

YINSHI YU

JIANKANG

饮食与健康

曾强 曹艾珍 编



华中理工大学出版社

内 容 简 介

《饮食与健康》是一本适用于千家万户的科普读物。全书分为三部分。前两部分以问答的形式对食品营养与健康、食品卫生与健康方面的问题计250个作了有的放矢、通俗易懂的解答，第三部分介绍了部分食品系列制作方法。

该书密切联系我国人民的生活实际，内容丰富、实用，为每个家庭在食品方面提供了有效的咨询，不仅适用于城市居民家庭，而且还可供广大农民和个体户参考。

编者语

本书是一本以理论联系实际又侧重于实际应用为特点的科普读物。旨在解决人们普遍关心的有关食品营养和卫生方面的各种问题。从食品中的主要营养素及其生理功能到不同生理条件下的营养需要，从如何科学烹调到平衡膳食，从各种食物的药用价值到不同疾病如何进行饮食辅助治疗的方法以及从食品污染对人体健康的危害到如何讲究饮食卫生、确保身体健康等问题，均一一作了简明扼要而通俗易懂的解答。

本书不仅为每个家庭在食品的各个方面提供了有效的咨询，更考虑到农村的广大读者，他们不仅希望自己和亲人吃得好，健康长寿，更迫切希望通过自己的双手将自己种、养出来的农副产品能加工成各种美味食品，丰富市场，富裕自己。所以，在本书的最后一部分，我们收集了各种有关食品加工方法的资料，有选择性地重点介绍了花生、大豆、红薯、魔芋、食用菌、红枣、胡萝卜、柑桔、大蒜、生姜、肉类及蛋类等12种产量和营养价值均较高的农副产品加工为70余种食品的制作方法，以供广大农民兄弟和个体户参考。

愿这本书能成为您在通向健康、富裕道路上的无声而忠实的朋友。

编者

1990年1月

目 录

I 食品营养与健康知识

一、食品中的营养素	(1)
什么是营养和营养素? 营养素有哪几类?	(1)
碳水化合物有何生理功能? 主要来源于哪些食物?	(1)
脂肪有何生理功能? 主要来源于哪些食物?	(2)
蛋白质有何生理功能? 主要来源于哪些食物?	(3)
维生素分哪两大类? 几种主要维生素来源于哪些食物? 缺乏维生素会得何病?	(4)
维生素 A 有何生理功能? 是否服用越多越好?	(5)
为什么说维生素 C 是一种多功能维生素?	(6)
为什么缺乏维生素 D 会造成耳聋?	(7)
人体所需矿物质主要有哪几种? 有何生理功能?	(8)
人体一般较易缺乏的无机元素有哪几种? 主要来源于哪些食物?	(8)
儿童缺锌会出现哪些病症? 如何防治?	(9)
蔬菜的颜色与营养有何关系?	(10)
为什么鸡蛋黄比鸡蛋白营养价值高?	(10)
健脑的营养食品有哪些?	(11)
二、平衡膳食及营养与健美	(11)
什么是平衡膳食?	(11)
一日三餐如何安排合理?	(12)

营养过剩有何危害？	(12)
少女为什么不可节食？	(13)
长期吃素有何不好？	(14)
为什么不要暴饮暴食？	(14)
啤酒能纵情饮吗？	(15)
过多食用海带有什么危害？	(16)
吃荔枝为何要适量？	(16)
怎样才能使皮肤健美？	(17)
为什么说兔肉是“美容肉”？	(19)
为什么说醋是理想的“美容霜”？	(19)
为什么说猪蹄、洋葱是美容食品？	(20)
如何通过饮食来调整自己的肤色？	(20)
哪些食品能使眼睛健康明亮？	(21)
美发食品有哪些？	(22)
姑娘们如何通过饮食保持身材美？	(22)
三、不同生理条件下的营养需要	(23)
孕期妇女有哪些营养需要？多吃什么食物好？	(23)
孕妇为什么不宜摄取过量维生素 B ₆ ？	(24)
妇女坐月子吃什么食物好？	(25)
乳母吃什么食物才可使乳汁保质保量？	(26)
为什么要提倡用母乳喂养婴儿？	(27)
母乳喂养必须注意哪些问题？	(27)
幼儿饮食调理要注意哪些问题？	(29)
哪些食物能促进儿童的智力发展？	(30)
吃什么食物可促进孩子长高？	(31)
为什么儿童会患营养不良症？患儿有哪些表现？	(32)
为什么儿童晚餐不宜少？	(33)

