蛋白质。②含大量维生素P,

可治疗缺乏维生素P引起的皮炎、腹泻、痴呆等。③含铁、钾等矿物质,可促进血红蛋白合成,防止因贫血造成的心悸、失眠、健忘。④含有磷脂、胆碱,可增强记忆力。

●注意: 阴虚火旺、痰火内热之人忌食。●中医说: 性温,味甘,可补血、安神、益脑力、养心脾。



山药 ●营养分析: ①含黏液蛋白可

预防血管内的脂肪沉积,保持血管弹性。②含多种消化酶能促进蛋白质和淀粉分解。③含纤维素及皂甙、胆碱等,能降低胆固醇。●中医说: 性平,味甘,可补脾益肾,养肺止泻。



南瓜 ●营养分析: ①含大量果胶,

可延缓人体对脂质的吸收,且能结合体内过剩胆固醇,降低血液胆固醇含量。②含纤维素,可降脂减脂、通便。③含多种微量元素,钴含量为蔬菜之冠,是胰岛细胞必需的微量元素,可使胰岛素分泌正常。●中医说: 性温,味甘,可补中益气,降血脂,降血糖。





运用农学技术管理的密植枣园
人为控制树冠生长
比普通枣园结果更早
产量更高

大枣主张3

现代药理研究发现
枣能增加血液中的含氧量
是一种药效平稳缓和的强壮剂
经常吃枣可增强体力

枣中的多糖具有
行血、止血、通经活络的功效
它能活化造血系统
增强吞噬细胞活性
激活淋巴细胞
从而增强人体免疫力

增强免疫力的 强壮剂

蔬果类营养成分表-3

(每100克含)

	(姜)	(乌梅)	(荔枝)
能量	41kcal	219kcal	70kcal
蛋白质	1.3g	6.8g	0.9g
脂肪	0.6g	2.3g	0.2g
碳水化合物	10.3g	76.6g	16.6g
膳食纤维	2.7g	33.9g	0.5g
胆固醇	—	—	—
维生素A	28μgRE	—	2μgRE
维生素B ₁	0.02mg	0.07mg	0.10mg
维生素B ₂	0.03mg	0.54mg	0.04mg
维生素C	4mg	4mg	41mg
维生素E	—	7.12mg	—
维生素PP	0.8mg	2.3mg	1.1mg
钙	27mg	33mg	2mg
磷	25mg	16mg	24mg
钾	295mg	161mg	151mg
钠	14.9mg	19.3mg	1.7mg
镁	44mg	137mg	12mg
铁	1.4mg	0.5mg	0.4mg
锌	0.34mg	7.65mg	0.17mg
硒	0.56μg	1.57μg	0.14μg
铜	0.14mg	1.17mg	0.16mg
锰	3.2mg	0.35mg	0.09mg

姜

●营养分析：含挥发油及姜辣素，刺激心脏和血管，使血液流动加快，身体温热流汗，把毒素排出体外。刺激味觉神经和胃肠黏膜，增强消化道蠕动和小肠吸收。●中医说：性温，味辛，可发汗逐寒，温胃止呕。



乌梅

●营养分析：①含多种有机酸，可改善肝脏机能，适合肝病患者食用。②含儿茶酸，能促进肠蠕动，便秘之人宜食。③含梅酸可软化血管，延缓血管硬化。●中医说：性平，味酸，可开胃涩肠，消炎止痢。



荔枝

●营养分析：果肉含蔗糖、葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素C等营养物质。●注意：过多食用易上火，引起体内血糖代谢紊乱。阴虚火旺体质者、糖尿病患者忌食。●中医说：性温，味甘酸，可养血生津，理气止痛。

