

畅销澳大利亚**30**年
重印**22**次
长期占据营养类书籍畅销榜

彩图版

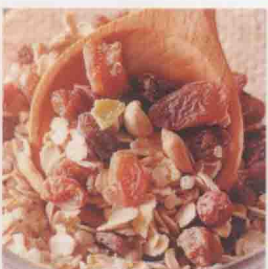
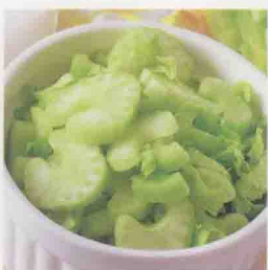
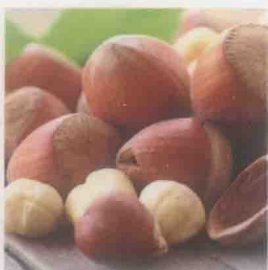
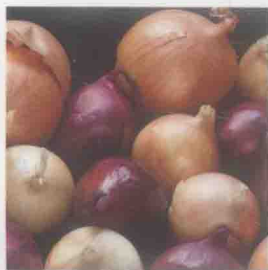
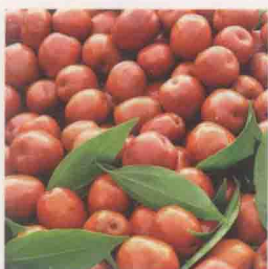
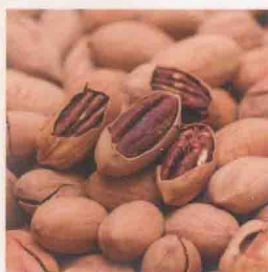
150种食材 营养安全搭配大揭秘

[澳]曼弗雷德·乌尔斯·科赫◎著

张峻岭 张弛◎译



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读 同步发行



中华工商联合出版社

150种食材 营养安全搭配大揭秘



[澳]曼弗雷德·乌尔斯·科赫◎著

张峻岭 张弛◎译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

150种食材营养安全搭配大揭秘

/ (澳) 科赫著; 张峻岭, 张弛译. — 北京: 中华工商联合出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5158-0566-5

I. ①150… II. ①科… ②张… ③张… III. ①食品营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第139260号

LAUGH WITH HEALTH: YOUR COMPLETE GUIDE TO HEALTH, DIET, NUTRITION AND
NATURAL FOODS By MANFRED URS KOCH
Copyright: © 1981 BY MANFRED URS KOCH, 2011 IN TEXT BY MANFRED URS KOCH
This edition arranged with EXISLE PUBLISHING
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright © 2013 by CHINA INDUSTRY &
COMMERCE ASSOCIATED PRESS Co., Ltd.
All rights reserved.

本书中文简体字版由澳大利亚艾克萨尔出版有限公司通过大苹果事业有限公司授权中华工商联合出版社有限责任公司在中华人民共和国境内独家出版发行。

版权所有, 侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2013-3735号

150种食材营养安全搭配大揭秘

作者: [澳] 曼弗雷德·乌尔斯·科赫

翻译: 张峻岭 张 弛

出品人: 徐 潜

策划: 吕 莺

责任编辑: 许阳光

装帧设计: 涂图设计工作室

版式设计: 涂图设计工作室

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 400千字

插 图: 2000幅

印 张: 20

书 号: ISBN 978-7-5158-0566-5

定 价: 58.00元



服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gszlbs@sina.com (总编室)

工商联版图书 版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系, 联系电话: 010-58302915

前言

1981年,曼弗雷德·乌尔斯·科赫所著的《150种食材营养安全搭配大揭秘》首次在澳大利亚出版。

作者用了4年的时间对营养学进行了大量研究,深入探讨了这个领域的知识并拟出了本书的框架结构。在冬季,曼弗雷德常常旅居到澳大利亚北部比较温暖的地区继续他的写作工作。他还经常到偏僻又广袤的地方进行写作,一辆霍顿汽车就是他的移动办公室。

