



ZHONGHUA DAZIBAN · SHENGHUO JINGDIAN



中国保健协会◎主编

家庭 营养圣经

JIATING YINGYANG SHENGJING



14

近200种
常用食物的营养分析
近200道
健康美味的家常菜肴

一部中国家庭必备的营养健康工具书
内容全面 科学权威 简单明了 易学
易用



中国保健协会◎主编

家庭 营养圣经

JIATING YINGYANG SHENGJING



图书在版编目(CIP)数据

家庭营养圣经/中国保健协会主编.—长沙:湖南美术出版社, 2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4162-5

I. ①家… II. ①中… III. ①饮食营养学 IV.

①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256884号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

家庭营养圣经

出版人 李小山
主 编 中国保健协会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 王 雪
拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 陈绪荣 耿欣 金鑫
李朝阳 王大龙 于笑
图片整理 陈慧美
排版制作 王江妹 徐小平

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂
开 本 787×1092 1/16
印 张 34
书 号 ISBN 978-7-5356-4162-5
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-61534147

前言

FOREWORD



营养是人体从外界吸取的维持生长发育等生命活动所需要的物质，食物则是人体营养最主要的来源。越来越多的人已经认识到健康饮食的重要性。如今，“吃什么”已不具有决定意义。在丰富的食物面前，我们的选择余地前所未有的开阔，甚至有了不知该如何选择的烦恼，人们所关心的不再是“今天你吃了没有”或者“今天你吃什么”，而是“今天你如何吃”。于是，“如何吃”开始成为新的饮食潮流。均衡、合理的饮食可以确保我们拥有一个健康的身体，这也日益成为文明程度的一个标志。适当的饮食调理还能对身体的种种不适和潜在疾病起到辅助治疗的作用，有时可能比药物更有效。现代人的饮食追求，不仅仅是吃得舒服，还要吃得健康，吃得明白。

《家庭营养圣经》就是一本指导您如何最大限度地吃得健康、吃得明白的书。书中收录了日常生活中常见的食物，从全新的角度切入健康饮食。我们不想向您灌输高深而又枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的

前言

FOREWORD

健康知识融入日常饮食之中。通过“食性物语”、“食而有道”、“食事求适”和“适可而止”四个栏目分别介绍了每种食物的功效、食用和烹调的技巧、适合和忌用的人群以及适用量，内容简单明了。在“食林广记”栏目中，还特别介绍了一些食物的奇闻逸事，以增进对它们的了解。我们也不想提供食物配比方案来限制您的选择，我们相信您有足够的智慧来搭配自己的饮食，是一个成熟的食物配比DIY（do it yourself，自己动手做）者，我们只为您提供细致的食物营养成分、人体营养生化正常值、正常人每日所需营养素供给量的数据表格，以便您需要的时候，可以随心查阅。同时，我们为每种食物都配上了精美图片，使您可以按图索骥，有效地进行食物配比选择。总之，我们充分尊重您的自由，让您充分享受食物配比DIY的乐趣，让您通过自己的食物配比创意，吃得更健康，吃得更明白。





CONTENTS 目录

谷物的营养素与饮食健康 1

谷物类 2

大米 2

小麦 5

玉米 8

小米 11

糯米 14

黑米 17

燕麦 20

薏米 23

芡实 26

荞麦 29

蔬菜的营养素与饮食健康 33

根茎类 34

萝卜 34

胡萝卜 37

土豆 40

红薯 43

山药 46

莲藕 49

荸荠 52

芋头 55

百合 58

洋葱 61

魔芋 64

茎叶类 67

白菜 67

小白菜 70

菠菜 73

油菜 76





芹菜 79

莴笋 82

苋菜 85

芦笋 88

木耳菜 91

韭菜 (韭黄) 94

圆白菜 97

茭白 100

绿豆芽 103

黄豆芽 106

蒜薹 109

香菜 112

竹笋 115

香椿 118

蕨菜 121

茼蒿 124

芦荟 127

花蕊果实类 130

豌豆 130

茄子 133

柿子椒 136

菜花 (西兰花) 139

西红柿 142

黄花菜 145

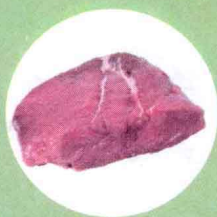
瓜菜类 148

黄瓜 148

冬瓜 151

苦瓜 154





CONTENTS 目录



- 丝瓜 157
- 南瓜 160
- 西葫芦 163

菌类 166

- 草菇 166
- 香菇 169
- 平菇 172
- 金针菇 175
- 猴头菇 178
- 口蘑 181
- 鸡腿蘑 184
- 黑木耳 187
- 银耳 190
- 竹荪 193

