

图解

速查

中华饮食，流光溢彩，色香俱全，五味杂陈

tu jie mei shi zhe yang chi zui ying yang 刘从明◎编著

美食这样吃最营养

- 用生动朴实的语言详细介绍了中国菜肴的美食趣闻
- 对每一种食物都介绍了它的营养成分、食疗价值、食用常识和恰当的吃法

螃蟹

蟹乃食之珍品。蟹肉性味咸、寒，入肝、胃二经，可清热、散血。

烹饪指导

买回螃蟹后不用水冲洗，放入干净的缸、坛里，用糙米加入两个打碎壳的鸡蛋，再撒上两把黑芝麻将蟹盖淹没，然后用棉布蒙住缸口，使空气能流通，但又不能使蟹见阳光，这样养 3 天左右取出，由于蟹吸收了米、蛋中的营养，蟹肚即壮实丰满，重量明显增加，吃起来肥鲜鲜美。

加工实例



中医古籍出版社

中华饮食，流光溢彩，色香俱全，五味杂陈

tu jie mei shi zhe yang chi zui ying yang

美食这样吃最营养

刘从明◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解美食这样吃最营养 / 刘从明编著. -- 北京 :
中医古籍出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5152-1150-3

I. ①图… II. ①刘… III. ①食品营养—图解 IV.
①R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033574号

图解美食这样吃最营养



刘从明 编著

责任编辑 朱定华

封面设计 张楠

出版发行 中医古籍出版社

社址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印刷 北京富达印务有限公司

开本 787mm × 1092mm 1/16

印张 15

字数 210千字

版次 2016年 5月第 1 版第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5152-1150-3

定价 38.00元

版权所有 翻印必究



中华饮食，流光溢彩，色香俱全，五味杂陈

“民以食为天”，中华美食是食材、食艺与中国古典哲学的完美结合，饮食是一种文化，而中华美食则誉满天下。中国的饮食文化源远流长。几千年来，人们经过不断的总结已形成了中华美食的八大菜系，即鲁、川、粤、闽、扬、浙、湘、徽流派。中国烹饪历史悠久，地方菜在长期的积累与发展中形成具有典型特色的地方菜代表派系。鲁、扬、川、粤、浙、闽、徽、湘八大菜系的起因和发展往往是与各地的民风民俗、地方物产、历史人文等要素紧密联系在一起。

我们日常生活中所食用的食物都来自于自然界所提供给我们的天然的资源，在人类进化的过程中，饮食对人类的生存具有无与伦比的重要性。食物的来源可以是植物、动物或者其他物质。

蔬菜、谷物、水果、肉类都有各种各样的颜色和味道，而且不同颜色和味道的食物还有不同的功效。传统中医根据五行学说，把人体划分为“五脏”，即心、肝、脾、肺、肾，同时根据颜色和味道把食物也划分为五类，因此产生了“五色入五脏”和“五味入五脏”的理论。

谷类是我国人民的传统主食，在人们的饮食中占有举足轻重的地位。谷类所含的营养物质主要是碳水化合物和蛋白质，其中碳水化合物的主要成分是淀粉。谷类食物是含糖类最多的食物，因此成为人体热能最主要的来源。谷类还含有丰富的B族维生素和一定量的膳食纤维及维生素E，脂肪含量较少。谷类中所含的淀粉、糖的结构简单，能够被人体快速氧化分解，因此可在短时间内为身体提供大量热量，并且糖与淀粉被氧化分解后，形成二氧化碳和水，可直接被排出体外，因此谷类作为人体热能的主要来源是非常适合的。



水果主要分为鲜果和干果两类。鲜果富含维生素，其中维生素C的含量尤为突出，同时还含有较多的无机盐和微量元素，如钙、铁、锌、钾等，但所含的蛋白质较少。干果营养十分丰富，所含的脂肪绝大部分为不饱和脂肪酸，是人体必需脂肪酸的优质来源。此外，干果还含有丰富的蛋白质、碳水化合物及膳食纤维，尤其富含矿物质和维生素，其中钾、钠、钙、镁、铁、锌、B族维生素、维生素E、叶酸和烟酸的含量都较多。