本书第一次出版时,是一批来自维多利亚州以帆船运动著称的梅顿小镇的志愿者们手工制作而成的。这些志愿者们历时两周的时间手工叠完了234000页纸张,而后这些材料又送往墨尔本进行装订并加装了封面。本书第一版共出版了1000册,其中500册送给了作者的朋友以及志愿者们。一年后,一个书店开始要求订更多的货,于是,这本书就开始加印了。

1983年,美国和英国引进了这本书。1993年这本书进行了改版,对内容进行了大幅的修改和更正。曼弗雷德还分别于1983年、2000年出版了<The Health Index>和<Natural to Juice>两本书。

现在大家看到的这本书是在2000年修订后的版本,增加了大量的彩图和新的表格,对内容也进行了完善。这个版次的书在2002年开始出售后,销量节节攀升,广受大家的喜爱。

在澳大利亚,这本书是公认的营养学方面的畅销书。很多营养师、营养学专业的学生和医学书都会选读这本书。

目前这本书的全球销量高达140000册,完成了从小范围出版物到营养学权威图书的蜕变!

译者序

初次接触曼弗雷德·乌尔斯·科赫所著的《150种食材营养安全搭配大揭秘》这本书，随手翻了几页就被深深地吸引了。我们习惯于追求菜肴的精致外形和无与伦比的味觉享受，所以总是不断寻求稀有的食材。而曼弗雷德在这本书中向我们传递这样朴素而真挚的理念：每一种食物都有独特的价值和味道，读懂食物，叩开幸福那扇窗。

在翻译这本书的过程中，我从未感到疲倦，色彩缤纷的图片、优美简约的文字，常常把我带入梦一般的食物世界里。上一秒还在苏格兰那一望无际的麦田里，咀嚼青麦甘甜的味道，远方飘来悠扬的风笛声，下一秒已经置身于银装素裹的安大略湖畔，寒风凛冽，在红松木修葺的小屋里，我悠闲地靠在沙发上，炉子上煮着大麦粥，屋里流溢诱人的香味，最后一刻钟时撒入少许蔬菜丁和调味品——这日子是不是充满着复古的情调和浪漫的生活气息？

与其说我在全心投入地翻译这本书，不如说我在尽情享受与食物交流的妙趣。在这本书中，几乎包罗了自然界中所有食物成员，细细品读，能感受到每种食物的魅力，每种食物都有自己独有的营养组成，脂肪、碳水化合物、糖类、矿物质、维生素、水分、纤维素，大自然巧妙地搭配，神奇的食物，滋养我们的生命绿意盎然。每种食物都有自己的独有味道，酸、甜、苦、辣、咸，让我们生活变得有滋有味。

从这本书中，我们知道了每种食物的历史文化，从祖先发现植物、动物以及其他食物并开始尝试食用它们，到今天我们餐桌上令人眼花缭乱的盛宴，历史的时针已经不知疲倦地走了成千上万年。无论我们快乐还是悲伤，食物总能给我们力量。它和我们生活中的其他愉悦携手前进，甚至比它们更为持久。当我们失去其他的愉悦时，它却仍伴随在我们身边，抚慰我们的心灵。

掩卷留香，翻译过程中的辛苦不必说，但我也在此次工作中受益良多，期待出版后，更多人能从书中获益。

张峻岭

第一章 碳水化合物

第一节 碳水化合物食品基础知识



什么是碳水化合物·····	2
碳水化合物是怎样形成的·····	2
碳水化合物有哪些种类·····	2
身体是怎样利用碳水化合物的·····	2

第二节 粮谷类



粮谷类食品是“生命支柱”·····	3
大麦····· 4	小麦····· 14
玉米····· 6	小麦面粉····· 16
小米····· 8	糙米····· 18
燕麦····· 10	白米····· 20
牛奶什锦早餐····· 12	黑麦····· 21

第三节 豆类



豆类是植物蛋白的最佳来源·····	25
青豆····· 26	利马豆····· 33
角豆····· 27	绿豆····· 35
鹰嘴豆····· 29	豌豆····· 36
小扁豆····· 31	花生····· 37

