



现代人

著名营养专家杨月欣审定推荐

营养食材 1888例



- ❁ 1000个营养知识点
- ❁ 508种食补良方
- ❁ 300道家常美味
- ❁ 80种常用食材

营养食材编委会 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养食材1888例 / 营养食材 编委会编.

- 北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-7117-6

I. ①营... II. ①营... III. ①食品营养 - 基本知识

VI. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 155339 号

责任编辑: 龙志丹 翟一燕

责任终审: 张乃束 整体设计: 王超男

版式设计: 锋尚设计 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第2次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7117-6 定价: 19.90元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

91082S1C102ZBW



现代人

著名营养专家杨月欣审定推荐

营养食材

1888例

营养食材编委会 编



 中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

PART 1 蔬菜

- | | | |
|----|-----|----------|
| 10 | 大白菜 | 价廉物美冬季必备 |
| 14 | 菠菜 | 大力水手当家菜 |
| 18 | 油菜 | 健康美容有一手 |
| 20 | 油麦菜 | 讨人喜欢的大生菜 |
| 22 | 芹菜 | 营养丰富的夫妻菜 |
| 24 | 西蓝花 | 美味的蔬菜良药 |
| 26 | 洋葱 | 抗癌降血脂的佳蔬 |
| 30 | 豆角 | 烹调要小心 |
| 32 | 竹笋 | 寒土山珍健康菜 |
| 34 | 芦笋 | 好吃的贵族菜 |
| 36 | 莴笋 | 抗癌蔬菜 |
| 38 | 茭白 | 江南名菜 |
| 40 | 萝卜 | 药食皆宜 |
| 42 | 胡萝卜 | 美丽的小人参 |
| 44 | 土豆 | 合理食用也瘦身 |
| 46 | 藕 | 生熟均佳的好时蔬 |
| 48 | 番茄 | 蔬菜中的水果 |
| 50 | 茄子 | 紫色健康使者 |
| 52 | 青椒 | 可爱的绿色佳蔬 |
| 54 | 黄瓜 | 越吃越美丽 |
| 56 | 冬瓜 | 肥胖者的理想食物 |
| 58 | 南瓜 | 糖尿病患者好伴侣 |
| 60 | 苦瓜 | 先苦后甜夏季佳选 |
| 62 | 丝瓜 | 越热越好 |

