

美食生活

维生素

美食

施纪 / 编



从美味中均衡摄取维生素

了解50种富含维生素的美食  
学会100款补充维生素的佳肴



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

维生素美食 / 施纪编. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.3  
(美食生活)

ISBN 7-5019-4247-1

I. 维... II. 施... III. ①维生素-营养卫生-基本知识 ②维生素-营养缺乏病-食物疗法-食谱  
IV. ① R151.2 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 003671 号

插 图: 乱 马

责任编辑: 高惠京      责任终审: 劳国强      封面设计: 王佳芃  
版式设计: 王佳芃 黄薇      责任校对: 郎静瀛      责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年3月第1版      2004年3月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32      印张: 3.5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-4247-1/TS.2512      定 价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729      传 真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30641S1X101ZBW

天天生活

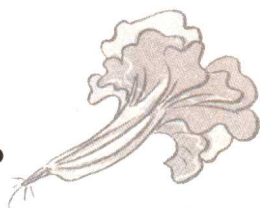
# 维生素美食

施纪 / 编



 中国轻工业出版社

# 目录 CONTENTS



## 维生素知识

维生素是维持生命的要素 6

## 维生素食谱

### 维生素A和类胡萝卜素

羊肝	羊肝排叉	12
	羊肝炒菠菜	13
鳝鱼	干煸鳝丝	14
	鳝鱼辣汤	15
螃蟹	姜汁蟹肉	16
	糖醋肥蟹	17
鲜虾	清炒虾仁	18
	油焖大虾	19
胡萝卜	胡萝卜炒鸡蛋	20
	熘胡萝卜丸子	21
西兰花	清炒西兰花	22
	奶香西兰花	23
菠菜	姜汁菠菜	24
	锅塌菠菜	25
香菜	香菜辣丝	26
	芫爆百叶	27

### 维生素D

猪肝	苦瓜炒肝片	28
	熘肝尖	29
鸡蛋	奶油炒蛋	30
	鸡蛋肉卷	31
牛奶	牛奶荷包蛋	32
	牛奶番茄	33
香菇	卤香菇	34
	香菇菜心	35

### 维生素E

生菜	凉拌生菜	36
	蚝油生菜	37
芹菜	酸甜芹菜叶	38
	香干芹菜	39
鸡肉	咖喱鸡块	40
	山药煨乌鸡	41
核桃	琥珀桃仁	42
	桃仁鸡丁	43

### 维生素K

黄豆	黄豆炖猪蹄	44
	干笋黄豆	45
圆白菜	素炒圆白菜	46
	圆白菜烧面筋	47
海带	海带卷	48
	银芽海带丝	49

### 维生素B<sub>1</sub>

猪肉	红烧肉	50
	京酱肉丝	51
芦笋	清炒芦笋	52
	芦笋虾球	53
豌豆	豌豆粥	54
	豌豆肉丁	55
扁豆	干煸扁豆牛肉末	56
	姜汁扁豆	57

### 维生素B<sub>2</sub>

鸭肉	酒蒸鸭子	58
	香酥鸭	59
油菜	鱼香油菜	60

	虾仁油菜心	61
杏仁	杏仁炖肉	62
	杏仁蒸鸡	63
紫菜	紫菜虾皮汤	64
	紫菜肉泥羹	65

### 维生素B<sub>6</sub>

黄鱼	香焖黄鱼	66
	雪菜黄鱼	67
番茄	番茄鱼片	68
	番茄焖牛肉	69
土豆	素炒土豆丝	70
	奶香土豆球	71
花生	花生拌芹菜	72
	宫保鸡丁	73

### 维生素B<sub>12</sub>

鲫鱼	奶汤鲫鱼	74
	酥鲫鱼	75
鹌鹑蛋	虎皮鹌鹑蛋	76
	银耳鹌鹑蛋	77
豆腐	锅塌豆腐	78
	麻婆豆腐	79

### 烟酸

羊肉	涮羊肉	80
	葱爆羊肉	81
芝麻	芝麻粥	82
	芝麻肉片	83
海米	海米拌芹菜	84
	海米烧冬瓜	85
茄子	凉拌茄泥	86
	酱焖茄子	87

### 叶酸

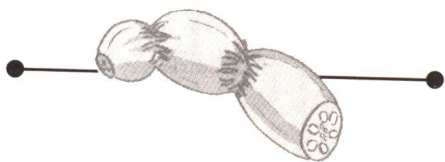
韭菜	韭菜拌豆芽	96
	青韭鱿鱼丝	97
苋菜	虾米炒苋菜	98
	三丝苋菜汤	99
牛肉	土豆炖牛肉	100
	滑蛋牛肉	101
南瓜	红枣南瓜汤	102
	煎南瓜	103

