

一部最科学、最全面的
营养饮食全典

安生之本
必资于食
不知食宜
不足以生存

营养 饮食全典

食物是天然的医生

营养专家提醒您：

科学饮食能起到食疗的作用，食疗是最好的医药，但它比药省钱、比药好吃，更重要的是没有副作用。

晗子 编著 地震出版社

营养饮食全典

晗子 编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养饮食全典 / 晗子编著. —北京: 地震出版社, 2006.4

ISBN 7-5028-2810-9

I. 营... II. 晗... III. 饮食营养学—基本知识

IV.R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 002808 号

地震版 XT200600005

营养饮食全典

晗子 编著

责任编辑: 曾 胜

责任校对: 张晓梅

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版(印)次: 2006 年 4 月第一版 2006 年 4 月第一次印刷

开本: 640×960 1/16

字数: 233 千字

印张: 15.75

印数: 00001—10000

书号: 7-5028-2810-9/Z·409 (3459)

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

民以食为天，饮食关系到人的健康长寿，唐代名医孙思邈早就指出：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以生存。”

目前，随着市场经济的发展，人民生活水平的提高，人们越来越重视保健，因而特别青睐饮食调养。但是，由于缺乏这方面的知识，对日常饮食缺乏科学合理的指导；许多人由于滥服营养滋补食品，不但未能对身体健康有所助益，反而有时往往还导致了误补的祸害，甚至发生许多新的疾病。俗话说：“病从口入。”这不仅是指饮食不洁而言，在当今更多了一层含义是饮食不当而引起各种疾病。于是，怎样有选择地食用各类食品，并能有利无弊，但愿《营养饮食全典》能给你提供这方面的指导，并为你能正确、合理、科学的饮食提供帮助，以确保身体健康。

《营养饮食全典》除详细地介绍了谷、菜、果、肉及蛋、奶和佐料等日常膳食外，还详细地阐述了如何“均衡营养与科学饮食”及家庭日常膳食与健康。力求在日常饮食方面给予读者全面的综合指导。

《营养饮食全典》是依据中国传统医学理论和历史文献，结合前人或民间广为流传的宝贵经验，加之本人在实践中的心得体会，通过广征博引，编撰而成，既具有传统的医学理论依据，又具有可信性和可行性。你可视它为一本普及实用的家庭读物，作为日常膳食中的借鉴。



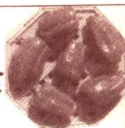
目 录

第一章 谷、菜、果、肉及蛋、奶 家庭日常膳食



谷类日常膳食

- 大米 / 2
- 江米 / 3
- 小米 / 4
- 玉米 / 5
- 高粱 / 7
- 薏苡仁 / 8
- 大麦 / 9
- 小麦 / 10
- 荞麦 / 11
- 燕麦 / 13
- 西谷米 / 14
- 黄豆 / 15
- 扁豆 / 16
- 黑豆 / 17
- 豌豆 / 19
- 饭豇豆 / 20
- 红小豆 / 21
- 蚕豆 / 23
- 绿豆 / 24
- 芝麻 / 25
- 番薯 / 27
- 甘薯 / 29



蔬菜类日常膳食

- 白菜 / 31
- 芹菜 / 32
- 卷心菜 / 33
- 韭菜 / 35
- 柿子椒 / 37
- 辣椒 / 38
- 茄子 / 40
- 甜菜 / 41
- 油菜 / 43
- 西红柿 / 44
- 菠菜 / 46
- 莴笋 / 48
- 胡萝卜 / 49
- 香菜 / 51
- 萝卜 / 52
- 马铃薯 / 54
- 黄瓜 / 55
- 丝瓜 / 56
- 苦瓜 / 58
- 南瓜 / 59
- 冬瓜 / 60
- 豇豆 / 61



