

维 生 素 食 疗 手 册

你的健康离不开 微量营养素

28种微量营养素，人体每日不可或缺。

458个日常食疗方，在美味中补充营养。

第一部全面介绍人体必需微量营养素的食疗手册。



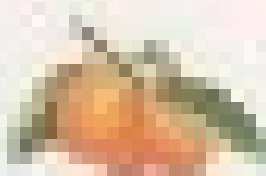
范晓清◎主编



中国言实出版社

维生素A 维生素B₁ 维生素B₂ 维生素B₆ 维生素C 维生素E

你的健康离不开



微量营养素

微量营养素对健康、人体机能起着关键作用，
是维持生命活动、保障健康所必需。

维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素E



微量营养素



维 生 素 食 疗 手 册

你的健康离不开 微量营养素

范晓清◎主编

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

维生素食疗手册 / 范晓清主编.

-北京:中国言实出版社, 2008.7

(你的健康离不开微量营养素)

ISBN 978-7-80250-061-7

I. 维…

II. 范…

III. ①维生素-营养卫生-手册 ②食物疗法-手册

VI. R151.2-62 R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 086476 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64890042(三编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

版 次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

规 格 880 毫米×1230 毫米 1/24 21 印张

字 数 396 千字

定 价 43.60 元(全 2 册) ISBN 978-7-80250-061-7/N·14

CONTENT SUMMARY

内容提要

微量营养素是指人体必需的两类营养物质：维生素和微量元素。营养学告诉我们，人体每日所需营养分为六大类——蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质（微量元素和常量元素）和水。在人体所需的营养素中，维生素和微量元素从摄入量、生理功能需求上看，都是“微不足道”的。可是，正是这些“微不足道”的营养素，却在很大程度上决定了人体的健康与否。许多重大疾病的发生与微量营养素的缺乏有直接关系，这是被无数临床实践和大众的生活经验所证实的。

本书分为两册：《维生素食疗手册》和《微量元素食疗手册》，共30章。分别讲述了28种人体必需的维生素和微量元素的健康作用，并分类介绍了458个富含这些营养素的食疗方，这些食疗方多是大众常见并富含微量营养素的菜肴、汤粥、饮品等。为了读者实际操作的方便，本书介绍的食疗方都具有制作简便、原料易于购买、效果突出及适宜家庭应用等特点。

希望本书的出版，能为广大读者的日常饮食保健提供有益的帮助，弥补因对微量营养素的疏忽而带来的缺憾，保证你的身体健康。

FOREWORD

前言

这些年来随着生活水平的提高，人们对饮食越来越讲究。什么大鱼大肉，乃至山珍海味，经常充斥着我们的餐桌。但是，吃得好并不等于符合健康要求，并不见得符合营养学标准。

就拿贫血症来说，其患病人数并未因我们吃得好而减少，而是跟饮食结构不合理有很大关系。又如，现在患心脑血管病的人数众多，除了脂肪摄入量过高外，也同日常饮食中维生素B族摄入过少有关。另外，现在患骨质疏松症的人群非常广泛，这与他们饮食中缺少钙和维生素D有直接的关系。如此看来，如何通过日常饮食合理地摄入微量营养素，与我们的健康有着密切关系。

现在人们越来越认识到：合理膳食并非就是“吃得好”，合理膳食的关键在于各种食物的搭配比例，即蔬果、谷类、肉蛋奶、水产类食物的合理搭配是保证饮食健康的根本。

2008年中国营养学会最新发布的《中国居民膳食指南》，就饮食结构的合理性提出了具体指导意见。《指南》指出合理膳食的构成包括五个方面，其中富含微量营养素的食物占据了非常重要的位置，如：富含维生素B族的谷物类食物、富含维生素C的蔬果类食物，以及富含微量元素的豆类食物、禽蛋奶类食物和水产类食物等。

经过改革开放 30 年的经济发展,我国绝大多数人吃好吃饱已基本不成问题。但“吃什么,怎么吃”却日益成为大问题。因为吃饱解决的是生存问题,吃好主要表现为一种“贪吃的欲望”,而“吃什么,怎么吃”则体现的是健康的饮食理念。只有人们知道该吃什么(对食物的合理选择),怎么吃(如何科学安排一日三餐),人们的健康才能得到真正保障。我国古代的养生家就特别强调饮食对健康的根本作用,如《黄帝内经》中说:“饮食有节。”就这短短的四个字,即体现出现代营养学的核心理念:“吃什么,怎么吃。”

至于编写本书的目的,就是突出介绍易被人们忽视的微量营养素的作用,以及那些富含它们的食物。本书集中介绍了 400 多个富含这些微量营养素的食方。我们希望通过阅读本书,广大读者能够在日常饮食中,合理地摄入这些微量营养素,为自己和家人的健康保驾护航!