目 录 CONTENTS



四季豆·····	39	豆粉·····	43
大豆·····	40	纳豆·····	44
豆腐·····	42	酱油·····	45
豆面·····	42	豆浆·····	46
味噌·····	43	天贝·····	47

第四节 水果类



人人都爱吃水果·····	50		
黄柠檬、青柠檬·····	52	蓝莓·····	67
芒果·····	53	哈密瓜·····	68
甜瓜·····	54	樱桃·····	69
油桃·····	55	醋栗·····	70
桃·····	56	枣·····	71
梨·····	57	无花果·····	72
香蕉·····	58	葡萄柚·····	73
菠萝·····	59	葡萄·····	74
苹果·····	61	番石榴·····	75
草莓·····	62	猕猴桃·····	76
杏·····	63	橄榄·····	77
鳄梨·····	64	木瓜·····	78
李子、李子干·····	65	橘子·····	79
浆果·····	66	西瓜·····	80



第五节 蔬菜类

对健康十分重要的蔬菜·····	83	
洋葱·····	85	芹菜·····
芦笋·····	86	茄子·····
西葫芦·····	87	蘑菇·····
甜菜根·····	88	生菜·····
番茄·····	89	洋葱·····
西兰花·····	90	防风草根·····
抱子甘蓝·····	91	辣椒·····
卷心菜·····	92	土豆·····
甜椒·····	93	南瓜·····
胡萝卜·····	94	小萝卜·····
花椰菜·····	96	红薯·····
黄瓜·····	97	菠菜·····



第六节 调味品类

品种丰富的调味品·····	114	
香菜·····	115	人参·····
茴香籽·····	116	姜·····
紫苏·····	117	薄荷·····
大蒜·····	118	胡椒·····
葱·····	119	紫锥菊·····



第二章 蛋白质

第一节 蛋白质食品基础知识

什么是蛋白质·····	124
什么是氨基酸·····	124
什么是完全蛋白质·····	124
能够提供完全蛋白质的食物有哪些·····	124
人体每天需要摄入多少蛋白质·····	125
蛋白质能为我们提供什么好处? 应如何获得每日所需的蛋白质 ·····	125
哪些食品能够为人体提供优质蛋白质·····	126
人体需要什么样的蛋白质·····	127
哪些食物的蛋白质净利用率比较高·····	127
各种食物中的蛋白质含量是多少·····	128
各类营养物质的每日推荐摄入量是多少·····	131



第二节 坚果类

好吃有营养的各类坚果·····	136
杏仁·····	138
榛子·····	144
巴西胡桃·····	140
夏威夷果·····	145
腰果·····	141
碧根果·····	146
椰子·····	142
松子·····	147
栗子·····	143
开心果·····	148



核桃·····	149
---------	-----

第三节 种子类



种子类食品的营养特点·····	150
南瓜子·····	152
葵花籽·····	154
芝麻·····	155

第四节 苗芽类



古老又新颖的苗芽食品·····	156
苜蓿芽·····	157
荞麦芽·····	158
小扁豆芽·····	159
绿豆芽·····	160
向日葵苗·····	160
麦芽·····	161

第五节 乳制品类



乳制品是什么·····	165
乳制品分几类·····	165
乳制品含有哪些营养物质·····	165
哪些人不适合食用乳制品·····	165
哪些奶制品的蛋白质净利用率较高·····	165
奶酪·····	166
奶酪对身体有益的因素·····	167
奶酪对身体不利的因素·····	168
奶（婴儿、儿童阶段）·····	170

目 录 CONTENTS

牛奶·····	171	酸奶·····	173
羊奶·····	172		

第六节 禽类、肉类、蛋类

禽类肉质的营养特点	175
肉类的合理烹饪方法有哪些	175
肉类味道鲜美的原因	175
禽类和畜类相比, 脂肪含量有何差别	175
加工烹调对蛋类的营养价值有什么影响	175
蛋	176
肉	180
禽	178



第七节 鱼类及其他海产品

鱼类及其他海产品的营养特点	187
鱼类的哪些部位容易蓄积脂肪	187
鱼类及其他海产品中富含哪些矿物质	187
在加工时怎样才能更好地保持鱼类的新鲜度	187
鱼	188
海产品	193



