
食品真相

图书在版编目 (C I P) 数据

食品的真相/中国华夏家庭营养研究会编. —海口:海南出版社,
2001. 12

ISBN 7—5443—8

I. 食... II. 牛... III. 食品营养—基本
知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 086846 号

食品的真相

中国华夏家庭营养研究会 编著

责任编辑:操达志

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

北京京丰印刷厂印刷

2002 年 6 月第 1 版

2002 年 6 月第 1 次印刷

开本:850×1092 毫米 1/32 印张:21.5

字数:487 千字 印数:1—8000 册

ISBN —5443—0293—8/R—18

定价:32.00 元

目 录

第一章 膳食营养对人体的作用

- 一、蛋白质:生命赖以存在的基础…………… (1)
- 二、脂肪:人体需要的重要营养素…………… (6)
- 三、碳水化合物:人类获取能量的最重要来源…………… (8)
- 四、矿物质:对人体生理功能有重大影响的物质 …… (10)
- 五、维生素:维持生命的元素 …… (13)
- 六、膳食纤维:具有生理活性的特殊营养素 …… (18)
- 七、水:人类生命的源泉 …… (20)
- 八、各种营养素之间的相互作用…………… (21)

第二章 粮谷类食品

- 大米:人间第一补物…………… (29)
- 小麦:热量与蛋白质的主要来源…………… (31)
- 玉米:降低胆固醇、延缓衰老的理想食物 …… (33)
- 荞麦:中国人的“净肠草”…………… (34)
- 燕麦:难得的食疗补品…………… (35)
- 大麦:补中益气、实五脏厚肠胃之佳品 …… (37)
- 小米:养心安神“代参汤”…………… (37)
- 高粱:酿酒的重要原料…………… (38)
- 薏苡仁:稀有的美肤佳品…………… (40)
- 黄米:古代的百谷之长…………… (41)

第三章 豆类及其制品

- 大豆:最受营养学家推崇的“营养之花”…………… (45)
- 绿豆:消毒解毒的神豆…………… (48)
- 赤豆:与高丽参有相同药效…………… (49)
- 豌豆:富含“精神的维生素”…………… (50)
- 蚕豆:帮助记忆的佳豆…………… (52)
- 扁豆:性平味甘、利水消肿…………… (54)
- 刀豆:富含微量元素…………… (55)
- 豇豆:适宜于糖尿病人…………… (56)
- 菜豆:做为蔬菜的豆类…………… (57)
- 豆芽:世界上最早无土栽培的蔬菜…………… (59)
- 豆腐:预防现代成人病的“植物肉”…………… (61)
- 附:冻豆腐、豆腐渣、油豆腐
- 豆腐皮:防止脂肪肝的最佳食品…………… (67)
- 毛豆:富含各种营养素的珍贵食物…………… (68)
- 纳豆:喝酒人的下酒菜…………… (69)
- 黄豆粉:可做为全价营养粉…………… (70)
- 腐竹:豆浆中的精髓之物…………… (72)
- 醋豆:降低血脂的特效食品…………… (73)

第四章 畜、禽、肉类食品

- 牛肉:补中益气、强筋健骨…………… (81)
- 附:牛肩肉、牛胫肉、牛腿肉、牛肋肉、牛腩肉、
 牛腿肉、牛臀部肉、牛里肌肉、牛绞肉
- 马肉:有长筋骨、强腰脊的功效…………… (92)
- 羊肉:补虚益气、温中暖下的肉中上品…………… (94)
- 猪肉:滋肝阴、生精液、润肌肤…………… (97)
- 附:猪肩肉、猪肚肉、猪腩力肉、猪腿肉、猪里肌肉、
 猪绞肉、猪肝脏、猪蹄、猪血