另外,我要感谢参与本书编写的其他作者:孙博、张广荣、张漪萍、汪世英、范亚亚、樊晓玲。他们有的是国际上知名的学者,有的是从事医学工作多年的专家、博士。没有他们的辛勤劳动,本书是不可能完成的。最后,我诚挚地希望本书能起到抛砖引玉的作用,希望读者对书中不合理或是还要进一步改进的地方提出宝贵意见。

范晓清

2008 年 5 月

CONTENTS

目录

前 言

第一章 维生素与健康

维生素是人体不可缺少的营养物质之一，对维护身体的健康极为重要。如维生素 A 对治疗眼部疾病有良好的效果，维生素 C 可保护血管，维生素 D 可使骨骼强健，维生素 K 可预防出血症等。它们之间相互协调，相互促进，共同维持身体的健康。本章将从维生素与人体的生理功能、与健康的关系和食物的来源等方面，对它们进行介绍，帮助读者对其有更深入的了解。

1. 维生素的生理功能 / 3
2. 维生素 A 与健康 / 4
3. 维生素 B₁ 与健康 / 6
4. 维生素 B₂ 与健康 / 7
5. 维生素 B₃ (烟酸) 与健康 / 8
6. 维生素 B₄ (胆碱) 与健康 / 9
7. 维生素 B₅ (泛酸) 与健康 / 10

8. 维生素 B₆ 与健康 / 11
9. 维生素 B₇ (生物素) 与健康 / 12
10. 维生素 B₁₁ (叶酸) 与健康 / 13
11. 维生素 B₁₂ 与健康 / 14
12. 维生素 C 与健康 / 15
13. 维生素 D 与健康 / 16
14. 维生素 E 与健康 / 18
15. 维生素 K 与健康 / 19

第二章 维生素 A——食疗方

维生素 A 是人体不可缺少的营养元素之一，它具有明目、养血，预防夜盲症、干眼症的作用。维生素 A 大量地存在于动物肝脏和富含胡萝卜素的蔬菜中。本章提供了 18 个富含维生素 A 的食疗方，制法简单、功效良好，有助于人们在日常饮食中补充维生素 A，维护眼睛的健康。

凉拌芹菜叶 / 23

凉拌荷兰豆 / 23

熘肝尖 / 24

红烧鳝鱼丝 / 25

胡萝卜炒肉丝 / 25

胡萝卜炒猪肝 / 27

素炒油菜 / 28

蚝油生菜 / 30

蕨菜炒蘑菇 / 31

紫菜虾皮汤 / 32

羊肝粳米粥 / 34

胡萝卜炖牛肉 / 26

酸辣羊肝 / 28

韭菜炒鸡蛋 / 29

牛奶西兰花 / 30

韭菜馅饺子 / 32

蕨菜黄瓜汤 / 33

鲜榨芒果汁 / 34

第三章 维生素 B₁——食疗方

维生素 B₁ 是人体不可缺少的营养元素之一，它能够增强肠胃的蠕动，促进食物的消化吸收，它有“大脑维生素”之称，对脑神经的传递有重要作用。另外，维生素 B₁ 可以有效防治脚气病。维生素 B₁ 主要存在于动物内脏、肉类、豆类和粮食作物中。本章提供了 17 个食疗方，帮助人们在日常饮食中补充足够的维生素 B₁。

黄豆炒笋片 / 39

瘦猪肉炒豆芽 / 40

豆浆冲鸡蛋 / 41

小麦蜜枣汤 / 43

豌豆炒茭白 / 39

猪心炒卷心菜 / 41

花生杏仁甜汤 / 42

黑芝麻紫米海带粥 / 43

小米红枣粥 / 44

小麦土豆粥 / 45

糯米鲜虾粥 / 47

蒸米糕 / 48

玉米红果饮 / 49

薏米百合粥 / 45

黄豆大米粥 / 46

猪肝粳米粥 / 47

玉米芹叶饼 / 49

第四章 维生素 B₂——食疗方

维生素 B₂ 能够维护皮肤健康, 促进毛发和指甲的正常生长, 有“皮肤的维生素”之称, 并对皮肤过敏、肥胖症、冠心病、动脉硬化等疾病有一定的防治作用。维生素 B₂ 来源广泛, 几乎存在于所有食物中。本章介绍了 18 个食疗方, 帮助人们在日常饮食中补充足够的维生素 B₂, 促进皮肤和身体的健康。

