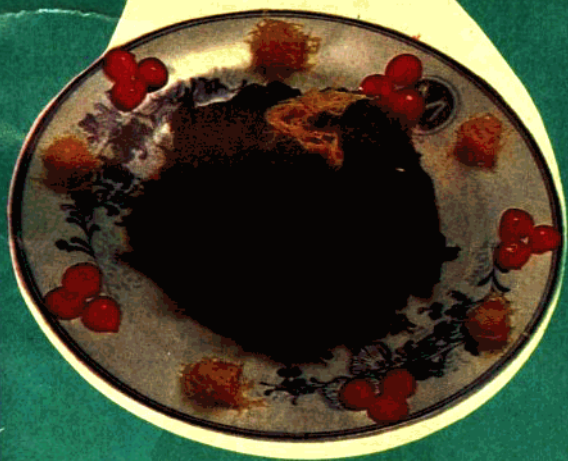


品 红 编

家家樂菜譜



学术书刊出版社



家家乐菜谱

品红编

学术书刊出版社

内 容 提 要

本书有针对性的介绍了一些家庭常用菜的制做方法和要领。在烹调中既要得到食品的营养成分，又要注意各种食物的调味，以及调料的用量和用途，对不同年龄和不同病人也要有不同的配餐。对上述各点，本书均有系统而详细的说明，是家庭发活中的必备参考书。

家 家 乐 菜 谱

品 红 编

*

学术书刊出版社出版（北京海淀区学院南路86号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

北京昌平长城印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.5 字数：102千字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数：1—15 820册 定价：3.30元

ISBN7-80045-665-X/G·167

前 言

《家家乐菜谱》是应广大读者、特别是青年朋友家庭生活需要而编写的。

随着社会主义经济发展，人们的物质生活水平和文化生活水平的提高，生活节奏的加快，人们不仅要求吃饱、吃好，更要求吃得讲求科学和富有营养，希望保持机体的健康，有一个幸福美满的家庭。

吃，是家庭生活中一项十分重要的内容。《家家乐菜谱》着意向每个家庭和读者普及科学进餐，合理营养的有关烹调知识。

编写中我们特约请特级厨师指点，又从现实生活出发，针对家庭需要，力求内容丰富翔实。在编写特点上，既考虑到家庭成员的多变性、口味的选择性；也对不同营养保健用菜配制、各种热餐凉餐、各种小食的烹调操作方法或详或简地做了介绍。还安排有节日菜谱、家庭宴请菜谱等。一个家庭在一年之中，随着时令季节花色品种变化，可以餐餐有变化，顿顿吃不重。

《家家乐菜谱》中所列配料都是市场上可以购到的，做任何一道菜都可不必为原料发愁，只要参照着菜谱去做，大胆实践，定会培养出家庭烹饪的兴趣，当一家人或亲朋好友品味着道道“家家乐菜”时，该是何等的其乐融融。

《家家乐菜谱》在编写过程中，得到中国学术书刊出版社李正光、马妍等同志大力支持，特此致谢。

书中不足之处，欢迎读者朋友指正。

品 红

1989. 11

目 录

一、人与营养素

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 蛋白质和必需氨基酸… (1) | 2. 脂类…………… (2) |
| 3. 糖类…………… (3) | 4. 无机盐与微量元素… (4) |
| 5. 维生素…………… (6) | 6. 热能…………… (9) |

二、讲究营养，保持卫生

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 肉类…………… (10) | 2. 蛋类…………… (12) |
| 3. 鱼类及其他水产品… (14) | 4. 豆类…………… (15) |
| 5. 蔬菜及水果类… (16) | 6. 食用油脂及调味品… (19) |
| 7. 合理的主副食烹调方法…………… (21) | 8. 防止食品腐败变质的方法…………… (24) |
| 9. 提倡分餐…………… (25) | |

三、调 味

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 调味的目的… (26) | 2. 调味的要求… (27) |
| 3. 基本味… (28) | 4. 复合味… (30) |
| 5. 加工复合调味品… (31) | 6. 正确使用调味品… (34) |
| 7. 几种油料的用途… (38) | 8. 怎样管理调味品… (39) |
| 9. 干货的涨发… (40) | |

四、不同人的配餐原则

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. 幼儿 (1~6岁) 的配餐原则…………… (42) | 2. 青少年的配餐原则… (42) |
| 3. 成年人的配餐原则… (42) | 4. 老年人的配餐原则… (43) |
| 5. 孕妇的配餐原则… (43) | 6. 乳母的配餐原则… (43) |
| 7. 脑力劳动者的配餐原则…………… (44) | 8. 慢性肝炎病人的配餐原则…………… (45) |

