

烹饪营养常识

王洪图、张丽亚编著

中国旅游出版社

烹 饪 营 养 常 识

王 洪 图
张 丽 亚 编著

中 国 旅 游 出 版 社

责任编辑 范云兴

装帧设计 滕义仿

烹 饪 营 养 常 识

王洪图 张丽亚 编著

中国旅游出版社出版

(北京东长安街六号)

新华书店北京发行所发行

海燕印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.25 字数: 18万

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数: 1—15,000册

统一书号: 15179·894 定价: 2.00元

编 者 的 话

这是一本介绍烹饪营养常识的科普读物。全书共十一章。前四章介绍了食品营养知识；烹饪原料中鸡、鸭、鱼、肉、蛋、乳、蔬菜等的化学成分，营养价值，食品风味；十余种调味佐料的呈味物质，烹饪应用，药用功效；菜的颜色、香、味、形等精美化技艺。后七章（五至十一章）介绍了92个中国风味菜，包括原料、制法、营养价值、食疗、风味特点等方面。

中国菜驰名中外，是中华民族文化的一个重要组成部分，它具有高超的烹调技艺，良好的色、香、味、形等感官性状，丰富的营养成分。本书试图从烹饪原料、佐料开始，一直到成菜为止，结合食品营养，食疗，风味，烹调技艺等几个方面，采取既深入浅出，又通俗易懂的方法，介绍了中国风味菜。供食品烹调专业人员、烹饪爱好者及广大读者阅读参考。

本书风味菜中制作方法，大部分选自《中国菜谱》，并经北京友谊宾馆副总经理、烹饪技师李子厚同志审定，特表谢意。

由于编者水平所限，这种写法又是初试，书中缺点、错误在所难免，望读者予以批评指正。

目 录

第一章 食品营养 1

营 养 素 功 用

一、蛋白质.....	1
二、脂肪.....	1
三、碳水化合物.....	2
四、无机盐与微量元素.....	2
五、维生素.....	4

食物的消化和营养的吸收

一、消化、吸收的含义.....	5
二、食物的消化从口腔开始.....	6
三、胃是食物的中间加工站.....	6
四、小肠是营养物的主要吸收器官.....	7
五、大肠是“垃圾消纳场”.....	8

食物营养价值的评定

一、蛋白质营养价值的评定.....	8
二、食用脂类营养价值的评定.....	10
三、食物营养素含量.....	11
四、每日膳食中营养素供给量.....	19

第二章 烹饪原料20

果 蔬 类

- 一、果蔬中主要的化学成分.....20
- 二、果蔬的色、香、味.....22
- 三、几种果蔬的加工.....27

畜 禽 肉 类

- 一、畜禽种类及营养.....27
- 二、加热肉风味的变化.....30
- 三、加热肉色的变化.....31
- 四、烹调方法与维生素的保存率.....32

水 产 品

- 一、鱼贝类的营养.....34
- 二、水产品风味.....36
- 三、水产品中的游离氨基酸和核苷酸.....37

蛋 及 蛋 制 品

- 一、蛋的化学成分和营养价值.....38
- 二、蛋品的色、香、味.....41
- 三、蛋的色、香、味的变化.....42
- 四、鸡蛋的特性和利用.....42

乳 及 其 制 品

- 一、牛乳的化学成分和营养价值.....46

二、牛乳的色、香、味·····	48
三、乳粉·····	50
四、奶油·····	51
五、干酪·····	53
六、酸牛乳·····	54

第三章 调味佐料 ····· 57

食 油 的 功 用

一、食油的成分·····	57
二、食油与烹调·····	57
三、食用植物油的特性·····	58
四、吃油与保健·····	59

珍 贵 的 盐

一、生命离不开盐·····	60
二、食盐的咸味·····	61
三、用盐的科学·····	62
四、咸味和其它味的关系·····	62

风味独特的酱类

一、不得酱不食·····	63
二、美味酱油·····	64
三、豆豉·····	65

酸 味 与 醋

一、酸味知识·····	66
-------------	----

- 二、醋是最好的调味品.....67
- 三、吃醋对健康有益.....68

甜 味 物 质

- 一、主要的甜味物质.....69
- 二、甜味的知识.....70
- 三、甜味剂的应用.....72

鲜 味 与 味 精

- 一、鲜味的构成.....74
- 二、鲜味的精华——味精.....75
- 三、合理使用味精.....77

香 辛 料

- 一、大蒜.....79
- 二、生姜.....80
- 三、葱（包括葱白、葱汁）.....81
- 四、辣椒（又名番椒、辣茄）.....82
- 五、洋葱（又名玉葱）.....83
- 六、花椒.....84
- 七、八角茴香（又名大料、大茴香）.....84
- 八、丁香.....85
- 九、桂皮.....85
- 十、咖喱粉.....86

