



中国美食丛书

中国食物 营养保健大全

山珍野味分册



中国旅游出版社

中国食物营养保健大全

山珍野味分册

主 编：董淑炎

参加编写人员：李秀英 邵 迪 吴贵云

袁巧云 杨成俊

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑：滕义仿 范云兴

封面设计：滕义仿

技术编辑：李崇宝

中国食物营养保健大全
山珍野味分册

董淑炎 李秀英 邵迪 编 著
吴贵云 袁巧云 杨成俊

中国旅游出版社出版
(北京建内大街甲9号)
新华书店北京发行所发行
北京隆昌印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印数：15.75 字数：360千字

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数：3650册 定价：9.00元

ISBN 7-5032-0376-5/TS·70

前 言

我国是一个幅员辽阔、物产丰富的国家，众多的动植物食物是中华民族生存和发展的首要条件。随着中华民族的崛起和振兴，人民生活水平的提高，各种各样的食物特别是野生食物越来越受到重视。为了将它们介绍给广大读者，我们编写了《中国食物营养保健大全》一书，收集、整理近1000种食物及有关食谱，共分为山珍野味、蔬菜水果、海产水鲜、家禽家畜、五谷杂粮五个分册。

山珍野味分册共收集119种食物。每种食物均列出来源、国际通用学名、异名、食用部位、营养成分、功效、适应症、禁忌等。并介绍有关食谱的原料、制法、功效和食用时注意事项。

为了使《中国食物营养保健大全》一书质量不断提高，恳请广大读者对书中谬误和不妥之处给予批评指正。

编 者

绪 论

食物是人类生存和发展的重要条件，在人类社会长期的历史发展过程中，食物不仅维持着个体的生命；而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。

为了开发食物资源，我们的祖先不惜用生命作代价。传说发明农业的鼻祖神农氏，为了让百姓知所避就，遍尝百草之滋味，水泉之甘苦，为此日迁七十毒。这生动地反映了古代劳动人民如何寻找食物的壮丽史实。经过多少年代，千百万人的大量尝试，积累了丰富的感性知识，终于确立了那些最为安全的动植物食物几千种，并部分的加以畜养、种植，不断扩充、改良。

千百年来，这些食物伴随着一代又一代的炎黄子孙，在开创华夏五千年文明史的漫长岁月中，为民族的昌盛、社会的进步、竭尽民生头等大事一民以食为天，始终发挥着重大的作用。

我国地大物博，民族众多，各民族都有独特的饮食风味，各地区都有独特的食物种类，经过交流、融汇、筛选，凡可入饷的食物原料都尽量采纳和应用。

与世界各国长期交往过程中，同样也进行了食物的交流，有许许多多食物传至国外，为世界人类的生存发展做出了贡献。同时，也有许多他国食物引进我国，丰富了我国的食物内容。

随着科学技术的发展，我国人民在养殖、种植和开发新的食物资源方面不断取得新的成绩。特别是在农作物、园艺、蔬菜、养殖等方面的产量和数量取得突破性进展，并将

许许多多野生的动植物成功地进行驯养和种植，使只有占世界总耕地7%的中国，养活了约占世界人口总数1/4的人口，创造了世界新奇迹。

我国现有的米麦黍豆、果蔬籽仁、鱼肉蛋乳、山珍野味食物，加上色味纷呈的辅料、调料，经合理搭配，精巧烹调，共同创造出饮誉世界的中华美食，是几千年改进提高而逐步形成的，它是一种特殊技术，也是中华民族智慧的结晶。不仅口味美好，营养价值高，而且具有一定保健疗病作用。

一、食物的营养素

食物含有人体必需的营养素，有蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素和矿物质。各种营养素都有一定的生理功能，一种营养素常兼有几种生理功能。下面介绍一下各种营养素。

（一）蛋白质：

蛋白质是构成机体的重要原料。人体的一切细胞组织都含有蛋白质，神经、肌肉、骨骼、血液及至头发和指甲，没有一处不含蛋白质。

蛋白质是由多种氨基酸组成，已经发现的有20余种。其中有一部分在体内不能合成或合成速度不快，不能满足机体需要，必须由食物供给。这部分氨基酸称为“必需氨基酸”，另一部分可以在体内合成，称为“非必需氨基酸”。非必需氨基酸并非不需要，只是可以在体内合成。对于成人，赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸和缬氨酸等8种氨基酸是“必需氨基酸”。对于婴幼儿，除上述8种外，还有精氨酸和组氨酸，共有10种“必需氨基酸”。