豆类及豆制品、乳制品的营养素与饮食健康 197

豆类 198

- 黄豆 198
- 蚕豆 201
- 绿豆 204
- 红豆 207
- 芸豆 210

豆制品类 213

- 豆腐 213
- 豆浆 216

乳制品类 219

- 牛奶 219
- 酸奶 222
- 奶酪 225
- 冰淇淋 229





畜肉类、禽蛋类的营养素与 饮食健康 233

畜肉类 234

猪肉 234

猪肝 237

猪蹄 240

猪血 243

牛肉 246

羊肉 249

兔肉 252

驴肉 255

禽蛋类 258

鸡肉 258

鸡蛋 261

鸭肉 264

鸭蛋 267

鹌鹑肉 (鹌鹑蛋) 270

鸽肉 (鸽蛋) 273

乌鸡 276

水产品的营养素与饮食健康 281

鳞介类 282

鲤鱼 282

草鱼 285

鲫鱼 288

胖头鱼 291

鳊鱼 294

鲈鱼 297

鲑鱼 300

带鱼 303

黄鱼 306

平鱼 309





CONTENTS 目录



鳕鱼 312

鳗鱼 315

虾 318

蟹 321

蛤蜊 324

螺 327

鱿鱼 331

海参 334

海蜇 337

甲鱼 340

藻类 343

紫菜 343

海带 346

果品的营养素与饮食健康 351

鲜果类 352

苹果 352

梨 355

桃子 358

杏 361

葡萄 364

香蕉 367

草莓 370

橙子 373

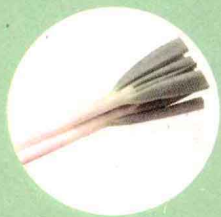
橘子 376

柚子 379

西瓜 382

哈密瓜 385





桑葚 388

枣 391

荔枝 394

龙眼 397

芒果 400

猕猴桃 403

菠萝 406

山楂 409

椰子 412

柠檬 415

木瓜 418

枇杷 421

无花果 424

杨梅 427

樱桃 430

金橘 433

石榴 436

枸杞子 439

橄榄 442

火龙果 445

蓝莓 448

干果类 451

核桃 451

栗子 454

松子 457

腰果 460

榛子 463

葵花子 466

西瓜子 469

莲子 472

花生 475





CONTENTS 目录



调味品的营养素与饮食健康 479

植物类 480

- 葱 480
- 姜 483
- 蒜 486
- 辣椒 489
- 花椒 492
- 孜然 495
- 咖喱 498
- 芥末 501
- 胡椒 504

制品类 507

- 酱油 507
- 醋 510

饮品的营养素与饮食健康

515

制品类 516

- 茶 516
- 咖啡 519
- 醪糟 522
- 啤酒 525





谷物的 营养素与饮食健康

谷类食物能为我们提供日常所需的大部分热能及相当数量的B族维生素、矿物质和膳食纤维，健康而经济。

淀粉是谷类食物的主要成分，其中的营养素是碳水化合物（即糖类），能被人体迅速氧化分解，从而在短时间内获得大量的热能。谷类也是膳食中B族维生素的重要来源，它能促进消化液的分泌，增进食欲。谷物中含有较多的维生素E，对降低血清胆固醇、防止动脉硬化有一定的保健作用。谷物中含有的纤维素和半纤维素则有利于高血脂、便秘、肠癌、痔疮、糖尿病等的预防。

单纯进食谷类所获取的营养是不全面的。维生素A、维生素C、维生素D缺乏，胡萝卜素的含量也不多；谷类食物内含有的铁、磷元素不易被人体吸收。所以，只有主副食合理搭配，才能真正达到健康的目的。

谷物类

大米

DAMI

◎ 大米是中国人的主食之一，由稻子的子实脱壳而成。大米中氨基酸的组成比较完全，蛋白质主要是米精蛋白，易于消化吸收。



食性物语

大米是B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。米粥具有补脾、和胃、清肺功效。米汤能刺激胃液的分泌，有助于消化。用米汤冲奶粉能使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，易于消化吸收。

