

5 大彩生活读库



衣食住行·养身养心·实用咨询书库·中国人的优质生活顾问

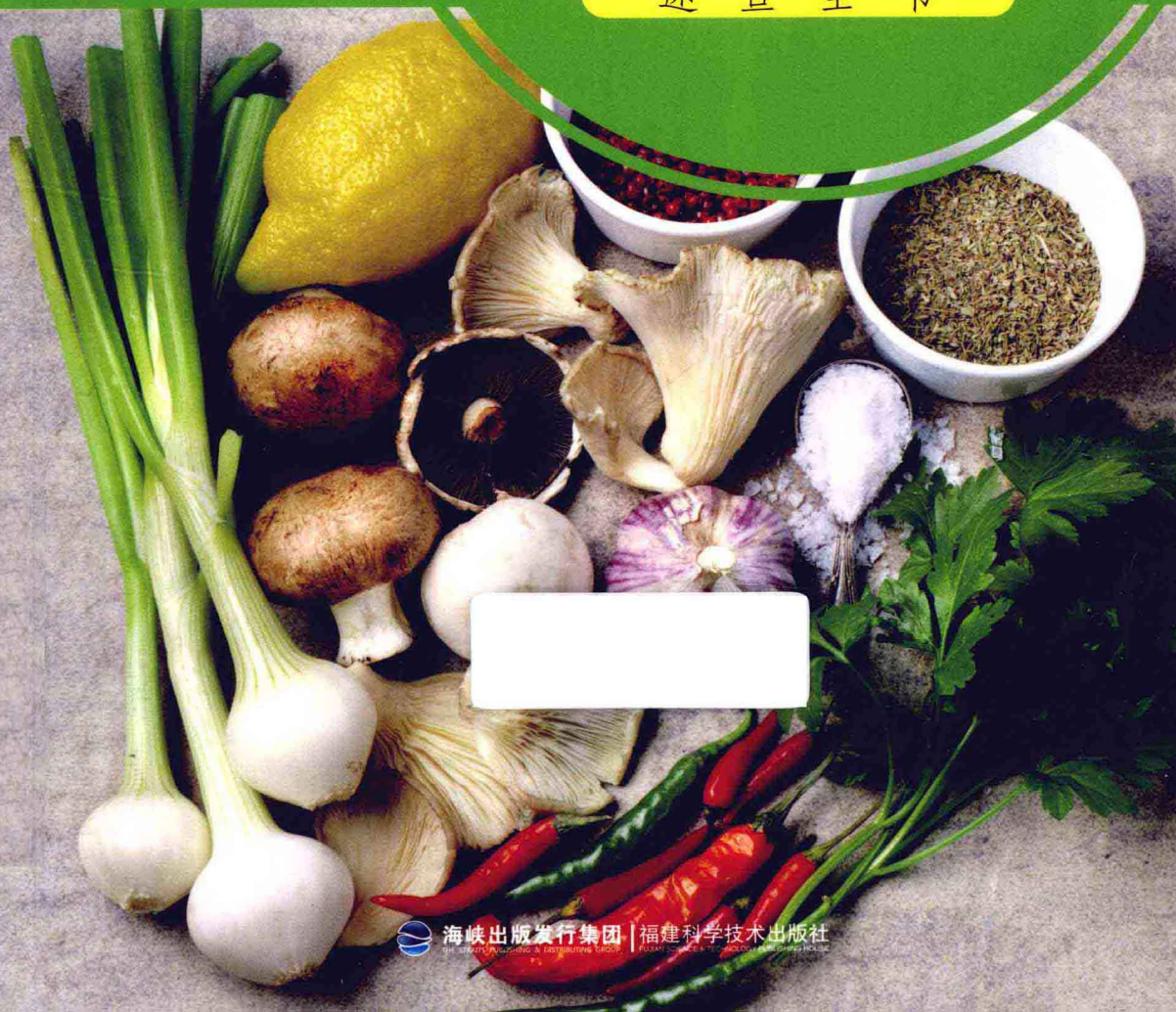
编者

《大彩生活读库》编委会



中国居民 食物营养

速查全书



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

大彩生活读库

中国居民 食物营养

速查全书

《大彩生活读库》
编委会 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国居民食物营养速查全书 / 《大彩生活读库》编委会编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5335-4133-0

I. ①中… II. ①大… III. ①食品营养—基本知识
IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第243232号

- 书 名 中国居民食物营养速查全书
编 著 《大彩生活读库》编委会
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×1020毫米 1/16
印 张 20
字 数 350千字
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4133-0
定 价 39.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)



