

李政·主编 雷敏·副主编

家庭常见食物

营养

·全·书·

用数据描绘食物 用科学指导饮食
160种食物的营养秘密大公开



中国工信出版集团



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>



家庭常见食物

营养

· 全书

李政 · 主编 雷敏 · 副主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

家庭常见食物营养全书 / 李政主编. — 北京：电子工业出版社，2017.11

ISBN 978-7-121-32515-1

I. ①家… II. ①李… 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（2017）第199380号

策划编辑：郝喜娟

责任编辑：裴 杰

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

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：880×1230 1/16 印张：12 字数：250千字

版 次：2017年11月第1版

印 次：2017年11月第1次印刷

定 价：88.00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）88254888，88258888。

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

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

编委会

主 编 李 政

副主编 雷 敏

编 委 (排名不分先后):

刘 佳, 廊坊卫生职业学院

赵志敏, 廊坊食品工程学校

闫训友, 廊坊师范学院

史振霞, 廊坊师范学院

王科峰, 廊坊卫生职业学院

石书奎, 陕西职业技术学院

丁群英, 西安文理学院

吴小虎, 莱伯泰科有限公司

江胜龙, 广西省玉林市产品质量检验所

张 航, 中国管道局

齐雪茹, 廊坊职业技术学院

高 哲, 河北农业大学

刘秀云, 上海农林职业技术学院

肖 艺, 东华大学

解立斌, 石家庄学院

刘 芳, 河北医科大学第三医院

李玉钢, 河北医科大学第三医院

赵立峰, 石家庄市社区卫生服务管理中心

滑丽美, 白求恩国际和平医院

梁 勇, 石家庄市第一医院

李宛洋, 山东中医药大学

邸海灵, 河北医科大学第三医院

主编简介

李政，毕业于西北农林科技大学食品科学与工程专业，廊坊食品工程学校高级讲师，河北省营养师服务协会理事。从事《食品营养与卫生》等食品专业课程的教学工作16年，是“构建廊坊青少儿营养防火墙”发起人之一，常年义务进行营养科普宣教等活动。其个人教研成果颇丰，发表论文10多篇，参编《舌尖上安全》《公共营养师》实训教材等书籍11本；荣获省级科技成果奖2项；荣获河北省“十二五”规划课题三等奖。

副主编简介

雷敏，河北医科大学第三医院营养科副主任，副主任医师。河北医科大学副教授，硕士生导师。河北省营养师服务协会会长、河北省医师协会营养医师分会副主任委员、河北省医学会肠外肠内营养分会常委、河北省临床营养质控中心委员、河北省营养学会理事、河北省医院管理协会营养专业委员会委员。河北省九三学社关爱母婴行动办公室特聘营养专家，荣获2016年度中国宣传部、科技部和科协联合颁发的“全国科普工作先进工作者”称号。获得省厅级科研成果4项；获得发明专利1项。

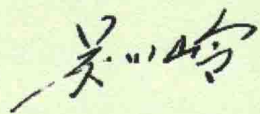
食物是极好的药物，您也能成为营养师

《家庭常见食物营养全书》是在《“健康中国2030”规划纲要》发布、国民健康上升为国家战略的重要时刻编写出版的，是众位营养师践行纲要精神的有益之举。《黄帝内经》中提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食原则。国外也有句谚语“You are what you eat”，即人如其食，可以理解为我们的身体是由吃下的食物建造出来的。这些都强调了适宜的食物对人体健康的重要性，并且身体也会对我们选择的食物有最忠实、最直接的反映。

食物营养是建立在食品安全基础上的，对食物更高的要求。纵使营养学本身仍存在诸多的不确定性，但每每谈到食物与健康，无法掩盖的事实是，大量食品的过度加工和不当选择是造成诸多人群，特别是城市人群深受肥胖等各种慢性病困扰的重要因素。如原本多样的五谷只缩减到小麦、大米和小米等屈指可数的几种粮食，大量的糖与油脂用于食品工业。这些改变也形成了城市人群习以为常的食物选择方式：大量的精制加工食品和油脂、盐与糖类食品摄入，多样化的蔬果和全谷物摄入相对较少。希望通过本书能够让人们更科学地认识食物。

本书以推广食物多样性为主导思想，用科学、通俗的语言对各种常见食材进行专业分类并详细介绍其营养价值，辅之以科学依据、合理利用等百姓最为关注的知识，让食物成为最好的医药；提高人们的营养知识水平，让人们成为自己的营养师。

健康中国，营养先行！希望此书的出版能为居民提高健康意识、践行健康纲要尽绵薄之力，为人们形成崇尚科学、尊重知识的良好氛围助力！



前言

古语云：“民以食为天。”随着我国经济不断发展，人民生活水平不断提高，人们早已不再只满足于吃饱、吃好，而更关注追求饮食品质，讲究如何吃得营养、吃得健康。这也正是我们广大营养工作者所肩负的使命，以及用毕生去努力探寻与学习的课题。

