

本书引导您如何在一点一滴中积累健康

影响一生的 饮食细节

韩瑞雪 编著



白山出版社

影响一生的 饮食细节



韩瑞雪 编著



白山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响一生的饮食细节/韩瑞雪编著. —沈阳: 白山出版社, 2005.9

ISBN 7-80687-309-0

I. 影... II. 韩... III. 食品营养—基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第104976号

出版发行	白山出版社
地 址	沈阳市沈河区二纬路23号
邮 编	110013
电 话	024-82077898

总 策 划	肖 水
责任编辑	孙玲丽 苏 杨
封面设计	苏 杨 温 娇
版式设计	苏 杨 董 静
责任校对	赵 中

印 刷	沈阳新腾扬彩印有限公司
开 本	880×1230毫米 1/32
印 张	6.5
字 数	120千字
版 次	2005年9月第1版
印 次	2005年9月第1次印刷

书 号	ISBN 7—80687—309—0/R·12
定 价	16.80元

序：打开饮食知识的书箱

工作是工作，生活归生活。

除了职场上的精气神十足之外，当您回到舒适的爱巢之后，还是要摘下载给别人看的面具，做个家人眼里真实的自我，琐碎的盆盆碗碗一样可以在您巧手的打理下变得井然有序，锅里的汤汤水水一样可以或浓或淡地流淌出家庭的魅力。

一盏清茶、一颗水果都述说着一个故事。天下有哪个人不愿意喝自己最心爱的人亲手煲的汤？又有哪个不是把热恋女友熬的粥喝个精光？就连天王刘德华这样的大众情人都不能免俗。这世界里的还有谁能禁得住那已经加了爱情调料的美食？生活的滋味和每天必不可少的饭菜一样，有辛有辣有苦有甜，只是人们对酸甜苦辣的爱好各有不同。

当然，闲暇之余看上一本休闲饮食书也是够爽的吧，顺便琢磨琢磨家里的饮食，今天吃点什么？早餐牛奶加鸡蛋，午饭禽肉和海鲜，晚上配一盘精致鲜灵的水果，饭后再来点幽幽清茶？茶水、牛奶、豆浆、咖啡、冷饮、水果、蔬菜、五谷杂粮、禽蛋肉食、水产海鲜……生活的惬意与

否，在饮食的细节中一览无余。但是食物之间的搭配总是有些讲究，有些是不能随便吃的，有些饮食习惯直接关系到您的每一处生活质量——兴趣、性格和脾气秉性，身体是否有不良症状，某些需求是否能够得到满足？开卷有益，关于吃饭喝水这些小细节的科学道理总是让人觉得质朴而可爱。

虽说“民以食为天，食以安为先”是经常听到的谚语，可是人们一般都知道吃好的重要性，却常常忽视了安全和健康。食物是生存的内核，当吃什么不再是问题的时候，怎么吃成为越来越重要的内容，不能忽视，这一日三餐过的是日子，一顿也马虎不得。好习惯可会影响一生呢！

来吧，亲爱的朋友，到这里小坐，打开这本书。为您即将开始的周末晚餐做些热身吧，让我们为平淡的生活加把盐。

全新版本，敬请关注！

目 录

CONTENTS



序:打开饮食知识的书箱

柔性似水 / 水茶篇

沧浪之水 05

茶言茶道 07

水茶禁忌 18

醉翁之意 / 美酒篇

琥珀佳酿 19

红黄白的对话 23

休闲时尚 / 咖啡饮料篇

情境咖啡 27

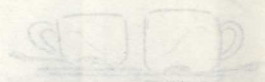
舒爽冷饮 32

百变饮料 39

生命之叶 / 牛奶豆浆篇

牛妈妈的奶 47

可爱豆浆 59



果色生香 / 水果篇

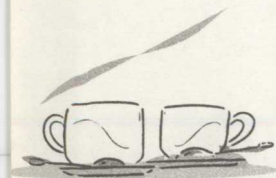
果色天香说水果	61
水果丽人	75
果色可选	82
医是秋果,病是秋果	89

绘声绘色 / 蔬菜篇

色迷人眼	96
娱乐炒菜	99
苗条淑女吃出来	101
生菜大餐	104
神话大豆	108
青青河边野菜香	113
时髦芦荟	116
夜雨剪春韭	118
妙招一亩三分地	122