凉拌杏仁 / 53

苜蓿焖豆腐 / 54

菠菜炒萝卜丝 / 55

雪里蕻炒肉丝 / 57

金针菜鸡肉汤 / 58

羊肉大麦汤 / 60

茼蒿拌豆腐 / 53

香菇炖豆腐 / 55

炒鸭蛋 / 56

蘑菇炒虾仁 / 58

紫菜萝卜汤 / 59

羊肝汤 / 60

猪肝鸡蛋羹 / 61	菠菜粳米粥 / 62
田螺粳米粥 / 62	双豆糕 / 63
荞麦面条 / 64	南瓜子核桃仁饮 / 64

第五章 维生素 B₃(烟酸)——食疗方

维生素 B₃能够维护肠胃健康、保持肌肤水分、减缓心理压力、防治炎症(尤其是口腔和嘴角发炎)、降低体内胆固醇含量和血压、预防心脑血管疾病等。维生素 B₃主要存在于谷类、鱼类、肉类和蔬菜中。本章介绍了 16 个富含维生素 B₃ 的食疗方。

凉拌芸豆芽 / 69	荠菜炒冬笋 / 69
蘑菇炒黄瓜 / 70	西红柿炒鸡蛋 / 71
葱炒鲈鱼片 / 71	青椒炒猪肝 / 72
苦瓜烧羊肉 / 73	栗子香菇炖鸡 / 73
山桃炖牛肉 / 74	鸡肉枸杞汤 / 75
绿豆蜜枣汤 / 75	银耳黄瓜汤 / 76
榛子粳米粥 / 77	牛肉小米粥 / 77
小麦鸡肉粥 / 78	荞麦土豆饼 / 79

第六章 维生素 B₄ (胆碱)——食疗方

维生素 B₄ 能够提升记忆力；维护神经系统的健康；还能分解排除毒素，令肌肤光滑细腻；也具有美容护肤，预防肾炎的作用。维生素 B₄ 主要存在于动物内脏器官、蛋类和蔬菜中。本章介绍了 15 个富含维生素 B₄ 的食疗方，可以为人们在日常饮食中补充足够的维生素 B₄。

花生拌芹菜 / 83

莴笋炒竹笋 / 84

番茄炒菜花 / 85

鸭肝丸 / 87

煮鹌鹑蛋 / 88

蛋花汤 / 90

牛肝菠菜汤 / 91

猪脑绿豆粳米粥 / 92

香菇炒莴笋 / 83

菜花玉米笋 / 85

鲜蘑玫瑰绿菜花 / 86

花生炖猪蹄 / 88

牛心金针菜汤 / 89

桂圆枸杞鸽蛋汤 / 90

羊脑红枣小麦汤 / 92

第七章 维生素 B₅ (泛酸)——食疗方

维生素 B₅ 对人体的生理功能有重要的作用，它能够促进身体的生长发育，促进脂肪和糖类的分解转化，维护中枢神经和肌肉组织健康；还可以缓解身体疲劳，增强抵抗力等，并且可以缓解风湿性关节炎的症

状。维生素 B₅ 存在于各种食物中。本章提供了 17 个富含维生素 B₅ 的食疗方，可以帮助人们在日常饮食中补充足够的维生素 B₅。

凉拌豌豆苗 / 97

焖扁豆 / 98

酸辣圆白菜 / 99

炸胡萝卜丸 / 101

豌豆鸡丁 / 102

土豆炖牛肉 / 104

胡萝卜炖黄鱼 / 105

玉米花生冬瓜汤 / 106

香甜玉米粥 / 108

酸甜三丝 / 97

扁豆炒蘑菇 / 99

青椒炒土豆丝 / 100

煮花生 / 101

西红柿炖牛肉 / 103

土豆烧鲳鱼 / 104

鲫鱼汤 / 106

燕麦鸡肉汤 / 107

第八章 维生素 B₆——食疗方

维生素 B₆ 被称为“女性的维生素”，它能够调节雌激素和皮质激素的代谢，有助于防治女性疾病。此外，还可预防过敏、治疗抑郁症和早期心血管疾病等。其来源十分广泛，几乎存在于各种食物中。本章提供了 17 个富含维生素 B₆ 的食疗方，帮助人们维护身体健康，同时减少女性疾病。