CONTENTS 目录

第一篇

蔬菜及菌菇： 最天然的修身保健食物

油菜 18

健体降脂宽肠道

菠菜 19

“红嘴绿鹦”好营养

大白菜 20

蔬菜中的“美容师”

小白菜 21

润泽肌肤抗衰老

芹菜 22

降压安神的“厨房药”

生菜 23

脆嫩生香的减肥菜

空心菜 24

通便解毒，胜似清泻剂

韭菜 25

疏肝理气起阳草

蒜薹 26

病菌的“杀手”

香椿 27

最有春季味道的“树上蔬菜”

芦荟 28

滋润肌肤的美容食物

菜花 29

血管的“清道夫”。

西蓝花 30

穷人的“医生”，天赐的“良药”

百合（根部） 31

润肺止咳、清心安神的百搭佳品

荠菜 32

农历三月三，荠菜赛灵丹

黄花菜 33

健脑清心，乐而忘忧

甘蓝 34

减肥佳蔬“不死菜”

苜蓿 35

奇形奇效的蔬菜

大头菜	36
清热解痛的“诸葛亮菜”	
木耳菜	37
壮骨养血“碧胭脂”	
青蒜	38
天然的“青霉素”	
莼菜	39
细腻软嫩的健脑养胃菜	
豆瓣菜	40
通经养肺，止咳润燥	
秋葵	41
悄然风行的保健“明星”	
苋菜	42
药食兼优的“维生素丸”	
茼蒿	43
天然保健品，植物营养的宝库	

芥蓝	44
粤菜里必备的养生时蔬	
香菜	45
不可缺少的佐膳小菜	
油麦菜	46
营养丰富的减肥蔬菜	
黄瓜	47
减肥美容且醒酒	
苦瓜	48
餐桌上的“降糖药”	
南瓜	49
亦菜亦粮的养生蔬菜	
冬瓜	50
利水渗湿理想菜，吃出窈窕身材	
丝瓜	51
全能的“营养高手”	
佛手瓜	52
健脑益智的营养佳蔬	
西葫芦	53
减肥防癌降血糖	



茄子	54
养胃抗衰防出血	
西红柿	55
降压补血“爱情果”	
莲藕	56
老幼皆宜的御膳贡品	
莴笋	57
贫血患者的最佳食材	
茭白	58
炎夏的清凉佳蔬	
竹笋	59
减肥、助消化的“素菜第一品”	
白萝卜	60
埋在土中的“清热健胃药”	
胡萝卜	61
物美价廉的“小人参”	
洋葱	62
抗寒杀菌的“菜中皇后”	
土豆	63
十全十美的明星菜	
芋头	64
滑腻软糯好味道	
魔芋	65
防癌“魔衣”	
山药	66
养足后天之本的“神仙药食”	
毛豆	67
夏天开胃的“尖兵”	
豇豆	68
理中益气、补肾健胃的减肥美食	
豌豆荚	69
抗菌消炎强心豆	
四棱豆	70
“绿色金子”，蔬菜中的“新贵”	



四季豆	71
癌症患者的福音菜	
绿豆芽	72
廉价的天然美容瘦身食品	
黄豆芽	73
金灿灿的“如意菜”	
青椒	74
碧绿清脆散寒湿	
芦笋	75
预防癌症的“蔬菜之王”	
香菇	76
营养价值居植物性食物之巅	
金针菇	77
健脑益智、祛病强身的优良食物	
银耳	78
祛除黄褐斑的益寿上品	
黑木耳	79
养血驻颜的“素中之荤”	
平菇	80
补虚益气、舒筋活络又抗癌的宝贝	
鸡腿菇	81
菌中“新秀”	



第二篇

肉禽蛋奶：

强壮身心的营养宝库

- 猪肉 90
诸肉不如猪肉好
- 羊肉 91
冬季驱寒进补的“主角”
- 牛肉 92
病后调养的“肉中骄子”
- 鸡肉 93
增强体力、强壮身体的理想食品
- 鹅肉 94
人体“软黄金”
- 鸭肉 95
滋阴补血、美容的圣品
- 狗肉 96
“上不得正席”的滋补佳品

- 竹荪 82
菌中之冠，“雪裙仙子”
- 猴头菇 83
提高免疫力、抗衰老的“海味燕窝”
- 草菇 84
增强免疫力又促进排毒的“能手”
- 茶树菇 85
长在茶树上的“中华神菇”
- 松蘑 86
野外的“菌中之王”
- 鸡枞 87
极品营养，滋阴润燥