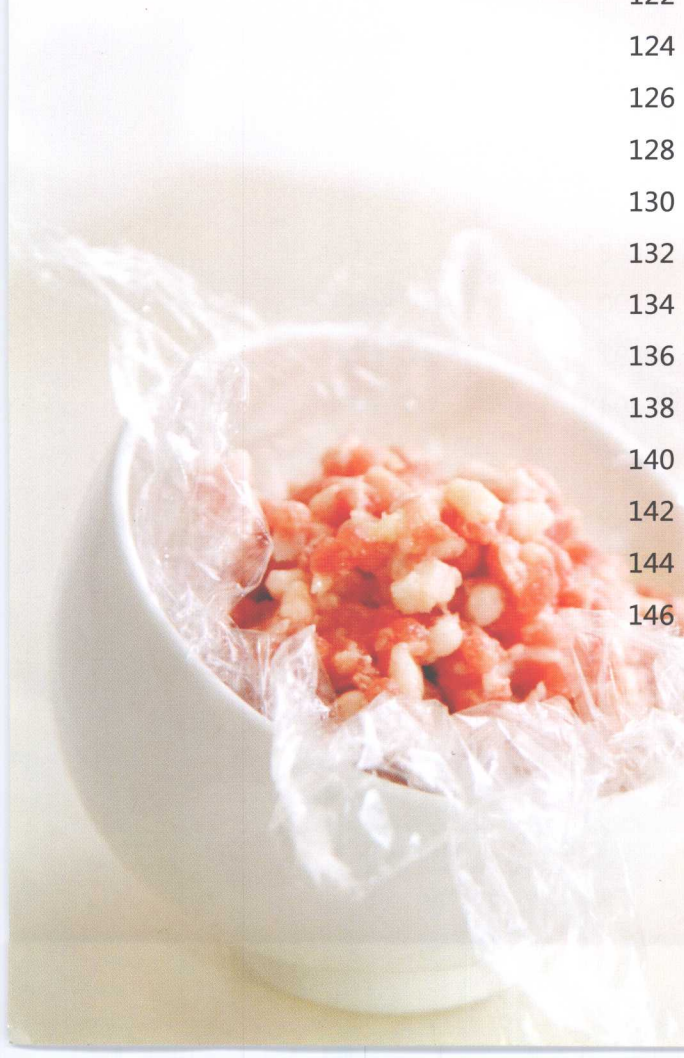


PART 2 水果

- | | | |
|-----|-----|---------|
| 68 | 西瓜 | 消暑解渴的佳品 |
| 70 | 香蕉 | 快乐的水果 |
| 72 | 猕猴桃 | 维生素C之王 |
| 74 | 柿子 | 降压止血良药 |
| 76 | 哈密瓜 | 味甘如蜜 |
| 78 | 梨 | 清心润肺 |
| 80 | 草莓 | 活的维生素丸 |
| 82 | 橘子 | 抗癌明星 |
| 84 | 椰子 | 清凉的解渴饮料 |
| 86 | 橙子 | 防癌好帮手 |
| 88 | 芒果 | 热带水果之王 |
| 90 | 苹果 | 抗癌高手 |
| 92 | 葡萄 | 延缓衰老 |
| 94 | 菠萝 | 医食兼优 |
| 96 | 大枣 | 天然维生素丸 |
| 98 | 柠檬 | 美容佳品 |
| 100 | 木瓜 | 丰胸上榜食品 |
| 102 | 桃子 | 天下第一果 |

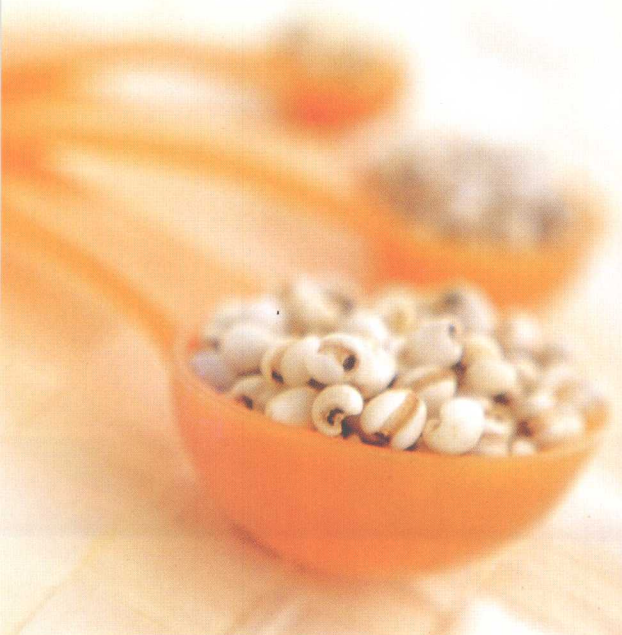
PART 3 肉食

- | | | |
|-----|-----|------------|
| 108 | 猪肉 | 家常美味少不了 |
| 112 | 猪蹄 | 纯天然美容佳品 |
| 114 | 羊肉 | 冬季肉补首选 |
| 116 | 牛肉 | 肉中精品 |
| 120 | 牛蹄筋 | 味道赛海参 |
| 122 | 鸡肉 | 禽肉之首 |
| 124 | 鸡蛋 | 纯天然优质蛋白质 |
| 126 | 鸭肉 | 优质脂肪携带者 |
| 128 | 草鱼 | 平凡的美味 |
| 130 | 鲤鱼 | 四大名鱼之首 |
| 132 | 鲫鱼 | 诸鱼中最可食 |
| 134 | 鲈鱼 | 秋冬时节的“最美” |
| 136 | 带鱼 | 抗癌新星 |
| 138 | 平鱼 | 最家常的海味 |
| 140 | 黄鱼 | 肉质细嫩味道鲜 |
| 142 | 鱿鱼 | 延缓衰老的好帮手 |
| 144 | 虾 | 减肥、壮阳，男女都爱 |
| 146 | 螃蟹 | 高蛋白抗癌食品 |