- | | |
|--------------|-------------|
| 蒜泥拌菠菜 / 113 | 栗子炒白菜 / 113 |
| 菱角烧豆腐 / 114 | 蒜薹炒豆干 / 115 |
| 桂圆炖枇杷 / 115 | 板栗炖牛肉 / 116 |
| 核桃仁炒鸡丝 / 117 | 白果鸡 / 118 |
| 糖醋沙丁鱼 / 118 | 金枪鱼汤 / 119 |
| 核桃小麦汤 / 120 | 猪肝莲子汤 / 120 |
| 白果香菇汤 / 121 | 绿豆黑米粥 / 122 |
| 花生红枣粥 / 122 | 绿豆桂花糕 / 123 |
| 栗子枸杞饮 / 124 | |

第九章 维生素 B₇(生物素)——食疗方

维生素 B₇有“头发的维生素”之称，能够预防“少白头”，维护头发的健康；促进脂肪代谢，有助于减肥；减缓肌肉疼痛；治疗倦怠、厌食和轻度贫血；维护神经系统和男性性腺健康等。它几乎存在于各种食物中。本章提供了 16 个食疗方，帮助人们补充足够的维生素 B₇，以促进身体健康。

- | | |
|-------------|--------------|
| 莴笋拌萝卜 / 127 | 苜蓿拌圆白菜 / 127 |
| 糖醋芦笋 / 128 | 糖拌西红柿 / 129 |

- | | |
|---------------|---------------|
| 木耳拌菜花 / 129 | 油炸洋葱 / 130 |
| 西红柿炒土豆片 / 131 | 油菜香菇 / 131 |
| 竹笋炒猪肝 / 132 | 洋葱炒肉丝 / 133 |
| 黄豆炖鹌鹑 / 134 | 油菜虾米蛋花汤 / 134 |
| 高粱红枣粥 / 135 | 核桃芝麻饮 / 136 |
| 蜂蜜金银花 / 136 | 蜂蜜柠檬饮 / 137 |

第十章 维生素 B₁₁(叶酸)——食疗方

维生素 B₁₁ 的主要作用是预防贫血症, 维护皮肤健康, 促进儿童的正常生长发育, 保护神经系统和肠道不受损害。并且能够预防动脉硬化、结肠癌、乳腺癌等。常见食物中维生素 B₁₁ 的含量并不多, 但是已经够人体的所需量。本章提供了 16 个食疗方, 供读者参考选用, 以补充维生素 B₁₁。

- | | |
|--------------|--------------|
| 生菜火腿沙拉 / 141 | 草莓布丁 / 141 |
| 菠菜炒鸭蛋 / 142 | 麻辣豌豆荚 / 143 |
| 小白菜炒冬菇 / 144 | 海米炒圆白菜 / 144 |
| 香菇炒猪肝 / 145 | 滑溜鱼片 / 146 |
| 五香鸡蛋 / 147 | 清汤菠菜 / 147 |

海米蘑菇汤 / 148

紫菜西红柿汤 / 149

八宝粥 / 151

胡萝卜猪肝汤 / 149

绿豆红果粥 / 150

鸡蛋饼 / 151

第十一章 维生素 B₁₂——食疗方

维生素 B₁₂ 是合成造血红细胞所不可缺少的物质，它有助于防治贫血、心脏病等疾病，并且可以有效维护肠胃、肝脏及神经系统的正常功能。它主要来源于动物性食品和谷类。本章介绍了 17 个食疗方，它们均是维生素 B₁₂ 含量较多的食疗方，有利于人们在日常饮食中补充足够的维生素 B₁₂。

凉拌鸡肝 / 155

鲜奶蘑菇 / 156

鸡蛋炒蟹肉 / 157

红焖三文鱼 / 159

糖醋鲤鱼 / 160

驴肉山药汤 / 162

香菜牛肝汤 / 163

鹌鹑蛋薏米粥 / 164

羊肝小米粥 / 166

葱白蛤蜊肉 / 155

芡实乌鸡肉 / 157

枸杞炖鹿肉 / 158

清炖草鱼 / 160

鸽蛋百合汤 / 161

猪肝蕨菜汤 / 162

冰糖燕麦粥 / 164

黑米粥 / 165