第三章 脂质

第一节 脂类基本知识

脂类是什么·····	196
哪些食物能为人体提供脂类·····	196
所有脂类都是有利于身体健康的吗·····	196
烹调对食物中所含的脂类有什么影响·····	196
怎样才能少摄入“自由基食品”呢·····	196
什么是人体必需脂肪酸·····	197
脂类按照饱和度可以分为哪几类·····	197
3大类脂肪酸的生理功能有哪些·····	197
食物中饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸含量是怎样的·····	198
哪些食物富含Omega-3脂肪酸和Omega-6脂肪酸·····	199
Omega-3脂肪酸的主要生理功能是什么·····	199
Omega-6脂肪酸的主要生理功能是什么·····	200
胆固醇是什么，有哪些作用·····	200
降低血液中胆固醇水平，在日常生活中我们需要注意些什么·····	202
卵磷脂对健康真的那么重要吗·····	202
人造黄油是一种健康食品吗·····	202
比起人造黄油来，黄油是一种更健康的食品吗·····	203
食用油对健康有哪些不利影响·····	203
脂类真的会增加能量的摄入、导致肥胖吗·····	204



不同榨制工艺榨取的油营养会有哪些不同·····	204
-------------------------	-----

第二节 不同油类的营养介绍

选择正确的油类很重要·····	206
-----------------	-----



鳄梨油·····	207	亚麻油·····	212
----------	-----	----------	-----

杏仁油·····	208	橄榄油·····	213
----------	-----	----------	-----

夏威夷果油·····	209	红花籽油·····	214
------------	-----	-----------	-----

花生油·····	209	玉米油·····	215
----------	-----	----------	-----

椰子油·····	210	芝麻香油·····	216
----------	-----	-----------	-----

芥花油·····	210	芝麻酱·····	217
----------	-----	----------	-----

大豆油·····	211	麦麸油·····	218
----------	-----	----------	-----

核桃油·····	211	葵花籽油·····	219
----------	-----	-----------	-----



第四章 矿物质

第一节 矿物质基本知识



什么是矿物质·····	222
-------------	-----

矿物质对健康的意义有哪些·····	222
-------------------	-----

哪些食物中的矿物质含量丰富·····	223
--------------------	-----

第二节 各种矿物质

怎样更好地获取矿物质·····	224
-----------------	-----

钙 (Ca) ·····	225	磷 (P) ·····	227
--------------	-----	-------------	-----



钾 (K)	228	氟 (F)	237
硅 (Si)	229	碘 (I)	238
钠 (Na)	230	铁 (Fe)	239
硫 (S)	232	镁 (Mg)	240
锌 (Zn)	233	锰 (Mn)	241
钼 (Mo)	234	钴 (Co)	242
氯 (Cl)	235	硒 (Se)	243
铜 (Cu)	236	钒 (V)	244

第三节 影响矿物质吸收的因素

酒精	246	茶	248
咖啡	247	尼古丁	249

第五章 维生素

第一节 维生素基本知识

维生素的起源	252
天然维生素食品最健康	252

第二节 人体所需要的维生素

维生素的分类	253		
维生素A	254	维生素D	258
维生素C	256	维生素E	259

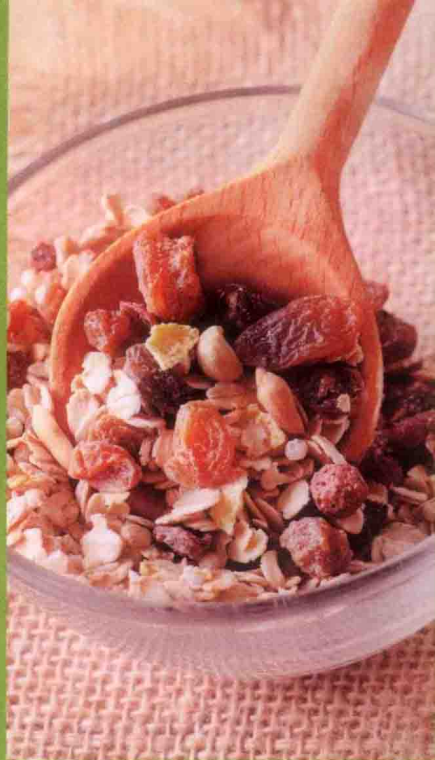
目 录 CONTENTS



维生素K	261	维生素B ₆	269
维生素F	262	维生素B ₁₂	270
维生素P	264	维生素B ₁₅	271
维生素B ₁	265	生物素	272
维生素B ₂	266	胆碱	273
维生素B ₃	267	叶酸	274
维生素B ₅	268	肌糖	275

