

【健康生活智慧百科】



# 在家吃饭的 生活智慧

中医教授 | 谢文英 编著  
主任医师

Zaijia Chifan De Shenghuo Zhihui

## 吃“家肴”，享“幸福滋味”

在家吃饭，健康食材的选择智慧

用心呵护，经典菜肴的健康烹调智慧

丰富食物，营养身体，幸福生活每一天

陕西新华出版传媒集团  
陕西科学技术出版社



【健康生活智慧百科】



# 在家吃饭<sup>的</sup> 生活智慧

中医教授 | 谢文英<sup>编著</sup>  
主任医师

陕西新华出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

在家吃饭的生活智慧/谢文英编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6579 - 9

I. ①在… II. ①谢… III. ①饮食营养学 IV. ①R155. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 287458 号

## 在家吃饭的生活智慧

---

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 19.5

字数 250 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

2016 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6579 - 9

定价 28.00 元

---

版权所有 翻印必究



前

言

FOREWORD

## ▶ 前言 Foreword

现代人都忙于工作，很少有时间回家吃饭。工作的压力时时刻刻压着我们的身体，使我们不得不努力去拼搏，这样一来，我们就忽略了日常生活的饮食健康，回家吃饭的时间也少了。但是，压力再大，我们也应该回家，在家里能够体会到亲情的温暖，和家人一起吃家常便饭，会让自己更加放松，更加健康。家常便饭要比那些灵丹妙药都管用，是向健康和令人愉悦生活方式的理性回归。在日常生活中，你曾经忽略的那些看似不重要的部分，也恰恰是最重要的部分。家常便饭主要是以膳食平衡理论为基础，这样可以为你提供每日的平衡套餐食谱，建立一个良好的饮食结构，从而减少由饮食不当、压力过大引起的各种疾患。

时代在不断地变幻，食物营养学也在不断地发展，人们对于传统饮食养生文化中的饮食也更加关注，这是由于饮食关乎着我们的身体健康。回家吃饭，能吃到更加营养的饭菜，合理选择膳食，享受健康生活。在家吃饭，让我们能够健康饮食、科学饮食。

《在家吃饭的生活智慧》系统讲述了家常饮食的养生智慧，其中既有食物营养健康知识，也有日常饮食养生方案，还有各种平衡膳





食的家庭营养食材介绍，吃好每天三顿饭，合理饮食来调养五脏六腑，其中的学问很多。

《在家吃饭的生活智慧》体例简明、内容丰富、科学实用，将日常生活中遇到的食物营养搭配，饮食宜忌的宝贵经验，防病进补的科学饮食理念进行了详细阐述。读者可以从中了解食物、疾病等的相互作用，参考书中的宜忌原则和食疗方法，根据个人的实际情况进行饮食，做到合理、健康饮食。可以说，这是一部关于家庭饮食的百科全书，不仅能够让我们知道如何吃好三顿饭，还给我们介绍了很多营养知识，是现代家庭必备的饮食保健养生书。

每个人从家常便饭中所获取的能量是不一样的，只有会吃才可以得到健康。只要是适合自己身体的食物，就算是粗茶淡饭，也是补养身体的最好食物；不适合自己身体的，就算是人参、鹿茸，也不适合食用。因此，多学习一些家常食物的营养知识，了解一些常见食材的养生保健功效，对于家庭饮食有很大的帮助。在家吃饭，养成科学的饮食习惯，让我们更加热爱生活，更懂得在家吃饭的智慧。

编者





目

录

CONTENTS

# 目录 Contents



## 第一章 在家吃饭，吃出健康

炖菜的学问 .....	002
油不能多吃 .....	004
适量食醋的好处 .....	005
餐桌上的保健汤 .....	007
最有营养的“红薯白米饭” .....	011
不同颜色食物的保健作用 .....	013
粗粮搭细粮，营养又健康 .....	015
吃出长寿的 10 种食物 .....	018
留住食物中的营养 .....	020
损害健康的四类肉 .....	023
多吃天然食物 .....	025





## 第二章 平衡膳食，吃好三顿饭

- 吃对了就健康..... 028
- 营养失调的信号 ..... 030
- 调配膳食的原则 ..... 034
- 荤食素食要协调 ..... 036
- 精致饮食不一定有益健康 ..... 038
- 平衡膳食，合理摄入营养 ..... 040
- 每天一两肉二两豆 ..... 044
- 牛奶、蛋类及豆类的平衡饮食 ..... 045
- 食物搭配好，营养更全面 ..... 049
- 全面膳食，营养才均衡 ..... 052
- 平衡膳食的八项建议 ..... 054
- 食物怎么搭配更有营养 ..... 057



