

🍏 精选200道家庭常用食材，保健功效详细介绍 🍏

食材养生

速查手册

东潇博 编著



- ★ 水果/蔬菜/谷物/豆类/肉类/调味品
- ★ 常见食材详细图解
- ★ 保健功效/营养成分/饮食宜忌/选购指南/美食推荐
- ★ 一书在手 食材全掌握 美食不发愁
- ★ 最值得珍藏的家庭厨房用书

附送 **200** 道
养生美食

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

食材养生 速查手册

东潇博 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书按中国普通家庭日常饮食习惯,按食物种类分章介绍了约200种经常食用的食材。每种食材按照别名、养生功效、营养分析、选购技巧、适宜人群、饮食宜忌、加工与储藏、保健菜例等8个读者最关心的方面做了详细的介绍。可以说本书的实用性大大超越了同类产品,避免了同类图书食物品种多但买不到菜,容量大但用不上的误区。

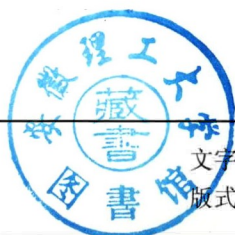
图书在版编目(CIP)数据

食材养生速查手册 / 东潇博编著. —北京: 化学工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-122-21414-0

I. ①食… II. ①东… III. ①食物养生—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第166470号



责任编辑: 李娜 马冰初
责任校对: 战河红

文字编辑: 王丹娜
版式设计: 水长流文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张20 字数373千字 2014年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究



chapter 第一章 粮食



- | | | |
|------|-------|--------|
| 1 粳米 | 10 小米 | 18 黄米 |
| 4 糯米 | 12 香米 | 20 鲜玉米 |
| 6 黑米 | 14 大麦 | 22 糙米 |
| 8 薏米 | 16 小麦 | 24 燕麦 |

chapter 第二章 蔬菜



- | | | |
|-------------|--------|-----------|
| 26 山药 | 52 莴笋 | 78 大蒜(白皮) |
| 28 黄瓜 | 54 菠菜 | 80 茼蒿 |
| 30 茄子(紫皮、长) | 56 苦瓜 | 82 扁豆 |
| 32 白萝卜 | 58 茭白 | 84 小白菜 |
| 34 胡萝卜 | 60 菜花 | 86 紫甘蓝 |
| 36 土豆(黄皮) | 62 绿豆芽 | 88 茴香 |
| 38 韭菜 | 64 白菜 | 90 空心菜 |
| 40 番茄 | 66 香菜 | 92 豌豆 |
| 42 南瓜 | 68 圆白菜 | 94 生菜 |
| 44 冬瓜 | 70 丝瓜 | 96 青葱 |
| 46 莲藕 | 72 西蓝花 | 98 姜 |
| 48 芹菜 | 74 青椒 | |
| 50 洋葱(白皮) | 76 芥菜 | |





contents

chapter

第三章 水果类



- | | | |
|---------|---------|--------|
| 100 西瓜 | 106 猕猴桃 | 112 山楂 |
| 101 甜瓜 | 107 梨 | 113 芒果 |
| 102 木瓜 | 108 橘子 | 114 葡萄 |
| 103 哈密瓜 | 109 橙子 | 115 菠萝 |
| 104 苹果 | 110 柠檬 | |
| 105 桃子 | 111 香蕉 | |

chapter

第四章 菌类



- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 116 香菇 (鲜) | 126 口蘑 | 136 滑子菇 |
| 118 金针菇 | 128 白灵菇 | 138 榛蘑 (干) |
| 120 猴头菇 | 130 杏鲍菇 | 140 木耳 (干) |
| 122 草菇 | 132 花菇 | 142 银耳 (干) |
| 124 平菇 | 134 松蘑 (干) | 144 鸡腿蘑 (干) |

chapter

第五章 豆类及豆制品



- | | | |
|------------|------------|---------|
| 146 赤小豆 | 156 豆腐 (北) | 166 豆腐脑 |
| 148 蚕豆 (鲜) | 158 腐竹 | 168 香干 |
| 150 绿豆 | 160 豆腐皮 | 170 冻豆腐 |
| 152 黑豆 | 162 豆腐 (南) | |
| 154 黄豆 | 164 豆浆 | |