少年儿童的营养怎样才算合理?	(34)
青春期有何特点? 其营养有何要求?	(35)
为什么成年人营养不可忽视?	(36)
更年期有何生理特点? 怎样调理更年期的膳食营养?	(36)
老年人有何生理特点? 如何调理老年人的膳食营养?	(38)
老年人为何普遍食欲低? 怎样提高老年人食欲?	(40)
老年人为什么不宜多吃糯米食?	(41)
为什么老年人不宜多吃水果罐头?	(41)
老年人如何通过调节饮食防骨折?	(42)
长寿者有哪些饮食习惯?	(42)
脑力劳动者常吃什么食物好?	(43)
四、科学烹调	(44)
什么叫科学烹调?	(44)
常用的烹调方法有哪几种? 各对营养影响如何?	(45)
怎样淘米才能保持其营养成分?	(46)
为什么用老酵母发面比用小苏打好?	(46)
为什么熬绿豆汤不要加矾?	(46)
为什么煮豆或稀饭不要加碱?	(47)
怎样才能使蔬菜中维生素少受破坏?	(47)
为什么炒菜时不要用过多的油?	(48)
为什么食豆制品比食整粒黄豆更有营养?	(48)
怎样防止食豆浆中毒?	(49)
豆腐与海带同煮合吃有何好处?	(49)
豆腐煮菠菜有何不好?	(50)
怎样食用菠菜?	(50)
怎样科学烹制土豆?	(51)
烹制海带时, 怎样使之烂得快?	(51)

怎样吃鸡蛋才科学？	(51)
花生米怎样吃最有营养？	(52)
为什么鲜猪肉不要用热水浸泡？	(52)
炖肉汤时，有什么诀窍？	(53)
为什么熬猪油时宜加点水？	(53)
为什么剁肉馅比机器绞肉馅味道鲜？	(54)
怎样炖老母鸡易烂？	(54)
为什么烹制海参不宜加醋？	(54)
如何科学制作猪肉菜肴？	(55)
如何加工和烹饪猪腰子？	(57)
怎样炒牛肉才不会变老发硬？	(57)
如何除去河鱼的土腥味？	(58)
怎样除掉甲鱼肉的腥味？	(58)
怎样泡发鱿鱼干和墨鱼干？	(58)
怎样除去破鱼胆苦味？	(59)
怎样去除松花皮蛋的麻苦味？	(59)
如何科学使用味精？	(59)
为什么选用特鲜味精好？	(60)
烹调时如何科学用姜？	(61)
如何合理使用糖精？	(62)
家庭如何制糖色？	(62)
烹调中糖、醋、淀粉用量如何调配效果好？	(63)
为什么吃蜂蜜不必煮沸？	(63)
为什么不要饮用经长时间煮沸的水？	(63)
清凉饮料为什么要加盐？	(64)
为什么煮牛奶过程中不要放糖？	(64)
为什么不要将牛奶粉和糕干粉同时煮食？	(65)

