

菜市场的 营养学③：

优良食材1分钟速查手册

营养师教你1分钟辨识
餐桌上的美食，是毒还是药

柯慧昕 编著

百万父母
都称赞



1分钟→你能一眼选出新鲜食材
1分钟→你将一见食材便知疗效
1分钟→你将快速做出美味养生餐
从120种食材中吸收人体必需6大营养素

菜市场的

营养学 3:

优良食材1分钟速查手册



柯慧昕 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

本著作通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经华文网股份有限公司授予电子工业出版社独家出版中文简体版，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本书限于中国大陆地区发行。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-6509

图书在版编目（CIP）数据

优良食材 1 分钟速查手册 / 柯慧昕编著. —北京：电子工业出版社，2014.1
（菜市场的营养学；3）

ISBN 978-7-121-21802-6

I. ①优… II. ①柯… III. ①食品营养—手册②食物养生—手册 IV. ①R151.3-62
②R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第261674号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：18.25 字数：270千字

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：58.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

好吃健康!



【作者序】

你的腹中食物是毒还是药

—— 香港达雅营养顾问中心营养师 柯慧昕 03

食材注音索引

12



导读

关于食材营养那些事

- ◆ 缺一不可! 人体所需六大营养素 18
- ◆ 保持健康, 先了解吃下肚的食材营养 20
- ◆ 六大类食物代换 22
- ◆ 跟着做, 锁住食材营养超全面 32



第一章

餐桌上的膳食主导——五谷杂粮篇

小麦——延缓衰老的美颜食材 36

大麦——“三高二低”的营养谷物 38

荞麦	——消炎抗菌的养颜粮食	40
燕麦	——美肌减肥的天然美容师	42
白米	——有助消化的五谷之首	44
小米	——健脾和胃的滋补粮谷	46
薏仁	——养颜驻容的美肌食材	48
糯米	——补气提神的温润佳品	50
黑米	——延年益寿的米中之王	52
糙米	——降三高的保健粮食	54
高粱米	——脾胃气虚食高粱	56
玉米	——有益血管的黄金作物	58
芝麻	——补肝益肾的营养剂	60
红豆	——消除水肿的利尿剂	62
绿豆	——消暑清热的济世食谷	64
黄豆	——营养满点豆中王	66



第二章

餐桌上的益气补给——肉类海产篇

鸡肉	——温中益气的白肉珍品	70
鸭肉	——养胃益肾防衰老	72
鹅肉	——补虚和胃兼养颜	74





日式风味!

羊肉 ——补血化瘀益身品	76
猪肉 ——补虚强身兼润肌	78
牛肉 ——补气功效同黄芪	80
鲫鱼 ——补脾开胃消水肿	82
草鱼 ——暖胃明目降血压	84
鲤鱼 ——补脾健胃寿延年	86
鲈鱼 ——安胎固肾兼补气	88
鳊鱼 ——增强脑细胞的必备品	90
鲳鱼 ——舒筋利骨抗老化	92
黄鱼 ——健脾益气助消化	94
白带鱼 ——补气养血又暖胃	96
鱿鱼 ——骨骼发展的海底佳珍	98
螃蟹 ——补骨添髓的美味佳品	100
海参 ——滋阴壮阳营养丰	102
蛤蜊 ——高铁高钙第一鲜	104
牡蛎 ——宁心安神的海底牛奶	106
虾 ——益气滋阴的菜中甘草	108
田螺 ——消水肿的盘中明珠	110
海带 ——含碘食物之冠	112
紫菜 ——高碘海洋蔬菜	114

好吃健康





第三章

餐桌上的蔬食配角——蔬菜蕈菇篇



多摄取蔬菜，
减轻身体负担！

- | | |
|-----------------|-----|
| 大白菜——护肤养颜菜中王 | 118 |
| 油菜——消炎固齿循油菜 | 120 |
| 高丽菜——增强免疫力的A+蔬菜 | 122 |
| 花椰菜——维生素C的宝库 | 124 |
| 芥菜——解除疲劳的提神剂 | 126 |
| 香椿——控制血糖的树上蔬菜 | 128 |
| 莴苣——低卡瘦身减肥菜 | 130 |
| 芹菜——高纤抗氧冻龄菜 | 132 |
| 菠菜——天然的抗氧化剂 | 134 |
| 茼蒿——分解脂肪的美容蔬菜 | 136 |
| 金针菜——增强肌肤弹性的上品 | 138 |
| 葱——散寒通阳调味品 | 140 |
| 姜——温肺止咳的医家圣药 | 142 |
| 蒜——解毒杀菌防癌剂 | 144 |
| 香菜——健胃养脾提味菜 | 146 |
| 韭菜——补肾助阳固精草 | 148 |
| 茄子——保护血管的紫卫兵 | 150 |
| 莲藕——促进消化的健胃佳珍 | 152 |
| 竹笋——低糖低脂菜中珍品 | 154 |