目 录

芥菜 / 63

蘑菇 / 64

香菇 / 66

木耳 / 67

葱 / 69

大蒜 / 70

芥菜 / 72

黄豆芽 / 73

豆腐 / 74

竹笋 / 76

山药 / 77

空心菜 / 79

香椿 / 80

藕 / 81

海带 / 83

紫菜 / 84

海蜇 / 85

马齿苋 / 86



水果类日常膳食

香蕉 / 89

苹果 / 90

梨 / 92

柿子 / 93

桃 / 95

杏 / 96

大枣 / 98

草莓 / 99

葡萄 / 100

橘子 / 102

山楂 / 104

菠萝 / 105

荔枝 / 107

木瓜 / 108

猕猴桃 / 110

芒果 / 111

樱桃 / 112

柠檬 / 113

橙子 / 114

桑椹 / 116

西瓜 / 117

栗子 / 119

核桃 / 120

花生 / 122

桂圆 / 123

银杏 / 125

葵花籽 / 126

莲子 / 128

松子 / 129



肉类日常膳食

猪肉 / 131

猪血 / 132

猪肝 / 133

猪心 / 135

牛肉 / 136

牛肝 / 138

牛肚 / 139
羊肉 / 140
羊肝 / 142
羊肚 / 143
羊骨 / 144
鸡肉 / 145
乌鸡 / 147
鸭肉 / 148
鹅肉 / 150
鸽子肉 / 152
兔肉 / 153
狗肉 / 155
鲤鱼 / 156
带鱼 / 158
鲫鱼 / 159
青鱼 / 160
黄花鱼 / 162
鳊鱼 / 163
泥鳅 / 165
虾 / 166
鳖 / 167
蟹 / 169
田螺 / 170
蛤蜊 / 171
牡蛎肉 / 173



禽蛋、奶类日常膳食

鸡蛋 / 175

鸭蛋 / 177
鹅蛋 / 178
鹌鹑蛋 / 179
酸奶 / 180
牛乳 / 181
羊乳 / 183
马乳 / 184



其他类日常膳食

生姜 / 186
花椒 / 188
胡椒 / 189
砂仁 / 190
肉桂 / 191
小茴香 / 192
大茴香 / 193
食油 / 194
盐 / 195
酱 / 196
醋 / 197
味精 / 198
白糖 / 199
红糖 / 200
人参 / 201
咖啡 / 202
茶 / 204
酒 / 205



第二章 均衡营养与科学饮食

1. 中国式平衡营养的膳食结构 / 208
2. 专家推荐的营养组合 / 208
3. 早餐平衡食谱配方 / 209
4. 食物“相克”营养受损 / 210
5. 吃的新概念 / 211
6. 吃要合理 / 213
7. 怎样吃蔬菜更科学 / 213
8. 烹调技巧与营养 / 214
9. 喝水的学问 / 215
10. 饮茶有禁忌 / 216
11. 不同群体的营养需求 / 218
12. 不同时期的营养需求 / 221
13. 顺应四季的合理膳食 / 229

第三章 家庭日常膳食与健康

1. 膳食安全的 10 条黄金定律 / 232
2. 有碍健康的不良饮食习惯 / 232
3. 火锅四忌 / 234
4. 正确对待儿童吃零食 / 235
5. 节食减肥产生副作用怎么办 / 235
6. 肿瘤病人的膳食误区 / 236
7. 不同手术部位病人的膳食安排 / 237
8. 长期食素可导致记忆力下降 / 238
9. 健康饮食十二宜 / 240
10. 有益人体健康的日常膳食综述 / 240

第一章 谷、菜、果、肉 及蛋、奶家庭日常膳食

《黄帝内经·素问·脏器法时论》中说：“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。”这就是说，人们必须赖以谷、肉、果、菜之类食物的互相配合，来补充营养，增强体质。

不同的食物其营养成分和作用各异，迄今为止还没有发现哪一种食物能完全提供并满足人体所需的各种营养和热能。如大米、面粉中的碳水化合物、维生素 B 的营养成分含量较高，但其蛋白质中赖氨酸含量少，不能作为蛋白质食品；肉类蛋白质、脂肪、矿物质、脂溶性维生素等营养成分含量较高，但其不含维生素 C，同时，脂肪中饱和脂肪酸含量高，对心血管疾病、高血脂症病人不利。此外，即使同一种食物也会因产地、部位、成熟程度、烹调方法的不同而有所不同。本章将日常膳食分谷类、蔬菜类、果品类、肉类、禽蛋奶类、调料饮料类分别予以讲述。





