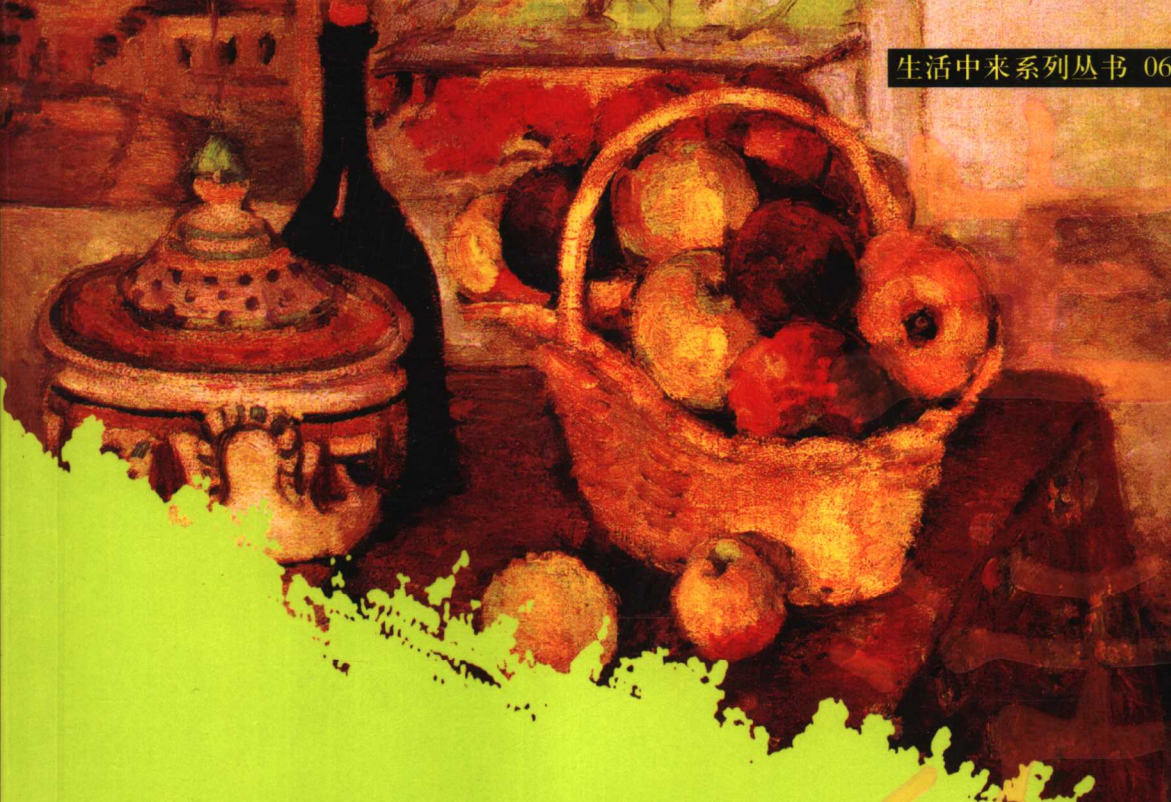




家庭营养 全典



一部极具操作性的食物营养及科学配餐指南，著名家庭营养师推荐的最佳饮食营养方案，最科学、最全面、最实用的神奇食物宝典！

王 鑫◎编著 海潮出版社

家庭营养 全典

一部极具操作性的食物营养及科学配餐指南，著名家庭营养师推荐的最佳饮食营养方案，最科学、最全面、最实用的神奇食物宝典！

王 鑫◎编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养全典/王鑫编著. —北京:海潮出版社,
2005

(生活中来)

ISBN 7-80213-075-1

I. 家... II. 王... III. 食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126042 号

家庭营养全典

王鑫 编著



海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

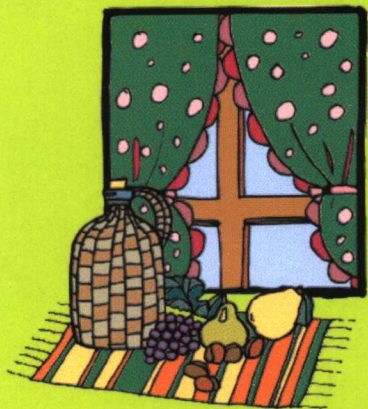
北京市兴凤印刷厂印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:27 字数:650 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-075-1