附 录

附录1: 人体各部位功能及所需营养	277
附录2: 疾病发病的危险因素以及促进痊愈的推荐食品速查表	296
附录3: 食材搭配宜忌速查表	302



第一章 碳水化合物



第一节

碳水化合物食品基础知识

什么是碳水化合物

碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的，能为机体的新陈代谢提供能量的化合物。

碳水化合物是怎样形成的

主要是通过植物的光合作用产生。

碳水化合物有哪些种类

主要包括单糖和多糖（如淀粉）两类。

身体是怎样利用碳水化合物的

碳水化合物转化成为大脑和肌肉供应能量的葡萄糖。

1. 木质素和膳食纤维都不能被人体吸收，但它们可以促进胃肠蠕动。
2. 淀粉可以分成直链淀粉、支链淀粉。

直链淀粉：转化为葡萄糖所需要的时间较长，血糖生成指数低。

支链淀粉：能迅速转化为葡萄糖，血糖生成指数高。

3. 糖原储藏在肝脏和肌肉中，当机体需要额外的能量时，可以转化成葡萄糖。

4. 果胶或植物多糖是水溶性膳食纤维，能够与胆固醇结合并抑制其吸收。

5. 蔗糖：主要来源于甘蔗。

6. 麦芽糖：主要来源于谷物。

7. 乳糖：主要来源于牛奶。缺乏乳糖酶的人不能消化乳糖。

8. 果糖：一种主要存在于水果中的单糖，它与葡萄糖之间的转化极为简便。

9. 半乳糖：牛奶中的一种糖。

10. 葡萄糖：大脑和肌肉运行的主要原料。

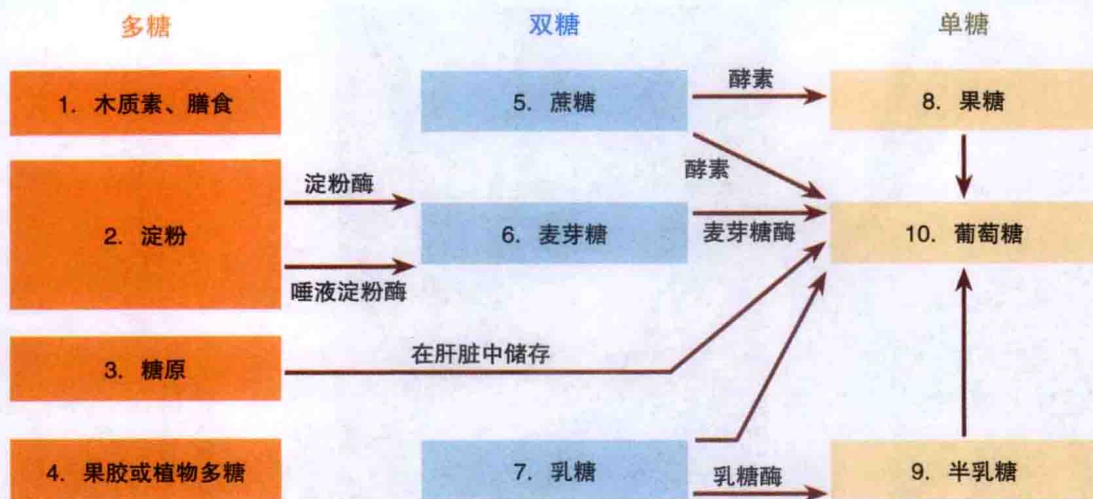


图1-1 糖类的相互转化图