谷类日常膳食

大米



大米，又名粳米、籼米。稻、茎、叶名稻草，也可作为药用。全国各地均有栽培。

大米是五谷之长，是人们赖以生存的一种重要食物，也是为肌体提供蛋白质和热量的主要来源。大米除了日常食用外，它对人体健康还具有神奇的功效，以及很高的营养价值和药理作用等。

大米的特性：大米性平，味甘。

大米的功效：大米具有补中益气，健脾养胃的功效。

大米的营养成分：据营养学家分析，大米中含有大量的淀粉、蛋白质、脂肪和多种有机酸，如乙酸、苹果酸、柠檬酸、琥珀酸、甘醇酸、延胡索酸等；还含有糖类，如葡萄糖、果糖、麦芽糖等。平均每 100 克大米中含蛋白质 8 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 77.3 克，少量维生素 B，多种有机酸，以及果糖、铁、磷、镁、钾、钙等，为肌体提供多种有益的营养。

大米的药理作用：据《滇南本草》载：“粳米治诸虚百损，强阴壮骨，生津，明目，长智”。由于大米具有性平、味甘的特性。粥饭为世间第一益补之物，虚症患者以浓米汤代参汤，可收奇效。病人、产妇，粥养最宜。尤其是米油，俗称米汤，即熬粥时浮于锅面上的浓稠液体，更具有补虚的作用，老少皆宜，病后、产后、体弱之人尤为适合。《本草纲目拾遗》云：“米油滋阴长力，肥五脏



百窍。”《随息居饮食谱》曰：“补液填精，有稗羸老。”另外《紫桂单方》中还有对男子精少不育的专门论述：“治精清不孕，煮米粥滚锅中面上米沫浮面者，取起加炼过食盐少许，空心服下，其精自浓。”由此可见大米的药用功效亦不可小视。

大米的食用方法：大米的吃法有很多种，除了煮粥、蒸饭、熬米汤外，还可制作成各种特色膳食，如鸡蛋炒饭、蒸豆米饭、三鲜炒米饭、咸米饭、绿豆粥、菊花粥、荷花粥、合欢花粥等等，下面介绍一种特色粥的制作方法：

胡萝卜粥：胡萝卜 120 克，粳米 100 克，白糖适量。

做法：将胡萝卜洗净，切成小块，备用。将粳米淘洗干净，入锅煮粥，八成熟时加入胡萝卜块，再煮至粥熟，加入白糖调食。此粥补肾壮阳，化滞下气。适用于肝郁型女子不孕症。

大米的食用宜忌：大米适宜一切体虚及常人食用，适宜高热之人，久病初愈，或妇女产后以及老年人、婴儿消化力减弱者，煮成稀粥调养食用。由于大米性味甘平，健脾益胃，均无所忌。但糖尿病患者不宜多食。患有干燥综合症、更年期综合症属阴虚火旺者，以及痈肿、疮疡、热毒炽盛者忌食爆米花，因爆米花易伤阴助火。粳米不可同马肉食，会引发痼疾。清·王孟英说：“炒米虽香，性燥助火，非中寒便泻者忌食之”。

江米

江米，又名糯米，为糯稻之种仁。它富含多种营养成分，为温补强壮食品。

江米的特性：江米性温、味甘。

江米的功效：江米可补中益气，健脾养胃，止虚汗。

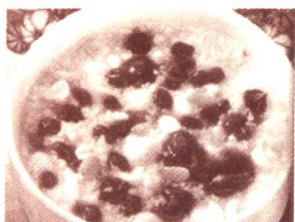
江米的营养成分：江米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及淀粉等。常食对人体具有很好的滋补作用和食疗效果。

江米的药理作用：唐·孙思邈说：“脾病宜食，益气止泄。”

《本经逢原》中也有记载：“糯米，益气补脾肺，但磨粉作稀糜，庶不黏滞，且利小便。”由此可见，糯米对脾虚腹泻、肺结核、神经衰弱，病后产后体质虚弱，盗汗、多汗、血虚头昏眼花等症，均具有一定的疗效和滋补作用。