- 兔肉 97
野味中的美容肉
- 蛇肉（人工饲养） 98
祛风散寒、解毒消肿的滋补强壮佳品
- 驴肉 99
“天上龙肉，地上驴肉”
- 鹿肉（人工饲养） 100
纯阳之首“补肾王”
- 鸽肉（人工饲养） 101
补肾抗衰老、滋阴补虚的滋补佳品
- 乌鸡肉 102
妇科圣药，女性进补佳品
- 鹌鹑肉（人工饲养） 103
来自远古的“动物人参”
- 麻雀肉（人工饲养） 104
滋养五脏补肾阳
- 野鸡肉（人工饲养） 105
色彩斑斓的高级美食

田鸡肉（人工饲养）	106
大补元气抗衰老	
蜗牛肉	107
腴美异常的补虚佳品	
牛蹄筋	108
韧性十足的“护肤品”	
猪蹄	109
类似熊掌的美味佳肴	
牛肚	110
脆嫩爽口的美容佳品	
肥肠	111
护卫肠道健康的“战士”	
猪肚	112
看似“柔弱”的滋补品	
猪腰	113
补肾壮阳的首选	

排骨	114
最“坚强”的营养供应品	
动物肝脏	115
进补的顶级天然食材	
动物血（猪血）	116
清除体内垃圾的“液态肉”	
鸡蛋	117
平民滋补品	
鸭蛋	118
滋阴清肺，美容养颜	
鹌鹑蛋	119
“动物人参”，秋补佳品	
牛奶	120
补钙强身，健康相随	
酸奶	121
别样滋味好营养	

第三篇

水产：

琳琅满目的“异域”珍品

鲫鱼	124
“秋鲤冬鲫”，冬令佳肴别样鲜	
甲鱼（人工饲养）	125
滋阴退虚火的滋补佳品	
鲤鱼	126
“家鱼之首”，渗水利湿，轻身消肿	
墨鱼	127
补肾填精，益胃通气	
泥鳅	128
“水中人参”	



虾	129
补虚、补肾阳最好的食物	
鱿鱼	130
解毒排毒、延缓衰老的海味代表	
蛤蜊	131
天下第一鲜	
螃蟹	132
菊黄蟹肥时，满桌佳肴蟹独鲜	
草鱼	133
心血管患者的良好食物	

鳊鱼 134

夏令滋补的首选

鲈鱼 135

滋味鲜美的催乳品

带鱼 136

心脑血管疾病患者的营养佳品

平鱼 137

最适合儿童食用的强身鱼

银鱼 138

鱼中珍品

黄鱼 139

癌症“终结者”

三文鱼 140

生食鱼片的首选

蛭子 141

口感肥嫩的滋补品

鱼翅 142

闻名遐迩的奢侈品

黑鱼 143

药食皆优

海参 144

“长寿之神”

胖头鱼 145

鱼类中的大头王

鳊鱼 146

鱼中的“贵族”，止咳平喘的美食

鲈鱼 147

细嫩的鱼中精品

鳗鱼 148

最纯净的水中生物

鲍鱼 149

海味珍品之冠

海蜇 150

人体内的“清道夫”

螺蛳 151

盘中“明珠”

牡蛎 152

最适宜男人吃的“海中牛奶”

海带 153

海洋中的长寿菜

紫菜 154

理想的营养佳品

石花菜 155

来自海洋的植物胶冻





第四篇

水果：

蔬菜的“孪生姐妹”

香蕉 158

降压防癌的“快乐水果”

西瓜 159

热天两片瓜，草药不用抓

苹果 160

“大夫第一药”

芒果 161

“热带水果之王”

荔枝 162

补血养颜的“果中之王”

柠檬 163

用来调制美白化妆品的“糖食”

菠萝 164

一个凤梨香满屋

橘子 165

预防冠心病和痛风的保健佳品

山楂 166

帮助消化的“能手”

椰子 167

浆液如酒、柔白如玉的海南特产

木瓜 168

舒筋活络、化湿和胃的药食两用之品

樱桃 169

补中益气、祛风湿的“百果第一枝”

葡萄 170

滋阴补血的“晶明珠”

草莓 171

多吃也不上火的“水果皇后”

梨 172

清热滋养的“百果之宗”

桃 173

酒后的最佳甜点

哈密瓜 174

爽口的“瓜中之王”

猕猴桃 175

乌发养颜、生津润燥的“美容果”



李子 176

清理肠道的“好帮手”

杏子 177

酸酸甜甜的开胃品

橙子 178

水果之恋，非“橙”勿扰

金橘 179

天然的泡酒果

枇杷 180

润肺止咳的良药

杨梅 181

防治上火的五棱子

杨梅 182

“初疑一颗值千金”