| | |
|---|-------|
| 狗肉:狗肉滚三滚、神仙站不稳的香肉····· | (110) |
| 驴肉:具有“天上龙肉、地下驴肉”之称的美食····· | (111) |
| 猫肉:益气补血、软坚散结的食品····· | (113) |
| 鹿肉:补虚劳羸弱、壮阳益精的佳品····· | (113) |
| 兔肉:补中益气,凉血解毒的百味肉····· | (116) |
| 獐肉:助益五脏、益气补血的美味····· | (117) |
| 鸡肉:被称为食补之王····· | (118) |
| 附:鸡内胸肉、鸡翅膀、鸡腿肉、鸡绞肉、 乌骨鸡肉、野鸡肉、沙鸡肉、竹鸡肉 | |
| 鸭肉:煮烂老鸭汤、功效比黄芪····· | (129) |
| 鹅肉:喝鹅汤、吃鹅肉一年、四季不咳嗽····· | (131) |
| 鸽肉:民间称之为养血动物····· | (132) |
| 鹌鹑肉:被称为动物人参····· | (133) |
| 麻雀肉:壮阳益气的美味····· | (135) |
| 鹧鸪肉:祛痰补脑的佳品····· | (136) |
| 斑鸠肉:明目湿润、协调阴阳····· | (137) |
| 乌鸦肉:主治瘦病、劳疾····· | (138) |
| 燕窝:被称为“宫廷大补食品”····· | (138) |
| 蛇:强筋活络、祛痹洁肤的美食····· | (141) |
| 田鸡:大补元气的营养食品····· | (142) |
| 蜗牛:凉血利尿、清热解毒····· | (144) |
| 蚯蚓:活血化淤的理想食物····· | (146) |
| 蚂蚁:有 2000 年治病健身历史····· | (147) |
| 蚕蛹:优良的保健食品····· | (148) |
| 蝎子:可食药两用····· | (149) |
| 老鼠:高蛋白、低脂肪的佳品····· | (150) |
| 蝗虫:高蛋白动物食品····· | (150) |
| 胎盘:补血养阴之物····· | (151) |
| 肉类加工食品····· | (153) |

第五章 蛋类和蛋制品

- 鸡蛋:被认为是一种完美食品 (156)
- 鸭蛋:养阴清肺、补心止热的食物 (160)
- 附:咸蛋、皮蛋、糟蛋

第六章 鱼类及其它水产类食品

- 鳊鱼:我国淡水“四大名鱼”之首 (169)
- 鲢鱼:老百姓餐桌上的佳肴 (170)
- 鳙鱼:富含磷脂、增强记忆力 (170)
- 草鱼:暖胃和中,平肝截疟 (172)
- 青鱼:增强体质、延缓衰老 (173)
- 黑鱼:益胃消肿,养血补虚 (174)
- 鲶鱼:催乳利尿的美食 (175)
- 鲂鱼:有“味美在鳞”之称 (176)
- 银鱼:养胃阴和经脉 (177)
- 大马哈鱼:名播四海的名贵鱼 (178)
- 凤尾鱼:富含矿物质的美味 (179)
- 鱼鳔鱼:肉质鲜嫩的鱼种 (180)
- 鳝鱼:具祛风通络治疗口眼歪斜的功效 (181)
- 竹荚鱼:有降低胆固醇的作用 (182)
- 鳗鱼:被定位为高级鱼类 (183)
- 香鱼:会发出独特香味的鱼 (184)
- 鲫鱼:有健脾利水、通脉下乳的功效 (186)
- 河鳊:冬天里最好的进补美味 (188)
- 鲢鱼:富含氨基酸的美味 (190)
- 梭子鱼:做为减肥饮食的佳品 (191)
- 鳊鱼:肉质鲜嫩的食物 (192)
- 鲤鱼:妇女产后的营养补给品 (193)

| | |
|-----------------------|-------|
| 鳜鱼:被誉为鱼中上品、春令时鲜 | (196) |
| 青花鱼:具有清除胆固醇作用 | (198) |
| 鳅刀鱼:可迅速增加人体精力 | (200) |
| 柳叶鱼:最好的健康食品 | (201) |
| 鲈鱼:名列“四大名鱼”之一 | (202) |
| 鲷鱼:最受人们欢迎的鱼 | (204) |
| 带鱼:有补肝养血、滋润肌肤的功效 | (205) |
| 鳕鱼:鲜美的减肥佳品 | (207) |
| 泥鳅:多钙食品、有“水中人参”之称 | (208) |
| 鲱鱼:高胆固醇含量的鱼类 | (210) |
| 海鳗丽:软化血管、润美肌肤的鱼 | (211) |
| 比目鱼:主做生鱼片的原料 | (212) |
| 河豚:味道鲜美的毒药 | (213) |
| 鱿鱼:滋阴养胃、补虚泽肤的海鲜 | (215) |
| 鱈鱼:高维生素与高蛋白含量的鱼种 | (217) |
| 鲸鱼:硕大无朋的鱼霸 | (218) |
| 黄花鱼:适宜于失眠、贫血、头晕、产后体虚症 | (219) |
| 鲨鱼:有“海上霸王”之称 | (221) |
| 糠虾:人类最后的动物蛋白质来源 | (223) |
| 乌贼鱼:补血养阴佳品 | (224) |
| 虾:补肾壮阳、养血固精的佳饌 | (226) |
| 螃蟹:补骨添髓、养筋活血的美味 | (228) |
| 章鱼:可治夜盲症的鱼 | (230) |
| 鱼子类:高胆固醇食品 | (232) |
| 海马(海龙):药用价值极高的高级补品 | (233) |
| 魁蛤:有治疗贫血功效 | (235) |
| 蛤蜊:有“天下第一鲜”之称 | (236) |
| 鲍鱼:被誉为“海味之冠” | (238) |
| 牡蛎:益智海鲜 | (239) |