定价:38.00 元



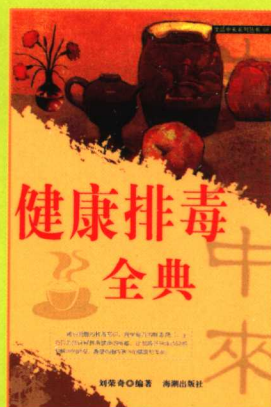
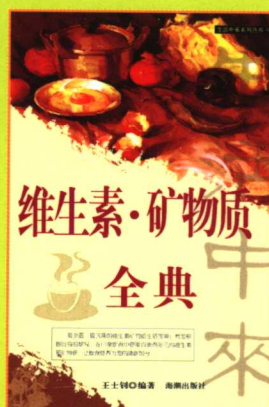
小食物,大功效,食物就是最好的医药

食物是人体营养最主要、最重要的来源,是维持生命之树的物质基础。每天进食的食物,不但关乎我们的生活质量,而且决定着我們一生的健康。

吃得好,并不表示摄取到身体所需的各种营养,并不意味着健康;无缘山珍海味,每日以五谷杂粮为食者,未必就营养不良。

一日三餐,我们究竟把什么东西放进了嘴里?实际上,大部分人对所吃的食物知之甚少,这是一件很可怕的事情。饮食本来是日常生活的一项重要内容,人们却对它不太留意。为便于人们认识了解、选择适合自己及家人的健康食物,我们推出了这本《家庭营养全典》一书。

本书站在普通家庭日常生活的视角上,收录了近500种常见的动植物食品、饮品及制品,以公正、亲切的态度,科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能,并在实际运用方面给予操作性的指导,把人们最关注的健康知识融入日常饮食中,对现代家庭极具参考价值。



本书策划：刘 辛

责任编辑：褚智源

装帧设计：鸟工作室
(010)69298105



食物真神奇

民以食为天！食物是人体营养最主要、最重要的来源，是维持生命之树的物质基础。每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

现代社会，人人都懂健康是金的道理，但健康并不是富足生活的伴生物，不是一朝一夕就可以得来的，而是科学生活的伴生物，是长期日积月累的结果。吃得好，并不表示摄取到身体所需的各种营养，并不意味着健康；无缘山珍海味，每日以五谷杂粮为食者未必就营养不良。

所以，要吃得科学，吃得健康，必须了解食物方面的知识。

科学研究证实：食物能够影响细胞的行为，进而影响到人体的健康。例如，科学家现在确信，他们已经明白何以血液中的胆固醇对动脉非常危险，并且知道该如何摄食以避免这种危险。

再者，假如患有某种发炎性疾病，如关节炎或哮喘病，吃鱼油会减轻不适，而吃玉米油则会加重症状。同时，也有越来越多的证据显示，许多人对某些食物的过敏反应会严重地影响他们的健康。

据调查报告指出，在美国至少有三分之一的人会选择某种方式的食物疗法来代替正统的医学治疗，其中又以饮食疗法最为安全与便宜。它不仅能使病人少受许多不必要的痛苦，同时也能减少庞大的医疗费用。

根据美国医学学会的一篇报告中指出，以麦麸代替某种降低胆固醇的药，可以减少病人 80% 的买药钱，而且也不会产生副作用。

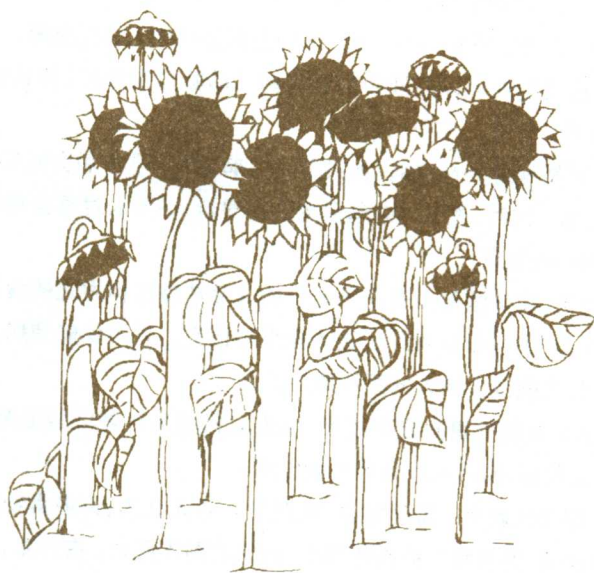
其实，早在中国古代就有“药食同源”的说法。古人认为，许多食物同时也是药物，一样能够防治疾病，而且食物的副作用小，药物的副作用大。在日本，历来就认为食品与健康有着密切关系。而在欧洲，药与食品的关系，甚至可以追溯到古代希腊。