第四章 菜的精美化88

宜人的颜色

- 一、颜色与食欲.....88
- 二、食料的颜色.....89
- 三、菜肴的颜色.....90

悦目的形状

- 一、食料的形状.....92
- 二、食品雕刻.....93
- 三、码菜的方法.....95
- 四、菜肴的装饰.....96

鲜美的味道

- 一、烹调技艺.....97
- 二、食品的最佳温度101

合适的餐具

- 一、餐具的类别103
- 二、颜色与纹饰104
- 三、餐具卫生104

第五章 素菜类106

- 一、翡翠羹106
- 二、炒双冬107

三、芙蓉猴头	108
四、油焖茭白	110
五、冬冬青	111
六、虾子烧玉兰片	112
七、炸香椿鱼	113
八、赛香瓜	115
九、核桃仁烩口蘑	116
十、金边白菜	117
十一、香菇笋子	119
十二、奶油冬瓜球	120
十三、番茄滑蛋	120
十四、海米泡芹菜	122
十五、甜酸萝卜丝	123
十六、糖醋藕片	125
十七、拌海蜇皮	125

第六章 豆制品菜类.....127

一、麻婆豆腐	127
二、沙锅鱼头豆腐	128
三、鲜蘑炖豆腐	130
四、香橡豆腐	131
五、烫干丝	132
六、抓铃儿	133
七、豆腐饺	134
八、沙锅冻豆腐	135
九、肉丝黄豆汤	136

第七章 禽蛋菜类138

- 一、黄泥煨鸡138
- 二、掌上明珠139
- 三、椒麻鸡140
- 四、宫保鸡丁141
- 五、青椒鸡丝143
- 六、芙蓉鸡片144
- 七、烟熏嫩鸡145
- 八、陈皮鸡146
- 九、香酥肥鸭148
- 十、北京烤鸭149
- 十一、清汤芙蓉鸭152
- 十二、花椒盐水野鸭153
- 十三、熘黄菜155
- 十四、海带炒鸡丝156
- 十五、油淋斑鸠157

第八章 水产菜类159

- 一、清蒸鲥鱼159
- 二、五柳鱼160
- 三、糖醋黄河鲤鱼161
- 四、家常黄鱼163
- 五、糖醋鲳鱼164
- 六、菊花鲈鱼165

七、西湖醋鱼	166
八、红烧河鳗	168
九、萝卜丝氽鲫鱼	169
十、油爆大虾	171
十一、干炸凤尾虾	172
十二、清蒸甲鱼	173
十三、周山梭子蟹	174
十四、清扒鱼翅	175
十五、菊花火锅	176
十六、鸡茸鲍鱼	178
十七、家常海参	179

第九章 肉菜类

一、东坡肉	182
二、回锅肉	183
三、鱼香肉丝	184
四、甜辣肉丝	185
五、椒盐排骨	186
六、炒肉(红烧肉)	187
七、糖醋里脊	188
八、煎牛排	189
九、香酥牛肉	191
十、水煮牛肉	192
十一、清蒸羊肉	193
十二、炸烧羊肉	195
十三、酱爆兔肉丁	196

十四、葱爆兔肉片	197
十五、涮羊肉	198

第十章 甜菜类201

一、琥珀莲子	201
二、桂花白果	202
三、冰糖蜜桃	203
四、杏仁葛粉包	204
五、三色甜会	206
六、蜜汁整梨	207
七、桔羹银耳	209
八、水晶荔枝	210
九、枣泥丸子	211
十、蜂霜酸炸糕	212
十一、拔丝蜜桔	214

第十一章 其它菜类216

一、炸春卷	216
二、担担面	217
三、伊府面	218
四、八宝甜饭	219
五、过桥米线	220
六、八宝黑米粥	221
七、莲子糕	222
八、炸土豆片	224