| | |
|--------------------------|-------|
| 嵯螺:理想的减肥食品 | (241) |
| 蚬子:可治疗黄疸性肝炎的水产 | (242) |
| 文蛤:蛤中上品 | (243) |
| 干贝:有降低血脂功效 | (245) |
| 螺类:解酒热、清火眼、利大小肠的佳物 | (247) |
| 蚌类:明目解毒、养肝凉血 | (249) |
| 蛭子:滋阴除烦、清胃治病 | (250) |
| 淡菜:有促进人体新陈代谢作用 | (251) |
| 海参:高血压、冠心病患者的美食 | (252) |
| 海蜇:被视为“水中瑰宝” | (254) |
| 甲鱼:治劳伤、壮阳气、大补阴之不足 | (255) |
| 乌龟:主治阴血不足、劳热骨蒸 | (257) |

第七章 蔬菜类食品

| | |
|-------------------------|-------|
| 番薯:被誉为“长寿果” | (262) |
| 豆薯:生津止渴 | (265) |
| 山药:中医十分重视的食疗食品 | (266) |
| 莲藕:补中益气、消热散血的润品 | (268) |
| 马铃薯:高血压、心脏病人的重要食物 | (270) |
| 芋头:减肥的最佳食物 | (273) |
| 荸荠:宽肠通便、解毒散结的食品 | (275) |
| 慈姑:润肺止咳、通淋利尿的蔬菜 | (276) |
| 粉葛:健肌退热、延缓衰老的食品 | (277) |
| 百合:温肺止咳、补中益气的食疗佳品 | (278) |
| 何首乌:具有乌须发、益气血的功效 | (280) |
| 甜菜:北方制糖的主要原料 | (282) |
| 萝卜:“蔬中圣品”、“土人参” | (283) |
| 胡萝卜:胡萝卜素的重要来源 | (286) |
| 洋葱:防治都市流行病的重要蔬菜 | (288) |

| | |
|------------------------|-------|
| 大头菜:开胃消食的咸菜 | (290) |
| 榨菜:四川名产 | (291) |
| 薤白:散结定痛、理气宽胸..... | (292) |
| 菊芋:消肿利水的食品 | (292) |
| 淀粉..... | (293) |
| 附:粉皮、粉条 | |
| 莴苣:能治失眠的蔬菜 | (295) |
| 蒜苔:时令名蔬 | (297) |
| 附:蒜苗 | |
| 香椿:有“助孕素”美称 | (298) |
| 茭白:具有解酒功效 | (299) |
| 竹笋:防治便秘的佳蔬 | (300) |
| 芦笋:西方被誉为十大名菜之一 | (303) |
| 莼菜:自古以来的珍蔬 | (305) |
| 豆瓣菜:治疗肺病的理想食物 | (306) |
| 芹菜:古代被列为“春药” | (306) |
| 茼蒿菜:吃火锅不可缺少的蔬菜 | (309) |
| 冬寒菜:历史久远的蔬菜 | (310) |
| 木耳菜:清热凉血、通便解毒的蔬菜..... | (311) |
| 空心菜:大众蔬菜 | (312) |
| 苋菜:骨折病人和临产孕妇的良蔬 | (313) |
| 荆芥:有解热透疹作用 | (314) |
| 菜苔:时令佳蔬 | (315) |
| 白菜:大众蔬菜 | (315) |
| 油菜:有散血、消肿作用..... | (317) |
| 菠菜:阿拉伯人称之为“菜中之王” | (318) |
| 卷心菜:“久食大益肾、填髓脑”..... | (321) |
| 韭菜:又被叫做“壮阳草” | (322) |
| 蒲菜:适宜于妇女食用的蔬菜 | (324) |