### 泛酸

蘑菇	蘑菇烧豆腐	88
	蘑菇萝卜汤	89
玉米	松仁玉米	90
	玉米牛肉羹	91
带鱼	糖醋带鱼	92
	干炸带鱼	93
木耳	木耳炒腐竹	94
	木耳鸡蛋汤	95

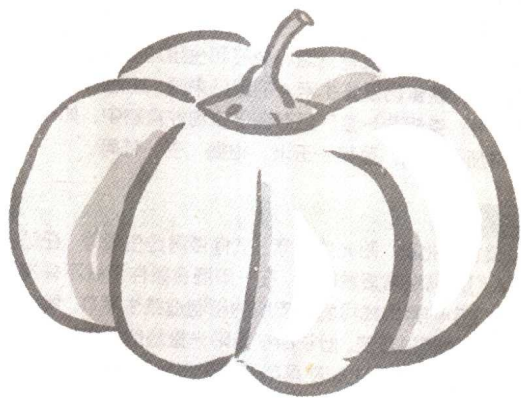
### 维生素C

青椒	素炒青椒	104
	肉酿青椒	105
菜花	奶白菜花	106
	清盐菜花	107
苦瓜	拌苦瓜丝	108
	苦瓜炒青椒	109
莲藕	糖醋藕片	110
	莲藕炖排骨	111





# 维生素知识



# 维生素是维持生命的要素

维生素是维持人体正常生理功能所必需的营养素，是维持人的生命不可缺少的物质。如果人体缺乏维生素，就会引起疾病，甚至导致死亡。目前，已知的20多种维生素大多存在于天然食物中。

从营养学角度，通常按维生素的溶解特性分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。

## ◎ 脂溶性维生素

### 维生素A和类胡萝卜素

维生素A又名视黄醇，只存在于动物性食物中；许多植物性食物中含有维生素A原（类胡萝卜素），约有50多种类胡萝卜素在肌体内能转化成维生素A，具有动物性食物中维生素A的同样生理功能。

**功能作用：**维生素A与保持正常视觉有关，能维持上皮细胞的正常结构和功能，促进肌体的生长和骨骼发育，具有增加肌体的抗感染、抗癌作用，有助于降低胆固醇的含量。

**缺乏症状：**缺乏维生素A可导致干眼症、眼泪分泌不足；夜盲症；皮肤干燥、毛发干枯脱落；骨骼发育受阻；免疫和生殖功能下降等。

**食物来源：**动物性食物是维生素A的最好来源，如动物肝脏、鱼肝油、牛奶、蛋黄、鱼子等；类胡萝卜素广泛存在于植物性食物中，如胡萝卜、菠菜、辣椒、红薯、番茄、南瓜、苋菜、玉米、柑橘、杏、柿等。

### 维生素D

维生素D又名钙化醇、阳光维生素、抗佝偻病维生素等。在钙、磷供给充足的情况下，人们只需经常接触阳光，在一般膳食条件下就不会发生维生素D缺乏。因为，阳光中的紫外线可刺激皮肤油脂制造维生素D，所以，多晒日光获得维生素D的最简易方法。但长期在无阳光接触的住宅楼、写字楼等环境生活、工作的人士，以及处于生长发育期又很少接触阳光的婴幼儿，还有孕妇、乳母等还应考虑从食物中获取维生素D。

