

生活

Everyday Food & Drink Health Preservation

日常饮食养生馆

唐码 编著



家庭养生馆

吉林科学技术出版社

日常饮食养生馆

Everyday Food & Drink Health Preservation



家庭养生馆

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 齐 郁 韩志刚

☐ 执行编辑 王 琼

☐ 装帧设计 刘 巍 胡艳敏

日常饮食养生馆

Everyday Food & Drink Health Preservation

唐码 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

字数 / 80 000

ISBN 7-5384-3060-1/Z · 407

定价 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话: 0431-5677817

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真: 0431-5635185 5677817

网址: www.jkcbs.com

网络实名: 吉林科技出版社

目录 CONTENTS



一、谷物制品的营养价值与保

健作用	6
■米饭	6
■米粥	7
■米粉	8
■粽子(元宵、年糕)	9
■面粉(包子、饺子、馄饨)	10
■挂面	11
■切面	12
■馒头	13
■花卷	14
■烙饼	15
■烧饼	16
■油条	17
■方便面	18
■面包	19
■燕麦面(燕麦片)	20
■玉米面(玉米片)	21
■汉堡包(热狗)	22
■三明治	23
■比萨饼	24

二、豆、乳制品的营养价值

与保健作用	25
■豆腐	25
■腐竹	26
■腐乳	27
■豆浆	28
■豆沙	29
■粉丝	30
■牛奶	31
■全脂速溶奶粉	32
■酸奶	33
■黄油	34
■奶酪	35

三、蔬菜制品的营养价值与

保健作用 36

■番茄酱	36
■藕粉	37
■团粉	38
■炸薯片(炸薯条)	39
■酱黄瓜	40
■笋干(玉兰片)	41
■酸菜	42
■糖蒜	43
■榨菜	44

四、水果制品的营养价值与

保健作用 45

■水果罐头	45
■果酱	46
■葡萄干	47
■果脯蜜饯	48
■山楂片(果丹皮)	49
■柿饼	50

五、水产制品的营养价值与

保健作用 51

■鲍鱼干	51
■海参干	52
■干贝	53
■鱿鱼干	54
■鲑鱼子酱	55

■鲑鱼罐头	56
-------	----

■海米(虾皮)	57
---------	----

六、肉、蛋制品的营养价值

与保健作用 58

■炸鸡	58
■烤鸭	59
■鸭肫	60
■烧鹅	61
■火腿	62
■火腿肠	63
■腊肉	64
■午餐肉	65
■香肠	66
■酱牛肉(牛肉干)	67
■烤羊肉串	68
■酱驴肉	69
■松花蛋	70
■咸鸭蛋	71

七、饮品的营养价值与保健

作用 72

■ 红茶	72
■ 绿茶	73
■ 花茶	74
■ 橙汁	75
■ 杏仁露	76
■ 碳酸饮料	77
■ 咖啡	78
■ 冰激凌	79
■ 黄酒	80
■ 糯米酒	81
■ 啤酒	82
■ 白酒	83
■ 白葡萄酒	84
■ 红葡萄酒	85

八、糖类的营养价值与保健

作用 86

■ 红糖	86
■ 白糖	87
■ 冰糖	88
■ 蜂蜜（蜂乳）	89
■ 巧克力	90
■ 口香糖	91

九、附录 92

□ 食物营养成分汇总表	92
-------------	----



Rice 米饭



米是五谷之首，米饭更是人们日常饮食中的主角之一。一味米饭，与五味调配，几乎可以供给全身所需营养。

营养功效：米饭的主要成分是碳水化合物，米饭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。糙米饭中的矿物质、膳食纤维、B族维生素（特别是维生素B₁）含量都较精米米饭中的要高。中医认为大米性味甘平，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，认为多食能“强身好颜色”。

适者如斯：一般人皆可食用。每餐1碗，约150克。每天摄入量约300克。

特别提示：米饭中的赖氨酸含量较低。人体一天所需总热能的约60%来自于碳水化合物，吃米饭正是获取碳水化合物的既经济又直接的途径，应当纠正不吃或少吃米饭的习惯。做米饭最好用“蒸”，蒸饭比“捞”饭多保存5%的蛋白质、18%的维生素B₁。焖饭也有利于保存营养。



粥，中国南方称之为“稀饭”、“糜”，北方一般称“粥”、“稀粥”。粥是人们日常的食物，在冬至、腊月初八等日子里，餐桌上更少不了粥的身影，粥已经成为中国饮食文化的一部分。