然而，大部分的人对所吃的食物知之甚少，这是一件很可怕的事情。饮食本来是日常生活的一项重要内容，人们却对它不太留意：究竟我们把什么东西放进了嘴里？还没弄清楚吃下去的究竟是脂肪、淀粉还是纤维素，就囫囵吞下，这显然是不可取的。

可以说，饮食是人们惟一可以完全控制的影响健康的主要因素，你不能控制你周围的环境，如噪音及空气污染等因素，却可以决定要不要吃某种食物。如果你不能

好好把握住这个影响自己健康的机会,那就太可惜了。

为了便于读者认识、了解、选择适合自己及家人的健康食物,我们推出了这本《家庭营养全典》一书。本书站在普通家庭日常生活的视角上,收录了近 500 种常见的动植物食品、饮品及制品,通过传统中医药理论和现代营养学两个途径,以公正、亲切的态度,科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能,并在实际运用方面给予操作性的指导,把人们最关注的健康知识融入日常饮食中,对现代家庭极具参考价值。





家庭营养

全典



五谷篇

粳米	2
籼米	3
糯米	3
紫红糯米	5
糙米	5
黑米	5
香米	6
小米	6
薏米	8
黄米	9
玉米	9
玉米笋	11
高粱	11
小麦	12
小麦胚芽	14
大麦	14
青稞	15
燕麦	16
莜麦	17
荞麦	18
芡实	20
芝麻	21

糜子	23
----------	----



豆篇

黄豆	26
黑豆	28
红豆	29
扁豆	30
绿豆	31
青豆	33
芸豆	33
蚕豆	35
豌豆	36
豇豆	38
豆沙	39
四棱豆	40
豆角	40
豌豆苗	41
黄豆芽	41
绿豆芽	42
豆腐	43
臭豆腐	45
腐竹	46
豆腐干	46



蔬菜篇

山药	48
红薯	49
土豆	51
萝卜	53
胡萝卜	55
莲藕	57
荸荠	59
芹菜	60
芋头	62
洋葱	63
百合	65
茭白	67
菱角	69
荷叶	69
芦荟	70
莴笋	71
茼蒿	72
蒜薹	74
青蒜	74
仙人掌	75
鱼腥草	76
芦苇	77
芦笋	77
竹笋	79
地瓜	81
牛蒡	81
魔芋	82
茼蓝	83
大头菜	84
慈姑	84
芥蓝	85
菜花	86

西兰花	87
白菜	88
小白菜	91
韭菜	92
韭黄	93
菠菜	94
油菜	96
生菜	96
雪里蕻	97
空心菜	98
香椿	98
黄花菜	100
莼菜	101
马兰	102
马齿苋	103
蕨菜	104
芥菜	105
苋菜	106
薇菜	107
木耳菜	107
卷心菜	108
紫甘蓝	110
豆瓣菜	110
黄瓜	110
南瓜	113
冬瓜	115
苦瓜	116
丝瓜	118
佛手瓜	120
茄子	120
西红柿	122
莲子	125
青椒	126
葫芦	128
西葫芦	128



