

ZUI JIANKANG  
ZHEYANG YINSHI

从细节入手，倡导自然健康的生活方式  
携中医理论，讲求科学均衡的养生之道



# 这样饮食 最健康

成海艳◎编著

“养生之道，莫先于食。”饮食是人类维持生命的最基本条件，而要使人活得健康愉快，就要遵循科学的饮食原则。那么，日常膳食应如何搭配？不同季节应怎样合理安排饮食？如何制作健康又美味的药膳？……以上这些问题，您都会在本书中找到答案。



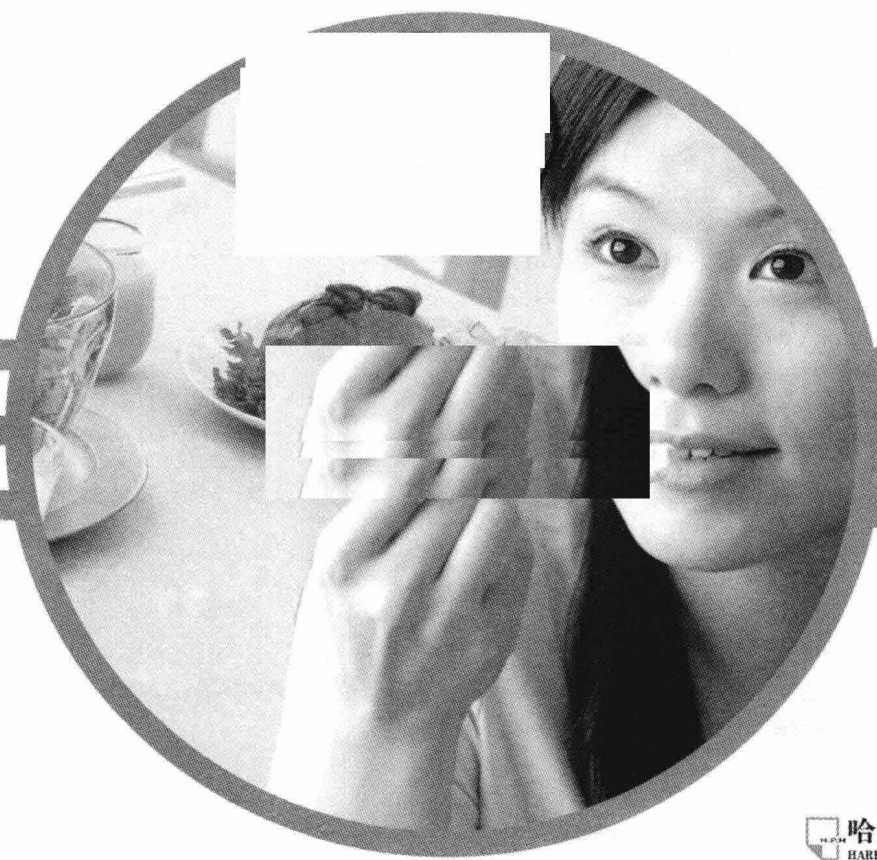
哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE



ZHEYANG YINSHI  
ZUIJIANKANG

# 这样饮食 最健康

成海艳◎编著



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

这样饮食最健康 /成海艳编著.—哈尔滨:哈尔滨出版社,2010.7  
ISBN 978-7-80753-881-3

I.这… II.成… III.①饮食卫生—基本知识②合理营  
养—基本知识 IV.R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第182928号

书 名: 这样饮食最健康

---

作 者: 成海艳 编著  
责任编辑: 邢万军 罗 伟  
特约编辑: 王沙沙  
责任审校: 陈大霞  
装帧设计: 上尚装帧设计

---

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)  
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090  
经 销: 全国新华书店  
印 刷: 北京市文林印务有限公司  
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com  
E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273  
邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买  
销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

---

开 本: 787×1092 1/16 印张: 18.25 字数: 243千字  
版 次: 2010年7月第1版  
印 次: 2010年7月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-80753-881-3  
定 价: 26.80元

---

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。服务热线:(0451)87900278  
本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所



## 前言

中国有句古话说得好，“民以食为天”。这句话把饮食之于人的重要性十分精辟地表现了出来。

我国有着悠久的饮食文化，千百年来，国人在饮食的“美”与“健康”上下了不少工夫。“美”与“健康”，自然不单单是为了满足口腹之欲，人们更希望通过饮食来达到强身健体的目的。