| | |
|-------------------|-------|
| 牛皮菜:补血、解毒的蔬菜 | (325) |
| 生菜:通乳汁、助发育的蔬菜 | (326) |
| 芥菜:制作梅干菜和酸菜的蔬菜 | (326) |
| 香菜:芳香健胃、驱风散寒的佳蔬 | (328) |
| 花椰菜:富含维生素 C 的蔬菜 | (329) |
| 黄花菜:古人称之为“忘归草” | (331) |
| 青椒:开郁消食、温中下气 | (332) |
| 茄子:清热泻火的养生食品 | (334) |
| 西红柿:作为宿醉时的特效解酒药 | (337) |
| 荠菜:“天然之珍” | (339) |
| 蕨菜:“山菜之王” | (340) |
| 马兰头:著名的“青蔬三头”之一 | (341) |
| 马齿苋:天然的抗生素 | (342) |
| 苦菜:有降低血压作用 | (343) |
| 茭蒿:杀菌消毒的蔬菜 | (344) |
| 蒲公英:家喻户晓的野菜 | (345) |
| 苜蓿:可治风湿筋骨疼痛 | (346) |
| 榆钱:大荒之年的救命野蔬 | (347) |
| 仙人掌:为欧洲人列为“新型蔬菜” | (347) |
| 紫菜:味道鲜美的作汤佳品 | (349) |
| 发菜:素有“戈壁之珍”美誉 | (350) |
| 海带:“含碘冠军” | (351) |
| 海藻:新型的海味蔬菜 | (353) |
| 石花菜:有防暑、解毒的功用 | (355) |
| 石莼:可预防淋巴结肿大的蔬菜 | (356) |
| 螺旋藻:超营养价值的“保健品之王” | (357) |
| 葛仙米:人间的稀有珍品 | (358) |
| 蘑菇:有降压、降脂、降糖功效 | (360) |
| 附:平菇、香菇、草菇、金针菇 | |

| | |
|------------------|-------|
| 黑木耳:养血活血、补气强力的佳品 | (369) |
| 银耳:被称为“菌中明珠”的补品 | (370) |
| 松蘑:“菌中之王” | (372) |
| 附:榛蘑、黄蘑 | |
| 粟蘑:超级天然营养品 | (373) |
| 猴头:传统的“四大名菜”之一 | (374) |
| 竹荪:有大补之功的“真菌之花” | (376) |
| 鸡纵:云南的著名美味 | (377) |
| 茯苓:传统的滋补佳品 | (378) |
| 冬虫夏草:传奇式的“中国珍宝” | (379) |
| 灵芝:超级天然保健品 | (381) |
| 石耳:滋阴养肺的珍品 | (382) |
| 地衣:可防止老年性痴呆症的罕物 | (384) |
| 冬瓜:减肥瘦人、清热泻火的蔬菜 | (385) |
| 附:节瓜 | |
| 南瓜:脾胃虚寒者的养生食品 | (386) |
| 黄瓜:泻热、清火的养生佳品 | (388) |
| 苦瓜:适宜于糖尿病患者食用的瓜菜 | (390) |
| 丝瓜:润肤美容,强心抗毒的蔬菜 | (391) |
| 笋瓜:治疗夜盲症的理想食物 | (392) |
| 西葫芦:性寒味甘的瓜菜 | (393) |
| 附:崇明金瓜 | |
| 葫芦瓜:消肿结、润肌肤的瓜菜 | (394) |
| 附:瓠瓜 | |
| 佛手瓜:可增强人体抵抗力的蔬菜 | (396) |