食物中蛋白质营养价值的高低，取决于食物蛋白质的氨基酸组成，即组成食物蛋白质的氨基酸种类、数量和相互间的比例是否适当。食物中蛋白质的氨基酸组成愈接近人体需要，这类食物蛋白质的营养价值就愈高。否则，就低。如乳、蛋、肉、鱼等动物性蛋白质，所含的必需氨基酸种类齐全数量充足，相互间的比例也很适当，营养价值就高。

蛋白质具有以下功用：1.构成新组织。在生长与发育期间，需要增加许多新的细胞，都需要蛋白质来构成新的细胞及新的组织。2.修补体组织。身体各部分之旧组织，不断地在消耗与破坏，需要蛋白质随时修补。3.供给能量。每1克蛋白质在体内氧化，可供4仟卡热量。4.合成酶与激素。所有的酶与部分激素，如胰岛素、甲状腺素及一些大脑垂体的分泌物等。5.增强抵抗力。身体用来抵抗病原的抗体，是血液中球蛋白的一部分。因此，缺乏蛋白质的人，体内抗体减少而容易感染疾病。6.调节渗透压力。血液中之血浆蛋白，有调节渗透压力的功用，如血浆蛋白质过低，就会产生水肿现象。7.维持血液正常酸碱度。血液蛋白能帮助维持血液的正常酸碱度。

蛋白质的来源：1.动物性蛋白质：以乳类、肉类、鱼类、蛋类、虫类为其主要来源。2.植物性蛋白质：以豆类、谷类、硬果类为其主来源。一般绿色蔬菜中蛋白质含量高于浅色蔬菜。

（二）碳水化合物

碳水化合物也叫糖类，是人体热能的主要来源。可分为单糖、双糖、多糖数种。单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖。双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖。多糖主要有淀粉、糊精、糖元（动物淀粉）、纤维素、半纤维素、菌类多糖等。

碳水化合物的主要功用：1.供给热能。1克碳水化合物在体内可产生4仟卡热能。2.构成神经组织和细胞。3.保肝、解毒。当肝糖元储备充裕时，对酒精、四氯化碳、砷等有害化学物质就有较强的解毒功能，并有利于保护肝脏免受有害物质的损害。4.抗生酮作用。脂肪在体内氧化靠碳水化合物供给能量，当碳水化合物供给不足，脂肪氧化不全时，产生酮体，在体内积累过多产生酸中毒。7.供给食物纤维。主要包括纤维素、半纤维素、木质素和果胶等，统称为食物纤维。有助于通便和预防结肠癌、冠心病、糖尿病、便秘等病症。

碳水化合物的食物来源：含碳水化合物多者有糖和糖果、淀粉、谷类。含碳水化合物较丰富者有干豆类、根茎类。各种蔬菜、水果、动物内类也含有碳水化合物。

(三) 脂肪

脂肪广义的包括中性脂肪和类脂类，狭义的脂肪仅指中性脂肪。中性脂肪是一分子甘油和3分子脂肪酸组成，又称为甘三酯或三酸甘油酯。日常食用的豆油、菜油、花生油、猪油、牛油、羊油等动植物油的主要成分就是甘油三脂。类脂质是一些能够溶于脂肪或脂溶剂的物质。如磷脂和固醇类化合物。

脂肪的主要生理功用：1.供给热能。脂肪是产热量最高的一种能源物质，1克脂肪在体内可产生9仟卡热能，是蛋白质或碳水化合物的2.25倍。脂肪是贮存能量的“燃料库”。2.构成身体组织。磷脂、胆固醇等类脂质是构成细胞的重要成分。3.供给必需脂肪酸。脂肪中有几种不饱和脂肪酸在体内不能合成，必须由食物供给，称必需脂肪酸。主要有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸3种。必需脂肪酸具有多种生理功

能。它能够促进发育，维持皮肤和毛细血管的健康，与精子形成、前列腺素的合成有密切关系；能减轻放射线所造成的皮肤损伤；与胆固醇的代谢有密切关系，有助于防止冠心病。4.促进脂溶性维生素的呼吸。5.维持体温和保护脏器。6.提高膳食的味感。含油的菜香味扑鼻，油炸的食品香脆可口，人人爱吃。脂肪在胃内停留时间长耐饿。但膳食油脂过多，不易消化引起腹泻。而过多的动物脂肪会肥胖，还会得高血脂症，诱发冠心病。