石榴 183

天下之奇树，九州之名果

荸荠 184

亦果亦蔬的“地下雪梨”

柿子 185

秋季清肺养生的“水果王”

柚子 186

最适宜秋冬养生的水果

火龙果 187

体内重金属的“驱赶者”

桑葚 188

女性白嫩肌肤的“民间圣果”

榴莲 189

“热带果王”

无花果 190

健康的“保护神”

甘蔗 191

滋阴润燥的良品

红枣 192

一天吃三枣，八十不显老

橄榄 193

“天堂水果”，咽干舌燥者的福音

栗子 197

延年抗衰的“干果之王”

松子 198

延年益寿“长生果”

莲子 199

老少皆宜的鲜美滋补佳品

第五篇

干果：

貌不惊人的精灵之果

核桃 196

健脑健身营养果

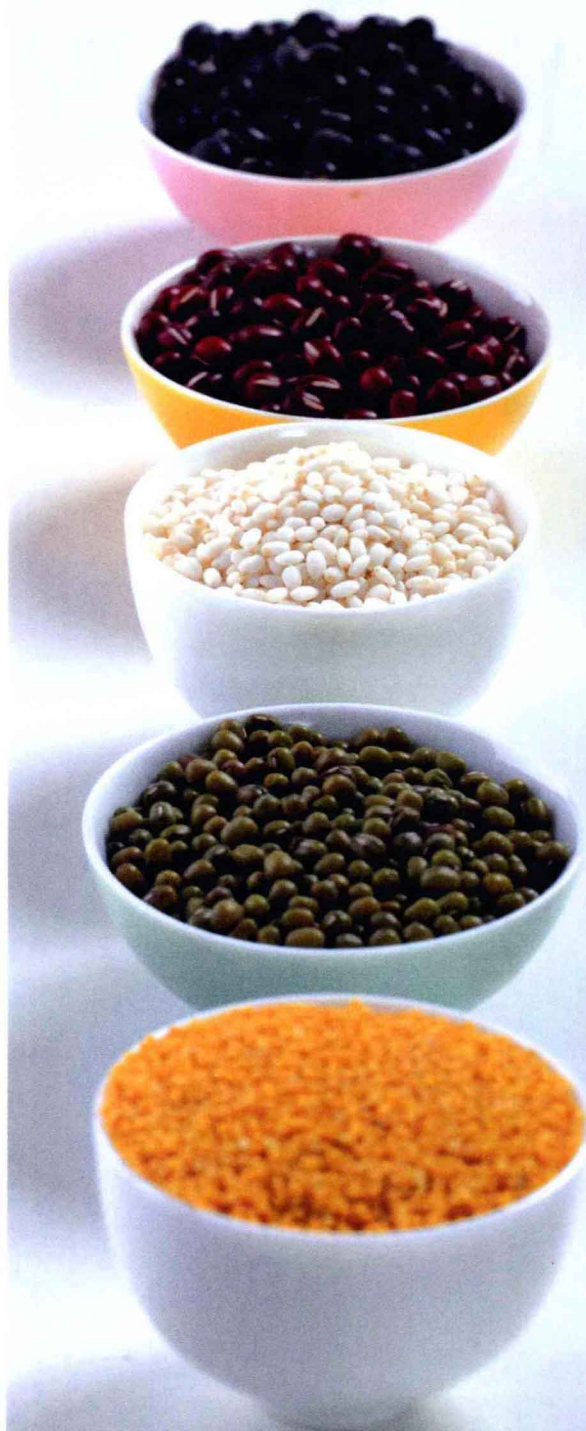
杏仁	200
药食两用的降胆固醇食物	
开心果	201
让人心情愉快的神奇干果	
腰果	202
补肾抗衰的“开心小炒王”	
桂圆干	203
味甘如蜜的丸子	
葵花籽	204
抗衰老的理想食品	
榛子	205
脑力劳动者的最佳“伴侣”	
榧子	206
抗癌醒胃的芳香美食	
白瓜子	207
前列腺的“保护神”	

第六篇

五谷杂粮：

捍卫健康的营养之本

高粱	210
百谷之长，酿酒的上好材料	
大米	211
补充营养的基础食物	
小米	212
粮中精品	
糯米	213
健脾暖胃、防病抗衰的佳品	
玉米	214
防治便秘的粗粮	