饮食与我们的生命和生活息息相关。“水能载舟，亦能覆舟”，饮食不当容易导致疾病发生，影响健康。所以，这就需要在日常饮食中选对食物，用对方法。

在物质生活日益丰富的今天，我们也越来越重视生活的质量。日常生活离不开饮食，那么，怎样饮食才是最健康的？这个问题所包含的学问可就大了。

想要正确饮食，就要对食物的性味、功效乃至食用方法都有一个正确的认识。饮食健康的核心，莫过于膳食的均衡。此外，良好的饮食习惯也是必不可少的。不同季节时令、不同体质，对饮食的要求都是不尽相同的。

说到和日常饮食关系最为密切的地点，非厨房莫属。小小的厨房中蕴涵着大大的学问，不要小看其中那些不起眼的蔬菜瓜果、调料餐具，你能够正确地驾驭它们吗？

俗话说“药食同源”，一些常见的疾病都可以通过日常饮食来进行调理。针对读者的不同需求，本书力争采用最常见的食材，用最简单的方法制作出既美味又具医疗功效的健康食谱。并对其作了系统科学的分类，附有详细做法、功效介绍、食用方法和适宜人群，旨在结合中医养生理论，指导读者正确饮食，正确养生。

本书实用性强，科学性高，现代家庭需要这么一本饮食指南来为生活添色。

生命因健康而快乐，健康从饮食中获取。

最后诚挚感谢刘风军、程世伟、李莉、王淑梅、任敏、赵杰、陈雨新、李超、刘楠、张春光、韩旭、陈宇、何秀丽、刘志海、祝永平等协助本书编写。

——编著者



<b>第一章 饮食养生大揭秘</b> .....	1
<b>第一节 食物性味要了解</b> .....	3
食物的属性	/3
温热食物的养生功效	/4
寒凉食物的养生功效	/5
平性食物的养生功效	/5
食物的“五味”	/6
酸味食物的养生功效	/7
苦味食物的养生功效	/7
甜味食物的养生功效	/8
辣味食物的养生功效	/8
咸味食物的养生功效	/8
<b>第二节 膳食均衡是核心</b> .....	9
食物搭配有原则	/9
酸碱平衡很重要	/9
正确的膳食结构	/11
多摄入膳食纤维	/13
主食应该多样化	/15
多吃杂粮有裨益	/15
多色食品益健康	/16
膳食均衡十原则	/19
生食排毒保健康	/21
适当断食有好处	/21
<b>第三节 良好习惯保健康</b> .....	25
保证新鲜才健康	/25
良好情绪助消化	/25

冷食冷饮应适量	/26
细嚼慢咽可延年	/26
不吃早餐害处多	/26
晚饭不宜吃太多	/28
饭前喝汤益吸收	/29

## 第二章 四季饮食皆有道 ..... 31

### 第一节 “发陈”之春三月 ..... 33

气象对人的影响	/33
养生原则和方法	/33
春季护肝正当时	/34
春季养生宜与忌	/35
阳春三月吃“三豆”	/36
多食菠菜益处多	/37
蜂蜜的养生功效	/38
枸杞的神奇功效	/38
大枣山药护肠胃	/39
韭菜排毒效果佳	/40
试试春季养肝粥	/41
花茶可缓解春困	/42

### 第二节 “蕃秀”之夏三月 ..... 44

夏季的养生之道	/44
夏季的饮食原则	/44
夏季应如何食补	/45
夏季养生“三字诀”	/45
饮用啤酒有讲究	/47
消暑佳品绿豆汤	/48
南瓜美容又保健	/49
夏季吃些酸和苦	/50
解暑药茶显功效	/52
解除苦夏的困扰	/52

### 第三节 “容平”之秋三月 ..... 54

秋季养阴是关键	/54
秋季养生应润燥	/54
少辛增酸保健康	/55
饮食安排应合理	/56
秋季食粥益处多	/56

初秋莲藕保健康	157
晨起蜂蜜最适宜	158
果蔬养肺有方法	159
秋季养生“白银汤”	161
秋季饮食有禁忌	161

#### 第四节 “闭藏”之冬三月 ..... 63

养生保健的要求	163
饮食应温热养阴	163
滋补防病两手抓	164
冬季应如何食补	165
冬季最适宜食物	165
预防感冒小食谱	166
寒冬的暖身宝典	167
皮肤问题有救星	169
冬季的最佳粥品	170

### 第三章 健康厨房交响曲 ..... 73

#### 第一节 巧用厨具保健康 ..... 75

厨具选择须谨慎	175
厨具存放要清洁	177
厨具消毒非难事	178
塑料餐具应慎选	179
远离厨房金属毒	179
菜板消毒小窍门	181
微波炉使用须知	181
正确选购保鲜膜	182
冰箱使用应健康	183