食用的植物性脂肪主要贮藏于植物的种子里。如黄豆、花生、菜籽、芝麻、油茶、胡麻、红花等。食用的动物性脂肪主要是动物体内贮藏的油脂，还有乳汁、肝脏、蛋黄等。

(四) 维生素

维生素是维持人体正常生活所必需的一类营养素。它们不能在体内合成，或合成量不足，故必须由食物供给。维生素主要生理功能是调节物质代谢，尤其与酶的关系密切。一般需要量很少，以毫克或微克计算。现已发现的维生素种类很多，通常按其溶解性分为脂溶性和水溶性两大类。脂溶性维生素主要有维生素A、D、E、K；水溶性维生素有维生素B₁、B₂尼克酸、维生素B₆、生物素、泛酸、叶酸、维生素B₁₂、维生素C等。现就营养上比较重要的维生素简述如下：

1. 维生素A

维生素A的主要生理功能是促进生长发育、保护上皮组织、保护视力和促进脑、视力发达所不可缺少的营养物质。维生素A有润滑、强健皮肤的作用，可防止皮肤干燥、粗糙现象发生。维生素A有助于增强人体免疫功能。有一定抗癌作用。如膳食中维生素A供给不足或缺乏，会使上皮组织萎缩、角化、抵抗力下降、患夜盲症及干眼病等。维生素A缺

乏更会影响儿童生长发育、头脑发育迟缓、智力低下。但过量摄取，也会因体内积蓄过多而引起过剩症，给身体带来恶劣影响。盲目的药物补充维生素A可引起毒性反应。如头痛、骨痛、倒胃口、皮疹、疲劳和烦躁。过量维生素A中毒不但不防癌，还会促进癌的发展。

维生素A主要来源于动物性食品，其中以肝的含量最高，蛋黄、奶油、黄油中含量也很丰富。许多蔬菜、水果中都含有胡萝卜素，它在体内可以转化成维生素A。

2. 维生素B₁ (硫胺素)

维生素B₁在体内主要是构成脱羧酶的辅酶，参加物质代谢，可增进食欲，保持神经系统的正常，强健肌肉，加强心脏功能，并可促进生长发育。缺乏时可引起脚气病。最新报道中年男子因严重缺乏维生素B₁发生在夜间猝死的多个事例。

维生素B₁主要来源于粮食和动物食物。粮食加工过细，烹调方法不合理，都会使维生素B₁大量损失导致维生素B₁摄入不足或缺乏。

3. 维生素B₂ (核黄素)

维生素B₂在体内主要是构成黄酶的辅酶，参加物质代谢，亦有促进生长发育和润泽皮肤的功能。缺乏时可能出现口角炎、舌炎、唇炎及阴囊炎等一系列代谢紊乱的表现。

维生素B₂主要来源于动物食物，尤以内脏、蛋类、奶类等含量丰富；其次是豆类 and 新鲜蔬菜；粮食中含量不高，但系主食，所以也是重要来源之一。我国膳食以植物性食物为主，容易发生维生素B₂摄不足。

4. 尼克酸 (烟酸)

尼克酸在体内是构成辅酶Ⅰ、辅酶Ⅱ的成分，参加物质

代谢。缺乏时可引起癞皮病，主要表现是皮炎、腹泻和痴呆。

尼克酸广泛存在于动、植物食物中，酵母、花生、谷类、豆类、肉类、肝脏含量较丰富，多数含量较低。玉米中尼克酸含量并不低，但不能被人体吸收利用，所以玉米为主食的地区容易发生癞皮病。大量尼克酸可发生胃炎和不安。

5. 维生素C（抗坏血酸）

维生素C在体内有许多生理功能，可维持牙齿、骨骼、血管的正常功能，参与新陈代谢，增强机体对疾病的抵抗力。维生素C还具有保持肌肉润滑的作用，作为一种抗氧化剂，能清除或减少细胞产生的自由基及其他有害物质，有防止衰老、抗坏血病、抗癌的作用。含维生素C丰富的食物有鲜枣、山楂、柑、橙、鲜辣椒、白菜、菠菜、萝卜、沙棘果、柠檬等。因大剂量使用药物维生素C，会引起生殖力衰竭。