能量之源 / 谷物篇

生米煮饭香喷喷	125
五谷杂粮勤上桌	128



当家食品方便面 136

主食之汤弃可惜 140

秘方熬制香米粥 143

好食好味 / 蛋禽肉篇

蛋的自白 147

肥肥瘦瘦红白肉 150

时尚野味深思量 157

蛋禽肉禁忌 162

虾丁蟹酱 / 水产篇

桃花流水鱼儿肥 165

遨游海鲜王国 170

铜锅铁铲 / 厨具厨料篇

点点滴滴食用油 181

味精讲究有几度 186

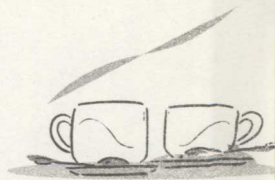
钦点厨房用具 189

微波炉禁忌 198

顺手拈来 / 习惯篇

南甜北咸病根源 199

常念三餐经 200



谨以此书献给 热爱生活的人们



柔牲似水

水 茶 篇

沧浪之水

亲爱的朋友，你会喝水吗？你一定觉得这是一个可笑的甚至是让人恼火的问题。但的确有些人一整天忙忙碌碌，连口水也顾不上喝。待到口渴时，不管三七二十一，找到水一阵猛喝。天长日久，身体会发出警报的哟。要想生命之树长青，就让生命之水在我们的身体里奔流不息吧。

白开水——最好的饮品

你也许经常在办公室里放上一杯矿泉水，也许在家里常年放着纯净水，也许你不知道，最适合我们的却是白开水。所谓白开水，即煮开后沸腾3分钟的水，盛放在有盖的干净容器中，冷却到25℃至30℃。这种水还被俄罗斯、美国及日本等国的科学家称为“复活神水”。因为这时水中的氯气及一些有害物质被蒸发掉，同时又能保持水中人体必需的营养物质。新鲜开水，不但无菌，还能提高脏器中乳酸脱氢酶的活性，使人很快消除疲劳，焕发精神。但是如果你忘记了水是什么时间烧的，一不小心喝了放置时间过长的凉开水或者是自动饮水机中隔夜重煮的水，就会有亚硝酸盐中毒的危险呐！



科学饮水照着做

清晨起来，你急匆匆地要烧水，不过别差半分钟，要先把停滞在水龙头和水管里的水放掉，这水停了一夜了，里面有很多对身体有害的东西，记着用新鲜的水烧啊。

饭后不宜立即饮水 饭后立即饮水会冲淡胃液，影响食物的消化和吸收。刚刚费力咀嚼了半天，消化液刚把食物拌好，一杯水下肚，得，全白忙活了，胃液稀了，胃加重了负担，气得教训你，先让你痛一阵吧。

大量出汗后别立即喝水 终于放假了，去爬山，去郊游，兴奋之余，拿起水瓶开怀一通“牛饮”。这时身体内的血液奔涌不息，心脏被突如其来的任务忙得无所适从，结果体内水环境失去了平衡，电解质紊乱，轻度会使人感到恶心、乏力，严重时会出现头晕眼花、神志不清，产生水中毒。

可别为了贪靓而拼命喝蒸馏水、纯净水 经常这样会导致大脑迟钝，甚至会出现肌肉疼痛、抽搐、视物模糊等症状。这些也都是水中毒的情形哟。

正确的喝水方法 少量多饮。尤其是运动后，先用水漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量水，停一会儿，再喝一些，让肌体慢慢吸收。此时再欣赏一下美景，悠闲自在，何乐而不为呢。

身体缺水不说话

有的朋友会说，我又不渴，干吗喝水呀？你可知道，口渴时喝水无异于“亡羊补牢”。当人感到口渴时，机体内的水分平衡已经被破坏，人体细胞开始脱水，所以中枢神经发出要补充水的信号，人才感到好渴呀。这时那些缺水的细胞正在备受煎熬，也许有些已经牺牲了，当救命水来的时候，它再也不能为你效力了。