人体需要的许多营养都来自于所食用的蔬菜。蔬菜中所含的物质主要是水分，大约为70%~90%，除此之外便是含量很少的蛋白质、糖类、脂肪、无机盐及纤维素等。蔬菜还含有多种矿物质、维生素和食物纤维，对人体的生理活动有着重要的作用。日常生活中，成年人每天需要摄入200~500g蔬菜才能满足身体的需要。

肉类的动物蛋白含量最高，肉类主要含水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、浸出物等营养成分，其中水分含量为75%，蛋白质10%~20%，脂肪2%~89%，碳水化合物1%~3%，矿物质0.8%~1.2%，富含维生素B族和维生素A等。它能为人体提供丰富的营养成分，保证机体的健康。

本书介绍的食材范围广泛且实用。书中涵盖了蔬菜、谷类、水果、坚果、乳制品、肉、蛋、海产品、调味料等9类食材。养生保健最重要的是合理地摄取必要的营养，在满足口腹之欲的同时，取得养生保健的功效。所谓吃出健康其基础就在于了解食物的营养成分及营养价值。本书用百科全书式的铺排方法，汇集了我们日常生活涉及的所有食材，从各种谷物、蔬菜到肉类、调味品，所有出现在我们餐桌上的食品都被囊括其中，是中国人食物的全谱系介绍。对每一种食物都介绍了它的营养成分、食疗价值、食用常识和恰当的做法。本书更是以八大菜系为主线，用生动朴实的语言详细介绍了中国菜肴的美食趣闻，堪称是关于中国食品的经典之作。





阅读导航 6

溯源、典故、趣闻、传说——中国饮食文化 8

文化食旅——神州名食名点 10

遍尝各方佳味——八大菜系 12

撷粹漫品——民族饮食 14

中国地方食材风物志 16

中国人的膳食指南——膳食宝塔 17



一 谷物和米面制品

谷 物

- 大米 ... 20
- 糯米 ... 22
- 糙米 ... 23
- 小麦 ... 24
- 黑米 ... 26
- 高粱 ... 27
- 黄米 ... 28
- 赤小豆 ... 29
- 玉米 ... 30
- 小米 ... 32
- 红腰豆 ... 33
- 饭豇豆 ... 34
- 豌豆 ... 35

制 品

- 绿豆 ... 36
- 芸豆 ... 37
- 蚕豆 ... 38
- 黑豆 ... 39
- 黄豆 ... 40
- 荞麦 ... 43
- 炸烙面 ... 44
- 汤煮面 ... 46
- 蒸制面 ... 48
- 烘烤面 ... 49
- 包馅面 ... 50
- 百式百味——中式面点小吃图录 ... 52

图解美食这样吃最
营
养





二 乳制品和蛋

奶

- 牛奶 ... 56
- 马奶 ... 58
- 羊奶 ... 58
- 酸奶 ... 59
- 奶酪 ... 60
- 奶油 ... 60

蛋

- 鹌鹑蛋 ... 61
- 鸽蛋 ... 61
- 鸡蛋 ... 62
- 鸭蛋 ... 64
- 鹅蛋 ... 65
- 皮蛋 ... 65
- 花样乳饮
——鲜奶可以有汁有味 ... 66

三 蔬菜

瓜

果

- 茄子 ... 70
- 南瓜 ... 71
- 番茄 ... 72
- 青椒 ... 74
- 冬瓜 ... 75
- 苦瓜 ... 76

根

茎

- 丝瓜 ... 78
- 黄瓜 ... 79
- 荸荠 ... 80
- 芋头 ... 81
- 芦笋 ... 82
- 竹笋 ... 82
- 藕 ... 83
- 茭白 ... 84
- 百合 ... 84
- 马铃薯 ... 85
- 萝卜 ... 86
- 红薯 ... 88
- 洋葱 ... 89

