

## 日本人的膳食组成

从人体的角度来说,饮食是为了获得生存上所需的能量,同时也包含着摄取营养价值的问题,所以选择什么样的膳食、从营养角度来说是属于如何去平衡问题。膳食也是一种文化,它不仅是吃饱了就算完,而应是选择什么样的膳食去加强营养,维持生命和美味可口的享受。

究应如何去组成膳食,这有种种方法,其中一例有采点法 采点法是把食品分为下述的四组。第一组是乳蛋类,属于全价营养食品组;第二组是鱼肉、豆制品类,是属于蛋白源组;第三组是绿、黄淡色蔬菜、薯

类和果品类,是属于维生素组;第四组是谷类,砂糖和油脂类,是属于热量组。

为了对上述各组食物统一作出评价,日本便把各食物含有的热量数作为点数,一点是80卡。

食品的分组

第一组:

乳类——牛乳、羊乳、脱脂乳、粉乳、炼乳、酸乳、干酪、鲜奶油。

蛋类——鸡蛋、鹌鹑蛋、鸭蛋、干燥蛋、皮蛋。

第二组:

Hemel Hempstead 子公司糖果发展部(英国)制造的搁置器(depositor)。该产品由于保持了原始黄油硬糖的风味,故深受日本人的喜好,外形也大大地改进了,使得表面不易破裂。由于精良的存放技术,使得这个糖果是光滑的和完整的。

产量是每小时800公斤,因为高度自动化,生产线的劳动力只有一人操作,除了监视生产线以外,操纵者还可以担任一些临进的工作。已经溶解的混合物质连续向Micro-film煮糖器进料,这些原料稳定地泵进煮糖器,并真空熬煮,然后自动传送这些物质进入搁置器,使用的熬煮技术,保证加工的绝热控制和不发生停顿。

在搁置器中融化了糖精确地计量分给输送带一端的每一个压模,搁置的准确性是生产的重要特点,因为它保证了以后冷却阶段产品包扎所需要的大小一致。

### 丹麦小甜饼在日本畅销

由于使用了高效的密封和吸引人的外观,使丹麦产品——黄油小甜饼成功地进入了日本市场。成功的标志可以由丹麦公司的

一个最近的公告中说明。这个公告说:在以后12个月的订货中,日本已经超过5百万英镑。还有一个很大的可能性,这个制造基地将建在日本来供应整个远东。

丹麦公司Helsingør的 Dansk Biscuit使用的机械是Rose Forgrove 250N Flowpak(包装机)。这个机械在还没有成为丹麦生产加工的一个标准部件之前进行了彻底地试验,能提供无气流的牢固密封的包装,并能保持5个月以上的货架期。

该产品首先放入塑料盘中,然后自动地送进RF 250N的包装机中。在这里盘子包进枕袋形的(Pillow-pouch)的包装中,这个枕袋形的包装袋外边由纤维薄膜包复的双层压的聚偏二氯乙烯组成。包好的盘子从RF 250N包装机中一出现就被装入纸箱中,整理好等待发送出去。其包装能力是每分钟30—60包装盘,包装线上的劳力只用一个人,这个人的任务纯粹是监督,而这个人的时间也分成包装(Flowpak)和装箱两种。

(收稿日期79.9)

成孟秋 译自英文《Food processing Industry》Oct,1978

鱼类——鲜鱼、冷冻鱼、咸干鱼、贝类、鱼卵、加工鱼品（小鱼虾、熏制品、炼制品、罐藏品）

肉类——畜、禽、鲸鱼肉及其内脏品、火腿、腊肠、动物胶。

豆类——大豆及其加工品（酱、豆腐、炸豆腐、发酵豆、冻豆腐、豆粉）、豆类及其加工品。

#### 第三组：

绿黄色蔬菜——菠菜、芥菜、油菜、蒿子菜、茼蒿、萝卜、大芥、硬花甘兰、胡萝卜、南瓜、柿子菜、菲菜、芹菜、菠菜、紫苏菜、荷兰芹、莴菜。

淡色菜——洋白菜、白菜、莴苣、黄瓜、茄子、牛蒡、土当归、藕、白龙须菜、荀、扁豆、葱、洋葱、菜花、豆芽菜、鸭儿芹、慈菇、百合、蚕豆、海草类、菌类、咸菜。

薯类——马铃薯、甘薯、青芋、山芋。

果品类——蜜柑、苹果、梨、桃、柿、西瓜、罐藏水果。

#### 第四组：

谷类——米、麦、杂谷、强化米、小麦粉、糯米、面类、面包类、淀粉类、粉丝、玉米粉。

糖类——砂糖、葡萄糖、蜂蜜、水饴、果酱、桔子酱。

油脂类——黄油、人造黄油、牛油、猪油、大豆油、花生油、芝麻油、糕点类（饼干等）种子类（落花生、核桃、栗、芝麻）。

例如在一日需要1600卡时是20点，这时1、2、3组中各取3点，以取得在菜肴中的平衡。至于不足的11点，再从第4组中去弥补。一般来说，1600卡对男性来说是非常不足，所差的600~800卡应从第4组中取得。即在全热量不足或过剩时，都可以从第4组中加以弥补或删减，不过第1、2、3组的食物只能增而不应减。