喝酸奶为什么不宜加热?	(65)
如何做好“拔丝”菜?	(65)
五、饮食治疗	(66)
(一)部分食物的营养及药用价值	(66)
猪肝有何营养及药用价值?	(66)
鸡有何药用价值?	(66)
鹅有何药用价值?	(67)
猪蹄有何药用价值?	(67)
狗有何药用价值?	(67)
甲鱼有何营养和药用价值?	(68)
鲤鱼有何药用价值?	(68)
动物内脏有何药用价值及何病忌食?	(69)
羊肉有何药用价值及何病忌食?	(69)
蟹类有何药用价值及何病忌食?	(70)
肉鸽有何营养及药用价值?	(70)
牡蛎有何营养及药用价值?	(71)
酒蒸鸭血有何药用价值?	(71)
为什么小鸡的营养价值比老母鸡高?	(72)
小米为何营养价值高?	(72)
芝麻有何营养和药用价值?	(73)
豆腐有何保健作用?	(73)
酸牛奶有何保健作用?	(74)
薏米有何保健作用和药用价值?	(74)
红薯有何药用价值? 食用时应注意哪些问题?	(74)
土豆有何食疗作用?	(76)
蘑菇有何营养与药用价值?	(77)
木耳有何食疗作用?	(77)

紫菜有何营养及药用价值?	(77)
芹菜有何药用价值?	(78)
萝卜有何药用价值?	(78)
苦瓜有何营养及药用价值?	(79)
洋葱有何药用价值?	(79)
大蒜有何药用价值?	(80)
生姜有何药用价值?	(80)
花椒有何药用价值?	(80)
竹笋有何保健作用?	(81)
茶叶有何保健作用?	(81)
莲藕和藕粉有何保健作用?	(82)
蜂蜜有何食疗作用?	(82)
核桃有何食疗作用?	(82)
柑桔有何营养与药用价值?	(83)
枣有何营养与药用价值?	(83)
香蕉有何营养与药用价值?	(84)
苹果有何营养与药用价值?	(84)
梨有何药用价值?	(84)
菠萝有何药用价值?	(85)
西瓜有何药用价值?	(85)
(二) 常见疾病饮食治疗及注意事项	(85)
能治心血管病的食物有哪些?	(85)
感冒发热病人怎样进行食物治疗?	(86)
慢性支气管炎如何进行饮食治疗?	(87)
慢性胃肠炎有何症状? 如何进行饮食治疗?	(88)
急性肠道传染病有何症状? 如何进行饮食治疗?	(88)
便秘患者如何进行饮食治疗?	(90)

肝炎病人应如何进行饮食治疗？	(91)
患有胆囊炎的病人为什么不宜吃肥肉？宜吃哪些食物？	(92)
肾炎病人为何要忌盐？在饮食方面应注意哪些问题？	(93)
贫血病人有什么症状？如何进行饮食治疗？	(94)
甲亢患者有何症状？如何进行饮食治疗？	(95)
痛风病人有何症状？如何进行饮食治疗？	(96)
慢性胰腺炎病人有何症状？如何进行饮食治疗？	(97)
何谓运动性血尿？如何进行饮食治疗？	(97)
如何通过食物来防治尿道结石症？	(98)
慢性喉炎如何进行饮食治疗？	(98)
粉刺患者如何进行饮食治疗？	(99)
如何运用食物治疗失眠？	(99)
痛经病人如何进行饮食治疗？	(100)
痔疮与饮食有何关系？如何进行饮食治疗？	(101)
早泄病人如何进行饮食治疗？	(102)
扁桃体切除后，如何进行饮食治疗？	(102)
阑尾或子宫切除术后，如何进行饮食治疗？如何预防阑尾炎？	(103)
癌症患者如何辅以饮食治疗？	(103)
糖尿病人如何进行饮食治疗？	(104)
毛发早白如何进行饮食治疗？	(105)
植物性神经功能紊乱有哪些症状？如何进行饮食治疗？ ...	(106)
流产后如何进行饮食调理？	(107)
小儿遗尿症有何食疗方？	(107)
肺结核病人如何进行饮食治疗？	(109)
瘦弱者如何进行饮食治疗？	(110)
肥胖症对身体有什么危害？如何防治？	(111)