contents

chapter

第六章 禽蛋



172 鸡蛋

174 鸭蛋

176 松花蛋

178 鹅蛋

180 鹌鹑蛋

chapter

第七章 肉类



182 猪腰子

184 猪血

186 猪心

188 猪蹄

190 猪肉（瘦）

192 猪排骨

194 猪里脊肉

196 猪脑

198 猪肺

200 猪肝

202 羊血

204 羊心

206 羊肝

208 羊肺

210 羊肉

212 香肠

214 鸡肉

216 鸡翅

218 鸡爪

220 鸡腿

222 鸭肉

224 鸭肝

226 牛腩（腰窝）

228 牛肚

230 牛肉

chapter

第八章 水产



232 扇贝（鲜）

234 鳝鱼

236 石斑鱼

238 章鱼

240 鱿鱼（鲜）

242 鳙鱼

244 小黄鱼

246 鲜贝

248 青鱼

250 田螺

252 牡蛎（鲜）

254 鲶鱼

256 平鱼

258 河蟹

260 鲢鱼

262 鲤鱼

264 河鳊

266 河虾



contents



268	鲈鱼	276	海蟹	284	海参
270	甲鱼	278	白鱼	286	大黄鱼
272	带鱼	280	鲛鱼		
274	对虾	282	鲑鱼		

chapter 奶制品



288	酸奶	291	奶酪	294	酥油
289	牛奶	292	全脂奶粉	295	奶油
290	炼乳	293	黄油		

chapter 调料



296	沙茶酱	303	甜面酱	310	辣椒酱
297	芝麻酱	304	腐乳	311	番茄酱
298	酱油	305	黄酱	312	豆瓣酱
299	芥末	306	花椒	313	胡椒
300	胡椒粉	307	桂皮	314	花生酱
301	孜然	308	陈醋		
302	豆豉	309	沙拉酱		





chapter

第一章 粮食

第一章

粮食

粳米



别名

硬米、大米





养生功效

粳米性平，味甘，归脾、胃经，有滋养脾脏、强肾益精的功效，对于由饮食不卫生、暑热、怀孕等因素引起的泻痢、口干渴、呕吐等症有很好的食疗功效。



饮食宜忌

粳米可与桑葚同食，二者一同熬粥，不但可以补肝益肾、养血润燥，还可以改善多梦、失眠等亚健康症状。



选购技巧

选购时，看它是否有光泽，色泽是否正常。抓一把放开，观察手中是否粘有糠粉，正常合格的粳米由于基本没有糠粉，所以不粘手。



加工与储藏

粳米在烹调前要淘洗，去除米粒间夹杂的沙粒或其他杂物。储存时，可以将粳米装在陶罐或者编织袋等通风比较好的装置中保存，但不能直接放在地上，要在下面垫一些东西，还要注意保持阴凉、通风、干燥，避免高温和光照。



营养分析

(每百克含量)

能量(千卡)	碳水化合物(克)	膳食纤维(克)	
346	77.4	0.6	
蛋白质(克)	脂肪(克)	锌(毫克)	钙(毫克)
7.7	0.6	1.45	11
磷(毫克)	钾(毫克)	铁(毫克)	
121	97	1.1	

粳米的营养成分主要是淀粉，还有多种微量元素，是北方常见主食之一。因为粳稻的分布很广，所以不同产区 and 产季粳米的口感和营养成分会略有不同，在传统中医膳食中有早、中、晚之分，北粳相对性凉，南粳相对性温；赤粳相对性热，白粳相对性凉；新粳相对性热，陈粳相对性凉。



