

JIANKANG
SHIJI
SHIJI

范晓清 主编

健康食经

JKSJ



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE



健康食经

JKSJ

主编：范晓清

编写：张广荣 汪世英

刘洪远 范亚亚

张漪萍 崔兴盛



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

健康食经/范晓清主编. —天津: 百花文艺出版社,
2005

ISBN 7-5306-4110-7

I. 健... II. 范... III. ①保健—基本知识②食品
营养—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129389 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022) 23332651 邮购部电话: (022) 27116746

全国新华书店经销

山东新华印刷厂德州厂印刷

*

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 10.625 插页 2 字数 238 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-6000 册 定价: 19.00 元

目 录

营 养 食 品 篇

第一章 营养知识	003
什么是营养平衡的原则与特点	003
人体所需的基本营养素	004
蛋白质的营养价值和作用	005
蛋白质的合理摄入与混合食用	007
脂肪的生理功能与分类	009
脂肪的营养价值和正常摄入量	010
糖的生理功能与消化吸收	011
维生素是如何分类的	013
依据什么判断是否需要补充维生素	015

哪些疾病与B族维生素缺乏有关	015
什么是无机盐及其生理功能	016
三大微量元素对人体健康的影响	018
膳食纤维的分类与作用	019
还有哪些营养素可以影响健康	020
人体每天所需的热量与来源	021
机体的酸碱平衡与电解质平衡	023
第二章 食品知识	025
选择营养丰富食物的标准	025
中医将食物分为几类	026
现代营养学将食物分为两大类	027
哪些食物富含维生素A和维生素B	027
哪些因素影响钙在人体内的吸收	028
富含膳食纤维和其他营养素的食品	029
为什么要多吃碱性食物	030
常用三种大米的主要营养成分	031
植物油和动物油的营养价值	032
根据形态蔬菜可以分为几类	034
富含各种营养素和矿物质的蔬菜	035
几种常用叶菜的营养价值和保健功效	037
几种果菜类蔬菜的保健功能	039
品种较少的花菜类蔬菜	039
什么是食用菌类及其保健作用	040
葱头和大蒜有哪些保健功能	042
萝卜和胡萝卜的保健功能	043

具有蔬菜和水果两种身份的番茄	044
几种可食用野菜的治疗功效	045
畜类肉的营养和保健作用	047
家禽肉的营养保健作用有哪些	048
蛋类的营养成分和保健功能	049
几种常用淡水鱼的营养价值	050
几种常用海水鱼的营养价值	052
常用海味的营养和保健作用	052
几种食用藻的营养和保健作用	054
水果的主要营养成分有哪些	056
常用水果的营养和保健作用	056
常用硬果的营养和保健作用	059
什么是保健食品和人造食品	061
什么叫绿色食品和黑色食品	063
鲜牛奶和酸奶的营养保健作用	064
介绍几种常用的蔬菜汁	065
啤酒和葡萄酒的营养价值	066
茶叶的保健功效有哪些	067
对孩子长高有帮助的食品	068
有利于大脑健康的食品有哪些	070
对性功能有增强作用的食物	071
对延缓衰老有益的食品	072
介绍一些有抗癌作用的食物	074
有利于睡眠的食品有哪些	076
不宜多吃和可以多吃的食品	077

日常饮食篇

第一章 日常饮食	083
什么是科学合理的膳食观	083
定时定量是饮食规律的体现	084
四季饮食的调理要点	085
忽视早餐有害健康	088
进餐前应注意的事项	089
细嚼慢咽的好处有哪些	090
进餐后应注意的七个问题	091
进餐后是否有不适的感觉	092
为什么应该经常吃些粗粮	093
为什么要限制脂肪的摄入量	094
如何选择吃糖的时间	095
如何控制食盐的摄入量	096
挑选蔬菜应注意的三个问题	097
多吃蔬菜的好处有哪些	098
经常吃鱼有益健康	099
什么时间吃水果最好	100
如何掌握每日的饮水量	101
早晨和睡前喝水有益健康	103
什么是喝牛奶的正确方法	104
长期素食对健康的负面影响	105
学龄儿童的营养与饮食	106
不要忘了给孩子补充矿物质	107
青年人所需的饮食营养	108

什么是中年人的饮食营养特点	109
什么是老年人的饮食营养特点	110
合理的饮食可以延缓衰老	113
科学饮食与美容美发	114
减肥的关键在于控制热量	116
吃哪些蔬菜有利于减肥	117
第二章 疾病饮食	119
心血管病人应注意的饮食要点	119
高血压病人日常饮食要点	120
高脂血症患者的饮食要点	121
动脉硬化症患者的饮食要点	123
脑血管病患者日常饮食四要素	124
糖尿病患者如何安排日常饮食	126
癌症患者的两大饮食原则	127
胃炎患者的饮食三原则	128
便秘患者的饮食注意事项	129
肝炎患者日常饮食调理要点	130
肾炎和尿毒症患者如何安排饮食	131
女性更年期的饮食原则	132
抑郁症患者的饮食应注意什么	133

大众烹调篇

第一章 烹调知识	137
烹调技术的起源与发展	137

我国烹调技术的特点有哪些	139
烹调对饮食卫生的作用	140
什么是八大菜系与烹调特点	142
如何掌握烹调时的火候	146
用水烹制食物的特点有哪些	147
用油烹制食物的方式和特点	148
蒸汽烹制食物的优缺点	150
铁锅烹制食物的特点有哪些	151
什么是辐射烹调及分类	152
什么是焯水及作用	155
焯水的方法和应该注意的问题	156
什么叫“走油”及注意事项	157
什么叫“走红”及注意事项	158
家用烹调刀具的种类	159
菜板的种类与选购	160
烹调用锅的种类有哪些	161
家用厨具的种类与使用	163
 第二章 烹调技法	 166
刀工的作用与意义	166
什么是刀工的基本功	167
刀工技法的种类有哪些	168
体现刀工技法的具体要求	170
油炸烹制分为几种	171
溜菜烹制的方法有哪些	172
爆菜烹制的方法有哪些	173