秋葵 129



食用菌篇

黑木耳 132

银耳 133

竹荪 135

草菇 136

香菇 137

金针菇 138

鸡腿菇 140

平菇 141

猴头菇 141

灵芝 142

冬虫夏草 143

红菇 144

松蘑 145

口蘑 145

鸡枞 146

牛肝菌 146

羊肚菌 147

榛蘑 147



水果篇

苹果 150

梨 152

西瓜 154

甜瓜 155

杏 156

柑子 157

橘子 157

橙子 159

金橘 160

柳橙 161

柚子 162

桃子 163

水蜜桃 165

猕猴桃 165

樱桃 166

杨桃 167

葡萄 168

提子 170

葡萄柚 170

桂圆 170

荔枝 172

番荔枝 173

菠萝 173

香蕉 175

石榴 177

柿子 178

芒果 179

李子 180

草莓 181

哈密瓜 182

桑椹 182

木瓜 184

无花果 185

杨梅 186

罗汉果 186

椰子 187

橄榄 187

火龙果 189

榴莲 189

山竹 190

枇杷 190

柠檬 192

大枣 194

山楂 196

莲雾	197
西番莲	198
蓝莓	198
甘蔗	199



坚果篇

花生	202
葵花子	203
核桃	204
山核桃	206
栗子	207
杏仁	208
南瓜子	209
西瓜子	210
榛子	210
腰果	211
松子	212
开心果	213
白果	213
莲子	214
酸角	216



肉食篇

猪肉	218
猪肝	220
猪蹄	221
猪血	222
牛肉	223
牛蹄筋	225
羊肉	226
驴肉	228
马肉	230

狗肉	231
兔肉	233
家猫肉	235
骆驼肉	236
鹿肉	237
鸡肉	238
乌鸡肉	240
火鸡肉	241
鸭肉	242
鹅肉	244
鹌鹑肉	245
鸽子肉	245
麻雀肉	246
野鸡肉	248
蛇肉	248
刺猬肉	249
袋鼠肉	249
蜗牛肉	250
蝉肉	251
青蛙肉	252



禽蛋乳品篇

鸡蛋	254
鸭蛋	256
鸽子蛋	256
鹌鹑蛋	258
麻雀蛋	258
咸鸭蛋	259
松花蛋	260
茶叶蛋	261
毛鸡蛋	261
牛奶	262
酸牛奶	264
羊奶	265



奶酪	266
牛初乳	267
奶粉	268
奶油	268
黄油	269
炼乳	269
奶片	270



水产篇

鲤鱼	272
青鱼	274
草鱼	275
鲢鱼	276
鳙鱼	277
鲫鱼	279
武昌鱼	281
鲈鱼	282
桂鱼	283
带鱼	284
平鱼	286
鲑鱼	287
沙丁鱼	289
金枪鱼	291
鲨鱼	292
鳗鱼	293
河豚	294
鳊鱼	295
鳝鱼	295
鲇鱼	297
罗非鱼	298
比目鱼	298
石斑鱼	299
虹鳟鱼	300
鲷鱼	300

旗鱼	300
鳕鱼	301
鲛鱼	301
黄花鱼	301
黑鱼	302
鲥鱼	302
银鱼	303
泥鳅	303
蛤蜊	305
鲍鱼	306
螺	308
蚌	308
扇贝	309
海兔	311
蚬	311
海带	312
紫菜	314
石花菜	315
江蓠	316
石莼	316
螺旋藻	317
海马	318
海蜇	319
海参	320
章鱼	322
鱿鱼	322
乌贼	323
螃蟹	324
虾	326
鳖	328
龟	330



调料篇

豆油	334
----------	-----

葡萄酒	379
红葡萄酒	380
白葡萄酒	381
啤酒	381
白酒	382
鸡尾酒	384
黄酒	385
江米酒	386
麦乳精	387
橙汁	387
橘子汁	388
甘蔗汁	389
酸梅汤	389
杏仁露	390
冰激凌	390
豆浆	391
豆奶	392



中药材篇

人参	394
党参	395
西洋参	396
太子参	396
丹参	397
灵芝	397
何首乌	398
鹿茸	399
甘草	399
田七	400
当归	401
葛根	401
枸杞	402
黄芪	403
升麻	404

草决明	404
川贝母	404
麦冬	405
大黄	405
茯苓	406
白芷	406
百部	406
板蓝根	407
半夏	407
橘红	408
滑石	408
荷叶	408
燕窝	409
药酒	410
蜂蜜	411
蜂乳	412
花粉	413
菊花	413
桂花	415
金银花	416
金莲花	416
兰花	417
丁香花	417
槐花	418
玫瑰花	418