**功能作用：**维生素D对骨骼、牙齿的形成至关重要，它既可以促进钙、磷的消化吸收，又能使钙、磷成为骨质结构。



**缺乏症状：**维生素D缺乏会使钙、磷吸收减少，婴幼儿缺乏维生素D可发生佝偻病；成年人缺乏维生素D会出现骨软化症、骨质疏松症，易发生自发性和多发性骨折；妊娠和哺乳期妇女缺乏维生素D的主要表现是肌肉乏力、骨骼疼痛，甚至骨软化、畸形等。

**食物来源：**动物肝脏、鱼肝油、蛋黄、牛奶、奶油、比目鱼、沙丁鱼、香菇等。

### 维生素E

维生素E又名生育酚，对热、碱等敏感，可缓慢地被氧化破坏。

**功能作用：**维生素E具有延缓衰老、保持青春活力的作用；同时，可以改善血液循环、修复组织，对防止血管内的血液凝固、心血管疾病等有较好疗效。

**缺乏症状：**缺乏维生素E时，可使人产生无法集中注意力、缺少活力、肌肉无力、易脱发等症状。

**食物来源：**各种植物油、绿叶蔬菜、肉、蛋、奶、坚果等多种动植物原料。

### 维生素K

从绿叶菜和海藻中提取的维生素K又名叶绿醌（维生素K<sub>1</sub>）；从动物肝脏中提取的维生素K又名甲萘醌（维生素K<sub>2</sub>）。

**功能作用：**维生素K是促进血液正常凝固、帮助骨骼生长的重要维生素，具有防止新生儿出血、内出血、经期出血过量和痔疮等病症发生的积极作用。

**缺乏症状：**虽然人体对维生素K的需要量较少，但若缺乏会造成凝血障碍、骨质疏松等症状。

**食物来源：**大豆油、黄豆、豌豆、西兰花、菜花、苜蓿、圆白菜、绿色蔬菜、动物肝脏、蛋黄、蜂蜜、鱼肝油、海藻等。

## ◎ 水溶性维生素

### 维生素B<sub>1</sub>

维生素B<sub>1</sub>又名硫胺素，在人体内的储存量相当少，且多余摄入到体内的维生素B<sub>1</sub>会很快排出体外，所以需要每日从食物中补充。

**功能作用：**维生素B<sub>1</sub>参与碳水化合物代谢；维持神经系统、肌肉、心脏的正常功能；促进成长、帮助消化；对治疗脚气病和带状疱疹、缓解晕机和晕船等有一定的作用。

## 维生素美食

**缺乏症状：**缺乏维生素B<sub>1</sub>时，会有疲劳、注意力不集中、表情淡漠、急躁、忧郁、记忆力衰退，以及心脏肥大、消化不良、食欲不振、恶心呕吐、手脚麻木、肌肉无力等状况。

**食物来源：**动物肝脏、粗加工的粮谷类、干豆类、坚果类、酵母、猪肉、牛奶、蛋黄、土豆、芹菜叶、莴笋叶、西兰花、芦笋等。

### 维生素B<sub>2</sub>

维生素B<sub>2</sub>又名核黄素，参与人体的物质代谢，并且对红细胞的生成、抗体制造、细胞再生等是必需的。维生素B<sub>2</sub>具有容易消化吸收的特性，不会在体内积存，因此需要经常补充。人体对维生素B<sub>2</sub>的需要量与对蛋白质的需要量有关，当处于生长迅速、恢复创伤、妊娠和哺乳期时，人体对维生素B<sub>2</sub>的需要量也要增加。

**功能作用：**促进细胞再生；促进皮肤、毛发、指甲的正常生长；减轻眼睛的疲劳；防治白内障、增进视力；有助于消除口腔、舌、唇发生的炎症。

**缺乏症状：**当人体缺乏维生素B<sub>2</sub>时，易疲劳，会造成脂溢性皮炎、唇炎、口角炎、阴囊炎、贫血、眼睛不适等症状。

**食物来源：**动物内脏（肝脏、肾脏、心脏）、奶类、蛋类、豆类、绿叶蔬菜、畜禽肉类、鱼类、菌藻类、坚果类、酵母等。

### 维生素B<sub>6</sub>

维生素B<sub>6</sub>对酸性、热度稳定，但易在碱性、中性环境中被破坏。维生素B<sub>6</sub>不易留存在人体内，需要每日摄取。

**功能作用：**维生素B<sub>6</sub>在蛋白质代谢中起重要作用，是制造抗体和白血球的必需营养素；能预防各种神经性疾病、皮肤病等。

**缺乏症状：**当人体缺乏维生素B<sub>6</sub>时，常会伴有其他营养素的缺乏，特别是水溶性维生素。缺乏维生素B<sub>6</sub>会造成脂溢性皮炎、口腔炎症、贫血、神经衰弱等病症。

**食物来源：**动物肝脏、鱼类、豆类、畜禽肉类、谷类、马铃薯、番茄、蜂蜜、花生、酵母等。

### 维生素B<sub>12</sub>

维生素B<sub>12</sub>又名钴胺素，人体对维生素B<sub>12</sub>的需要量虽然很少，只要饮食正常就不会缺乏，但消化吸收不良的人士或素食者还应注意从食物中适当补充。维生素B<sub>12</sub>是惟一含有人体必需矿物质的维生素。