9. 糖尿病病人的配餐原则…………… (45)
11. 高脂蛋白血症病人的配餐原则…………… (47)
13. 高温环境作业人员的配餐原则…………… (48)
15. 溃疡病恢复期病人的配餐原则…………… (49)
17. 肛裂、痔瘘病人的配餐原则…………… (50)
19. 支气管哮喘病人的配餐原则…………… (51)
21. 消瘦病人的配餐原则… (52)
23. 单纯性肥胖病人的配餐原则…………… (53)
25. 无力性便秘病人的配餐原则…………… (54)
27. 慢性胃炎病人的配餐原则…………… (54)
29. 慢性肾功能不全病人的配餐原则…………… (56)
10. 慢性胰腺炎病人的配餐原则…………… (46)
12. 慢性肾炎病人的配餐原则…………… (47)
14. 低温环境作业人员的配餐原则…………… (49)
16. 甲状腺机能亢进病人的配餐原则…………… (50)
18. 老年骨质疏松病人的配餐原则…………… (51)
20. 骨折病人的配餐原则…………… (51)
22. 贫血病人的配餐原则…………… (52)
24. 肺结核病人的配餐原则…………… (53)
26. 慢性腹泻病人的配餐原则…………… (54)
28. 高血压、冠心病、脑血管意外恢复期病人的配餐原则…………… (55)
30. 单纯性甲状腺肿病人的配餐原则…………… (56)

五、厨房里的学问

1. 铁锅比铝锅好…………… (57)
3. 油温的识别方法…………… (59)
5. 粘在肉上的脏物怎样才易洗净…………… (60)
7. 科学解冻速冻肉…………… (61)
2. 消除异味…………… (57)
4. 怎样蒸好蛋羹…………… (59)
6. 怎样炒菜不巴锅…………… (60)
8. 谨防扁豆中毒…………… (61)

六、食品小科学

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1. 神奇的药石——麦饭石..... (63) | 2. 强身健体的十大食物..... (63) |
| 3. 锌与健康..... (64) | 4. 多吃健脑食物..... (64) |
| 5. 脂肪不能不吃..... (65) | 6. 饭后一只苹果..... (65) |
| 7. 吃食十忌..... (66) | 8. 巧食猪肉可益寿..... (67) |
| 9. 牛奶的妙用..... (67) | 10. 喝豆浆“五忌”..... (67) |
| 11. 用活鱼烹调的吃法不科学..... (68) | 12. 吃番茄有三忌..... (68) |

七、凉 菜

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 色拉..... (71) | 2. 拔丝苹果..... (72) |
| 3. 凉拌银耳..... (72) | 4. 拌粉皮..... (73) |
| 5. 赛香瓜..... (73) | 6. 芹菜拌干丝..... (73) |
| 7. 炆菜花..... (74) | 8. 芥末拌菠菜..... (74) |
| 9. 香油拌小葱..... (74) | 10. 小葱拌豆腐..... (75) |
| 11. 糖醋萝卜丝..... (75) | 12. 拌胡萝卜丝..... (75) |
| 13. 京糕拌梨丝..... (76) | 14. 香椿拌豆腐..... (76) |
| 15. 蒜拌茄泥..... (77) | 16. 蜜汁鲜桃..... (77) |
| 17. 拌什锦..... (77) | 18. 拌莴苣笋..... (78) |

八、热 菜

做菜要领

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 东坡豆腐..... (80) | 2. 口袋豆腐..... (80) |
| 3. 一品豆腐..... (81) | 4. 蘑菇焖豆腐..... (81) |
| 5. 卤煮豆腐..... (82) | 6. 家常豆腐..... (83) |
| 7. 番茄烧豆腐..... (83) | 8. 冬菇炒面筋..... (83) |
| 9. 溜面筋..... (84) | 10. 冰冻豆腐..... (85) |
| 11. 蚂蚁上树..... (85) | 12. 鸡油扒菜心..... (86) |
| 13. 锅烧萝卜..... (87) | 14. 糖醋木耳..... (87) |
| 15. 绿豆芽炒肉丝..... (88) | 16. 青椒炒豆豉..... (88) |