江米的食用方法：《医药六书药性总义》中说：“糯米粥为温养胃气妙品。”糯米除煮粥外，还可做糯米饭、蒸糯米糕、包粽子。磨成米粉后作稀糜、汤圆等。下面介绍两款糯米食疗粥的制作方法。

葱姜糯米粥：生姜 3~5 克，连须葱白 5~7 根，醋 10~15 毫升，糯米 50~100 克。



做法：糯米淘净后与生姜入锅内煮至半成熟，然后放入葱白，待粥煮熟时，加醋稍煮即成。葱姜糯米粥趁热食用，可治脾胃虚寒或由体虚外感风寒引起的恶心、呕吐等症。

鸡蛋糯米粥：鸡蛋 1 枚，糯米 50 克。

做法：先将糯米煮粥，待粥将熟时，入鸡蛋，调匀即成，此粥每日次服食，连服 5 日可预防麻疹。

江米的食用宜忌：江米宜煮成稀粥服食，不仅营养滋补，而且极易消化吸收，养胃气。不过，凡属湿热痰火偏盛之人忌食；凡发热、咳嗽痰黄、黄胆、腹胀之人忌食。据《本经逢原》中说：“糯米，若作糕饼，性难运化，病人莫食”。故此，婴幼儿及老年人和病后消化能力较弱者忌食糯米糕饼。另外，糯米饭不可与酒同食，易导致醉酒难醒。

◀ 小米 ▶

小米，又名粟米、秫米、黏米。小米是五谷中最硬的，但遇水易化，其营养作用比大米高，并含有维生素 A 原和烟酸，因而对小儿、



产妇具有良好的滋补作用。

小米的特性：小米性凉，味甘咸。

小米的功效：小米具有益气，补脾、和胃、安眠的功效。

小米的营养成分：小米的营养成分包括脂肪、蛋白质、灰分、淀粉、还原糖等。据现代研究表明，每 100 克小米中含脂肪 1.68 克、蛋白 2.78 克、淀粉 77.5 克、钙 29 毫克、磷 240 毫克、铁 4.7 毫克。小米中所含的蛋白质有谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白及谷氨酸、脯氨酸、色氨酸等。色氨酸能促使大脑神经细胞分泌使人昏昏欲睡的 5—羟色胺，同时不含抗血清素的酪蛋白，加之能促使胰岛素分泌，进一步提高脑内色氨酸含量，所以说小米具有安眠作用。另外，小米中的茎含瑞香甙，具有抗菌作用。

小米的药理作用：小米对脾胃虚弱、反胃、呕吐、泄泻、或伤食腹胀，体虚低热，失眠等症都具有一定的疗效。据《本草纲目》中说：“粟米味咸淡，气寒下渗，肾之谷也，肾病宜食之；虚热消渴泄痢，皆肾病也，渗利小便，所以泄肾邪也，降胃火，故脾胃之病宜食之。”所以说，小米煮粥食用，有益丹田、补虚损、开肠胃。同时，小米粥在睡前半小时进食，可以帮助尽快入睡。

小米的食用方法：小米可煮饭、熬粥，还可磨成米粉冲成茶汤饮用。下面介绍一款小米特色风味粥的制作方法。

山药小米大枣粥：山药 25 克，小米 50 克，大枣 5 枚。

做法：将 3 味分别洗净，大枣去核，共入锅内煮成粥，即成。此粥具有健脾养胃，补虚止泻的效果。

小米的食用宜忌：明·李时珍说：“粟米煮粥食益丹田，补虚损，开肠胃。”所以小米饭食适宜脾胃虚弱、腹泻、腹胀或体质虚弱之人食用。由于小米是补气血食品，更适宜妇女产后及婴幼儿食用。根据前人经验，粟米忌与杏仁同食。与杏仁同食会造成吐泻。

【玉米】

玉米，又名包米、包谷、珍珠米。玉米原产于南美洲的墨西哥，

秘鲁一带，距今已有 7000 多年的历史，它晶莹润泽，有“珍珠米”的美称。玉米被誉为“黄金食品”它所含的蛋白质、脂肪均高于大米，其特有胶蛋白占 30%。据现代营养学研究发现，玉米同豆类、米或面等混合食用，可大大提高其营养价值。