花

叶

- 油菜 ... 90
- 油麦菜 ... 91
- 甘蓝 ... 92
- 生菜 ... 93
- 苋菜 ... 93
- 芹菜 ... 94
- 空心菜 ... 95
- 菠菜 ... 96
- 白菜 ... 97
- 韭菜 ... 98
- 茼蒿 ... 98
- 芥菜 ... 99
- 黄花菜 ... 100





目录

菌菇

荠菜 ... 100
 蒜薹 ... 101
 菜花 ... 102
 香菜 ... 103

金针菇 ... 104
 竹荪 ... 105
 海带 ... 106
 紫菜 ... 108
 裙带菜 ... 109
 口蘑 ... 109
 木耳 ... 110
 银耳 ... 111
 平菇 ... 112
 茶树菇 ... 113
 鸡腿菇 ... 113
 滑子菇 ... 114
 猴头菇 ... 114
 香菇 ... 115

爽口小菜自己做，营养健康滋味足
 ... 116

四 水果

果

葡萄 ... 120
 苹果 ... 122
 橙子 ... 124
 桃 ... 126

哈密瓜 ... 127
 大枣 ... 128
 冬枣 ... 129
 青枣 ... 129
 杏 ... 130
 李子 ... 131
 草莓 ... 132
 樱桃 ... 133
 木瓜 ... 134
 柠檬 ... 135
 芒果 ... 136
 杨桃 ... 137
 梨 ... 138
 菠萝 ... 140
 柿子 ... 141
 山竹 ... 142
 柚子 ... 143
 橘子 ... 144
 荔枝 ... 146
 橄榄 ... 147
 火龙果 ... 148
 杨梅 ... 149
 桑葚 ... 149
 猕猴桃 ... 150
 西瓜 ... 151
 山楂 ... 152
 香蕉 ... 153
 五大地方风味蜜饯全览
 ... 154





五 坚果

坚

- 核桃 ... 158
- 杏仁 ... 160
- 板栗 ... 161
- 开心果 ... 162
- 龙眼 ... 163
- 莲子 ... 164
- 松子 ... 166
- 花生 ... 167
- 榛子 ... 168
- 腰果 ... 169
- 葵花子 ... 169
- 南瓜子 ... 170
- 西瓜子 ... 170
- 芝麻 ... 171
- 坚果选购有窍门 ... 172