17. 黄瓜塞肉	(89)	18. 黄豆芽蒸肉饼	(89)
19. 麻辣茭白	(90)	20. 炒土豆丝	(90)
21. 炒鲜莼菜	(90)	22. 脆爆海带	(91)
23. 苦瓜炒肉丝	(91)	24. 鲜番茄炒蛋	(92)
25. 炒茄丝	(92)	26. 烧茄子	(93)
27. 炸茄盒	(93)	28. 油焖茄子	(94)
29. 鱼香茄子	(94)	30. 罗汉全斋	(95)
31. 蒸蛋羹	(96)	32. 灸蘑菇火腿片	(96)
33. 香葱塌蛋	(97)	34. 宋嫂鱼羹	(97)
35. 煎蒸带鱼	(98)	36. 烧带鱼	(98)
37. 蒸带鱼	(99)	38. 番茄虾仁	(99)
39. 西露虾仁	(100)	40. 豆瓣鲜鱼	(100)
41. 荔枝鱼块	(101)	42. 干烧鲤鱼	(101)
43. 西湖醋鱼	(102)	44. 清蒸鲫鱼	(102)
45. 炒鱼片	(103)	46. 盐爆鱿鱼卷	(104)
47. 白切海螺	(104)	48. 生炒鳝片	(105)
49. 煎牛排	(106)	50. 酥牛肉	(106)
51. 西红柿黄焖牛肉	(107)	52. 陈皮牛肉	(107)
53. 葱爆羊肉片	(108)	54. 汉堡包	(108)
55. 栗子鸡	(109)	56. 贵妃鸡	(110)
57. 汽锅鸡	(110)	58. 盐水鸭	(111)
59. 杭州卤鸭	(112)	60. 香酥鸭	(112)
61. 冻鸭掌	(113)	62. 炸响铃	(113)
63. 脆皮茄夹	(114)	64. 溜松花	(114)
65. 蒜子蹄筋	(115)	66. 全家福	(115)
67. 炒猪肝	(116)	68. 咸菜猪肝	(117)
69. 平菇水晶肚	(117)	70. 香菇炒肚丝	(118)
71. 水晶肘子	(118)	72. 锦上添花	(119)
73. 云片猴头	(120)	74. 吉利丸子	(120)
75. 鱼香肉丝	(121)	76. 东坡肉	(121)

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 77. 咕咾肉 | (122) | 78. 米粉肉 | (123) |
| 79. 元宝肉 | (123) | 80. 香酥肉 | (124) |
| 81. 扣肉 | (125) | 82. 蒜泥白肉 | (125) |
| 83. 回锅肉 | (126) | 84. 滑溜里肌 | (126) |
| 85. 糖醋排骨 | (127) | 86. 清蒸甲鱼 | (127) |
| 87. 叉烧肉 | (128) | 88. 炆腰花 | (129) |
| 89. 一品锅 | (130) | 90. 肉丝酸菜粉汤 | (130) |
| 91. 开洋冬瓜汤 | (131) | 92. 排骨冬瓜汤 | (131) |
| 93. 肉丝榨菜汤 | (132) | 94. 甩袖汤 | (132) |
| 95. 香菇凤爪汤 | (133) | 95. 清炖牛肉汤 | (133) |
| 97. 氽蛤蜊肉 | (134) | 98. 奶油鲫鱼 | (134) |
| 99. 酸辣鱿鱼汤 | (134) | 100. 肉丝蛋汤 | (135) |
| 101. 光儿汤 | (135) | | |

一、人与营养素

1. 蛋白质和必需氨基酸

蛋白质是人体的重要组成成分，是生命的物质基础。蛋白质约占人体重量的18%，是人体氮的唯一来源，其他营养素不能代替。蛋白质是构成一切细胞和组织的基本物质，如长期缺乏蛋白质，细胞将受到损害，机体无法生长甚至死亡。机体一些重要生理物质由蛋白质构成，如血浆蛋白、血红蛋白、激素和酶等。蛋白质是抗体的重要组成成分，如摄入不足，则机体抵抗力降低。蛋白质还能促进机体生长发育，并供给热量。

人体蛋白质是由20多种氨基酸构成的。其中有些氨基酸人体不能合成或合成较慢，不能满足需要，必须由食物蛋白质来供应，因之称为必需氨基酸。其余的氨基酸也是人体需要的，但人体内可合成或由其他氨基酸转变而成。成人需要的必需氨基酸有8种（婴儿需要9种），并对其有一定的需要量。因为构成人体组织细胞的蛋白质的氨基酸有一定的比例，所以，对必需氨基酸的需要不仅数量要够，各氨基酸的比例也很重要。当食物中任何一种必需氨基酸缺乏或不足时，即可造成体内氨基酸不平衡，使其他氨基酸不能很好利用，身体生理机能可失常，造成生长停滞，发生疾病。