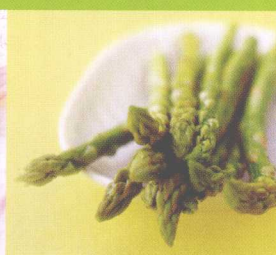
PART 4 五谷

- | | | |
|-----|---------|-----------|
| 152 | 稻米 | 米中之冠，不可或缺 |
| 156 | 糯米 | 健脾养胃，滋养珍品 |
| 158 | 小米 | 五谷杂粮，小米为首 |
| 160 | 薏米 | 去湿润肤，消暑佳品 |
| 162 | 黑米 | 滋阴补肾，明目活血 |
| 164 | 黄米 | 乌发驻颜，自然精灵 |
| 166 | 小麦 (面粉) | 当家主食，养心首选 |
| 170 | 大麦 | 消食暖胃，传统宝藏 |
| 172 | 燕麦 | 瘦身美容，降脂降压 |
| 174 | 玉米 | 保健美容，黄金作物 |
| 176 | 黄豆 | 补钙养神，豆中之王 |
| 178 | 绿豆 | 清热祛火，度夏尖兵 |
| 180 | 红豆 | 清热解毒，利水消肿 |
| 182 | 黑豆 | 解毒补肾，黑色使者 |
| 184 | 番薯 | 抗癌瘦身，健康之宝 |
| 186 | 山药 | 滋阴壮阳，去脂良材 |
| 188 | 花生 | 美容减肥，保护心脏 |
| 190 | 芝麻 | 补肝益肾，青春常在 |



PART 1

蔬菜



■ 蔬菜营养从选择开始

看季节选蔬菜

现在市场上的蔬菜供应四季都很丰富，不过吃蔬菜最好还是看看季节。

技术人员曾选择一些蔬菜品种分季节研究，结果发现，七月份购买的番茄，每100克可食用部分的维生素C含量是一月份的2倍。同样，夏季的黄瓜维生素C含量也是冬季的2倍左右，而胡萝卜中的 β -胡萝卜素含量，六月份时要高出隆冬季节1.5倍。菠菜在秋冬季食用最具营养，春夏季食用时营养含量则是冬季的1/8，这是因为春夏季的菠菜含水量明显增加，固体成分减少大约一半。

同一作物产生营养差距的原因是，作物在不同程度的太阳光照射下完成光合作用后，产生的营养物质也会有所变化。也就是说，相当多的蔬菜在正当时令食用，可以摄取到最大值的营养。

看颜色选蔬菜

科学家在分析各种蔬菜的营养成分后，发现一个规律：蔬菜的颜色越深，营养价值就越高，颜色浅的则营养价值比较低。其中，按照绿色、黄色、红色、紫色、白色这一顺序，营养价值依次降低。即使是同一品种或同一蔬菜的不同部位，由于颜色不同，维生素含量也不同。如芹菜叶中胡萝卜素含量比其茎高出6倍，维生素D多4倍。

绿色蔬菜主要包括芥蓝、菠菜等，含有丰富的维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素及多种微量元素，对高血压及失眠有一定的治疗作用，并有益肝脏。

黄色蔬菜主要有韭黄、南瓜、胡萝卜等，富含维生素E，能减少皮肤色斑，调节胃肠道消化功能，对脾、胰等脏器有益。

红色蔬菜有番茄、红辣椒等，能提高食欲、刺激神经系统兴奋。

紫色蔬菜有紫茄子、紫豆角等，有调节神经和增加肾上腺分泌的功效。紫茄子中的维生素P还能增强细胞之间的黏附力，降低脑血栓的发生概率。

白色蔬菜有茭白、莲藕、竹笋、白萝卜等，可以调节视觉、安定情绪，对高血压和心脏病患者有一定的益处。

不同颜色的蔬菜之间营养成分不尽相同，对健康的作用也有所不同，吃的时候要尽量搭配食用。



全面保护蔬菜营养

合理储存

蔬菜一次不要购买过多，最好是现吃现买，买来就吃以减少营养成分的损失。如果需要储存，也要选择最合理的方法，尽量多地保留营养和口感。新鲜的番茄、圆白菜、大白菜等都含有大量的维生素C，但是如果存放时间较长，维生素C就会大量地破坏，如圆白菜在室温下存放2天，维生素C破坏竟达70%。

低温：贮藏室温度越低，维生素C被破坏就越慢，如菠菜，在16~26℃时，存放三天后维生素C仅存16%，而在2~3℃时，存放一个月尚能保存33%。菠菜、香菜还耐冻，在-20℃下存放一个月，仍能保存维生素C54%，只要在吃时慢慢解冻，就又能鲜绿如新。但绝大多数蔬菜不耐冻，室温在0~2℃为宜。如果选择盒、瓶装的罐头蔬菜，在原料新鲜、加工科学的前提下，即使在15~20℃下保存两年，维生素C仍能保存在70%以上。