六 肉

肉

- 猪肉 ... 176
- 猪杂碎 ... 179
- 牛肉 ... 180
- 鸡肉 ... 182
- 鸭肉 ... 184
- 羊肉 ... 185

鹅肉 ... 186

兔肉 ... 187

鸽肉 ... 188

驴肉 ... 189

狗肉 ... 190

马肉 ... 191

田鸡肉 ... 191

花色肉食

——香肠、腊肠、火腿和熏肉及其他

... 192

烹饪武艺十八般 ... 194

七 鱼虾蟹贝

海

鲫鱼 ... 198

草鱼 ... 199

带鱼 ... 200

黄鱼 ... 201

虾 ... 202

螃蟹 ... 206

鲤鱼 ... 208

鲢鱼 ... 210

鳙鱼 ... 211

鳊鱼 ... 212

鲈鱼 ... 213

鲥鱼 ... 214

螺 ... 215





扇贝 ... 216

蛤蜊 ... 217

鱿鱼 ... 218

甲鱼 ... 219

去繁从简
——常见鱼类刀工技法 ... 220

八 调味品

味

葱 ... 224

姜 ... 225

蒜 ... 226

盐 ... 227

糖 ... 227

醋 ... 228

酱油 ... 228

味精 ... 229

胡椒 ... 229

花椒 ... 230

桂皮 ... 230

辣椒 ... 231

八角 ... 232

芥末 ... 232

豆豉 ... 232

丁香 ... 233

孜然 ... 233

茴香 ... 233

有滋有味——私房酱料一览 ... 234





阅读导航 6

溯源、典故、趣闻、传说——中国饮食文化 8

文化食旅——神州名食名点 10

遍尝各方佳味——八大菜系 12

撷粹漫品——民族饮食 14

中国地方食材风物志 16

中国人的膳食指南——膳食宝塔 17



一 谷物和米面制品

谷 物

大米 ... 20

糯米 ... 22

糙米 ... 23

小麦 ... 24

黑米 ... 26

高粱 ... 27

黄米 ... 28

赤小豆 ... 29

玉米 ... 30

小米 ... 32

红腰豆 ... 33

饭豇豆 ... 34

豌豆 ... 35

绿豆 ... 36

芸豆 ... 37

蚕豆 ... 38

黑豆 ... 39

黄豆 ... 40

荞麦 ... 43

制

品

炸烙面 ... 44

汤煮面 ... 46

蒸制面 ... 48

烘烤面 ... 49

包馅面 ... 50

百式百味——中式面点小吃图录 ... 52

图解美食这样吃最营养





二 乳制品和蛋

奶

- 牛奶 ... 56
- 马奶 ... 58
- 羊奶 ... 58
- 酸奶 ... 59
- 奶酪 ... 60
- 奶油 ... 60

蛋

- 鹌鹑蛋 ... 61
- 鸽蛋 ... 61
- 鸡蛋 ... 62
- 鸭蛋 ... 64
- 鹅蛋 ... 65
- 皮蛋 ... 65
- 花样乳饮
——鲜奶可以有汁有味 ... 66

三 蔬菜

瓜

果

- 茄子 ... 70
- 南瓜 ... 71
- 番茄 ... 72
- 青椒 ... 74
- 冬瓜 ... 75
- 苦瓜 ... 76

根

茎

- 丝瓜 ... 78
- 黄瓜 ... 79
- 荸荠 ... 80
- 芋头 ... 81
- 芦笋 ... 82
- 竹笋 ... 82
- 藕 ... 83
- 茭白 ... 84
- 百合 ... 84
- 马铃薯 ... 85
- 萝卜 ... 86
- 红薯 ... 88
- 洋葱 ... 89

花

叶

- 油菜 ... 90
- 油麦菜 ... 91
- 甘蓝 ... 92
- 生菜 ... 93
- 苋菜 ... 93
- 芹菜 ... 94
- 空心菜 ... 95
- 菠菜 ... 96
- 白菜 ... 97
- 韭菜 ... 98
- 茼蒿 ... 98
- 芥菜 ... 99
- 黄花菜 ... 100





目录

菌菇

荠菜 ... 100
蒜薹 ... 101
菜花 ... 102
香菜 ... 103

金针菇 ... 104
竹荪 ... 105
海带 ... 106
紫菜 ... 108
裙带菜 ... 109
口蘑 ... 109
木耳 ... 110
银耳 ... 111
平菇 ... 112
茶树菇 ... 113
鸡腿菇 ... 113
滑子菇 ... 114
猴头菇 ... 114
香菇 ... 115

爽口小菜自己做，营养健康滋味足
... 116

哈密瓜 ... 127

大枣 ... 128

冬枣 ... 129

青枣 ... 129

杏 ... 130

李子 ... 131

草莓 ... 132

樱桃 ... 133

木瓜 ... 134

柠檬 ... 135

芒果 ... 136

杨桃 ... 137

梨 ... 138

菠萝 ... 140

柿子 ... 141

山竹 ... 142

柚子 ... 143

橘子 ... 144

荔枝 ... 146

橄榄 ... 147

火龙果 ... 148

杨梅 ... 149

桑葚 ... 149

猕猴桃 ... 150

西瓜 ... 151

山楂 ... 152

香蕉 ... 153

五大地方风味蜜饯全览
... 154



四 水果

果

葡萄 ... 120
苹果 ... 122
橙子 ... 124
桃 ... 126





五 坚果

坚

- 核桃 ... 158
- 杏仁 ... 160
- 板栗 ... 161
- 开心果 ... 162
- 龙眼 ... 163
- 莲子 ... 164
- 松子 ... 166
- 花生 ... 167
- 榛子 ... 168
- 腰果 ... 169
- 葵花子 ... 169
- 南瓜子 ... 170
- 西瓜子 ... 170
- 芝麻 ... 171
- 坚果选购有窍门 ... 172