正因为此，我们精心策划与编写了《家庭常见食物营养全书》。书中介绍的都是大家耳熟能详的、具有营养价值的食物，内容涉及五谷杂粮、蔬菜、水果、坚果、菌菇、禽畜肉、水产、蛋奶、调料及饮品等众多方面。

在编写本书的过程中，我们查阅了大量的科学文献，收集了众多专家学者对食物的研究成果，并有意摒弃冗长的理论和生硬的说教，而更注重知识性、科学性、权威性和指导性。书中的每一篇文章、每一种食物，除介绍了营养成分外，还讲述了其独特的营养优势，以及经过科学验证的营养功效。

此外，我们力求使本书与现实生活相结合，贴心提示了众多健康饮食细节，并为许多食物标注了血糖生成指数（ $GI < 55$ ，低GI食物，本书以★☆☆展示； $GI: 55 \sim 70$ ，中等GI食物，本书以★★☆展示； $GI > 70$ ，高GI食物，本书以★★★展示）、胆固醇含量（ < 100 毫克/100克，低胆固醇食物，本书以★☆☆展示； $100 \sim 200$ 毫克/100克，中等胆固醇食物，本书以★★☆展示； > 200 毫克/100克，高胆固醇食物，本书以★★★展示）。

可以说，这不仅是一本营养科普书籍，也是一本健康饮食指南；不仅适合专业的营养工作者查阅，也适合关注健康的普通读者阅读。

最后，谨以此书献给每一位热爱生活、关爱健康的读者朋友，愿您拥有快乐、美满的幸福生活！



目 录



第一章

五谷杂粮.....012

小米.....	014
粳米.....	015
黑米.....	016
紫米.....	017
薏米.....	018
高粱米.....	019
玉米.....	020
荞麦.....	021
燕麦.....	022
大麦.....	023
黄豆.....	024
黑豆.....	025
红豆.....	026
绿豆.....	027



第二章

蔬菜.....028

白菜.....	030
小白菜.....	031
油菜.....	032
空心菜.....	033
卷心菜.....	034
菠菜.....	035
生菜.....	036
芹菜.....	037
茼蒿.....	038
苋菜.....	039
芥菜.....	040
黄花菜.....	041
韭菜.....	042
菜花.....	043
西兰花.....	044
黄瓜.....	045
冬瓜.....	046



第三章

苦瓜	047
南瓜	048
丝瓜	049
秋葵	050
番茄	051
茄子	052
西葫芦	053
青椒	054
豆角	055
扁豆	056
豌豆	057
蚕豆	058
毛豆	059
豆芽	060
胡萝卜	061



萝卜	062
芦笋	063
莴笋	064
竹笋	065
莲藕	066
茭白	067
马铃薯	068
甘薯	069
山药	070
芋头	071
香椿	072
马齿苋	073



水果 074

苹果	076
梨	077
桃子	078
杏子	079
李子	080
樱桃	081
草莓	082
蓝莓	083
杨梅	084
葡萄	085
石榴	086
猕猴桃	087
柿子	088
桑葚	089
橙子	090
金橘	091
橘子	092
柚子	093
柠檬	094
香蕉	095
菠萝	096
芒果	097
椰子	098
荔枝	099
枇杷	100
番木瓜	101
西瓜	102
哈密瓜	103



第四章

坚果	104
花生	106
核桃	107
杏仁	108
松子	109
板栗	110
榛子	111
莲子	112
腰果	113
芝麻	114
葵花子	115



第六章

禽畜肉	128
猪肉	130
牛肉	131
羊肉	132
鸡肉	133
乌鸡肉	134
鸭肉	135
鹅肉	136
驴肉	137
鸽子肉	138
鹌鹑肉	139

第五章

菌菇	116
银耳	118
黑木耳	119
口蘑	120
平菇	121
草菇	122
香菇	123
猴头菇	124
金针菇	125
杏鲍菇	126
羊肚菌	127



第七章

水产	140
草鱼	142
鲤鱼	143
鲫鱼	144
鲢鱼	145
银鱼	146
罗非鱼	147
鳊鱼	148
带鱼	149
鲈鱼	150
鳕鱼	151
金枪鱼	152
三文鱼	153
鲳鱼	154
鳗鱼	155
墨鱼	156
鱿鱼	157
海参	158
龙虾	159
虾皮	160
螃蟹	161
蛤蜊	162
牡蛎	163
扇贝	164
河蚌	165
田螺	166
海蜇	167
海带	168
紫菜	169