**功能作用：**维生素B<sub>12</sub>对健全人体神经组织、促进生长发育、增进食欲、消除烦躁、增强记忆力等有一定作用。

**缺乏症状：**缺乏维生素B<sub>12</sub>可导致神经病变、恶性贫血、月经不调、食欲不振、消化不良、记忆力减退、唇舌发炎、牙龈出血等症状。

**食物来源：**动物肝脏、奶类、肉类、海产品、蛋类等。

### 烟酸

烟酸又名尼克酸、抗癞皮病因子，是少数存在于食物中呈相对稳定的维生素，在酸性、碱性、光照、有氧和加热环境中也不易被破坏。

**功能作用：**烟酸是皮肤健康、消化系统功能正常所必需的维生素，它能够促进血液循环、维持神经系统机能；并且是合成性激素不可缺少的物质。此外，烟酸还有降低血液中胆固醇及甘油三酯的作用。

**缺乏症状：**烟酸的缺乏常与其他营养素的缺乏同时存在。因此，也常伴有其他营养素缺乏的症状。人体缺乏烟酸会引起“糙皮病”（又称癞皮病），其典型症状是皮炎、腹泻和痴呆。

**食物来源：**动物肝脏、肾脏、瘦肉、鱼类、奶类、谷类、豆类、坚果类、酵母等。

### 泛酸

泛酸又称遍多酸，因其性质偏酸性且广泛存在于多种食物中而得名。泛酸可以促使细胞形成、帮助生长发育、维持中枢神经系统的正常机能。同时，是将脂肪、碳水化合物转化为能量不可缺少的物质。

**功能作用：**泛酸具有制造抗体的功能，可抵御传染疾病的发生；能维持皮肤、毛发、肝、肾和神经系统的健康，可帮助伤口愈合、防止疲劳，使皮肤光滑、头发亮泽；还能缓和多种抗生素的副作用，并有助于减轻过敏症状等。

**缺乏症状：**泛酸缺乏时，常会伴有其他维生素和蛋白质、脂肪、碳水化合物摄入的不足。缺乏泛酸会引起皮肤、血液的异常以及低血糖、消化不良、疲劳乏力、抑郁失眠等症状。

**食物来源：**各种食物都是泛酸的来源，主要有肉类、蛋类、菌藻类、坚果类、鱼类等。

### 叶酸

叶酸又名维生素M，在植物的叶绿素中含有大量叶酸。因此，深绿色叶菜内叶酸的含量极为丰富。

## 维生素A

**功能作用：**叶酸对促进红血球细胞的生成有重要作用，可以防治贫血。同时，叶酸对增进生长发育、保持皮肤健康、防止口腔黏膜溃疡等有一定的功效。由于叶酸是细胞分裂、制造遗传基因不可缺少的物质，可以帮助调节胚胎神经细胞的发育及正常生长，能避免畸形胎的发生概率。因此，准备怀孕和妊娠初期的妇女更应加强叶酸的摄入。

**缺乏症状：**叶酸缺乏的常见症状为巨红细胞贫血、舌炎、肠胃功能紊乱、儿童生长不良等。

**食物来源：**广泛存在于动植物性食品中，主要有动物肝脏、绿叶蔬菜、土豆、菜花、南瓜、肉类、粮谷类、酵母等。

## 维生素C

维生素C又称抗坏血酸，人体内不能合成维生素C，必须从食物中获得。维生素C易被氧化，在加热或暴露在空气中、碱性环境及遇到铜、铁等重金属离子时，维生素C会被破坏。因此，在烹调时应注意：蔬菜要先洗后切；切好的菜不宜久放；不宜使用铜制品厨具炒菜或盛放富含维生素C的食物；炒菜时要急火快炒、不加碱、不去汤。

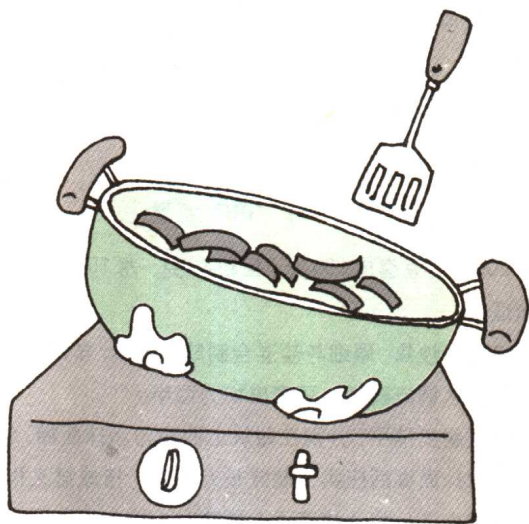
**功能作用：**维生素C是一种强抗氧化剂，参与体内氧化还原过程，维持细胞膜的完整性；能预防病毒及细菌的感染，增强机体的免疫力，具有防癌、抗癌作用；促进体内胶原的合成，对伤口愈合、牙龈出血等有疗效；能降低血液中胆固醇，预防动脉硬化，以及帮助对铁的吸收、预防贫血和坏血症、美白肌肤、增强皮肤对紫外线的抵抗力等。