酸甜开胃！

芦笋——辅助抗癌蔬菜王	156
山药——四肢冰冷的暖暖包	158
马铃薯——延缓衰老护肤品	160
番薯——通便排毒抗氧化	162
白萝卜——提高免疫保安康	164
胡萝卜——高营养的大众人参	166
四季豆——止血解毒兼润肌	168
豌豆——滋润肌肤的天然保养品	170
番茄——抵抗自由基的盔甲	172
黄瓜——紧致毛孔助美白	174
苦瓜——最厉害的脂肪杀手	176
冬瓜——减肥美容兼护肤	178
丝瓜——润肌美白又抗皱	180
南瓜——特效极佳的保健蔬菜	182
香菇——降压降脂的植物皇后	184
平菇——改善更年期的地上鲜味	186
茶树菇——美颜抗老的餐桌神菇	188
杏鲍菇——低脂强身百菇王	190
猴头菇——安神益智的名贵山珍	192
金针菇——促进发育的增智菇	194
木耳——餐桌上的黑色瑰宝	196
银耳——延年益寿之品	198





第四章

餐桌上的饭后甜饮——水果篇



每天两份水果，
美肌又护肤！

水梨	——润肺消痰的全能医生	202
苹果	——每天一颗保健康	204
香蕉	——甩掉忧郁的快乐水果	206
水蜜桃	——增强体质补益果	208
芭乐	——绿色奇迹的美白佳果	210
葡萄	——抗氧化的水晶明珠	212
西瓜	——清热解暑瓜中王	214
柳橙	——排毒疗疾健胃果	216
橘子	——赶走疲劳的美白果	218
柚子	——增加饱腹的高纤果	220
杨桃	——美颜瘦身降血压	222
凤梨	——滋养肌肤润毛发	224
椰子	——驱风解毒的宝树	226
蓝莓	——滋养皮肤的黄金浆果	228
桑葚	——老少皆宜的保健圣品	230
榴莲	——缓解贫血的水果王	232
枇杷	——防癌润肤的果中之皇	234
荔枝	——止血止痛补益果	236
龙眼	——养血安神的益寿上品	238



芒果——改善便秘的热带果王	240
柠檬——预防黑斑的美白佳果	242
草莓——增进新陈代谢兼防癌	244
樱桃——除皱消斑又嫩白	246
柿子——清热润肠健康果	248
奇异果——维生素C之王	250
木瓜——促进消化的百益果王	252
火龙果——美容抗病吉祥果	254
葡萄柚——绝佳的超级防癌水果	256
酪梨——果肉细腻的森林奶油	258



第五章

餐桌上的补益佳品——禽蛋篇

鸡蛋——补阴益血的上乘好品	262
鸭蛋——清凉明目兼平肝	264
鹅蛋——润肺美肤兼补胃	266
鹌鹑蛋——丰肌泽肤的卵中佳品	268





第六章

餐桌上的护心果仁——坚果篇

坚果多含
不饱和脂肪酸!

核桃——保护动脉的长寿果	272
栗子——延年益寿的上等果品	274
花生——增强记忆的健脑果仁	276
杏仁——防止色斑的美颜佳果	278
莲子——养心安神的食疗佳品	280
松子——补益大脑的营养坚果	282
腰果——补脑养血润肌肤	284



附录

吃对食物健康来——食材TOP风行榜

吃对食物，
赶走恼人的
身体赘肉!