食而有道

糙米中的矿物质、B族维生素、膳食纤维含量都较

精米高。米粥更易于消化，但制作时不要放碱，以免破坏维生素B₂。做米饭时要“蒸”不要“捞”，捞饭会损失大量维生素。

食事求适

老弱妇孺皆宜。病后脾胃虚弱或烦热口渴的病人更为适宜。产后奶水不足，可用米汤来辅助喂养婴儿。

适可而止
每餐60克。

dami

营养指数

/ 营养指数中的数值均为每百克食物的含量 /

维生素

A (微克)	-	B ₁ (毫克)	0.33
B ₂ (毫克)	0.08	B ₆ (毫克)	0.2
B ₁₂ (微克)	20	C (毫克)	8
D (微克)	-	E (毫克)	1.01
生物素 (微克)	220	K (微克)	-
P (微克)	-	胡萝卜素 (毫克)	-
叶酸 (微克)	3.8	泛酸 (毫克)	0.6
烟酸 (毫克)	1.5		

三大营养素

蛋白质 (克)	7.7	脂肪 (克)	0.6
糖类 (克)	76.8		

矿物质

钙 (毫克)	11	铁 (毫克)	1.1
磷 (毫克)	121	钾 (毫克)	97
钠 (毫克)	2.4	铜 (毫克)	0.19
镁 (毫克)	34	锌 (毫克)	1.45
硒 (微克)	2.5		

热量 (千卡)	343		
胆固醇 (毫克)	-		
膳食纤维 (克)	0.6		





调料

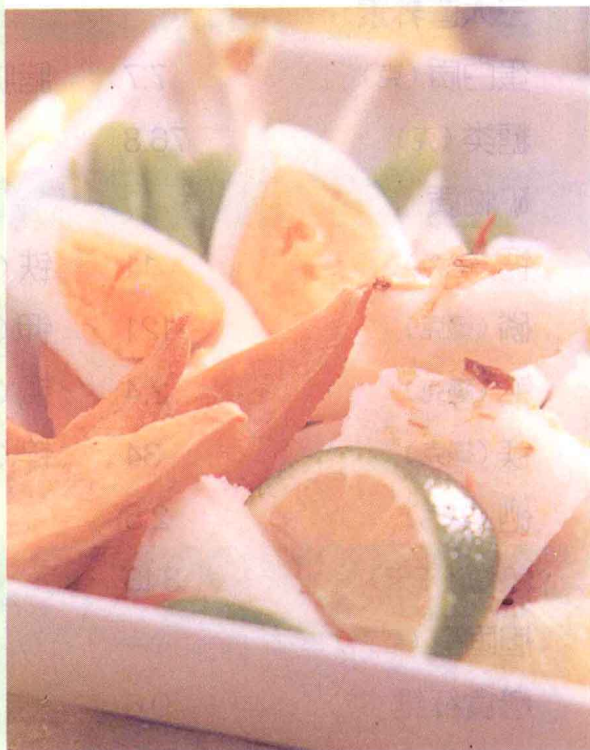
葱花、虾酱、辣椒酱、酸枳汁、柠檬汁、熟花生末、盐、植物油各适量。

做法

1 米蒸熟，压成方形，切块；豆腐切片，入油锅炸熟；鸡蛋煮熟，剥壳，切瓣；黄豆芽、蛇豆焯熟。

2 原锅放虾酱、辣椒酱、酸枳汁、柠檬汁、熟花生末、盐煮至酱汁微浓盛出。

3 盘中放所有材料，撒葱花即可。



印尼式 菜饭

材料

泰国香米 100 |克|

长糯米 50 |克|

鸡蛋 1 |个|

黄豆芽 20 |克|

蛇豆 30 |克|

豆腐 15 |克|

XIAOMAI 小麦



◎ 小麦是我国北方人民的主食，营养价值很高，所含糖类约占75%，蛋白质约占10%，是补充热量和植物蛋白的重要来源。

食性物语

进食全麦可以降低血液中雌激素的含量，可防治乳腺癌。小麦粉（面粉）有很好的嫩肤、除皱、祛斑功效。《本草拾遗》中提到“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力”。

食而有道

存放时间稍长些的面粉比新磨面粉品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”之说。面粉最好与大米搭配食用。

食事求适

所有人都可食用，更年期妇女食用未精制小麦还能缓解更年期综合征。

食林广记

法国一家面包厂工人发现：无论他们年纪多大，手上的皮肤都既不松弛也无老年斑，甚至还很娇嫩，原因就是他们每天都揉小麦粉。

适可而止
每餐100克。