

国家彩票公益金资助

大字版

YINGYANG ZHUANJIA
YUANZHUOHUI

营养专家 圆桌会

健康时报编辑部 编著

近百位专家倾囊相授，面对面、心贴心地分享
他们的健康饮食宝典

让烹调成为一种乐趣，让饮食成为一种享受，让各种食材成为对抗疾病的助手，
跟随本书来做一个健康饮食达人吧！

中国盲文出版社

YINGYANG ZHUANJIA
YUANYANZHUOHUI

营养专家 圆桌会

健康时报编辑部 编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

营养专家圆桌会：大字版 / 健康时报编辑部编著 . — 北京：中国盲文出版社，2015. 11

ISBN 978—7—5002—6469—9

I. ①营… II. ①健… III. ①饮食营养学—基本知识
IV. ①R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 260977 号

本书由中国科学技术出版社授权中国盲文出版社在中国大陆地区独家出版发行大字版。版权所有，盗版必究。

营养专家圆桌会（大字版）

编 著：健康时报编辑部

责任编辑：马文莉

封面设计：卢 扬

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：150 千字

印 张：17

版 次：2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978—7—5002—6469—9/R · 944

定 价：32.00 元

销售服务热线：(010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

吃，是生活中必不可少的事情，但家里日复一日的饭菜，是不是让你对如此享受的事情已毫无想法和追求？

病，是生活中的小插曲，虽说感冒、发烧等小病没什么大不了，但病起来确实很难受。除了吃药，有没有想过生病时该吃点啥、能吃点啥来缓解病情，加速身体恢复？

本书精选《健康时报》经典栏目——饮食圆桌会的内容，将健康时报社记者采访的近百位营养专家、医师等的饮食心得，通过文字与大家贴心地进行分享。营养专家们都在吃什么、怎么吃？如何让做饭成为一种乐趣，让吃成为一种享受，让食物成为治病的助手？让我们从书中寻找答案吧！

本书内容均为健康时报记者采写，稿件内容的版权归本报所有。

报纸简介

《健康时报》是由人民日报社主办主管的一份健康生活服务类周报，每周一、四出版，全国发行。创刊 12 年来，《健康时报》以“健康生活”为核心内容，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，以做中国人的健康顾问为己任，已成为我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

目 录

春季篇

- 春天养肝专家谈/2
- 专家们的时令鲜蔬/4
- 补水美容水果宴/6
- 三种水产这样吃/8
- 春分到，萝卜来开会/10
- 健脾胃，给山药找个伴儿/13
- 春尝鲜，河海通吃/16
- 春吃鲜豆胜过肉/19
- 美味营养顶“瓜瓜”/22
- 变着花样吃浆果/25