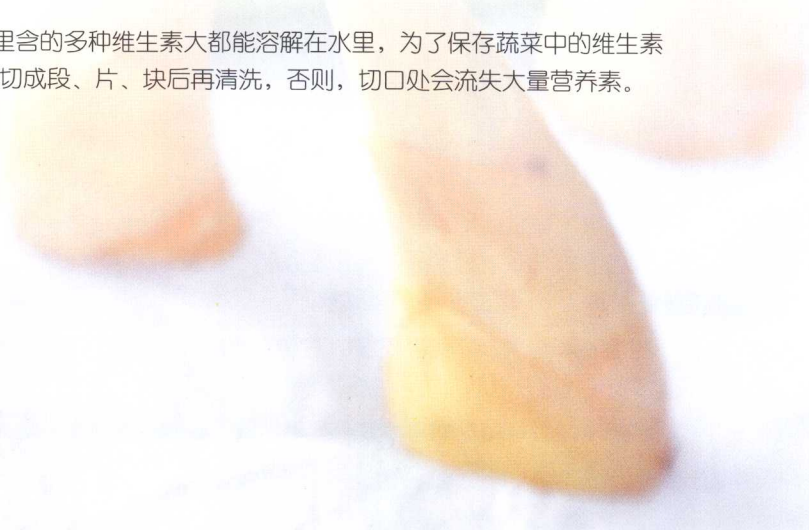
防氧化：蔬菜中有些维生素怕氧化，和空气接触多就容易损失。为了避免氧化，蔬菜应该在临吃之前再切，不要很早地切碎放在外边，也不要老早就买来堆在院子里或在阳台上曝晒好几天，免得维生素C受到氧化。

正确加工

新鲜的蔬菜里含有丰富的维生素和矿物质，这些物质对人体健康都是不可缺少的成分。但如果加工方法不当，这些营养成分就很容易丢失。所以要注意加工蔬菜的方法，以减少其营养成分的丢失。

尽量保留老叶：有些蔬菜的老叶子生长期长，养分积累多，所以可食部分不可一概丢弃。大白菜、圆白菜的外层绿叶，维生素C含量比“心部”高出几倍至十几倍，芹菜叶中的维生素C含量比茎部高出7~15倍。但是很多人在加工大白菜和圆白菜时偏爱将外层的绿叶扔掉，加工芹菜时将根和叶全部扔掉，只吃茎部，这就大大减少了机体摄入维生素的含量了。

先洗净后切：蔬菜里含的多种维生素大都能溶解在水里，为了保存蔬菜中的维生素和矿物质，清洗时不要先切成段、片、块后再清洗，否则，切口处会流失大量营养素。



快速烹调：为防止加热对维生素的破坏，烹调蔬菜的时间不要太长。尽量少用熬菜、炖菜的烹饪方法。因为蔬菜长时间放在火上加热，会损失大量维生素C，而用急火快炒法，则损失维生素C最少。炒菜时，火力要大，待油温升高后再放入蔬菜，迅速成菜。做菜汤时，等水煮开后再加菜。

不要用开水烫菜：很多人喜欢先用开水把菜烫一遍或放在开水锅里煮软，捞出，挤出菜汁后再炒。这种方法会损失较多的维生素、矿物质，不值得提倡。除了一些凉拌菜需事先焯水外，一般能直接炒熟的蔬菜，就不要先焯水了。

提倡生食：黄瓜、番茄、萝卜等瓜果蔬菜，能生吃就尽量生吃，或洗净后用开水烫一烫，切成片或丝凉拌吃，这样可使蔬菜中的营养成分免遭破坏。

巧妙食用

连皮一起食用：南瓜、萝卜、番茄等蔬菜，只要表面无污染，就应该连皮一起吃。这是因为它们的营养成分大都集中在皮下，在削皮过程中易使营养成分连皮一起丢失。

菜汤与菜要同食：因为在汤里溶解了许多养料，要是光吃菜不喝汤，就等于少吃进去一部分养料，所以不应丢弃。

做饺子、馄饨馅不要挤掉菜汁：正确的方法是将洗净的菜直接剁碎，再放入已调好味的肉馅中拌匀，剁菜时可能出现的少量菜汁很快就渗入肉馅中。拌好的馅要马上用，不要放太长的时间再用。有的菜菜汁较多，可利用它来做汤。