营养功效：粥营养丰富，又易于消化，便于吸收，传统养生学认为：“病人、产妇，粥养最宜。”中医认为，粥能滋阴补气、宁神活血及祛肝火。加入蔬菜、水果、肉类或药材，都可令粥的食疗功效更显著。此外，煮得越久的粥就越具食疗效果。米粥除富含营养外，还含有膳食纤维，利于大便排出，有清肠胃的功能。

适者如斯：一般人皆可食用。病人、产妇和消化能力弱者食用更佳。每餐1碗，约100克。

特别提示：粥并不能提供所有营养，在粥中加些蔬菜、水果和肉类，可以使粥的营养更丰富。大米粥有补中益气、健脾养胃、和五脏、通血脉等功效。小米粥有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。



Rice Flour 米粉



米粉可以说是南方人的“面条”，既可算小吃，也可作主食。

营养功效：米粉含有丰富的碳水化合物、维生素、矿物质及酵素等，具有熟透迅速、均匀，耐煮不烂，爽口滑嫩，煮后汤水不浊，易于消化的特点，特别适合火锅和休闲快餐食用。

适者如斯：一般人皆可食用。每餐1碗，约100克。

特别提示：米粉在泡制过程中营养容易流失，因此米粉需搭配各种蔬菜、肉、蛋和调料，从而增加营养。圆的称米粉，扁的称河粉，可以制成原汤米粉、螺蛳米粉、生菜米粉、牛腩米粉、马肉米粉、什锦米粉等。

Glutinous rice dumpling 粽子

(Rice glue ball 元宵、Rice cake 年糕)



逢年过节吃的年糕、正月十五的元宵、五月初五的粽子都是以糯米（江米）或糯米粉为原料，添加不同的辅料制成的节日食品。

营养功效：糯米口感香糯黏滑，能温暖脾胃、补益中气，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用，有“糯米粥为温养胃气妙品”之说。糯米有收涩作用，对尿频、盗汗有较好的食疗效果。粽子的营养以热量为主，其次为蛋白质、脂肪、膳食纤维等。其热量依其馅料不同有所差别。年糕的主要营养成分是蛋白质、脂肪、钙、胆固醇等。元宵因馅料不同，热量差异较大，4颗普通芝麻元宵的热量相当于一碗米饭的热量。

适者如斯：一般人都可食用。每餐 50 克左右。

特别提示：糯米性黏滞，难于消化，不宜一次食用过多；老人、小孩或病人更需慎食。糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，肥胖、有糖尿病或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。糯米食品宜加热后食用，冷糯米食品不但很硬，影响口感，而且不易消化。



Flour 面粉

(Steamed stuffed bun 包子、Dumpling 饺子、Wonton 馄饨)



面粉（小麦粉）是我国北方大部分地区的主食，以面粉制成的食物品种繁多，花样百出，风味迥异。

营养功效：面粉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和膳食纤维。中医认为，面粉性味甘凉，有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴的功效。包子、饺子、馄饨都是以面粉为皮，辅以各种馅料制成的特色食品。包子外皮松软有弹性，口味鲜美；饺子几乎含有人体所需的各种营养；馄饨皮薄爽滑。三者因馅料、烹饪方法不同，营养成分差异很大，但总的来说，三种食物的总体营养成分搭配合理，都属于“完美的金字塔食品”。

适者如斯：一般人皆可食用。偏食者尤其适合食用。每餐 100 克左右。

特别提示：精白面粉缺乏膳食纤维等营养成分，长期食用会影响人体的胃肠功能并造成营养不良。胃肠道功能较弱或胃溃疡、十二指肠溃疡患者，功能性消化不良常拉肚子的人，胃肠道手术后处于恢复期的人，最好不吃或少吃韭菜、芹菜馅的包子、饺子、馄饨，因为这类蔬菜所含的膳食纤维较高，会增加胃肠道的负担。面粉除了人们通常说的标准粉和富强粉之外，还有专门加工的饺子粉、蛋糕粉、面条粉、面包粉等。



挂面因口感好、食用方便、价格低、易于贮存，一直是人们喜爱的主要面食之一。

营养功效：挂面（不添加辅料）的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等。添加辅料的挂面，营养成分随辅料的品种和配比而异。挂面易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。

适者如斯：一般人皆可食用。每餐 100 克左右。

特别提示：挂面并非越白越好。增白剂是一种化学添加剂，适量添加在面粉中可以改善挂面色泽、抑制微生物滋生，但过量添加会破坏面粉中的营养成分。长期食用增白剂超标的面食，会造成人体维生素缺乏，危害身体健康。挂面的主要品种有普通面、花色面、手工面等，还有鸡蛋面、菠菜面、胡萝卜面、荞麦面、莜麦面、龙须面、玉带面等。