各种食物中蛋白质由于所含的氨基酸种类和比例不同，因此营养价值也不同。一般说来，种类越齐全、比例越符合

人体需要，其营养价值越高。鸡蛋蛋白质和人奶蛋白质是已知的营养价值最好的蛋白质。而粮谷类蛋白质质量较差，人体所需的必需氨基酸中的赖氨酸、色氨酸含量少。为了弥补这一缺陷，可利用蛋白质的互补作用（即将几种食物混合食用，互相取长补短），以提高营养价值。如豆类蛋白质含赖氨酸较高，与谷类混合食用则蛋白质的营养价值可明显提高，如混合的比例适宜，其价值与牛肉可相当。因此，我们主张要食用大豆和豆制品。近年来我国有用赖氨酸强化食品的，如使用得当，也是一个改善谷类营养价值的有效措施。

2. 脂类

脂类包括脂肪和类脂。动植物油脂的主要成分是脂肪，又称甘油三酯。类脂包括固醇类、糖脂、脂蛋白和磷脂等。

脂肪也是人体的重要组成成分。我国成年男子平均脂肪含量约占13.2%。类脂是细胞膜、原生质和神经组织的重要成分。脂肪是体内贮存能量和供给能量的重要物质，又可增进食物的感官性质和饱腹感。人体的皮下脂肪可隔热保温，腹腔内脂肪可支持及保护脏器。几种重要的维生素，如维生素A和胡萝卜素，维生素D、E和K等称为脂溶性维生素。脂肪中常含有一定量的脂溶性维生素，也可促进脂溶性维生素的吸收。脂肪中还含有不饱和脂肪酸。有几种也是人体不能自行合成，必须由食物脂肪供给，所以称为必需脂肪酸。一般植物油含的必需脂肪酸较动物脂肪多。必需脂肪酸能促进发育，维持皮肤和毛细血管的健康，还与精子形成、前列腺素合成及授乳等有关，也能减轻及迅速恢复放射线造成的皮肤损伤。

饮食中脂肪的量因食物种类、气候、烹调习惯等而有很

大不同。我国历次膳食中营养素供给量建议都没有明确规定脂肪的供给量。一般认为占每日热量的10~20%为宜。随着人民生活提高,饮食中动物性食品增加,饮食中脂肪也会随之增加。但过多摄入动物脂肪对身体并不好。过量动物脂肪使人患动脉硬化的危险性增加,如冠状动脉硬化性心脏病、脑卒中及其后遗症半身不遂等。过量动物脂肪还与乳腺癌及大肠癌的发病有关。

3. 糖类

糖类又称碳水化合物或醣,分为单糖(果糖、葡萄糖等)、双糖(蔗糖、麦芽糖等)是多糖(淀粉、糖元和纤维素等)。糖类是膳食中供给热量的主要来源,占膳食热量的60~70%,有时甚至可超过80%。膳食中糖类多以淀粉形式摄取。淀粉或双糖经过消化,在小肠内分解为单糖被吸收利用。机体内则以糖元形式贮存于肝脏及肌肉。

糖类、脂肪、蛋白质三者同时在体内氧化代谢,供给身体所需的能量,三者彼此有密切的关系。机体组织主要以糖类氧化来供给能量,摄取的过多的糖类可以合成糖元及转为体脂贮存。如摄入过少,饥饿时,体内糖类首先消耗,然后动员体脂以供给能量。正常情况下,蛋白质主要是维持组织及血浆蛋白质、酶、激素、抗体等的更新等。而在糖类及脂肪摄取不足时,蛋白质才分解供给能量,此时将会出现负氮平衡。当膳食中糖类及脂肪供给充分,则蛋白质分解减少,从而维持氮平衡。所以,糖类和脂肪有节约蛋白质、保护蛋白质的作用。但是,蛋白质供给也必须达到一定标准,因为单纯供给糖类及脂肪并不能维持氮平衡,不能代替蛋白质的营养作用。所以,膳食应供给一定量的蛋白质、脂肪和糖类、