◆ 吃出快乐幸福力	288
◆ 吃出安眠即睡力	289
◆ 吃出免疫自愈力	290
◆ 吃出冻龄美颜肌	291
◆ 吃出甩脂养瘦力	292



菜市场的

营养学 3:

优良食材1分钟速查手册



柯慧昕 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

本著作通过成都天鹭文化传播有限公司代理,经华文网股份有限公司授予电子工业出版社独家出版中文简体版,非经书面同意,不得以任何形式,任意重制转载。本书限于中国大陆地区发行。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-6509

图书在版编目(CIP)数据

优良食材1分钟速查手册/柯慧昕编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.1

(菜市场的营养学; 3)

ISBN 978-7-121-21802-6

I. ①优… II. ①柯… III. ①食品营养—手册②食物养生—手册 IV. ①R151.3-62
②R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第261674号

策划编辑: 鄂卫华

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 710×1000 1/16 印张: 18.25 字数: 270千字

印 次: 2014年1月第1次印刷

定 价: 58.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

作者序



你的腹中食物是毒还是药

餐桌上的食物不仅是为了裹腹，挑对、吃对更是为自己储值了一份健康！

为何有人到了60岁仍健步如飞、容光焕发，甚至看上去才50多岁。然而，有人才30岁便身形发福、体虚乏力，外型更比同龄人老了5~10岁！以上种种，发生在你我左右，即便保养做足、作息正常，但食物误选与吃错，健康与容貌也将慢慢流失！

生机食疗专家欧阳英老师虽60多岁，但在电视节目、演讲台上却总是神采奕奕，说起话来铿锵有力，甚至经常飞往新加坡、马来西亚进行大型演说，这是因其坚持选择天然食材与通过饮食养生才有如此的精力！而我也常听友人、患者及其家属们询问某某食物该怎么选、是否放冰箱保存等问题。甚至对食物的营养与疗效更是一知半解！

就在此时，我发现原来许多人对于挑选、储存食材、营养疗效“这件事”是如此地不了解，健康当然也就迈向“未知疑惑的陷阱”里。因此，我希望通过本书的出版，让大家进一步学会如何挑对正确食材，不需花太多时间，只要1分钟，你将知晓食物的特性与选购、保存技巧，甚至连料理也能一手包办，符合现代人快速、简便的特性。期望大众能让吃下肚的食物发挥最大的营养价值！

香港达雅营养顾问中心 营养师 柯慧昕 (Jenny)

目 录

好吃健康!



【作者序】

你的腹中食物是毒还是药

—— 香港达雅营养顾问中心营养师 柯慧昕 03

食材注音索引

12



导读

关于食材营养那些事

- ◆ 缺一不可! 人体所需六大营养素 18
- ◆ 保持健康, 先了解吃下肚的食材营养 20
- ◆ 六大类食物代换 22
- ◆ 跟着做, 锁住食材营养超全面 32



第一章

餐桌上的膳食主导——五谷杂粮篇

小麦——延缓衰老的美颜食材 36

大麦——“三高二低”的营养谷物 38

荞麦	——消炎抗菌的养颜粮食	40
燕麦	——美肌减肥的天然美容师	42
白米	——有助消化的五谷之首	44
小米	——健脾和胃的滋补粮谷	46
薏仁	——养颜驻容的美肌食材	48
糯米	——补气提神的温润佳品	50
黑米	——延年益寿的米中之王	52
糙米	——降三高的保健粮食	54
高粱米	——脾胃气虚食高粱	56
玉米	——有益血管的黄金作物	58
芝麻	——补肝益肾的营养剂	60
红豆	——消除水肿的利尿剂	62
绿豆	——消暑清热的济世食谷	64
黄豆	——营养满点豆中王	66



第二章

餐桌上的益气补给——肉类海产篇

鸡肉	——温中益气的白肉珍品	70
鸭肉	——养胃益肾防衰老	72
鹅肉	——补虚和胃兼养颜	74





羊肉 ——补血化瘀益身品	76
猪肉 ——补虚强身兼润肌	78
牛肉 ——补气功效同黄芪	80
鲫鱼 ——补脾开胃消水肿	82
草鱼 ——暖胃明目降血压	84
鲤鱼 ——补脾健胃寿延年	86
鲈鱼 ——安胎固肾兼补气	88
鳊鱼 ——增强脑细胞的必备品	90
鲳鱼 ——舒筋利骨抗老化	92
黄鱼 ——健脾益气助消化	94
白带鱼 ——补气养血又暖胃	96
鱿鱼 ——骨骼发展的海底佳珍	98
螃蟹 ——补骨添髓的美味佳品	100
海参 ——滋阴壮阳营养丰	102
蛤蜊 ——高铁高钙第一鲜	104
牡蛎 ——宁心安神的海底牛奶	106
虾 ——益气滋阴的菜中甘草	108
田螺 ——消水肿的盘中明珠	110
海带 ——含碘食物之冠	112
紫菜 ——高碘海洋蔬菜	114

好吃健康