附录： 几种病患者的保健食谱226

- 一、几种疾病的饮食要求226
- 二、心脏病和高血压患者食谱232
- 三、糖尿病患者食谱235
- 四、肝脏病患者食谱239
- 五、肠胃病患者食谱242
- 六、肾脏病患者食谱246

第一章 食品营养

营 养 素 功 用

一、蛋 白 质

1. 主要功用：是构成生物机体组织以及机体内部各种酶、抗体、某些激素、调节生理机能等不可缺少的物质，促进生长发育，补充代谢的消耗，供给热能，维持毛细血管的正常渗透压等。

2. 特性：蛋白质是由多种氨基酸组成的高分子化合物。氨基酸有二十余种，有些氨基酸人体内不能合成，专靠食物中蛋白质供应，这样的氨基酸一共有八种，即亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸，称为必需氨基酸。其余的氨基酸称为非必需氨基酸。缺少必需氨基酸的食物，营养价值低。

在烹调时，蛋白质溶液受热（60~70℃）后，变性凝固，较易消化吸收。

二、脂 肪

1. 主要功用：供给热能和必需脂肪酸，帮助脂溶性维生素的吸收，增进膳食的可口感和饱腹感。

2. 特性：脂肪的主要成分是脂肪酸和甘油的化合物。脂肪酸有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，有几种不饱和脂肪

酸人体不能合成，如亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等，这些不饱和脂肪酸为人体生理所必需，必须由食物中供给，故称必需脂肪酸。

含饱和脂肪酸多的脂肪，其熔点较高，如动物脂肪；含不饱和脂肪酸多的脂肪，其熔点低，如许多植物油。植物油中含有较多的亚油酸和亚麻酸，故其营养价值比动物油脂高。

三、碳水化合物

1. 主要功用：供给热能，帮助脂肪在体内“燃烧”，帮助构成机体本身的蛋白质在体内合成。

2. 特性：是由多糖组成的高分子化合物，食物中碳水化合物主要物质是淀粉，是粮食的主要成分。

四、无机盐与微量元素

1. 主要功用：

(1) 钙。是构成骨骼、牙齿的主要成分，帮助血液凝结和体内某些酶的活化，维持神经的传导性能，肌肉的伸缩性和心跳的规律，维持毛细血管的正常渗透压和体内的酸碱平衡。

机体缺钙时，骨骼、牙齿发育不正常，骨质疏松、软化、血凝不正常，肌肉痉挛。

(2) 磷。是构成牙齿、骨骼的主要成分，是细胞核蛋白和组成各种酶的主要成分，帮助葡萄糖、脂肪、蛋白质的代谢。

机体缺磷时，骨骼、牙齿发育不正常，骨质疏松软化，食欲不振。

(3) 铁。是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和其它酶系统的主要成分，帮助运输氧。

机体缺铁时，贫血，血红蛋白减少，容易疲劳。

(4) 钾。是细胞内液中的主要阳离子，维持体内的水平衡、渗透压及酸碱平衡，加强肌肉的兴奋性，维持心跳规律，参与蛋白质，碳水化合物和热能代谢。

机体缺钾时，肌肉无力，倦怠，嗜眠，严重缺钾时，心率失常和代谢性碱中毒。

(5) 钠。是细胞外液中的主要阳离子，维持体内的水平衡，渗透压及酸碱平衡，加强肌肉的兴奋性。

肌体缺钠时，倦怠、恶心、食欲不振，心率加快、血压下降，肌肉痉挛，严重者虚脱、昏迷。

(6) 镁。细胞内液中的第二重要阳离子，激活体内多种酶，抑制神经的兴奋性，参与体内蛋白质的合成、肌肉收缩和体温调节作用。

肌体缺镁时，神经反射异常，肌肉震颤，手足抽搐，心动过速，心率不齐，情绪不安。

(7) 铜、锌、锰、钼、硒、铬、氟、碘等微量元素。它们不仅是构成机体骨骼支架的成分，而且在维持肌体的神经、肌肉的正常生理功能中起着十分重要的作用，同时还参与调节体液渗透压和酸碱度，又是机体多种酶的组成成分之一；或是某些具有生物活性的大分子物质的组成部分。

2. 特性：在人体需要的各种营养素中，各种无机盐是不可缺少的，缺少了就会发生各种疾病。无机盐类与有机的营养物质不同，不能在人体内合成，除了排泄出体外，也不能在体内代谢过程中消失，因此要依靠食物不断