才能保证机体健康。

4. 无机盐与微量元素

无机盐与微量元素是机体组成的重要成分。虽然对它们的需要量不象蛋白质、脂肪或糖类那么多，但是，它们却是维持身体正常生理机能所不可缺少的。身体所需要的无机盐及微量元素共有20多种，其中机体内含量较多、需要量也较大的有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯7种元素。其他元素如铁、碘、锌、锰、铜、钴、硒、氟、铬和钼等存在量和需要量都少，故称微量元素。

因新陈代谢，每天都有一定数量的无机盐排除体外，所以必须通过饮食补充。

下面简要介绍几种重要的元素：

(1) 钙 人体含量最多的一个无机元素。它在成人体内总量约1200克，其中99%集中于骨骼和牙齿，以支持身体和负荷重力及咀嚼；其余的1%以游离或结合形式存在于软组织、细胞外液及血液中，是维持细胞的重要物质帮助血液凝结和体内某些酶的活化，肌肉的伸缩性和心跳规律及体内酸碱平衡。

我国大部分地区饮食以粮食、蔬菜为主，容易造成钙的缺乏，所以必须注意饮食中钙的供给。维生素D能促进钙的吸收和利用。植物性食品中的磷酸盐、草酸和植酸可降低钙的吸收，一般饮食钙的吸收率只有40~50%。含钙较多的食品有虾皮、骨头汤，蔬菜和豆类含钙也较多。奶及奶制品含钙多，吸收率也高。儿童饮食中还可加入骨粉。

(2) 铁 成人体内含铁约4~5克。72%以血红蛋白、3%以肌红蛋白和0.2%以酶成分的形式存在，其余的铁贮存

于肝、脾和骨髓中。铁在体内参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。饮食中铁供给不足，可形成缺铁性贫血。此病在我国儿童中发病率较高。

铁广泛存在于动植物食品内。但植物性食物铁的吸收率多在10%以下。动物肝脏、肌肉和血液中的铁吸收率较高，蛋黄含铁亦较多，但吸收率低。奶类含铁很低。婴儿、儿童、青少年、孕妇、乳母应注意补充铁。月经要损失铁，妇女应引起注意。

(3) 碘 成人内含碘 20~50 毫克，20% 在甲状腺中。碘主要是参与甲状腺素的构成。甲状腺素生理功能十分广泛，可促进幼小机体的生长发育和维持正常代谢。当碘不足时，血中甲状腺素降低，促进甲状腺素分泌增加，甲状腺代偿性增大，这在青春期、妊娠期、哺乳期最易发生。缺碘地区居民，可患地方性甲状腺肿（大脖子病），严重缺乏还可发生粘液性水肿，儿童生长可停滞或发育不全、智力低下、短小侏儒样（即克汀病）。地方性甲状腺肿是在我国分布地区最广、威胁人口最多的地方病，是中共中央防治地方病领导小组重点防治的疾病之一。

人体所需的碘除从食物和食盐得到外，饮水中也含微量碘。一般远离海洋的内陆山区，水和食物中含碘低。海带、紫菜，发菜及海鱼等海产品含碘量高。我国在甲状腺肿高发地区采取盐中加碘或碘化油的办法来预防甲状腺肿。

还有一些微量元素参加机体酶体系，是机体正常代谢不可缺少的成分。如身体缺乏就会发生一些症状。如缺乏镁，能发生心律不齐、心动过速、情绪不安、容易激动和手足抽搐等。缺乏锌，可使青少年生长迟缓、性发育不良、味觉减退、创伤愈合不良等。缺乏铜，可造成贫血及白血球减少。

缺乏氟，可使儿童龋齿发病多，成人易引起骨质疏松；但氟过多，又可使牙齿珐琅质破坏，发生斑牙症，骨骼和肾脏也可受损伤。缺乏铬，可能导致糖尿病。因此对这些需要量并不大，而又有很重要生理作用的微量元素，也必须给以充分注意。

5. 维生素

维生素是一类低分子的有机化合物，体内含量也不多。它们既不是构成组织原料，也不是供给能量的物质，但却是机体维持生命活动所必需的营养素。它们种类很多，理化性质也不一样。大多数维生素机体合成量少，不能满足需要，所以必须经常由食物来供给。根据它们的溶解性质，可分为两大类：①脂溶性维生素：溶于脂肪及有机溶剂中（苯、乙醚、氯仿等），如维生素A、D、E和K。②水溶性维生素：溶于水，如B族维生素（即B₁、B₂、PP、B₆、B₁₂、叶酸等）及维生素C。