价廉物美冬季必备

大白菜：味甘，性平，俗称黄芽菜

□ 补得有理

别看大白菜普通，冬天的时候，北方的家家户户几乎都储备一些。等量的熟大白菜与牛奶提供给人体的钠、钙含量几乎同样多。

大白菜的营养成分很丰富，富含胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、膳食纤维以及蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。

大白菜有很高的药用价值，具有医食皆宜的特点。祖国医学认为，大白菜有养胃利水、解热除烦之功效，可用于治疗咳嗽多、咽喉肿痛等症。

大白菜的吃法也很多。可取菜心横切加酱油、醋、香油凉拌生吃，也可炒、煨、熘等熟吃；还可做配菜、泡菜、腌菜、酸菜、酱菜、风味菜及脱水菜等；剁碎做水饺、包子的馅，也很好吃。

营养数字（每100克）

三大营养素	蛋白质	1.2克
	脂肪	0.1克
	碳水化合物	1.9克
膳食纤维	2.7克	
维生素	维生素A	13微克
	维生素B ₁	0.03毫克
	维生素B ₂	0.04毫克
	维生素B ₆	0.09毫克
	维生素C	9毫克
	维生素E	0.36毫克
	维生素K	59毫克
矿物质	钙	43毫克
	铁	9毫克
	磷	33毫克
	钾	90毫克
	钠	48.4毫克



食补有方

大白菜也可治病

患慢性习惯性便秘、伤风感冒、肺热咳嗽、咽喉发炎、腹胀及发热之人适宜食用大白菜。

怎样做大白菜才好吃

1. 切大白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。
2. 烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免损失大量营养成分。

大白菜的美容功效

大白菜叶洗净，捣汁敷脸，可减少面部的粉刺生长。

健康关照

女人要多吃大白菜

秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害很大。大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃大白菜，可以起到很好的护肤和养颜作用。

美国纽约激素研究所的科学家发现，中国和日本妇女患乳腺癌的人之所以比西方妇女低得多，和她们常吃大白菜很有关系。大白菜中有一些微量元素，能帮助分解同乳腺癌有关的雌激素。