夏季篇

- 这个夏天让海带做主/30
- 冬瓜消暑第一菜/33
- 解暑：一茶一粥一甜品/36
- 三位专家三道蒸菜/38
- 初夏请喝三款汤/40

2 营养专家圆桌会

苦夏吃点苦味菜/43

一盘沙拉过夏天/46

夏日排毒有三杰/49

夏天这样做豆浆/52

三款消暑茶/54

秋季篇

入秋苦瓜要巧吃/58

猕猴桃我这样吃/60

当煮夫，先学熬汤/63

我家莲藕正当时/66

深秋一起来吃蟹/68

秋吃胡萝卜赛人参/71

秋补“润”当道/73

秋天就来尝三鲜/76

秋十月吃三贝/79

冬季篇

吃土豆，南北有不同/84

冷天喝好水、茶、汤（一）/87

冷天喝好水、茶、汤（二）/90

冷天喝好水、茶、汤（三）/92

有暖气，吃点啥/94

冬日巧煮花样粥/96

初冬来顿暖胃餐/99

冬季热饮/102

寒潮来了，粉末上场/105

冬天要吃三个桃/107

重温腊八节/110

过过发酵生活/113

过个舒坦年/116

冬天里，吃三冬/119

食疗篇

感冒了吃点什么/124

春季饮食降火方/127

春天咳嗽试试饮食疗法/130

三招缓解嗓子疼/133

最管用的水疗法/136

我给林丹开食方/139

腹胀怎么办/142

换季腹泻怎么吃/144

三个食疗方管住腹泻/147

三方止住春季腹泻/150

饮食降脂方/153

春季降压三食方/155

4 营养专家圆桌会

饮食补肾方/157

饮食保肝方/159

我的护胃饮食方/162

养胃是一辈子的事儿/164

南瓜是个养胃果/167

冬季经典养肺方/169

健骨良方知多少/172

老人护眼吃什么/174

小孩护眼吃什么/177

女人护眼吃什么/180

办公族护眼吃什么/183

三招解决口腔问题/186

吃对食物抗过敏/189

姚明猛长 20 斤，怎么办/192

有效的助眠方/195

聊聊睡前那些食儿/198

三款食物助长个儿/201

美食篇

海蜇：凉拌热吃都鲜美/206

紫薯来了/208

纳豆的吃法/210

吃菇的学问/212

聊聊办公室里的“花样茶”	/214
十全大补和子饭	/216
山楂也能这样吃	/218
三道健康木耳餐	/220
我的洋葱吃法	/223
夜宵吃出健康来	/225
大家来煲泥鳅汤	/227
健康喝好三杯酒	/230
营养专家的饮食习惯	/233
我的一日三餐	/236
拜登不吃肝，专家有话说	/239
营养专家都爱汤	/242
现在是紫薯时间	/245
伤农菜，个个都是宝	/248
让餐桌飘飘海风	/251
给爱人送碗蔬菜花	/254
一天一菇好	/257
养人的桃子挑着吃	/260

春季 篇

春天养肝专家谈

人们常说春天要好好养肝。那为什么要养肝？怎么来通过饮食养肝呢？以下三位专家有自己的体会。

※ 北京中医药大学附属东方医院亚健康科主任彭玉清：

春天因为肝不好来看病的人的确要多一些。冬天大家很少运动，吃的东西又很油，肝脏“连轴转”，是得好好保养一下。在我看来，养肝主要强调“调畅气息”。我这时候会多吃些辛香食物，比如蒿子秆、香菜，还有姜，调味料中胡椒也要比平时放得多一些。另外像甘甜、滋润的食物也能调畅气息，比如枣、藕、百合、山药这些食物都很不错。它们碰巧也都是入粥的好食材，做起来也方便。

※ 清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅：

像我这样的上班族，有时还需要加点班的人这时更要注意养肝，因为出去活动的机会少，又很疲惫，气血消耗自然大了。我特别注意多吃绿色蔬菜，特别是菠菜，可做成菠菜猪肝汤。此外，多吃点鱼也很健康。上班的时候，

我每天都会“强迫”自己喝上四五杯菊花茶，绿茶也可以，这个习惯您也可以保持一下。

※ 解放军 309 医院营养科营养师左小霞：

这时我喜欢多吃点甜食，为什么呢？因为它能补脾。

不知您有没有留意到，春天很容易脾胃虚弱，食欲经常不佳。而脾不好，也会影响到肝脏功能。可以适当多吃点零食，比如杏仁饼、南瓜饼。我觉得，春天养肝跟这时的天气一样，要温和。像油腻的、酸的、辣的食物都要少吃。就是穿衣服也要“温和”些，只要头和脚暖和，别吹着风，衣服就不要太厚。我这时能不加班就不加班，别太累，也别在家呆着，多出门运动一下，对身体很有好处。