炒菜烹制的方法有哪些	174
烤的烹制方法有哪些	176
蒸的烹制方法及分类	176
什么是煎、煸和贴的烹制方法	177
什么是炖、焖和煨的烹制方法	178
什么是煮、烧和扒的烹制方法	179
什么是氽、涮和熬、烩的烹制方法	180
还有哪些日常应用的烹制方法	181
家庭凉菜的制作与拼摆	184

第三章 调味与调味品	186
什么是调味及作用	186
什么是调味中的“基本味”	187
什么是调味中的“混合味”	188
调味的�主要方法有几种	190
调味时应该注意哪些问题	191
家庭常用调味品简介	192
几种家庭常用调味汁的制作	194
什么是勾芡及作用	198
勾芡时所用的原料有哪些	200
什么是挂糊及作用	202
上浆的形式有哪些	203

餐 饮 禁 忌 篇

第一章 食品不宜	207
-----------------------	-----

过食谷物类食物对健康的影响	207
食用肉类食物应注意什么	208
食用水产类食物应注意什么	210
食用豆类食物应注意什么	211
食用蔬菜也有饮食禁忌	213
吃水果也要注意一些问题	215
吃干果类食物应注意什么	217
吃菌藻类食物应注意哪些问题	219
吃蛋奶和豆制品的注意事项	220
食用调味品时应注意什么	221
饮茶时应注意哪些问题	223
过量饮酒的害处有哪些	224
喝咖啡和气体饮料时应注意什么	225

第二章 饮食不宜	227
食物搭配与饮食禁忌	227
四季变换与饮食禁忌	228
患什么病应限制蛋白质的摄入	230
患什么病应限制脂肪的摄入	231
患什么病应限制碳水化合物的摄入	233
正常饮食与吃药的相互影响	234
为什么会发生食物中毒	236
什么叫肉毒中毒与预防	237
吃剩米饭慎防中毒	238
长期食用“洋快餐”对健康不利	239
吃野生动物对健康并无益处	240

日常饮水应注意哪些问题	242
吃盐过多的危害有哪些	243
吃糖过多的危害有哪些	245
过量服用维生素对健康的影响	246
为什么要少吃煎烤的食品	247
为什么强调晚餐要少吃	248
第三章 疾病饮食不宜	250
感冒时的饮食禁忌有哪些	250
支气管炎与哮喘的饮食禁忌	251
有肺部疾病患者的饮食禁忌	252
高血压患者的饮食禁忌	254
冠心病患者应注意的饮食问题	255
糖尿病患者的饮食禁忌	256
胃炎患者应注意的饮食问题	258
溃疡病患者应特别注意饮食	259
便秘患者应注意哪些问题	260
肾炎患者应注意哪些问题	261
“甲亢”患者的饮食禁忌	262
湿疹和荨麻疹的饮食禁忌	263
月经失调时应注意的饮食问题	264
女性妊娠期的饮食禁忌	265

实用食疗篇

第一章 滋阴养血	269
-----------------------	------------

紫珠煮鸡蛋	269
阿胶鸡蛋汤	270
茯苓鸡肉馄饨	271
芡实炖老鸭	272
鸭肉粥	273
黄芪炖鲈鱼	273
冬瓜草鱼汤	274
鱼胶糯米粥	275
姜丝炒墨鱼	276
清炖甲鱼	277
甲鱼炖猪肚	277
清蒸鳗鱼	278
清蒸鲫鱼	279
葱白冬瓜焖鲤鱼	280
冰糖炖海参	281
萝卜鲍鱼汤	282
冰糖燕窝梨	283
白芨炖燕窝	283
银耳冰糖羹	284
决明海带汤	285
无花果炖猪肉	286
丝瓜瘦肉汤	287
苦瓜瘦肉汤	288
栗子瘦肉汤	289
紫菜瘦肉汤	289
蘑菇瘦肉汤	290

芹菜瘦肉汤	291
川贝猪肺汤	292
合欢蒸猪肝	293
豆腐炖猪蹄	294
百叶粥	295
冬瓜绿豆汤	296
木耳红枣汤	296
小白菜腐竹红枣汤	297
阿胶糯米粥	298
白糖煮菱角粉	299
芝麻糊	300
冰糖蒸柿饼	301
花生冰糖汁	302
蜜糖蒸百合	303
香油拌菠菜	303

第二章 补气壮阳	305
韭菜炒鸡蛋	305
黄芪乌骨鸡	305
椰子炖鸡	306
山药枸杞炖乳鸽	307
鹌鹑粥	308
虫草炖老鸭	309
大蒜炖乌鱼	310
赤豆乌鱼汤	311
酒炒对虾	311

酒炒蚌肉	312
黄精炖猪肉	313
金橘猪肚汤	314
莲子猪肚汤	315
韭黄炒猪腰	316
仙人掌炒牛肉	317
蚕豆炖牛肉	317
番茄炖牛肉	318
巴戟炖牛肉	319
豌豆焖羊肉	320
大蒜烧羊肉	321
羊肺羊肉汤	322
枸杞羊肾粥	323
红枣胫骨汤	324
甘麦红枣汤	325
薏米粥	325
白糖栗子糊	326
胡桃仁炒韭菜	327
素炒萝卜缨	328

YING YANG SHI PIN PIAN

营养食品篇