6. 维生素E

维生素E为人体自由基的抑制剂，自由基被认为是人体内促进细胞衰老的因素之一。维生素E能防止不饱和脂肪酸的氧化，促进细胞分裂和性腺功能，改善免疫功能和防止细胞癌变，对人体有明显的抗衰老作用。维生素E还具有防止脑陷入酸化状态，从而保持脑细胞的活力；防止皮肤色素沉着，从而延缓老年斑的出现；促进末端血管的血循环，保持酶的活力，使皮肤滋润健美，故有“青春素”之称。含维生素E多的食物有麦胚、蛋黄、卷心菜、菜花、芝麻、花生等。大量使用维生素E可引起恶心和胃道不适等。

7. 维生素B。

维生素B。参与机体代谢过程中20多种酶的辅酶，涉及范围广。必须有适量的维生素B。才能保持机体正常代谢的进

行。维生素B₆有抗脂肪肝、调节神经系统、防治动脉硬化症等作用。维生素B₆不足还能引起色素贫血，并有抽搐现象。含维生素B₆丰富的食物有酵母、米糖等。

（五）矿物质（无机盐）

矿物质在人体内含量虽然很少，但它们是构成身体组织和调节生理功能所不可缺乏的营养物质。约占人体重2.2~4.3%的矿物质，包括了除碳、氢、氧、氮以外的其他各种元素。其中含量较多的有钙和磷，约占体内矿物质总量的3/4，其余1/4以钾、硫、钠、镁为主。铁、锰、铜、碘、钴、氟、锌、钼等含量极微，通称为微量元素（凡在动植物组织中含少于1毫克%的元素，概称为微量元素）。一般认为，体内矿物质以三种形态存在：①有机态（如磷脂等）；②无机态（如氯化钠等）；③离子态（如磷、铜等）。

矿物质的作用：①矿物质是构成机体组织的重要材料。②矿物质是细胞内液及细胞间液的重要成分。它们（主要有钠、钾、钙、镁、氯、硫、磷和重碳酸盐等）和蛋白质共同存在，维持着各组织一定的渗透压力，和蛋白质一道还组成一个强有力的缓冲系统，对维持机体的酸碱平衡起着重要的作用。③矿物质是组成机体内一些特定生理功能的物质的重要成分。如血红蛋白中和细胞色素酶系统的铁、甲状腺素中的碘、胰岛素中的锌。④矿物质是健肌肉、神经具有一定兴奋性所必需的。如钾、钠、钙、镁等。⑤矿物质是酶系统的活化剂。

下面介绍几种重要的矿物质：

1. 钙：

钙的作用：①是构成骨骼和牙齿的重要成分。②对于一般软组织，钙也是基本的组成成分，并且是维持它们正常机

能所不可缺少的物质。③帮助血液凝固，钙是凝血的重要因素之一。④机体许多酶系统需要钙来激活。

缺乏钙的影响：①儿童生长时期如缺乏钙，不仅发育缓慢，严重时可患软骨症。②孕妇和乳母缺钙，会使小孩骨质软化，影响婴儿的发育。③成人如长期缺乏钙质，可产生手足抽筋的痉挛症。

钙的食物来源：①乳类。②贝壳类，如蛤蜊、蟹、虾。③骨汤。④绿色蔬菜。⑤豆类。⑥多种水果。

2. 磷：

磷在体内占矿物质含量的1/4。

磷的作用：①构成骨、齿的重要材料。②为组成细胞核蛋白质的一种主要成分，尤其是神经细胞最为重要。另外也是磷脂、辅酶等的组成成分。③体内物质的储存、转移、代谢需磷的化合物作为桥梁。④磷酸盐从尿中排出的量和形式，是机体调节酸碱平衡的手段之一。⑤溶于体液中，与其他矿物质共同调节生理作用。

磷的食物来源：来源于乳类、蛋、鱼、肉、粗粮、豆类、蔬菜等。

3. 铁

铁的功用：①红血球中的血红蛋白是由铁、蛋白质及色素所组成的，约占人体含铁总量的72%。②在细胞色素酶系统、过氧化氢酶及过氧化物酶中均含有铁。

缺乏铁的影响：由于缺铁减低了血红蛋白的新生能力而产生。为儿童、妇女中多见的缺铁性贫血。

铁的食物来源：含铁丰富的食物有芝麻、木耳、肝、蛋黄、瘦肉、绿叶蔬菜、番茄、豆类和谷类等。

4. 锌：

锌是许多重要酶的组成成分。它与蛋白质和核酸合成，对维护红细胞膜的完整以及在造血过程中起着重要作用；心脏病、肝脾肿大、性功能减退都与体内含锌量不足有关。严重缺锌的孕妇会使胎儿发生畸形；缺锌的儿童食欲不振，味觉减退，生长发育差。特别是男孩到了青春期，第二性征不发达，甚至可丧失生殖机能。含锌丰富的食物有海产品、奶类、肉类等。