提醒大家：春天的养肝饮食重在两个字：温和。要注意不油腻、不酸辣，要辛香、甘润。

春季的时令鲜蔬

春意盎然，一些在春季悄然上市的食物更值得您来品尝，在营养专家看来，它们的存在，不仅满足了口感，食疗效果也更好。

【菊叶蛋汤很清爽】

※ 江苏省中医院膳食科主任刘泽萱：

谈春季蔬菜，当然少不了野菜，这里我最喜欢菊叶，可做蛋汤。

古代人就知道菊叶有清热解毒、护胃助消化的功效，最经典的是用菊叶和鸡蛋、鸭蛋搭配做汤，尤其和鸭蛋搭配效果更好。菊叶蛋汤不仅看起来色泽很鲜艳，而且品尝起来清爽可口。

做法也很简单。将菊叶洗净，葱末炆锅，倒入清水，煮开，放入菊叶，加鸡蛋、盐和香油就可以了。一周喝两三次菊叶蛋汤，对身体很有好处。

【苦瓜做茶解疲乏】

※ 武警总医院中西医结合科副主任医师郝晋东：

以前在夏天才能吃到的苦瓜，现在四季都能买到了。它可是个全方位的长寿食品，解除疲乏、降血糖的效果尤其好。

喝苦瓜茶和苦瓜汁是最健康的。拿苦瓜茶来说，将苦瓜切成薄片，炒干至褐色，放凉后装入密封罐，可冷藏保存两个月。将苦瓜片加热开水泡后就可饮用了，每天喝3~4杯即可。苦瓜汁也不错，先用擦丝器将其擦碎，用纱布挤汁，加半杯水。如怕苦，可加柠檬汁，每天喝半杯。

【莲子宁神助睡眠】

※ 著名营养教育专家宁莉：

在我看来，莲子真是适合全家人吃的好食物。非时令比如男性，可在炖菜、煲汤或是涮锅时加莲子，有清火解乏的作用，尤其对因工作压力大，生活不规律而出现的慢性病有好处。女性呢，可常喝些桂圆莲子汤，有美颜、养心、宁神和助眠的作用。而对于老年人来说，需要吃容易消化的温热食物，莲子、山药等食材便是理想之选，可煮成八宝粥当早餐食用。

也可把莲子泡8小时后磨粉加到面粉里做面食。

补水美容水果宴

春季干燥，人体皮肤容易发干，多吃些新鲜水果，不仅能补充水分，还有美容养颜的作用。一起来看看专家们的推荐。

【吃些火龙果】

※ 解放军 304 医院营养科吕春健：

火龙果最大的好处就是护肠。而且与其他水果相比，火龙果含糖分少，对于需要减肥的女性朋友或是糖尿病患者来说也很适合。

之所以说它护肠，功臣有两个：果肉含丰富的维生素 C 和膳食纤维。芝麻状的种子也可促进胃肠消化，再加上其黏滑的特性，确为排毒佳品。

生吃就可以。在生活中，我比较喜欢在炒完一盘菜后，把火龙果切片放一圈，既好看又助消化，一举两得。

【做芒果布丁】

※ 南京军区总医院营养科郑锦锋：

芒果最大的优势就是胡萝卜素含量高，在体内转化后

能增强人体抵抗力，还可保护视力。芒果性凉，有清热生津、解渴利尿、益胃止呕等功效。

可做成芒果汁或芒果布丁。芒果汁就不说了，不加任何调料就很甜。至于芒果布丁，可先将芒果肉和鲜奶混合打成泥，把泡好的吉利丁片（又称明胶或鱼胶，超市有卖）放入加热拌糖的牛奶里，待牛奶凉后，加入混合的果泥和剩余的芒果丁，拌匀冷藏3小时即可。

【菠萝什锦饭】

※ 北京军区总医院高级营养配餐师于仁文：

菠萝最适合入荤菜，因为其中所含的蛋白酶能帮助蛋白质消化。所以，炒肉、炖鸡时加点菠萝，有食欲，好消化，吃起来也没有油腻感。

除了做水果沙拉、鲜榨菠萝汁外，我推荐菠萝什锦饭，具体来说，菠萝肉切块，鸡腿去骨切块并炒熟，待米饭炒熟后，加入鸡腿和炒好的鸡蛋，再加上菠萝粒和葡萄干炒片刻就可以吃了。

菠萝虽可口，但怕冷、体弱的人和糖尿病患者应少吃。