第八章

蛋奶	170
鸡蛋	172
鸭蛋	173
鹌鹑蛋	174
牛奶	175
羊奶	176
酸奶	177
奶酪	178
黄油	179



第九章

调料及饮品	180
大葱	182
生姜	183
大蒜	184
香菜	185
醋	186
橄榄油	187
蜂蜜	188
绿茶	189
红茶	190
豆浆	191
咖啡	192





家庭常见食物

营养

· 全书

李政 · 主编 雷敏 · 副主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见食物营养全书/李政主编. —北京:电子工业出版社, 2017.11

ISBN 978-7-121-32515-1

I. ①家… II. ①李… 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(2017)第199380号

策划编辑:郝喜娟

责任编辑:裴杰

印刷:北京捷迅佳彩印刷有限公司

装订:北京捷迅佳彩印刷有限公司

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:880×1230 1/16 印张:12 字数:250千字

版次:2017年11月第1版

印次:2017年11月第1次印刷

定价:88.00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)88254888,88258888。

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。

本书咨询联系方式:haoxijuan@phei.com.cn。

编委会

主 编 李 政

副主编 雷 敏

编 委 (排名不分先后):

刘 佳, 廊坊卫生职业学院

赵志敏, 廊坊食品工程学校

闫训友, 廊坊师范学院

史振霞, 廊坊师范学院

王科峰, 廊坊卫生职业学院

石书奎, 陕西职业技术学院

丁群英, 西安文理学院

吴小虎, 莱伯泰科有限公司

江胜龙, 广西省玉林市产品质量检验所

张 航, 中国管道局

齐雪茹, 廊坊职业技术学院

高 哲, 河北农业大学

刘秀云, 上海农林职业技术学院

肖 艺, 东华大学

解立斌, 石家庄学院

刘 芳, 河北医科大学第三医院

李玉钢, 河北医科大学第三医院

赵立峰, 石家庄市社区卫生服务管理中心

滑丽美, 白求恩国际和平医院

梁 勇, 石家庄市第一医院

李宛洋, 山东中医药大学

邸海灵, 河北医科大学第三医院

主编简介

李政，毕业于西北农林科技大学食品科学与工程专业，廊坊食品工程学校高级讲师，河北省营养师服务协会理事。从事《食品营养与卫生》等食品专业课程的教学工作16年，是“构建廊坊青少儿营养防火墙”发起人之一，常年义务进行营养科普宣教等活动。其个人教研成果颇丰，发表论文10多篇，参编《舌尖上安全》《公共营养师》实训教材等书籍11本；荣获省级科技成果奖2项；荣获河北省“十二五”规划课题三等奖。

副主编简介

雷敏，河北医科大学第三医院营养科副主任，副主任医师。河北医科大学副教授，硕士生导师。河北省营养师服务协会会长、河北省医师协会营养医师分会副主任委员、河北省医学会肠外肠内营养分会常委、河北省临床营养质控中心委员、河北省营养学会理事、河北省医院管理协会营养专业委员会委员。河北省九三学社关爱母婴行动办公室特聘营养专家，荣获2016年度中国宣传部、科技部和科协联合颁发的“全国科普工作先进工作者”称号。获得省厅级科研成果4项；获得发明专利1项。

食物是极好的药物，您也能成为营养师

《家庭常见食物营养全书》是在《“健康中国2030”规划纲要》发布、国民健康上升为国家战略的重要时刻编写出版的，是众位营养师践行纲要精神的有益之举。《黄帝内经》中提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食原则。国外也有句谚语“You are what you eat”，即人如其食，可以理解为我们的身体是由吃下的食物建造出来的。这些都强调了适宜的食物对人体健康的重要性，并且身体也会对我们选择的食物有最忠实、最直接的反映。

食物营养是建立在食品安全基础上的，对食物更高的要求。纵使营养学本身仍存在诸多的不确定性，但每每谈到食物与健康，无法掩盖的事实是，大量食品的过度加工和不当选择是造成诸多人群，特别是城市人群深受肥胖等各种慢性病困扰的重要因素。如原本多样的五谷只缩减到小麦、大米和小米等屈指可数的几种粮食，大量的糖与油脂用于食品工业。这些改变也形成了城市人群习以为常的食物选择方式：大量的精制加工食品和油脂、盐与糖类食品摄入，多样化的蔬果和全谷物摄入相对较少。希望通过本书能够让人们更科学地认识食物。

本书以推广食物多样性为主导思想，用科学、通俗的语言对各种常见食材进行专业分类并详细介绍其营养价值，辅之以科学依据、合理利用等百姓最为关注的知识，让食物成为最好的医药；提高人们的营养知识水平，让人们成为自己的营养师。

健康中国，营养先行！希望此书的出版能为居民提高健康意识、践行健康纲要尽绵薄之力，为人们形成崇尚科学、尊重知识的良好氛围助力！