老年人前列腺肥大如何进行饮食治疗?	(112)
中暑病人如何进行饮食治疗?	(114)
抗衰老有何食疗方?	(115)
(三)其他食疗?	(115)
探望病人带什么食物好?	(115)
教师如何用食疗保护嗓音?	(117)
经常看电视的人常吃哪些食物好?	(118)
如何通过食物营养来改善自己的脾性?	(118)
怎样做到因人制宜进行营养补偿?	(119)
怎样选购滋补酒?	(120)
生气后如何进食消气的食物?	(120)
什么叫特别饮食? 常用的特别饮食及适用范围有哪些?	(121)
冬季家庭如何制作药膳菜肴?	(123)
家庭常用食疗有何方?	(125)

II 食品卫生与健康知识

食品污染概括为哪几类?	(127)
食品污染对人体健康主要有哪些影响?	(127)
怎样防止食物腐败变质?	(128)
黄曲霉毒素主要污染哪些食物? 对人体健康有什么危害?	(130)
怎样除去粮食和油料中的黄曲霉毒素?	(131)
如何鉴别花生油的优劣?	(132)
长期食用油炸油有何危害?	(132)
常见细菌性食物中毒有哪几种? 其原因和症状怎样?	(133)
怎样预防细菌性食物中毒?	(135)
吃甘蔗应注意哪些卫生问题?	(136)
吃蔬菜要注意哪些卫生问题?	(137)
吃番茄为何会中毒? 如何防止?	(139)

吃红薯要注意什么卫生问题?	(139)
生食苦杏仁和木薯为何会中毒? 如何防止?	(140)
为何不能空腹食香蕉?	(141)
为什么不要生食蝌蚪?	(141)
为什么吃荸荠要削皮?	(142)
为什么吃水果要削皮?	(142)
为什么发苦的柑桔不宜食用?	(143)
香肠与新鲜蔬菜、水果同食有什么好处?	(143)
海味不宜与哪些水果同食?	(144)
表面有一层白霜的海带能吃吗?	(144)
鱼毒有哪些? 怎样防止食鱼中毒?	(144)
常吃咸鱼有何危害?	(146)
如何正确贮存火腿?	(146)
炎热夏天多食何种食物好?	(147)
吃冷饮要注意哪些问题?	(147)
为什么产妇不宜多饮麦乳精?	(148)
为什么孕妇和经期中的妇女不宜大量喝汽水?	(148)
为什么有的人不能饮用牛奶?	(149)
为什么不要空腹喝牛奶?	(149)
为什么牛奶不宜冰冻?	(150)
牛奶酸败与酸奶有何不同?	(150)
如何防止牛奶变酸?	(151)
为什么不要用暖水瓶保存热奶? 婴儿食牛奶 应对水吗?	(151)
为什么酱油不宜多食?	(152)
为什么不要吃生豆油?	(152)
为什么患有肾结石的病人不宜喝啤酒?	(153)

为什么飞行员要限食产气的食物？	(153)
为什么只吃瘦肉并不好？	(154)
为什么儿童不宜多吃泡泡糖？	(154)
半岁前的婴儿为什么不宜吃鸡蛋清？	(155)
吃狗肉应注意什么问题？	(155)
为什么服酶制剂药时不宜同时吃猪肝？	(155)
为什么服用痢特灵药时不要食扁豆？	(156)
为什么服用维生素 C 时忌食甲壳类食物？	(156)
常吃猪油渣和锅巴对人体有何危害？	(157)
饮酒前后十二小时内服药有何不良后果？	(157)
为什么不要在饭后吸烟？	(158)
为什么水果罐头打开后宜一次吃完？	(159)
为什么香蕉不能冷藏？	(160)
为什么低度酒开瓶后不宜久放？	(160)
为什么生、熟食品一定要分开？	(160)
为什么要经常注意冰箱卫生？	(161)
为什么加温过的食品冷冻保鲜期长？	(161)
怎样才能延长瓶装食品的保存期？	(162)
为什么冲奶粉不能用酸梅晶作甜味剂？	(162)
为什么不要长期用塑料容器存放食油？	(163)
为什么不要用印有彩色的搪、陶瓷器皿盛装酸性食品和饮 料？	(163)
鲜蘑菇怎样保鲜？	(163)
存放的新鲜茄子为何不能着水？	(164)
怎样选购鲜蛋？	(165)
怎样选购皮蛋？	(166)
怎样鉴别咸蛋质量优劣？	(166)