适宜人群

一般人群均可食用，适宜体虚、久病初愈的人，以及产后妇女、老年人、消化力弱的幼儿；糖尿病患者不宜多吃。



保健菜例



排骨粳米粥

原料：粳米 100 克，排骨 60 克，方火腿 50 克，香葱、姜、芹菜各少许，盐 3 克，橄榄油 1 茶勺

做法：1. 先将排骨放入沸水中氽烫，撇去血沫，捞出备用。

2. 将方火腿、姜切成丝备用。芹菜切成小丁。

3. 在烧至三成热的砂锅中倒入橄榄油，然后放入姜丝和香葱爆香，再加入开水再次烧沸。

4. 将淘洗好的粳米、排骨放入砂锅中，小火煲至粳米煮开花后放入芹菜丁即可。

糯米



别名

江米



养生功效

糯米性温，味甘，归脾、胃、肺经，有益气安神的作用，熬成粥服用，可加快血液循环，促使身体发热，具有抵抗寒冷等功效，是适合冬季食用的佳品。糯米能温补脾胃，脾气虚的人可以常吃。《本草经疏论》说：“糯米补脾胃、益肺气之谷。脾胃得利，则中自温，力便亦坚实；温能养气，气顺则身自多热，脾肺虚寒者宜之。”



选购技巧

以乳白色或蜡白色、不透明、长椭圆形、较细长、硬度较小者为上品。优质糯米煮成的饭，胶结成团、膨胀不多、黏性大、光亮且透明。



营养分析

(每百克含量)

能量(千卡)	碳水化合物(克)	膳食纤维(克)	
345	78.3	0.8	
蛋白质(克)	脂肪(克)	锌(毫克)	钙(毫克)
7.3	1	1.54	26
磷(毫克)	钾(毫克)	镁(毫克)	
113	137	49	

糯米含有较为丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、B族维生素等营养素，具有较高的营养价值，可以改善食欲不振、腹胀、腹泻、尿频、盗汗等病症。



适宜人群

糯米适合体虚、自汗、脾胃虚弱者以及大病初愈者食用。阴虚发热、咳嗽及腹胀者忌食。糖尿病患者、老人、小孩不宜食用。



饮食宜忌

糯米不宜与洋葱、大豆、红薯等同食，因为糯米性质黏滞、不易消化，再与这些易导致腹部胀气的食物同食，只能加重腹胀、腹痛等症状。



加工与储藏

将糯米加热后食用，可以充分发挥其营养滋补的功效，且更容易被人体消化吸收。

将糯米放入陶瓷器皿或纸袋中密封置于通风阴凉处保存，不会生霉菌，也不会变色。如果家中有专门储藏粮食的米桶，可以在米中放入大蒜或苹果，以预防虫蛀和霉变。



保健菜例



山药糯米粥

原料：山药 150 克，糯米 100 克

做法：1. 将山药去皮，洗净，切成小块；糯米淘洗干净，备用。

2. 锅内加入适量清水，放入糯米煮粥。

3. 待粥五成熟时加入山药块，煮至粥熟即可。

4. 食用时可用腐乳块佐餐。

黑米



别名

血糯米



养生功效

黑米性温,味甘,归脾、胃、肾经,具有滋阴补肾、健脾暖胃、益精养髓的作用,对头昏目眩、贫血、腰膝酸软、耳鸣、咳嗽等症有较好的食疗功效。



选购技巧

黑米以有光泽、米粒大小均匀、碎米少、无虫、不含杂质者为上品。另外,合格的黑米气味正常,且煮成的米饭或米粥有一股米香味。



营养分析

(每百克含量)

能量(千卡)	碳水化合物(克)		膳食纤维(克)
341	72.2		3.9
蛋白质(克)	脂肪(克)	锌(毫克)	钙(毫克)
9.4	2.5	3.8	12
磷(毫克)	钾(毫克)		镁(毫克)
356	256		147

黑米含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素E、B族维生素及钙、磷、钾等矿物质,有益于人体健康。而且黑米含有黄酮类物质,可以增加血管通透性,减轻血管壁的压力,预防因血管破裂导致的局部出血。