#### 第二节 调出生活好滋味 ..... 84

怎样吃油更健康	184
食盐必须有节制	185
味精鸡精大PK	185
醋的食用须明了	187
巧用酱油来提味	188
最具特色是花椒	190
时尚调料黑胡椒	191
辣椒食之亦有方	191



香油厨房好帮手	/94	
正确食用葱姜蒜	/96	
<b>第三节 千变万化的食材</b>		<b>102</b>
菠菜营养大解剖	/102	
海带保健又长寿	/105	
营养美味西红柿	/106	
大白菜健康吃法	/109	
茄子的营养价值	/111	
土豆的食用技巧	/113	
红薯抗癌显奇效	/115	
食用芹菜有讲究	/117	
天然排毒药黄瓜	/119	
清淡雅致话丝瓜	/122	
常吃冬瓜益处多	/123	
鸡蛋健康新说明	/126	
日常食肉小百科	/128	
怎样食鱼才健康	/130	
厨房中的好搭档	/133	
<b>第四节 烹饪技巧显身手</b>		<b>135</b>
最大限度保营养	/135	
健康烹调选蒸煮	/137	
烹饪用水有说法	/138	
掌握火候学问大	/140	
健康煲汤有诀窍	/140	
温水泡米好处多	/142	
如何巧除鱼腥味	/142	
<b>第五节 厨房清洁有妙方</b>		<b>144</b>
勤给厨房“洗洗澡”	/144	
常用清洁小窍门	/145	
<b>第四章 茶水饮料知多少</b>		<b>149</b>
<b>第一节 生命之源——水</b>		<b>151</b>
家庭饮水安全须知	/151	
喝什么样的水最好	/152	
早晨喝水好处多多	/154	
日常喝水也有技巧	/155	

<b>第二节 百病之药——茶</b> .....	158
茶的保健作用	/158
如何正确喝茶	/160
喝茶因人而异	/162
实用药茶秘方	/163
<b>第三节 百药之舟——酒</b> .....	165
适量饮酒益健康	/165
过量饮酒害处多	/165
饮酒之后的禁忌	/167
几种常用的药酒	/168
<b>第四节 营养圣品——牛奶</b> .....	170
爱上牛奶有理由	/170
应科学饮用牛奶	/172
不宜喝牛奶的人	/172
牛奶食疗小妙方	/174
<b>第五节 浪漫咖啡</b> .....	177
咖啡的营养成分	/177
咖啡的饮用宜忌	/178
咖啡有哪些功效	/179
有人不宜喝咖啡	/180
<b>第六节 多彩果汁</b> .....	182
果汁的营养成分	/182
选择果汁有学问	/183
避免喝果汁误区	/185
果汁的家庭制作	/186
<b>第五章 健康食谱总动员</b> .....	189
失眠	/191
感冒	/199
咳嗽	/204
哮喘	/209
便秘	/213
胃病	/221
腰痛	/227
贫血	/229
头痛	/234
泄泻	/237

高血压	/241
糖尿病	/245
痔疮	/250
鼻炎	/253
咽炎	/256
美容抗衰老	/260
减肥瘦身	/267

附：药膳常用食材 .....	275
----------------	-----

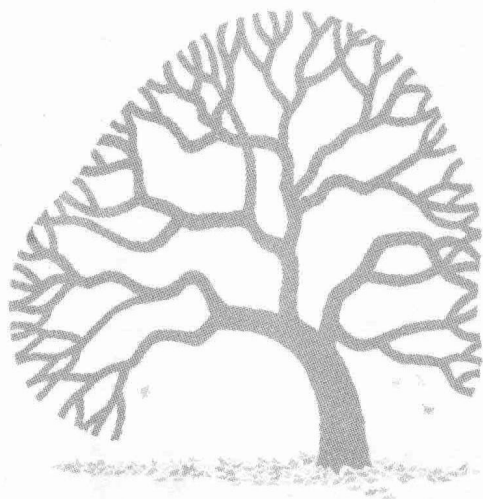


／ 第一章 ／  
饮食养生大揭秘



饮食养生法，是指通过饮食的调养来保养生命的方法。传统饮食养生学，是指在传统医学理论的指导下，研究食物的性质，利用饮食来达到营养机体、保持或促进健康、防治疾病目的的一门学科。

我国最早的中医经典著作《黄帝内经》中指出：人体需要“以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，意思是说，饮食品种要多样化，谷果肉菜要相互搭配，这样才能使营养成分均衡。传统饮食养生学特别强调天人相应、调补阴阳和审因用膳的观点，在营养保健学方面独具特色。