五 谷 篇

五谷一词,在我国战国时期就已经出现了。《论语·微子》中就有“四体不勤,五谷不分”的说法。人们认为,五谷是黍、稷、麦、菽、稻,无论是古代还是现代,谷物都成为人们必不可少的食物。

根据中国传统饮食习惯,食物被分成两大类,一类是主食,一类是副食。主食指的就是五谷,副食指鱼、肉、蛋、奶蔬果等。世界上很多营养学家都认为,中国人这种以植物性食物为主、动物性食物为辅的饮食结构模式相当优越,不但有利于健康,而且能够节省能源,保护环境。

“人是铁,饭是钢,一顿不吃就心慌。”谷物作为主食,向人体提供的能量占70%,蛋白质占40%~50%,在饮食中的作用极其重要。同时,谷类也是钙、磷、铁等矿物质以及B族维生素的重要来源。

当然,以谷物为主食的膳食结构的营养并不全面,蛋白质含量较低,缺乏赖氨酸、色氨酸和苏氨酸,虽然含有高质量的不饱和脂肪酸、膳食纤维和维生素E,却缺少维生素C、D、A,以及对人体有益的胡萝卜素,所含的磷、铁不容易被人体吸收,钙含量也很少。所以人们吃饭时,应当主副食搭配食用。

从人体新陈代谢的特点来看,以谷物向人体提供主要能量是很合适的。谷类中的淀粉、糖有简单的结构,能够被人体迅速地氧化分解,在短时间内制造出大量热能。氧化分解的最终产物二氧化碳和水,会很容易被排出体外。





【 粳米 】

粳米是大米的一种。大米由稻子的子实脱壳而成,是中国人的主食之一。无论是家庭用餐还是去餐馆,米饭都是必不可少的。

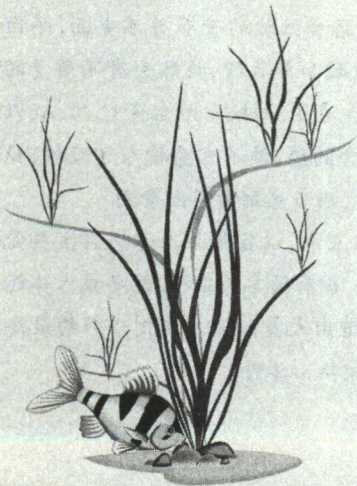
粳米的颗粒粗而短,为椭圆形,透明度高,表面光亮,看上去似有油性。粳米吸水性差,胀性小,也就是人们常说的“不出饭”,但煮熟后,口感柔和,香气浓郁。



营养及功效

米中的蛋白质主要是米精蛋白,氨基酸的组成比较完全,人体容易消化吸收,但赖氨酸含量较少。米中各种营养素含量虽不是很高,但因其食用量大,也具有很高的营养功效,是补充营养素的基础食物。

中医认为,米性味甘平,有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效,多食能强身,使人容颜焕发。



米粥具有补脾、和胃、清肺功效,米汤有益气、养阴、润燥的功能,性味甘平,有益于婴儿的发育和健康。并且能刺激胃液的分泌,有助于消化,并对脂肪的吸收有促进作用,亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块,使之容易消化吸收。因此用米汤冲奶粉,或以米汤作为婴儿的辅助饮食,都是比较理想的。

粳米不仅易消化,还可以滋养脾胃。陈稻新碾出的粳米更适合老人和小孩的消化吸收。



饮食宜与忌

粳米是老弱妇幼皆宜的食物,对病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。奶水不足时,妈妈也可用粳米汤来辅助喂养婴儿,每餐 60 克。

粳米做成粥更易于消化吸收,但做粳米粥时,千万不要放碱,因为粳米是人体维生素 B₁ 的重要来源,碱能破坏粳米中的维生素 B₁,会导致维生素 B₁ 缺乏,出现“脚气病”。

用粳米做米饭时一定要“蒸”而不要“捞”,因为捞饭会损失掉大量维生素。

不能长期食用精米,而对糙米不闻不问。因为米在加工时会损失大量营养,长期食用会导致营养缺乏。所以应粗细结合,才能保持营养均衡。



家庭保健食谱

◆ 人参粳米粥

人参 10 克研末,粳米适量,煮粥食。用于中气不足。

◆ 莲子粳米粥

粳米 100 克,莲子或莲子粉适量,煮