## 第三章 家庭常用营养食材，好吃不贵

- 一日三枣，一生不老 ..... 062
- 想长寿就多吃红薯 ..... 065
- 多吃萝卜不生病 ..... 068





四季吃姜，百病一扫光 .....	070
吃香菇可增强体质 .....	073
豆腐怎么吃最好 .....	075
豆芽抗癌、抗疲劳 .....	078
常吃山药，健脾益气 .....	080
高营养、高能量的燕麦 .....	082
绿豆清热又消暑 .....	084
多食大米能强身 .....	086
蛋白质丰富的黄豆 .....	088
常吃黑豆不生病 .....	091
保健、美容就吃玉米 .....	093
多吃芹菜能降压 .....	095
菠菜养颜又排毒 .....	098
补血就选南瓜 .....	100
防止肥胖就吃冬瓜 .....	103
防病强身选大蒜 .....	104
葱能清除体内垃圾 .....	107
美容养颜，番茄不可少 .....	109
五菜佐餐，健身疗疾 .....	112
日常多吃青，健康又年轻 .....	121

目

录

CONTENTS







## 第四章 科学饮食，吃对更健康

科学烹调家常蔬菜 .....	126
一日三餐的科学安排 .....	131
每天一个果，营养又健康 .....	133
注意你的饮食方式 .....	134
合理的膳食结构 .....	138
五谷虽好，不可乱配 .....	143
鸡蛋的正确吃法 .....	145
科学食用豆类 .....	149
吃肉需谨慎 .....	155
水果不能代替蔬菜 .....	159
只吃对的，不找贵的 .....	161
细嚼慢咽有益健康 .....	164
饮食搭配要科学 .....	167
每餐只吃八分饱 .....	169
皮蛋和爆米花，吃多了变笨 .....	170
吃瓜子有助于消化 .....	171
科学煮牛奶的方法 .....	173
科学食用烹调油 .....	174
正确吃鱼的方法 .....	177





## 第五章 营养巧搭配，助力孩子成长

- 营养搭配，让孩子茁壮成长 ..... 180
- 让宝宝变聪明的食物 ..... 184
- 小学生饮食的原则 ..... 186
- 青少年的健康饮食 ..... 189
- 考试期间，孩子怎么吃 ..... 192
- 孩子吃得杂更聪明 ..... 194
- 食物配伍要合理 ..... 195



## 第六章 慧眼识营养，构建健康生活

- 蛋白质的重要性 ..... 198
- 人体不可缺少脂肪 ..... 200
- 身体必需的矿物质 ..... 202
- 蔬菜中有哪些营养物质 ..... 210
- 供给热量的碳水化合物 ..... 213
- 膳食纤维，人体的“清道夫” ..... 215
- 营养丰富的黑色食品 ..... 217





## 第七章 吃好吃饱，摒弃不良饮食习惯

- 养成吃早餐的好习惯 ..... 222
- 少食多餐身体棒 ..... 223
- 偏食不利于健康 ..... 226
- 你知道三餐中的坏习惯吗 ..... 227
- 会生病的 10 种吃法 ..... 230
- 合理饮水，促进健康 ..... 233
- 不合理饮食易致肥胖 ..... 236
- 常见不良饮食习惯 ..... 239

## 第八章 防病进补，给身体装一道安全门

- 餐桌上的防癌原则 ..... 244
- 五味太过易伤身体 ..... 247
- 改善体质是后天所为 ..... 248
- 五色食物，滋养五脏 ..... 250
- 蛋白质越多越好吗 ..... 252
- 不同体质选择不同食物 ..... 255
- 家庭饮食安全要注意哪些 ..... 258
- 亚健康怎么办 ..... 259





## 第九章 饮食宜忌，警惕食物带来的危害

揭秘食物相克之谜 .....	266
饮食的宜忌原则 .....	268
食用蔬菜三大注意 .....	269
变质的食物不要吃 .....	271
发物及其饮食危害 .....	272
食用蔬菜有宜忌 .....	273
警惕蔬菜中的硝酸盐 .....	279
谨慎食用剩饭剩菜 .....	281
忌食未腌透的蔬菜 .....	282
二十四节气饮食宜忌 .....	283
家庭饮食容易误吃的食物 .....	297



# 第一章

## 在家吃饭,吃出健康





## 炖菜的学问

冬天，人们在家里经常会吃炖菜。炖菜不仅味道好，而且营养丰富。炖菜的主料通常是猪、羊、牛、鸡、鸭等畜禽肉，配料可以根据每个人的口味以及家庭人员的爱好来进行搭配，有放萝卜的，有放土豆的，也有放豆角和山药的。然而，这些主料和配料究竟如何搭配才更好吃，更有营养呢？

炖菜的搭配有着很大的学问，不仅要从美味的角度来考虑，而且还要从营养和保健方面考虑。

营养方面来说，荤素搭配在营养结构上有着一定的互补性。荤食中缺乏淀粉、纤维素、果胶，这些营养价值极高的物质在素食中都能找到；荤食中缺乏维生素 C，素食中缺乏维生素 A；除豆腐乳之外，素食中维生素 B 的含量也较少，而动物食品中，尤其是动物肝脏中含有丰富的维生素 B，动物蛋白质的营养价值也要比植物蛋白质更高，因此，二者搭配食用，营养更全面。