## 第一节 食物性味要了解

### 一、食物的属性

传统饮食养生学侧重于根据食物的“性味归经”来调节人体阴阳，滋养五脏六腑和预防疾病。所谓食物的“性”，指食物的性质，可以分为温热、寒凉、平性三大类。我们日常食用的食物中，以平性食物居多，温热者次之，寒凉者最少。

人有不同的体质，食物也有不同的属性和功效。在日常饮食中，应选择适合自己体质的食物，才能科学养生。

食物属性分温热性、寒凉性和平性三种，主要是从食物作用于身体所发生的反应中概括出来的，与食物的食用效果一致。

#### 温热性食物

此类食物通常都具有温补功效，能起到补虚养血、强身健体、祛寒除湿的作用。如葱、姜、蒜、狗肉、羊肉、桂圆、荔枝等。

#### 寒凉性食物

此类食物通常都具有清热泻火和解毒的功效，还能增强人体免疫力，对于一些慢性疾病也有缓解和辅助治疗作用。如冬瓜、西瓜、苦瓜、黄瓜、绿豆、兔肉、鸭肉、小麦等。





## 平性食物

此类食物通常具有平补之效，可维持机体的正常运转，健脾养胃，理气安神。如番茄、大豆、牛奶、鲤鱼等。

## 温热食物的养生功效

温热性食物属于阳性，有散寒、温经、通络、助阳等功效，常用于寒性病证，适宜寒性体质人群食用。冬季气候骤冷时，寒性体质人群可适当食用温热食物，以暖身散寒。

### 辣椒

温中散寒，开胃消食。主治寒滞腹痛、呕吐、泻痢、冻疮、疥癣。

### 大蒜

行滞气，暖脾胃，解毒杀虫。主治呼吸道和肠道传染病、中暑、肺结核。

### 糯米

补中益气，主治消渴瘦多、自汗、泄泻。

### 栗子

养胃健脾，补肾强筋，活血止血。主治反胃，泄泻，腰脚软弱，吐、衄、便血，金疮、折伤肿痛，瘰疬。

### 石榴

涩肠止血，驱虫。主治牙龈出血、细菌性痢疾。

### 荔枝

生津，益血，理气，止痛。主治烦渴、呃逆、胃痛、瘰疬、疗肿、牙痛、外伤出血。





## 寒凉食物的养生功效

寒凉性食物属于阴性，有清热、泻火、凉血、解毒等功效，常用于热性病证。

### 冬瓜

利尿，消肿。主治肾炎、水肿、咳嗽、荨麻疹。

### 苦瓜

消暑除热，明目解毒。主治暑热、糖尿病、目赤痛、痢疾。

### 绿豆

清热解毒，消暑利尿。主治口渴、口疮、尿黄、酒毒等。

### 薏苡仁（薏米）

清热利湿，健脾杀虫。主治疣、荨麻疹、关节滑囊炎、鞘膜积液。

### 西瓜

清热解暑，止渴利尿（皮）。主治暑热、肾炎、水肿。

### 猕猴桃

解热止渴，通淋。主治少食不化、乳汁不足。

## 平性食物的养生功效

平性食物具有健脾开胃、补益身体的作用。

### 大豆

补肾养心，祛风解毒，活血利水。主治肾虚腰痛、视力减退等。

### 葡萄

补气血，强筋骨，利小便。主治慢性胃炎、肾虚腰痛、头昏。

### 莲子

养心益肾，补脾涩肠。主治体弱多梦、脾虚、白浊、遗精。







### 白果

敛肺定喘，收涩止带。主治喘咳、遗尿、湿热带下、小便白浊。

### 山药

健脾补肺，固肾益精。主治脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、小便频数。

### 蜂蜜

补中，润燥，止痛，解毒。主治肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛。

### 花生

润肺和胃，宁心安神。主治高血压、失眠。

### 黑芝麻

补肝益肾，养血润燥。主治头昏眼花、肺燥咳嗽、便秘、缺乳。

## 食物的“五味”

食物不仅有属性，还有五味。所谓“五味”，是指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。中医认为，食物的味道不同，其作用也不同。

### 酸

中医讲“酸生肝”。酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用，不仅可以助消化，杀灭胃肠道内的病菌，还能防感冒，降血压，软化血管。如乌梅、石榴、番茄、山楂、橙子等。

### 苦

中医认为“苦生心”，“苦味入心”，能泄、能燥、能坚阴。“泄”有通泄、降泄、清泄之意。如苦瓜、百合、苦杏仁等。

### 甘

中医认为，甜入脾，可补养气血，补充热量，解除疲劳，调胃解毒。如