**缺乏症状：**人体缺乏维生素C会引起坏血症等。

**食物来源：**维生素C的主要来源是新鲜蔬菜和水果。例如，辣椒、菠菜、韭菜、番茄、青椒、西兰花、菜花、白菜、鲜枣、柑橘、柚子、红果、草莓及红薯等。

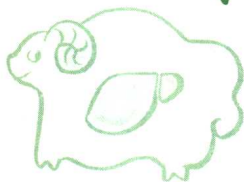


# 维生素食谱



## 维生素A和类胡萝卜素

# 羊肝



营养成分：

蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸、维生素C等。

►注意：痛风、高尿酸血症患者不宜食用。

**羊** 肝性温味甘、营养丰富，经常食用可促进产生新的红血球，具有补肝明目、补血养血的功效，对夜盲症、干眼症、肝虚目昏等有较好的辅助疗效。

## 羊肝排叉

**原料：**羊肝200克，豆腐皮100克，面粉30克，水15克，植物油、盐、花椒适量。

- 制法：**
- ① 将花椒炒焦、碾细与盐混合制成花椒盐；羊肝切成薄片；面粉用水调成稠糊；豆腐皮切为两半。
  - ② 将豆腐皮铺平，分别在每块上面均匀涂抹面糊、铺羊肝片、再涂抹面糊后压实，制成长方形块，扭成排叉样。
  - ③ 锅置火上，放油烧至六七成热时，放入羊肝排叉（炸时不要翻动，以免羊肝溢出），至豆腐皮呈金黄色时，捞出即可。



## 羊肝炒菠菜

**原料：**羊肝100克，菠菜150克，植物油、料酒、酱油、盐、糖各适量。

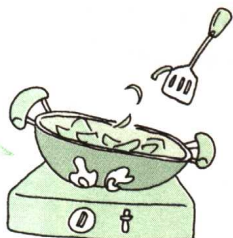
**腌料：**鸡蛋清1个，淀粉、盐、葱花、姜丝各适量。

**制法：**

- 1 将羊肝洗净，切薄片，用腌料腌渍半小时；菠菜洗好，略焯、切段，控水。



- 2 锅置火上，放油烧热，放入羊肝快炒几下，盛出。



- 3 锅内留底油烧热，放菠菜、盐急炒，再放入羊肝、酱油、料酒、糖翻炒几下即可。



营养成分：

蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B、氨基酸、钙、磷、铁等。

▶注意：外感发热、虚热、腹部胀满者不宜食用。

**鳝**鱼又名黄鳝，性温味甘，具有补中益气、明目、解毒、通血脉、补虚损、除风湿、利筋骨、止痔血的作用，对虚损咳嗽、风湿痹痛等有辅助疗效。

## 干煸鳝丝

**原料：**鳝鱼 250 克，植物油、姜丝、料酒、盐、豆瓣酱、味精、醋、香油、花椒粉各适量。

**制法：**① 将鳝鱼洗净，切丝。

② 锅置火上，放油烧热，下鳝鱼丝炒散、煸干水分；下姜丝，烹料酒，放盐、豆瓣酱翻炒。

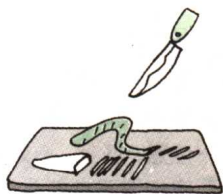
③ 待出香味后，淋醋、香油，加少许味精，盛盘；撒花椒粉即成。

# 鳝鱼辣汤

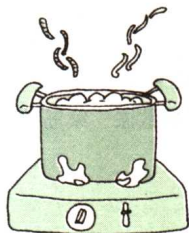
**原料：**鳝鱼100克，鸡肉50克，鸡蛋1个，清汤、胡椒粉、盐、醋各适量。

**制法：**

- ① 将鳝鱼洗净，切丝；鸡肉洗净，切丝。



- ② 锅置火上，放清汤烧开，倒入鳝鱼丝、鸡肉丝，煮至汤汁浓稠。



- ③ 将鸡蛋磕入碗内打散，倒入烧开的汤中成蛋花，加入胡椒粉、盐，淋醋，煮沸即成。