保健方面来说，合理的荤素搭配能够有效加强食疗的功效，这样能更好地促进营养的吸收。因此，炖肉的时候，如果能够搭配适宜的蔬菜最好了，这样既能增加营养价值，又可以吃出美味健康。

下面是一些炖菜的搭配方法：

### 1. 猪肉配洋葱

洋葱可以促进脂肪代谢，有降低血液黏稠度的作用，还可以弥





补猪肉脂肪高的不足。实际上，猪肉配合具有滋润效果的冬瓜、百合等炖食，都是非常好的搭配。

## 2. 鱼肉配豆腐

鱼肉中蛋氨酸的含量丰富，苯丙氨酸含量则比较少，而豆腐恰恰相反，两者搭配食用，能够取长补短。其次，豆腐含钙量较高，正好可以借助鱼体内维生素D的作用，从而提高人体对钙的吸收率，这道菜非常适合老年人和孕妇食用。

## 3. 鸡肉配栗子

鸡肉是造血疗虚的必备之品，栗子主要有健脾作用，和鸡肉搭配，更有利于鸡肉营养成分的吸收，造血机能也加强了不少。老母鸡汤煨栗子的效果更佳。

## 4. 鸭肉配山药

老鸭肉可以有效补充人体水分，兼可补阴，而且具有消热止咳的作用。山药的补阴效果更好，与鸭肉伴食，能够起到消除油腻的作用，补肺的效果更佳。

## 5. 羊肉配生姜

羊肉具有补血温阳的作用，生姜具有止痛祛风湿的作用，两者合用，相互搭配，生姜还能够起到去腥膻味的效果，可助羊肉温阳祛寒。

## 6. 牛肉配土豆

牛肉的营养价值较高，具有一定的健脾胃作用，然而牛肉纤维粗，很多时候会刺激胃黏膜。土豆与牛肉一起煮，不但味道好，而且能护胃。





## 油不能多吃

油可以提供人体需要的脂肪，能够协助脂溶性维生素吸收，日常生活中，人们的饮食离不开油。现在，随着人们物质生活水平的不断提高，人们每天的摄油量在不断地攀升。过多地吃油对人的身体健康不利，有可能增加肥胖症、高脂血症、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的发病风险。

《中国居民膳食指南》第五条中指出：“减少烹调油用量，建议每人每天烹调油摄入量不超过 25 克或 30 克。”假如将 25 克食用油都放入喝汤的白瓷勺里，恰好是两勺半。相关调查显示，中国人均每日食用油量已经超过 40 克，部分上海居民平均每人每天的吃油量达到 80 克，北京居民平均每人每天吃油量达到 65 克，这与中国营养学会推荐的 25 克相比大大超标。

生活中离不开油，然而，人们在日常饮食中一不小心就食用油过量了。在家吃饭，没有油，也就没有美味的菜肴，油脂固有的“香味”成了家中餐桌上不可缺少的了。

没有油，也就没有了健康的身体。这是因为，食用油不仅可以给人体提供能量，而且能够为人体供给必需的脂肪酸。必需的脂肪酸是体内合成前列腺素的原料，前列腺素有着非常广泛的生理作用。假如人体缺乏必需的脂肪酸，就有可能导致生长发育迟缓、生殖能力下降、脂类运转异常、皮肤易感染、伤口难愈合等各种问题的发生。







另外，食用油还可以有效协助脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 和胡萝卜素等营养素的吸收。这些脂溶性维生素能够很好地溶于食物油脂中，而且，随同油脂在肠道内被吸收。如果不吃油的话，往往会出现脂溶性维生素不足或缺乏的情况。

今天，我们所面临的问题并不是少油、缺油，而是在日常的家庭饮食中，不知不觉就吃进了超量的油，这样对于身体的健康会造成巨大的损害。

多吃油会造成肥胖和血脂升高，而且会由此增高糖尿病、心脏病等疾病的发病风险。很多年轻人喜爱油炸食品，比如说炸薯条、炸鸡块等，这些东西虽然有好处，但是长期食用这类食物，其部分癌症的发病率要远高于不吃或极少吃油炸食物的人群。

国外研究报告表明，不良的生活方式对于健康会产生巨大的负面影响，其中，涉及的一个大问题就是油脂摄入量不当。调查显示，全球早逝的人群中，大约有一半的人其慢性疾病的发生和发展与油脂摄入量和油脂类型不当有很大的联系。

---

## 适量食醋的好处

---

醋对人体有益，其所含的营养成分极高，如合成蛋白质的 18 种氨基酸、葡萄糖、果糖、麦芽糖及丰富的无机元素（如钙、铁、磷等），这些都是人体新陈代谢过程中不可缺少的成分。醋是生活中常见的调味品。总结来说，醋有四大好处：