糙米	215
促消化、降血糖的佳品	
薏米	216
“生命健康之禾”	
黄豆	217
最好的美容食物	
绿豆	218
清热解毒、祛火消暑的“良谷”	
红豆	219
润肠通便、利水消肿的“相思豆”	
蚕豆	220
立夏之日尝三鲜，益气健脾是蚕豆	
豌豆	221
豆类中的“灵丹妙药”	
扁豆	222
天然的除皱健脑品	
黑豆	223
防老抗衰、滋补肾脏的“豆中之王”	

花生	224
养生健脑的“长生果”	
小麦	225
养心除烦，健脾益肾，美容除皱	
燕麦	226
降脂护心、健体控糖之极品	
甘薯	227
补益脾胃、减肥健体的长寿食品	
芝麻	228
长寿仙饭	
黑米	229
药食兼用的长寿米	
芡实	230
“水中人参”	
荞麦	231
降糖养心又护胃	





盐 ····· 234

调味之王，杀菌良方

糖 ····· 235

增强口感，提供能量

醋 ····· 236

开胃减肥、美容抗病的“良药”

葱 ····· 237

散寒解表、温通阳气及解毒的“良药”

姜 ····· 238

御百邪，助阳气，散一身寒湿

蒜 ····· 239

土地里长出的“抗生素”

辣椒 ····· 240

维生素C含量极高的调味品

花椒 ····· 241

放不下的滋味

茴香 ····· 242

提味增香的厨房之宝

咖喱 ····· 243

世界之香

胡椒 ····· 244

闻名世界的麻香料

味精 ····· 245

百味之精华

酱油 ····· 246

厨房里的“香水”

黄酒 ····· 247

“液体蛋糕”

黄油 ····· 248

西点的最佳配料

芥末 ····· 249

为健康提神的美味调料

孜然 ····· 250

阿拉伯茴香

豆蔻 ····· 251

防癌抗癌的香料

桂皮 ····· 252

人类最早使用的香料之一

香油 ····· 253

传统调味油

大豆油 ····· 254

雌性激素的天然载体

花生油 ····· 255

最健脑的食用油

玉米油 ····· 256

老年人的健康油

橄榄油 ····· 257

“液体黄金”

葵花油 ····· 258

抗衰老的延寿油

山茶油 ····· 259

“油黄金”

菜籽油 ····· 260

健脑益智的传统食用油

猪油 ····· 261

补虚润燥，香味独特

第八篇

加工食品及饮料：

速食与健康的抉择

方便面	264
糖果	265
果冻	266
饼干	267
巧克力	268
鱿鱼丝	269
豆干制品	270
豆腐	271
西式烘焙食品	272

中式糕点	273
米粉与米粉制品	274
皮蛋	275
腌腊肉制品	276
酱腌菜	277
蜜饯	278
鱼罐头	279
水产干制品	280
碳酸饮料	281
酒精饮料	282
果汁	283
牛乳制品	284
水果罐头	285

第九篇

药食两用的食物：

养生克病的食物明星

人参	288
大补元气之王	
甘草	289
补脾益气和诸药	

蜂蜜	290
营养佳品、医家良药的“双料王”	
黄芪	291
补脾气之良药，疗疮之圣品	
鹿茸	292
补肾强壮之上乘佳品	
冬虫夏草	293
平补阴阳，治虚圣药	
何首乌	294
固精益肾，益寿延年	
当归	295
补血佳品，妇科良药	
阿胶	296
滋阴润肺，补血养颜	
枸杞子	297
补肝肾，抗衰老	
葛根	298
泻胃火、散热毒之良药	





- 金银花 299
凉散风热，消暑止渴
- 板蓝根 300
泄热消火，散结润燥
- 决明子 301
清肝明目，益气强精
- 马齿苋 302
清热、解毒、凉血之“利器”
- 夏枯草 303
清肝火、散郁结之圣草
- 茯苓 304
益心脾，安心神，宫廷养生之专宠良药
- 丁香 305
温中暖肾之佳品
- 灵芝 306
补气养血，养心安神
- 玫瑰花 307
芳香甘美之理气圣品
- 红花 308
活血通络之女性常备药
- 益母草 309
调经血、止经痛之妇科要药
- 月季花 310
行气、疏血、调经止痛常用药
- 艾叶 311
散寒止痛，温经止血
- 三七 312
堪比人参的补血止血药
- 鸡内金 313
消食健胃，固精止遗
- 麦芽 314
行气消食，健脾开胃
- 薄荷 315
发散风热，利咽止痒
- 菊花 316
痈疔、咽痛的主治良药
- 白果 317
平喘、化痰之常用药
- 黄连 318
良药苦口，散火除湿
- 蚕蛹 319
生津止渴，消食理气
- 燕窝 320
补肺养阴，滋补良药