5. 碘：

碘是制造甲状腺素的原料，甲状腺素能调节体内的基础代谢，维持机体的正常功能。如食物中碘不足，可引起甲状腺肿大，使甲状腺分泌减少，降低机体的代谢。青春发育及妊娠期中需碘量较高。含碘丰富的食物有海带、紫菜、海虾、海鱼、海盐等。

二、食物的保健

食物与人体生长、发育、健康及长寿息息相关。自古以来，我国劳动人民就十分重视用食物来防治疾病和延年益寿，把食物喻为人的命脉。

祖国医药学中有“药食用源”，“亦药亦食”之说。亦药亦食的食物能防病治病，保健强身，延年益寿。中医尚有“药补不如食补”的说法。食补法是通过饮食来强身的方法。患者在病后或手术后，消化、吸收功能减弱，常须调整饮食，以促进消化功能的恢复。用食补来扶助正气，增强机体抗病能力，比单纯用药效果更好。

自古以来，我国就很重视食物治疗。现存的我国最早的医学经典著作《内经》中载“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保持正气。”《备急千金方》载“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。”《金匱要略》提到“所食之味，有与病相

宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”《神农本草经》是我国最早的一部药专著，记载了用大枣、莲子、蜂蜜、薏苡仁、芝麻、核桃、山药、赤小豆、桂圆肉等食物治病，并记录了这些食物有“轻身延年”的功效。《肘后方》上最早用海藻治瘰病、羊肝治雀盲。另外，用大豆治脚气、猪胰治消渴、乌鱼治水肿、鳗鲡治癆瘵、乌梅治蛔厥、麦面治暑热、干姜驱胃寒、山楂消肉积、鹅血治噎膈等食治验方，更是不计其数。据统计，从汉代到清代我国有名的食疗著作300多种，这是历代医药学家和劳动人民的智慧的结晶，在防治疾病、保障健康方面起过重要的作用。

合理营养是健康之本。早在两千多年前，我们祖先在《内经》里就提出了“平衡膳食”构成内容“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”与现在营养学所主张的膳食模式相吻合，这是中华民族对人类的又一重大贡献。

食物要全面，营养要平衡，这便是科学膳食的核心内容。“食养尽之，无使过之。”所谓“过”，一是指营养过剩，由于膳食中动物蛋白和脂肪比例过大，食糖过多，因而导致了“文明病”的灾害，肥胖症以及接踵而来的一系列心血管疾病，已造成很大危害。二是饮食无度，其危害性同样很大。

选用食物应与时间、季节协调，春宜凉，夏宜寒，秋宜温，冬宜热。应因人而异，人有体质强弱之分，男女老少之异，应区别对待。

随着人口增加、环境污染，人类的食物种类和数量受到严重的挑战。为了中华民族的发展，为了子孙后代，我们应运用新的科学技术更快地提高养殖、种植动植物食物的数

量，保护好珍稀动植物食物资源，开发虫类、鼠类、野菜、菌类等食物资源。使中国食物继续更多地供给人们丰富的营养素，为人们的生长、发育、健康、长寿做出更大贡献。

目 录

绪论	1
食物及食谱	1
1. 发菜	1
香菇发菜	1
萝卜丝拌发菜	2
发菜川月蝉	3
发菜卷	4
发菜球	5
发菜素丸子	6
发菜扣蚝豉	7
2. 冬虫夏草	8
虫草沙参炖龟肉	8
虫草红枣炖甲鱼	9
虫草鸡	10
虫草鸭	10
虫草鹌鹑	11
虫草炖肉	12
3. 红菇	12
红菇炖鸡	13
红菇炖猪蹄	14
4. 青头菌	14
青头菌炖鸡	15
干炒青头菌	15
5. 油辣菇	16
油辣菇炒鸡丝	16
油辣菇炖肉	17
6. 梨菇	18
凉拌梨菇丝	18
梨菇炒青菜	18
梨菇豆腐羹	19
梨菇炖鸡	20
梨菇炒肉丝	20
7. 香菇	21
清炖香菇	22
清炖香菇木耳	22
炒双菇	23
香菇烧豆腐	24
香菇烧菜心	24
香菇菜花	25
香菇萝卜汤	26
植物扒四宝	26
香菇烧丝瓜	27