六 肉

肉

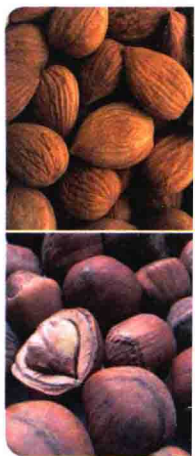
- 猪肉 ... 176
- 猪杂碎 ... 179
- 牛肉 ... 180
- 鸡肉 ... 182
- 鸭肉 ... 184
- 羊肉 ... 185

- 鹅肉 ... 186
- 兔肉 ... 187
- 鸽肉 ... 188
- 驴肉 ... 189
- 狗肉 ... 190
- 马肉 ... 191
- 田鸡肉 ... 191
- 花色肉食
——香肠、腊肠、火腿和熏肉及其他
... 192
- 烹饪武艺十八般 ... 194

七 鱼虾蟹贝

海

- 鲫鱼 ... 198
- 草鱼 ... 199
- 带鱼 ... 200
- 黄鱼 ... 201
- 虾 ... 202
- 螃蟹 ... 206
- 鲤鱼 ... 208
- 鲢鱼 ... 210
- 鳙鱼 ... 211
- 鳊鱼 ... 212
- 鲈鱼 ... 213
- 鲳鱼 ... 214
- 螺 ... 215





扇贝	... 216
蛤蜊	... 217
鱿鱼	... 218
甲鱼	... 219
去繁从简	
——常见鱼类刀工技法	... 220

八 调味品

味

葱	... 224
姜	... 225
蒜	... 226
盐	... 227
糖	... 227
醋	... 228
酱油	... 228
味精	... 229
胡椒	... 229
花椒	... 230
桂皮	... 230
辣椒	... 231
八角	... 232
芥末	... 232
豆豉	... 232
丁香	... 233
孜然	... 233
茴香	... 233
有滋有味——私房酱料一览	... 234



食材知多少

总述食材的特点，对食材进行全面解读。

食物名称

对食材进行详尽归类，阅读时，省时更方便。

食材小档案

对食物的性味归经进行介绍，食材特性一目了然。

产地分布

食材分布，地理位置，对比。

品种简介

对蔬果进行全面了解，家族成员全面推介。



balsam pear
苦瓜

苦瓜在我国约有六百多年的栽培历史，除供观赏外，还可供食用。它不仅风味独特，还具有一般蔬菜无法比拟的神奇作用，深受广大群众的喜爱。苦瓜具有养血益气、清热解暑、补肾健脾、滋肝明目的功效，对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、结膜炎等病有一定的功效。

清心明目
润泽肌肤

每100g苦瓜含有：
热量——19kcal
蛋白质——1.0g
碳水化合物——4.9g
脂肪——0.1g
膳食纤维——1.4g
维生素A——17mg

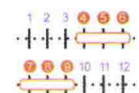
学名：苦瓜
成熟期：4~9月
性味：味苦，性寒，无毒
别名：凉瓜、癞瓜、锦荔枝、癞葡萄
主产区：福建、两广地区