玉米的特性：性平，味甘淡。

玉米的功效：益肺宁心，健脾开胃，健脑，降胆固醇，还可防癌。

玉米的营养成分：玉米含蛋白质、脂肪、维生素 E、钾、锰、镁、硒及丰富的胡萝卜素、维生素 B、钙、铁、锌等，玉米胚中含脂肪 52%，仅次于大豆。值得一提的是，玉米油中富含的维生素 E、维生素 A、卵磷脂及微量元素镁，亚油酸高达 60%，长期食用可降低胆固醇，防止动脉硬化，减少和消除老年斑和色素沉着。对人体除了具有滋补作用外，对防病治病也具有显著的疗效。

玉米的药理作用：据《本草推陈》中记载：“玉米为健胃剂，煎服亦有利尿之功。”玉米不仅对肠胃疾病具有疗效，还对心脏病、糖尿病、高血压、高脂血症，动脉硬化、冠心病等有一定的治疗作用。另外，玉米中所含有的大量赖氨酸，能减轻抗痨药物的不良反应，抑制癌细胞生长，同时玉米中的维生素 C 和胡萝卜素，也能抑制致癌物引起癌症。特别是玉米中还含有较多的谷氨酸，谷氨酸有健脑作用，它能帮助和促进脑细胞进行呼吸，在生理活动过程中，能消除体内废物，帮助脑组织里氨的排除，故常食可健脑。



玉米的食用方法：玉米的食用方法非常之多，可煮食，还可磨成玉米面做成玉米饼子、锅头、烀饼、馅饽饽作为日常膳食。玉米还可炸油，爆爆米花等等。下面介绍一种玉米膳食的制作方法。

榆叶窝头：嫩榆叶 200 克，面粉 120 克，玉米面 80 克，葱花 30 克，姜米 15 克，植物油 25 克，盐适量，味精少许。



制作方法：取嫩榆叶洗净控干，放入盆内，然后放入葱花、姜米、盐、味精、植物油，调拌均匀，放入面粉、玉米面，用温开水和成软面块备用。

蒸锅放火上，添水适量，放入笼篦，笼布洗湿铺在上面，将和好的榆叶面，以重约 75 克做窝头 1 个，放入笼格内，依次摆好，大火一气蒸熟，下笼装盘食用。其特点，榆浓香美，质地筋软，口味具佳，健脾开胃。

玉米的食用宜忌：玉米适宜气血不足、脾胃气虚、营养不良之人食用；适于高血压、冠心病、心脑血管疾病之人食用。适宜肥胖症、脂肪肝者食用；适宜慢性肾炎水肿者食用。由于玉米性平，诸病均无禁忌。不过玉米受潮霉坏变质后产生的黄曲霉素，有致癌作用，所以霉变的玉米应当禁止食用。另外凡属阴虚火旺之人，忌食爆米花，食之易助火伤阴。

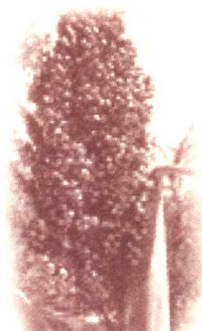
【高粱】(附：黍米、稷米)

高粱为禾本科植物蜀黍的种仁，又名蜀黍。其种子黏者为“黍”，种子不黏者为“稷”，正如明·李时珍在《本草纲目》中所说：“稷与黍一类二种也，黏者为黍，不黏者为稷，稷可作饭，黍可酿酒，”黍与稷的性味、功效、宜忌均与禾本科植物蜀黍的种仁高粱基本相同，但前人认为，不黏的稷米除有补虚益气的功效外，又有凉血解暑作用。

高粱的特性：性温，味甘涩。

高粱的功效：高粱具有养胃、健脾、补气的功效。

高粱的营养成分：高粱含碳水化合物、蛋白质、脂肪、磷、铁、钙、硫胺素、核黄素等，高粱的幼芽和果实含羟基扁桃腈——葡萄糖。高粱的糠皮含大量鞣酸蛋白，有较好的止泻收敛作用。