那么在第4组中，以何者为好，实际上各

都具有其营养特质，只不过谷物蛋白并不如动物蛋白理想而已。但要知道第4组谷物在第1、2组中食物所含的蛋白质同时摄取时，其量会和同量质量好的蛋白质一样产生同等效果。

人体营养上必需的蛋白量每日是60~70克，其中20克是从谷物蛋白质取得的。

油脂中有动物性和植物性油两种。第1、2组中的乳、蛋、肉中的脂肪有提高人类血中胆固醇量的作用，而第2组中的鱼、大豆油又有降低胆固醇值的能力，所以第4组中的黄油、猪油的摄取量要少、植物性的油要多。这样由于谷物和油的很好配合、剩下的问题就是砂糖和酒类的问题。糖类从理论和实际来讲，即使多量摄取也不会影响人类的健康，但仍以不应过多地摄取热量为好。

每日膳食如果定为2200卡时，那么第4组就应采16点，约1300卡，其中800~900卡应由谷物中取得，下剩的400~500卡应适当地从油脂、砂糖或酒类取得。

喜欢吃甜食或欢喜饮酒的人，可以相应地减少从谷物中取得的热量。

过去日本人摄取的热量、其中75%是来自大米，但今日只保留在50%。今后象美国人那样减到30%时，那就会出现脂肪过多的弊病。日本人的饮食生活是在平均线上，美国也有人认为应学习日本人的膳食组成。

每日的膳食不仅应把第1、2、3组的食物组成好，更应把第1组的主菜和第二组的副菜组合好。

举一个日本1日20点，1600卡的普遍膳食组成的例是：

#### 第一组：

牛乳 140克、干酪23克、蛋50克，各1点，共3点

#### 第二组：

竹荚鱼70克、嫩鸡肉65克、豆腐148克，各1点，共3点

（下转第24页）

8名品尝专家对冷冻后不同  
品种小豌豆总的评价 表2

品种	总的评分	味道	硬度	颜色	外观
FROSTAR(14)	73.21	70.85	70.85	78.04	74.25
PRINSA(32)	66.50	66.35	60.68	72.43	74.71
CORONET(16)	65.74	67.88	66.20	65.26	66.97

#### 四季豆

表3汇集了根据总的评分认为比较好的品种,其中Lit551, Rofin, Rubicon, Silver, Ulyss品种符合四项标准的要求; Stip6190在硬度方面欠缺些, Juri的味道较差些。

其它经检验的品种如: Amanda, Amboy, Averta, Bef, Dux, Eagle, Fetiche, Gom, Gousset, Groffy, Heg, Bbc H Colres, Midfroster, Mirander, Miverta, Nr486, Plco, Rainier, Spendergold(黄色品种), Sprite, Stonr6617, Xpb40在四项标准上都不足。

Pico和Slanchette品种,就整体来讲,在上一次的试验中表现出了同样的缺点。最常见到的是豆荚开裂和枯萎。

实际上,经检查的品种,80%的是外观

上有缺欠,60%是硬度不够。

8名品尝专家对不同品种四  
季豆冷冻标准的确定 表3

品种	总的评分	味道	硬度	颜色	外观
RUBICON	74.61	76.75	73.22	74.77	55.24
ROFIN	72.34	71.63	68.62	79.68	71.02
ULYSSE	70.34	78.22	70.02	75.24	67.19
LIT551	76.27	67.19	71.02	72.13	73.76
STIP6190	69.93	74.77	66.00	71.88	69.38
SILVER	69.88	73.22	67.19	71.63	68.62
JURI	67.50	63.69	70.52	68.62	68.62

**结论** 已经进行过的试验并没有选出具有质量好,对冷冻适应性很强的品种,这些品种没有缺欠并且质量稳定。

有些品种在前后两次试验过程中,对冷冻适应性的试验结果不一致的原因,主要是气候不利于这些蔬菜的本身生化代谢作用的关系。存在的问题,比较常见的是小豌豆种皮开裂,颜色不正。四季豆中经常出现的是软化(枯萎)和豆荚开裂。一些品种即使质地不稳定,但还是适于冷冻,如小豌豆中的Coronet, Frostar, Lancet, Prinsa, Siegerin,四季豆中的Lit551, Roubicon, Silver, Ulysse。(收稿日期79.12.)

龚新忠译自法文《冷冻概况》1978年  
第三期

(上接第31页)

第三组:

绿黄色蔬菜、淡色蔬菜300克,马铃薯100克、果品200克,各1点,共3点

第四组:

米饭300克,6点、面包60克,2点、砂糖20克,1点、油脂20克,2点

上述是日本人的各组膳食例,现如再从日本人的早、中、晚三餐的一个实例来看时是:

早餐:酱汁汤、鸡蛋1个、酱菜、米饭

午餐:咖喱饭(其中含有肉140克)、牛乳1瓶、鲜菜沙拉1盘

晚餐:米饭、鱼类、豆腐、副菜2盘、酱汁汤、酒类

从上例来看,早餐和午餐中菜肴有不足之处,只好在晚餐弥补,但把蛋白质两次并一次摄取时,其消化率必低。

膳食的组成是一件大事,但今后还应如何去做尚有待于研究。(收稿日期80.2)

方中玉 编译