第八章:水果、干果类食品

| | |
|------------------|-------|
| 甜瓜:生津止渴、清热、解暑的水果 | (400) |
| 附:哈密瓜、菜瓜 | |

| | |
|--------------------------|-------|
| 西瓜:号称夏季“瓜果之王”的养生佳品 | (402) |
| 苹果:中外公认的保健养生神果 | (405) |
| 梨子:古称“百果之宗” | (407) |
| 刺梨:全价营养珍品 | (409) |
| 桃子:重要的食疗水果 | (410) |
| 樱桃:号称“百果第一枝” | (412) |
| 猕猴桃:被誉为“水果皇后” | (414) |
| 葡萄:益气养血的养生水果 | (415) |
| 葡萄柚:美容水果 | (417) |
| 柿子:解热醒酒的特效水果 | (418) |
| 枣子:天然的维生素丸 | (421) |
| 杏子:抗癌之果 | (423) |
| 桑椹:养发、润发的神果 | (424) |
| 李子:“清肝涤热、活血生津”的水果 | (425) |
| 沙果:顺气去瘀、开胃消食的水果 | (426) |
| 梅子:生津止渴、解酒开胃 | (426) |
| 杨梅:糖尿病患者忌食的水果 | (429) |
| 枇杷:“天上王母蟠桃、地上三潭枇杷” | (430) |
| 山楂:21 世纪的绿色保健水果 | (431) |
| 海棠:养血明目的水果 | (432) |
| 石榴:具解酒排毒、抑细菌、杀绦虫作用 | (433) |
| 番石榴:防治糖尿病的水果 | (434) |
| 木瓜:天然消化酶 | (435) |
| 番木瓜:有抗癌作用的热带水果 | (436) |
| 无花果:外科之神药 | (437) |
| 草莓:水果中的维生素女王 | (439) |
| 蜜柑:丰富的维生素水果 | (441) |
| 甘蔗:天然疗脉汤 | (442) |
| 金橘:理气醒脾、开胃消食的水果 | (443) |

| | |
|----------------------------|-------|
| 柚子:糖尿病人的保健果 | (444) |
| 罗汉果:演艺人员润喉清肺的良药 | (445) |
| 香蕉:号称世界四大水果之一 | (446) |
| 菠萝:美容润肤、促进消化的佛果 | (448) |
| 菠萝蜜:典型的热带水果 | (450) |
| 荔枝:南方四大珍果之一 | (451) |
| 龙眼:传统的滋补极品 | (452) |
| 芒果:热带果王 | (454) |
| 橘子:一身是宝的水果 | (455) |
| 柠檬:美容洁肤的佳品 | (458) |
| 橄榄:消除咽喉肿痛的保健品 | (460) |
| 椰子:悦泽面色的南国水果 | (462) |
| 槟榔:可治虫积、食滞、腹胀、便秘的南药 | (462) |
| 银杏:降低胆固醇的绿色保健品 | (464) |
| 核桃:增强记忆、延缓大脑衰老的佳品 | (466) |
| 栗子:干果之王 | (468) |
| 榛子:明目健体的坚果 | (470) |
| 榧子:有杀虫消积,润肺滑肠功效 | (471) |
| 松子:坚果中的仙品 | (472) |
| 杏仁:古医书称为“疗心之果” | (473) |
| 枸杞:营养丰富的传统滋补品 | (475) |
| 芝麻:“八谷之中,唯此为良”的抗衰老食品 | (477) |
| 花生:有“绿色牛乳”之称的高营养食品 | (479) |
| 莲子:补心益肾、固精安神的滋补品 | (481) |
| 芡实:“婴儿食之强壮、老人食之延寿” | (483) |
| 菱角:水中的妙物 | (484) |
| 葵花子:高脂肪的零食 | (486) |
| 南瓜子:有治疗前列腺增生作用 | (487) |
| 西瓜子:润肠下气的闲食 | (488) |

第九章 酒类及非酒精饮料

- 黄酒:被称为“液体蛋糕” (494)
- 米酒:历史悠久的佳酿 (497)
- 葡萄酒:保护心脏的饮品 (497)
- 啤酒:开胃消食的液体面包 (500)
- 白酒:古称“百药之长” (503)
- 露酒:糖尿病患者忌服 (505)
- 滋补药酒..... (507)
- 常用水:生命的源泉 (511)
- 附:纯净水、矿泉水、磁化水
- 茶:解渴提神的人间仙品 (516)
- 银杏茶:降压、降脂、降胆固醇的饮品 (521)
- 绞股蓝茶:消除疲劳、延缓衰老的保健饮品..... (522)
- 杜仲茶:有明显降压功效 (523)
- 金银花茶:被称为“神水”的重要保健饮品 (524)
- 桑芽茶:糖尿病的克星 (525)
- 各种果茶..... (527)
- 各种蔬菜汁:被称为“植物之血” (530)
- 蜂蜜水:人体的“健康之友” (531)
- 红糖水:活血化淤的妇女保健饮料 (533)
- 附:白糖水
- 汽水:解温消暑饮料 (536)
- 可乐饮料:提神解渴的清凉饮品 (537)
- 咖啡:素有兴奋剂之称 (538)
- 豆浆:现代人的理想饮料 (540)

第十章 奶和乳类制品

- 人乳:婴儿无可替代的生命之泉 (549)
- 牛奶:世界公认的最佳营养保健品 (552)
- 附:酸牛奶、奶粉
- 马奶:人类理想的饮品 (556)
- 冰淇淋:高热量、高脂肪的冷饮 (557)