蛋类如何保鲜?	(166)
---------------	---------

Ⅲ 部分食品系列制作方法

一、花生食品	(168)
(一) 花生乳饮料	(168)
(二) 花生油角	(169)
(三) 椒盐花生米	(169)
(四) 鱼皮花生	(170)
(五) 奶油可可花生	(171)
(六) 蛋酥花生	(171)
(七) 香辣花生酱	(172)
(八) 花生豆腐	(173)
(九) 怪味花生豆	(174)
(十) 花生糖	(174)
(十一) 花生蛋白脆	(175)
二、大豆食品	(176)
(一) 怪味豆	(176)
(二) 豆酥糖	(176)
(三) 豆腐	(177)
(四) 无苦涩味豆乳	(180)
(五) 豆乳冰淇淋	(180)
(六) 无豆渣豆腐	(181)
三、红薯食品	(182)
(一) 红薯干	(182)
(二) 红薯酥糖	(182)
(三) 红薯酱	(184)
(四) 红薯罐头	(184)
(五) 红薯脯	(185)

四、魔芋食品	(187)
(一) 魔芋豆腐	(187)
(二) 魔芋精粉	(188)
(三) 魔芋面条	(189)
(四) 魔芋面包	(189)
(五) 魔芋蛋糕	(190)
五、食用菌食品	(190)
(一) 盐水蘑菇	(190)
(二) 蘑菇酱油	(192)
(三) 香菇菌油	(193)
(四) 香菇酱	(194)
(五) 酱蘑菇	(194)
(六) 食用菌罐头	(195)
(七) 平菇什锦菜	(195)
六、红枣食品	(196)
(一) 蜜枣	(196)
(二) 醉枣	(197)
(三) 焦枣	(198)
(四) 无核糖枣	(198)
(五) 枣酒	(199)
(六) 枣醋	(199)
(七) 糖水枣罐头	(200)
七、胡萝卜食品	(201)
(一) 胡萝卜粉	(201)
(二) 胡萝卜酱	(201)
(三) 胡萝卜汁	(202)
(四) 胡萝卜糖片、糖卷	(203)

(五) 胡萝卜脯	(203)
八、柑桔食品	(204)
(一) 甜香桔饼	(204)
(二) 桔皮青红丝	(206)
(三) 柑桔皮饮料	(207)
(四) 桔醋	(209)
九、大蒜制品	(209)
(一) 大蒜片	(209)
(二) 大蒜粉	(210)
(三) 糖醋蒜	(211)
(四) 蒜茸酱	(211)
(五) 脱臭大蒜液	(212)
十、生姜制品	(212)
(一) 五味姜	(213)
(二) 酱姜	(213)
(三) 糖姜片	(214)
(四) 干姜片	(215)
十一、肉类食品	(216)
(一) 鹌鹑肉干	(216)
(二) 鸡松	(217)
(三) 五香兔肉	(218)
(四) 牛肉干	(219)
(五) 板鸭	(219)
(六) 香肚	(220)
(七) 香肠	(221)
(八) 酱排骨	(222)
(九) 烧鸡	(223)

十二、蛋类食品	(224)
(一) 咸鸭蛋	(224)
(二) 无铅皮蛋 (速成法)	(225)
(三) 溏心皮蛋	(226)
(四) 糟蛋	(227)
(五) 蛋黄酱	(228)