此外，大白菜中的膳食纤维不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

② 食用

大白菜的用途很多，可以凉拌，也可以清炒，还可以与其他食材共煮；如果不是特别新鲜，或是储存了较长时间的话，可以选择剁碎做馅，味道也相当不错。

② 储存

买回大白菜后，往往一时吃不了，最好放在阴冷通风处。如果买得较多，要一层一层码放，中间放一层报纸，这样保鲜的时间较长。

② 宜忌

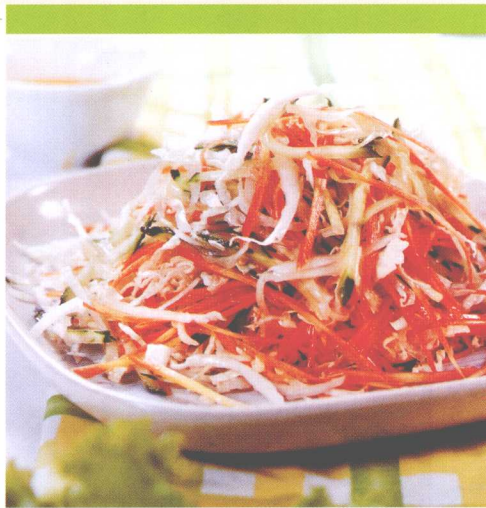
大白菜不宜与兔肉同食，易导致腹泻。大白菜宜与虾仁、黄豆、猪肝、鲤鱼等同食。

果汁白菜心

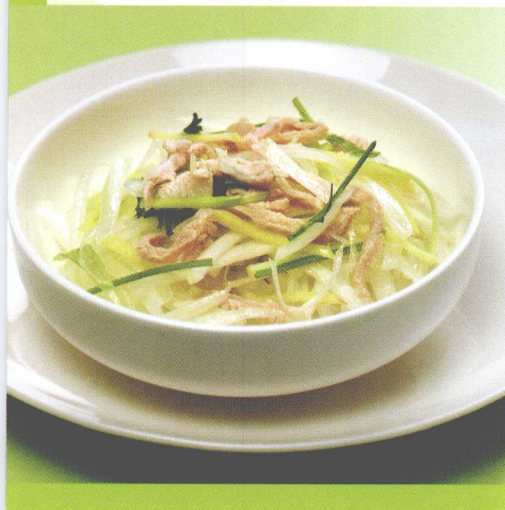
材料 嫩白菜心200克，黄瓜半根，胡萝卜1根。

调料 鲜橙汁50克，白糖15克，盐3克。

- 做法**
1. 白菜心洗净，切丝；黄瓜洗净，切丝；胡萝卜去皮切丝，盛入碗中撒盐腌15分钟。
 2. 滗去渗水，加入橙汁、白糖拌匀即可。



美味推荐



白菜拌肉丝

- 材料** 白菜300克，瘦猪肉100克。
- 调料** 盐4克，醋6克，葱丝、姜丝各5克，蒜末4克，香菜、辣椒油、味精各少许。
- 做法**
1. 将白菜洗净，切成细丝，焯熟；猪肉洗净，也切成细丝；香菜择洗干净，切成段。
 2. 锅置火上，放油烧热后放入肉丝翻炒几下，加入葱丝、姜丝炒好后盛出。
 3. 将白菜丝装盘，上面放上炒好的肉丝，撒上香菜段，加入盐、味精、醋、辣椒油、蒜末，拌匀即可。



银杏白菜

- 材料** 白菜300克，油菜心20克，白果（银杏）30克。
- 调料** 盐5克，鸡精少许。
- 做法**
1. 白菜洗净，去根，顺长切条，叶相连；油菜心择洗干净；白果去壳。
 2. 沙锅里放入白菜，加上水、白果、盐、鸡精，小火慢炖，最后放入油菜心炖熟后即可。



XO酱卤白菜

- 材料** 大白菜500克。
- 调料** XO酱50克，盐、水淀粉各适量。
- 做法**
1. 大白菜一片片剥下，清洗干净，切成大块待用。
 2. 锅置火上，放入适量油烧热，先炒菜帮，待其稍软时再放入菜叶同炒，并加入XO酱及盐调味炒熟，用水淀粉勾芡即可。

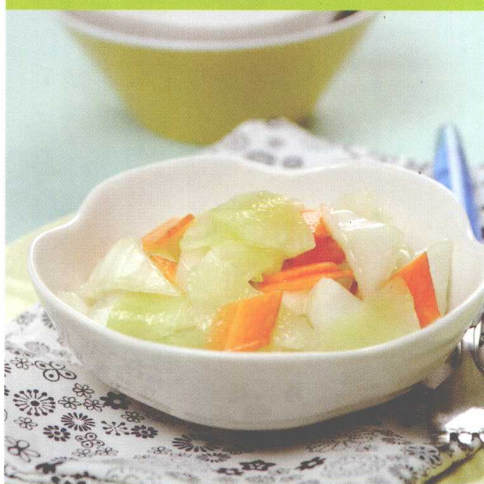
醋熘白菜

- 材料** 白菜450克。
- 调料** 生抽15克, 白糖5克, 醋10克, 盐3克, 葱末、姜末各5克, 花椒、香油各少许。
- 做法**
1. 白菜去叶洗净, 切成3厘米长、1厘米宽的条, 用开水焯过, 待用。
 2. 锅内放油烧热, 放入花椒粒炸香(不要炸糊), 捞出花椒粒不用。
 3. 用葱末、姜末炆锅, 下白菜煸炒几下, 先放醋, 再加盐、生抽、白糖炒熟, 淋入香油即可。



冬笋烧白菜

- 材料** 白菜400克, 冬笋100克, 胡萝卜50克。
- 调料** 料酒10克, 淀粉5克, 盐4克, 葱末5克, 姜汁5克, 高汤、味精各少许。
- 做法**
1. 白菜取嫩帮洗净, 片成薄片; 冬笋切片; 胡萝卜洗净, 切菱形片。
 2. 将白菜片、笋片、胡萝卜片同下入沸水锅中焯片刻, 捞出沥水备用。
 3. 锅内放油烧热, 下入葱末炒香, 烹入高汤、料酒, 放入白菜、笋片、胡萝卜片烧沸, 加入姜汁、盐, 用水淀粉勾薄芡, 放味精即可。