第十一章 调味品

- 葱:温通阳气的养生佐料 (561)
- 大蒜:被誉为“广谱抗菌素” (563)
- 姜:心血管系统有益的保健佳品 (566)
- 辣椒:维生素含量居蔬菜之首 (568)
- 姜黄:肝脏的保健食品 (571)
- 胡椒:世界级的调味品 (572)
- 花椒:著名的佐菜香料 (572)
- 大茴香:重要的香料 (573)
- 小茴香:香味浓烈的调料 (574)
- 桂皮:常用的调味品 (575)
- 丁香:广受欢迎的调味品 (576)
- 草果:卤菜的重要调料 (577)
- 砂仁:南方的辅助调料 (578)
- 山柰:卤汤的重要佐料 (578)
- 甘草:润肺止咳的药材 (579)
- 白豆蔻:风味菜肴的调味料 (580)
- 附:红豆蔻
- 荜拔:芳香型的调味品 (581)
- 芥末:具有杀菌和防腐作用 (581)
- 芥子:促进消化的调味品 (583)
- 芝麻油:动脉血管的清道夫 (585)

| | |
|------------------------|-------|
| 花生油:中老年人理想的食用油 | (587) |
| 大豆油:心脏病患者理想的食油 | (588) |
| 橄榄油:“可以吃的化妆品” | (589) |
| 菜子油:高血压患者忌食 | (590) |
| 棉子油:有防治心脏病的作用 | (591) |
| 其他植物油..... | (591) |
| 色拉油:多种植物油的合成品 | (593) |
| 猪油:具有特殊香味的食用油 | (594) |
| 牛油:高胆固醇的油脂 | (595) |
| 鱼油:用于医药制品 | (596) |
| 奶油:西餐的重要营养品 | (597) |
| 酱油:精制发酵的五味调合液体 | (598) |
| 醋:增强体质的健康调味品 | (600) |
| 盐:有“百味之长”的美称 | (604) |
| 料酒:烹饪的调味酒 | (607) |
| 砂糖:人体重要的热量来源 | (608) |
| 酱:我国独有的传统美味 | (610) |
| 豆豉:被日本营养界非常重视的调料 | (612) |
| 巧克力:“助产大力士” | (613) |
| 食碱:治胃酸、化食滞..... | (614) |
| 味精:现代调味品 | (615) |
| 附:鸡精 | |
| 食用香精..... | (617) |
| 食用色素..... | (618) |

附录一 食品营养成分的计算

附录二 日常食品一般营养成分(全国代表值)

第五章 蛋类和蛋制品

蛋类是人们普遍食用的营养价值很高的食品,也是广泛应用的烹饪原料,它在我国的膳食中占有极重要的地位。常见的禽蛋有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等,蛋制品有咸蛋、松花蛋(皮蛋)、冰蛋和蛋粉等。各种禽蛋的营养成分大致相同。

(一) 蛋白质

蛋白质在蛋类中的含量约在 13%~15% 左右,蛋黄(15.2%)比蛋清(11.6%)含量高,蛋黄主要是卵黄磷蛋白,蛋清主要是蛋清蛋白质。加工后的咸蛋、松花蛋其蛋白质含量都有增加,其中松花蛋增加最多,鸡蛋粉(全蛋)蛋白质含量高,可达 43.4%。蛋类蛋白质都是完全蛋白质,含有人体必需的各种氨基酸,并且相互之间的比例适合人体需要,利用率可达到 95% 以上,是天然食品中最优良的蛋白质。所以,在进行各种食物蛋白质的营养质量评价时,多以全蛋蛋白质作为参考蛋白。每人每日如果摄入 80~120g 鸡蛋,就可满足人体对必需氨基酸的需要。

(二) 脂肪

蛋类中的脂肪含量约占 9%~15%,主要集中在蛋黄中,其含量约 30% 左右,蛋清中含量甚微。蛋类脂肪呈乳融状,在常温下成液态,易被人体消化吸收。咸蛋、松花蛋的脂肪含量略有减少,鸡蛋粉脂肪含量高,可达 36.2%。蛋黄除脂肪外,还含有卵磷脂和胆固醇,鸡蛋含胆固醇 585mg/100g,蛋黄含量可高达 1510mg/100g,松花蛋胆固醇稍有增加,鸡蛋卵磷脂含量丰富,可达 15%。近年来,有关学者调查了 80 余万人 9 年时间的饮食效应发现,鸡