营养上比较容易缺乏的维生素有：维生素A、维生素D，维生素B₁，维生素B₂，维生素PP，维生素B₆，叶酸和维生素C等。

(1) 维生素A和胡萝卜素 维生素A只存在于动物性食品，如动物肝脏、蛋黄、乳类等。但有色蔬菜如菠菜、胡萝卜、油菜、红黄色水果如杏、柿子以及红心甜薯中含有胡萝卜素，它们被吸收后，可在身体内转变成有生理活性的维生素A。这些本来不具有维生素活性，在体内能转变成维生素的物质称为维生素元。胡萝卜素即维生素A元。

维生素A与正常视觉有密切关系，可防治夜盲症。维生素A能维持上皮组织的健康（如呼吸道、消化道、泌尿道、

皮肤及腺体等上皮组织)，缺乏时，皮肤干燥、脱屑、毛囊角化，消化道、呼吸道及泌尿生殖道也可发生萎缩及角化而影响功能；胃腺、唾液腺、泪腺的功能下降而发生一系列病变；眼睛可发生干眼病；严重者角膜可发生软化、溃疡以致造成失明。维生素A还能增强机体的抵抗力，促进儿童生长发育。维生素A缺乏的人，易患某些肿瘤。但维生素A摄取过多，也可引起维生素A中毒症，症状也很严重。

(2) 维生素D 有生理作用的较重要的维生素D，有D₂和D₃。D₂由植物油和酵母中的麦角固醇转变而来，D₃是由人和动物皮肤中的7-脱氢胆固醇经紫外线照射后的产物。

维生素D对骨骼形成极为重要。它能促进造骨材料钙和磷的吸收和作用。儿童缺乏维生素D可引起佝偻病，成人可引起骨质软化病。如额外补充维生素D过多，可引起维生素D过多症。膳食中维生素D的来源主要是动物肝脏、鱼肝油和蛋类。由于7-脱氢胆固醇经紫外线照射可转变为维生素D₃，而食物并不是主要天然来源，所以提倡适当的晒太阳更为重要。

(3) 维生素B₁ (又称硫胺素) 硫胺素参与细胞中碳水化合物的中间代谢。缺乏时影响机体整个代谢过程，还影响氨基酸代谢。硫胺素还影响水盐代谢。人类长期大量食用碾磨过分的精白米、面，容易造成硫胺素缺乏而患脚气病，其特征为多发性神经炎、肌肉萎缩及水肿。首先体弱及疲倦，然后发生头疼、失眠、眩晕、食欲不振、烦躁、不安、健忘、精神不集中、多疑、多梦。继而出现外周神经炎症状，如全身肌肉疼、腿沉重麻木、有蚁走感、可有肌肉麻痹；有的病人还可以循环系统症状为主，患心悸、气喘、胸闷、右心扩大而有内脏充血、水肿等。

含硫胺素丰富的食物有粮谷、豆类、酵母、干果、硬果、动物心脏、肝、肾、脑、瘦肉及蛋类。

水溶性维生素在体内贮存量很少。当组织贮存饱和后，多余的部分易从尿中排出，故水溶性维生素更应注意每日补充。

(4) 维生素B₂ (又称核黄素) 它是许多重要辅酶的组成成分，如果机体核黄素不足，则物质代谢紊乱，表现出多种多样的缺乏病。常见的有口角炎、唇炎、舌炎、阴囊皮炎、脂溢性皮炎、角膜血管增生等。

动物性食品一般含核黄素较多，如肝、肾、心、奶类和蛋类，豆类和绿叶蔬菜含量也多。

(5) 维生素PP 包括尼克酸 (又称菸酸) 和尼克酰胺 (又称菸酰胺)。维生素PP参与组织生理氧化过程，能促进消化功能，维持皮肤和神经的健康。

缺乏维生素PP将引起癞皮病。典型的症状是皮炎、腹泻及痴呆。

尼克酸及尼克酰胺广泛存在于动植物组织中，但多数含量较低，其中含量较高的为酵母、花生、豆类及肉类，特别是肝脏。机体所需的尼克酸，还可由色氨酸转变而来。

我国以玉米为主要食品的个别地区有癞皮病流行。

(6) 维生素C (又称抗坏血酸) 参与机体的生理氧化还原过程，是机体代谢不可缺乏的物质。它还可维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合，增强机体对疾病的抵抗力，缓解某些毒物 (如铅、苯、砷化物及细菌毒素) 的毒性。

维生素C严重缺乏会引起坏血病。其主要表现为牙龈和角化的毛囊及其四周出血，重者还有皮下、肌肉和关节出