高粱的药理作用：高粱对脾胃气虚、大便溏薄及小儿消化不良有食疗效果。唐代药王孙思邈说：“黍米肺之谷也，肺病宜食之。稷米脾之谷也，脾病宜食之。”由此可见，高粱对肺、脾之疾均具疗效。

高粱的食用方法：高粱米可煮粥，也可做高粱米水饭食用。还可做成干饭食之。高粱米磨成米粉，可作蒸粘糕用，高粱还可酿酒。下面介绍一种简易的高粱米膳食的制作方法。

高粱米豇豆水饭：取高粱米，饭豇豆各适量。

做法：将高粱米、饭豇豆一同放入锅内，加入足量的水，待煮熟后，用冷开水过凉，即可食用。高粱米豇豆水饭，适宜暑热季节食用，口味清爽，健脾开胃，具有解暑做用。

高粱米的食用宜忌：凡患有糖尿病者忌食，经常便秘者不宜多食。高粱米适宜大便溏薄、脾胃气虚者食用。适宜小儿消化不良时服食。另外，稷米不可与瓠子及中药附子同食。

【薏苡仁】

薏苡仁，又名药玉米、六谷米、菩提珠。它含有丰富的碳水化合物、脂肪、维生素 B₁ 等营养物质，对人体具有十分明显的补益作用和食疗效果。

薏苡仁的特性：性平和，味甘淡。

薏苡仁的功效：薏苡仁有健脾，化湿，补肺，抗癌的功效。

薏苡仁的营养成分：薏苡仁含有脂肪、蛋白质、薏苡仁酯、亮氨酸、赖氨酸、维生素 B₁ 等营养物质，薏苡仁能抑制癌细胞的增殖，尤其适宜于肠、胃、肺等部位的癌症患者，可供多种恶性肿瘤患者食用。

薏苡仁的药理作用：据《中国药植图鉴》记载：“薏苡仁治肺水肿、湿性肋膜炎、排尿障碍、慢性胃肠病、慢性溃疡。”《本草新编》中说：“薏苡仁最善利水，不至损耗真阴，凡湿盛在下身

者，最宜用之。”由此可见，薏苡仁对急慢性肾炎水肿、癌性腹水、面浮肿、脚气浮肿等症具有治疗效果。由于薏苡仁含维生素 B₁ 对于治疗各种疣赘也十分有效，如寻常性疣赘、传染性软疣、青年粉刺疙瘩以及其他皮肤营养不良粗糙者，并且常食对肺痿、肺痈之疾也具疗效。

薏苡仁的食用方法：薏苡仁可煮粥食，也可入药用。下面介绍一款薏苡仁食疗粥的制作方法。

二山薏米粥：薏米、山楂、山药、扁豆各 20 克，葱白 5 根，精盐适量。

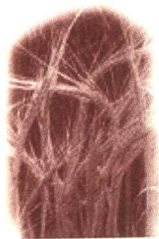
做法：山药去皮洗净，与洗净的薏米、山楂、扁豆一同入锅，用水煮粥。临熟时加入葱白再煮沸一次，加精盐调味。二山薏米粥，每日 2 次，温热食用。可抗菌止痢，温脾益气。适用于慢性痢疾。



薏苡仁的食用宜忌：薏苡仁性味平和，补虚抗癌，诸无所忌。但根据前人经验，妇女怀孕早期忌食。《随息居饮食谱》中说：“脾弱便艰，不宜多食，性专下达，孕妇忌之。”故此妊娠早期不宜食用，以免小产。薏苡仁适宜各种癌症患者，慢性肾炎水肿及面浮肢肿之人食用，适宜各种疣赘及美容者食用，适宜肺痿、肺痈者食用。

【大麦】

大麦为禾本科植物大麦的种子，含有丰富的营养物质，对人体具有补益和助消化的作用。



大麦的特性：性凉，味甘。

大麦的功效：大麦具有益气，宽中、回乳、化食的功效。

大麦的营养成分：大麦富含蛋白质、脂肪、碳