产地分布



主产地：福建 两广地区

成熟周期



成熟期：4~9月

抗癌抗癌
苦瓜籽中的蛋白酶抑制剂，可抑制恶性肿瘤生长。

品种群

杭城苦瓜
果实纺锤形，有整齐的纵棱和突起。

长白苦瓜
横径5厘米左右，瓜皮白色。

营养丰富
苦瓜中含有各种营养物质，且含有较高的维生素C。

降低血糖
苦瓜中含有类似胰岛素的物质，可降低。

补脾和胃
苦瓜中的苦瓜甙和苦味素能增进食欲，健脾开胃；还可利尿活血、消炎退热。

挑选技巧
挑选苦瓜时，要观察苦瓜上的果瘤，颗粒大而饱满则瓜肉越厚；颗粒小，则瓜肉薄。好的苦瓜一般果肉洁白，若果肉发黄，则表示已过熟，已失去应有的口感。

食用禁忌
苦瓜中含有奎宁，奎宁可刺激子宫收缩，因此容易导致流产。虽然苦瓜中奎宁的含量较低，还有开胃的功效，不过还是建议想要开胃的孕妇不要食用。

饮食搭配

苦瓜 + 葱白 + 生姜

用于暑天感冒发热、身痛

苦瓜 + 菊花

用于肝热目赤或痔疮

饮食搭配

根据食材的特性给出合理的食疗处方。

美味蔬果汁

几种蔬果、几件食材，美味健康饮品随时做。

瓜果类

第三章 蔬菜

分类一览展示

对本章所介绍的食材进行总体介绍，整章内容一目了然。

瘦身排毒饮



材料：
苦瓜粉2匙，山药粉1匙。

做法：
将苦瓜粉、山药粉放入杯中，用热水冲泡，加入蜂蜜（或白糖）搅拌均匀。

功效：
降糖减肥。

香蕉苦瓜汁



材料：
香蕉1根，苦瓜100g，苹果50g，水适量。

做法：
将香蕉、苦瓜、苹果洗净切块后一起放入搅拌机内加水搅打成汁即可。

功效：
预防感冒，纤体。

食疗心经



▲ 蚌肉苦瓜汤

材料及做法：将苦瓜切段、蚌肉切片。水烧开后先放荷叶，再放苦瓜，3分钟后，加入盐和鸡精，将荷叶捞出，放入蚌肉略煮即成。

功效：
清热，滋阴，降糖。

▼ 苦瓜烧鱼



材料及做法：

- ① 苦瓜切块后焯烫，葱切段，鲜鱼擦干后抹少许盐，煎至七分熟；
- ② 姜片、豆豉爆炒后加入苦瓜快炒至香，再加入调料，放入鱼，以小火焖煮约10分钟。

功效：
清热祛火，适宜癌症患者食用。

生食苦瓜可减肥

苦瓜只有生吃才能达到瘦身的效果，而且一天要生吃两到三根才能发挥其减肥的功效。一九九八年，美国凯里博士从苦瓜中提取了极具生物活性的成分——高能清脂素。实验证明，每天服用毫克成分，可阻止一百克左右的脂肪吸收，并使腰围瘦小两毫米之多。如果每天坚持生食一至三根苦瓜，三十天后，吃进的食物中有十二斤至二十四斤脂肪未被人体吸收，而储存在腰、腹、臀、大腿等处的脂肪有六斤至十四斤被分解供人体利用。

烹任指导 苦瓜去苦

- ① 首先是选苦瓜的品种：苦瓜的品种比较多，白色的苦瓜苦味要比绿色的淡很多。
- ② 无论苦瓜怎么料理，处理苦瓜的时候都一定要尽可能地散发苦味的白色内层膜去掉。
- ③ 苦瓜料理前，用冰水浸泡片刻，不仅能去苦味，还能使苦瓜的口感吃起来脆爽。
- ④ 如果经过冰水处理过的苦瓜你依然觉得不能接受，你可以用盐揉搓一下苦瓜后再料理，苦味即可去除。
- ⑤ 把苦瓜和辣椒炒在一起，可明显减轻苦味。

食疗心经

“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威。

药性小常识

了解身边的常见食材，切身感受食材大功效。

特色药膳

健康祛病，特效保健的药膳，读者可以根据自己的喜好和口味进行选择。

烹任指导

烹任妙招一点通，轻松简单烹任自己喜好的美食。