虾仁白菜

- 材料** 大白菜、虾仁。
- 调料** 盐。
- 做法** 大白菜洗净, 切段; 虾仁洗净, 去肠线。油烧热, 放入大白菜炒至半熟, 放入虾仁、盐、少许清水, 盖上盖烧透即可。

■ 大补情报

大白菜也是腌菜的好材料。腌之前将大白菜竖着一切两半, 再撒上粗盐、花椒、料酒等, 放入腌菜坛中, 不喜过咸的话, 一周后取出; 喜欢咸口的人, 半月后取出。做酸菜粉丝或酸菜肉末等, 味道相当不错。

菠菜

大力水手当家菜

菠菜：性凉，味甘，俗称赤根菜

补得有理

喜欢动漫的人都知道，大力水手最喜欢吃的就是菠菜，而且每次吃后都会力气大长。现实中，菠菜的作用虽不是如此神奇，但菠菜的确对补充体力，强身健体有相当多的功效。它的维生素A含量相当高，500克菠菜的蛋白质含量相当于2个鸡蛋。

古代中国人称菠菜为“红嘴绿鹦哥”，又叫波斯菜。《本草纲目》中认为，食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”。古代阿拉伯人也称它为“蔬菜之王”。菠菜不仅含有大量的 β -胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸和钾的极佳来源。

哈佛大学的一项研究发现，每周食用2~4次菠菜的中老年人，因摄入了维生素A和胡萝卜素，可降低视网膜退化的危险，从而保护视力。

营养数字（每100克）

三大营养素	蛋白质	3.0克
	脂肪	0.2克
	碳水化合物	2.0克
膳食纤维	1.5克	
维生素	维生素A	487微克
	维生素B ₁	0.04毫克
	维生素B ₂	0.11毫克
	维生素B ₆	0.3毫克
	维生素C	15毫克
	维生素E	1.74毫克
	维生素K	210毫克
矿物质	钙	158毫克
	铁	1.9毫克
	磷	44毫克
	钾	140毫克
	钠	117.8毫克



食补有方

吃菠菜不用去根

菠菜的“红嘴”(根部)带甜味,含有一般蔬果所缺乏的维生素K,有助于防治皮肤、内脏的出血倾向,所以吃菠菜去根实在可惜,注意冲洗干净就行了。用菠菜根煎水喝,还有醒酒、解酒毒的作用。

自制菠菜洗面奶

菠菜捣烂取汁,每周洗脸2次,可清洁皮肤毛孔,减少皱纹及色斑,保持皮肤光洁。

常吃菠菜防治眼疾

常吃富含 β -胡萝卜素的果蔬,如菠菜,可以降低白内障的发病率;每周食用2~4次菠菜的中老年人,可降低患视网膜退化的危险。

健康关照

菠菜中含有的叶酸是近来相当热门的营养素,研究发现,如果人体缺乏叶酸,则会使大脑中的血清素减少,而导致精神性疾病,因此含有大量叶酸的菠菜,被认为是快乐食物之一。叶酸对怀孕妇女更为重要,怀孕期间补充足够的叶酸,可以预防新生儿先天性缺陷的发生。

购买

买的时候挑选根部较小,红色部分较少的菠菜,这样的菠菜比较嫩,口感最好。

烹饪

菠菜草酸虽然含量高,但用开水焯过后,其所含草酸即可溶去80%,然后再进行烹饪,就可避免草酸的不良作用了。

食用

食用菠菜时要注意现洗、现切、现吃,烹煮时间不宜过长,这样有利于保存更多的维生素和矿物质。

宜忌

菠菜不宜与豆腐、韭菜、黄豆等同食。菠菜与猪血同食有养肝、护肝的作用。

椒盐菠菜

材料 菠菜 500克,鸡蛋5个。

调料 椒盐7克,淀粉30克,面粉20克。

做法

1. 菠菜择洗干净留下红根,沥水备用。
2. 鸡蛋去黄用清放入盘内,用筷子朝一个方向抽打,把蛋清打成雪白泡沫状(以筷子直立不倒为准),加入淀粉、面粉调成蛋清糊。
3. 锅内放油,待油稍热,把菠菜撒上淀粉拌匀,再拿住一棵菠菜头拖上蛋清糊,下入锅内炸,随下随用筷子翻动,待炸透时捞出。
4. 全部炸完后,把油温稍加高一点儿,将菠菜一起下入油中再炸,用勺不停地翻动,待炸成黄色时捞出,撒入椒盐,拌匀即成。