Cut noodles 切面



切面也就是新鲜的面条，通常是将面团先反复擀压或碾压成片，然后铡条成型。

营养功效：切面的主要营养成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等。一般市售的新鲜切面都是机制的，其味道和口感比挂面要好，但很多人还是喜欢吃手擀面。

适者如斯：一般人皆可食用。每餐 100 克左右。

特别提示：买来的切面有时碱味很重，在面条快煮好的时候，加入几滴醋，可以使面条碱味全消，面条的颜色也会由黄变白。新鲜切面不宜存放时间过长，以免营养成分受损。新鲜面条有切面、揪面和拉面等。



馒头是我国北方小麦生产地区人们的主要食物,在南方也很受欢迎。北方称无馅者为馒头或馍,有馅者为包子,而南方则恰恰相反。

营养功效:面粉经发酵制成馒头更容易消化吸收。馒头制作简单,携带方便,松软可口。馒头烤后形成大量糊精,容易消化,有利于保护胃肠道。胃酸过多、胀肚、消化不良而致腹泻的人吃烤馒头,会感到舒服并减轻症状。

适者如斯:一般人皆可食用。每餐2个,约100克。

特别提示:有的商贩为了使馒头的卖相好看,添加禁止使用的增白剂,或用硫磺熏蒸馒头。食用这种馒头,会引起中毒或其他疾病。淀粉在唾液淀粉酶的作用下部分转化成麦芽糖,麦芽糖有甜味,这就是细嚼馒头有甜味的原因。



Steamed twisted roll 花卷

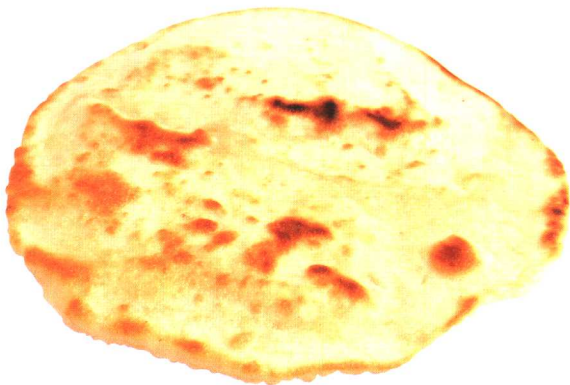


花卷是艺术化的馒头，因其卷裹如花蕾而得名。

营养功效：花卷的主要营养成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪等，根据加入的辅料不同，营养成分也不尽相同。花卷的层次越多，拧成的花就越多，口感也更加暄软。

适者如斯：一般人皆可食用。每餐2个，约100克。

特别提示：糖尿病患者禁食糖花卷。花卷种类很多，如糖花卷、咸花卷、芝麻花卷等。辅料如麻酱要用熟植物油调稀，不要用水调，否则蒸熟的花卷发干，影响口感。



烙饼是深受百姓喜爱的面食之一，可以配各种肉、蛋、蔬菜一起食用。

营养功效：烙饼的主要原料是面粉，辅之以鸡蛋、芝麻、青椒、小葱等，主要营养成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪等，营养充足而丰富。面粉常用的加工方法有蒸、煮、炸、烙、烤等，制作方法不同，营养素损失程度也不同。烙饼的营养素损失较少。

适者如斯：一般人皆可食用。每餐2个，约100克。

特别提示：一般餐馆所做的烙饼，多较油腻，糖尿病患者慎食。“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。”这种以吃热乎乎的烙饼来出汗排毒的方式，是古人夏日保健的方法之一。烙饼前要把饼铛烧热，但不宜过热，始终使用中小火。



Sesame seed cake 烧饼



烧饼属大众化的烤焙面食。这类面食品种颇多，有芝麻烧饼、油酥烧饼、起酥烧饼、糖麻酱烧饼、炉干烧饼、什锦烧饼、牛舌饼等 100 多个花样。早点铺一度被称为“烧饼铺”。

营养功效：烧饼的主要营养成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪等。由于烧饼在制作过程中会加入大量的植物油或动物油，一次食用不宜过多。

适者如斯：一般人皆可食用。每餐 1 个，约 50 克。

特别提示：烧饼的含油量并不比油条少。烧饼之所以吃起来香酥可口，全是因为制作时加了很多油，应该警惕这些“看不见的油脂”。烧饼上撒的整粒芝麻吞下肚以后，会黏在胃壁上，容易造成胃疼痛，甚至可能引发胃炎，吃的时候要细嚼慢咽。