适宜人群

黑米适合少年白头者、产后妇女、病后体虚者、肾虚者,以及患有心悸气短、咳嗽喘逆、早泄、滑精、小便频繁等症的人食用。但消化能力弱的人不宜多吃黑米。



饮食宜忌

黑米与大米一起食用，可以充分发挥黑米补中益气、调理脾胃、益精安神的功效。



加工与储藏

黑米包裹着一层坚韧的种皮，直接煮粥不易熟烂，所以，在烹调前，应浸泡一夜。黑米的储藏方法与粳米一样，放到干燥、阴凉、通风处即可。



保健菜例



红枣黑米粥

原料：糯米 100 克，黑米 30 克，红枣 6 颗，当归 6 克，元胡 3 克，冰糖适量

做法：1. 糯米、黑米分别淘净，用冷水浸泡 3 个小时，捞出，沥干。

2. 元胡用纱布袋包好；当归、红枣用冷水洗净。

3. 锅中倒入适量水，放入黑米、糯米、当归、纱布袋，先大火烧沸，再改用小火煮 30 分钟左右。

4. 放入红枣，煮 15 分钟后，放入冰糖拌匀，再稍煮片刻即可。

薏米



别名

薏仁、薏苡仁、苡米、苡仁、六谷米



营养分析

(每百克含量)

能量(千卡)	碳水化合物(克)		膳食纤维(克)
357	71.1		2
蛋白质(克)	脂肪(克)	锌(毫克)	钙(毫克)
12.8	3.3	1.68	42
磷(毫克)	钾(毫克)		铁(毫克)
217	238		3.6



养生功效

薏米性微寒、无毒，味甘淡，归脾、胃、肺、大肠经，具有利湿健脾、清热排脓、延年益寿等功效，可用于泄泻、水肿、脚气、肠痈、白带等症的辅助治疗。



选购技巧

合格的薏米颗粒大、饱满，质地硬，有光泽，无碎米，呈白色或黄白色，且无异味。

不合格的薏米非常白，有可能用硫黄熏过。陈薏米则闻起来有潮味。



适宜人群

薏米的适用范围广，一般人都可食用，尤其适宜患有关节炎、水肿的患者食用。因为薏米性凉，早期孕者(三个月内)不可食用。



加工与储藏

遇到陈薏米时，可以在淘米的时候反复揉搓，多洗几遍以去除潮味。或用容器盛好薏米后，放入食品干燥剂，密封好后放入冰箱冷藏。



饮食宜忌

薏米宜与红豆同食，薏米中的铁可参与红细胞的合成，食用薏米可以从根源上预防贫血。薏米宜与猕猴桃同食，薏米的类胡萝卜素含量较为丰富，与富含维生素C的猕猴桃同食，可以让皮肤变得水嫩而有弹性。薏米不宜与海带同食，会阻碍维生素E的吸收。



保健菜例



薏米南瓜汤

原料：南瓜 50 克，薏米、芹菜、萝卜、牛奶、白糖各适量，盐少许

- 做法：
1. 将南瓜蒸熟后放入搅拌器中加水打成蓉；薏米提前用开水浸泡 2 个小时，备用。
 2. 将芹菜、萝卜洗净后放入锅中煮 20 分钟，再将芹菜、萝卜取出留汤备用。
 3. 将南瓜蓉放入煮好的汤中，加盐搅拌均匀。
 4. 待烧开后，在汤中加入牛奶、薏米、白糖煮熟即可食用。

小米



别名

粟谷、粟米、稞子、黏米、白粱粟



养生功效

小米性凉，味甘、咸，归脾、胃、肾经，具有健脾益胃、补中益气、清热解毒、滋阴壮阳等功效，可以改善脾胃虚热、恶心呕吐等症状，让女性的皮肤变得光滑白皙。



选购技巧

合格的小米富有光泽，无异味，碎米少。用手蘸水揉搓小米，如果小米的颜色变暗，手里有黄色粉状物，则说明小米已被染色，不宜食用。



营养分析

(每百克含量)

能量(千卡)	碳水化合物(克)	膳食纤维(克)	
361	75.2	1.6	
蛋白质(克)	脂肪(克)	锌(毫克)	钙(毫克)
9	3.1	1.87	41
磷(毫克)	钾(毫克)	铁(毫克)	
229	289	5.1	

小米营养丰富，其中的维生素 B₁、维生素 B₁₂ 有预防和改善消化不良、口角生疮等症的作用。小米中的锌、锰、硒、铜等微量元素有助于改善性功能，增加优生优育的概率。



适宜人群

从古至今，小米都是老人、大病初愈者及产妇的主要调理食物。但体寒、腹泻者要少吃。