为了这些为身体健康努力工作的“员工”们，请你还是及时给它们增加生命原动力——水吧。一般而言，最好清晨起来刷牙后喝一杯白开水，下午三点左右喝一杯，晚上睡前再来一杯！

问君饮水可有期

现在大多数家庭都在家里面安装了饮水机。在七天保质期内，一桶 20 升的水，你和你潇洒的老公、可爱的宝贝是不可能喝完的，何况早出晚归的你们，在家的时间如蜻蜓点水。爱干净的你也许还不知道家里的饮水机也是需要讲讲卫生的。很多人在桶装水喝完后，通常是重新换上一桶水就完事了，一次次重复，却忽视了饮水机里面还存有近 1000 毫升的水。饮水机里面的水、空气、合适的温度给大肠杆菌、厌氧菌、绿脓杆菌、霉菌等细菌的安家落户创造了条件。长时间不清洗、不消毒会导致机内储水大量繁殖细菌和病毒，从而引发消化、泌尿、传染等多种疾病。

你瞧，花钱本来是为买个方便的，可同时也买来了麻烦。为了你所爱的大宝小宝们，讲卫生的神经不可以放松啊，建议你用还没到保质期的纯净水煮饭，那可比自来水强百倍，再说也把得病的隐患消除了。还有就是一定要记得在 3 个月左右给你的饮水机做一次消毒，并且一定要请专业人士做哟。

茶言茶道

茶语人生

俗话说，开门七事：柴米油盐酱醋茶。俗不可耐的生活背后，每个人都渴望浮躁的生活在落下尘埃后那片刻的宁静。品茶已是一种品味，一种时尚，一种全新的对生活味道的品尝。



四季轮回话饮茶

一年四季，春秋几度，喝茶也应分时节，因各人自身条件而异。茶叶因品种、产地不同，有寒、温、甘、苦等不同的性能，对人体的功效作用也各异。真可谓人有人品，茶有茶性。个人的偏好自然重要，喝茶为何不加上健康身体的保障呢！

春回大地 此时人体与大自然一样，处于舒发之际，宜喝茉莉、桂花等花茶。花茶性温，春饮花茶可以散发漫漫冬季积郁于人体内的寒气，促进人体阳气生发。何况花茶香而不浮，爽而不浊，令人精神振奋，神清气爽。

夏日炎炎 转入夏季，骄阳似火，人体内津液消耗大，常常是大汗淋漓，来杯爽口茶吧，龙井、毛峰、碧螺春等绿茶是最好不过了。因为此时饮绿茶消暑、解毒、去火、止渴、强心提神，尤其是绿茶滋味甘香并略带苦寒味，富含维生素、氨基酸、矿物质等营养成分，既可消暑解热，又可增添营养，真是两全其美。

秋高气爽 待到秋风送爽，天高地阔的时节，天气干燥，人常常会觉得口干舌燥，此时若来一杯乌龙、铁观音等青茶会顿觉温润舒畅。青茶茶性适中，介于红、绿茶之间，不寒不热，适合秋天气候，青茶汤色金黄，外形肥壮均匀，紧结卷曲，色泽绿润，内质馥郁，其味爽口回甘。

寒冬腊月 进入冬季，天气寒冷，人会觉得缩手缩脚，不愿外出。这时，人体生理机能减退，对能量与营养的要求更高，总不免多吃些高热量、高营养的食物来抵挡寒气。若喝些祁红、滇红、普洱、六堡等茶，不仅去油腻、开胃口、助养生，同时红茶性味甘温，含有丰富的蛋白质，冬季饮之可补益身体，善蓄阳气，生热暖腹，从而增强人体对冬季气候的适应能力。

妙用隔夜茶

有时候朋友走了，宴席完了，曲终人散后，冷清的你收拾残局，看着泡在壶里的剩茶，总有点“鸡肋、鸡肋，食之无味，弃之可惜”的感受。那么贵的茶叶呀！想了想隔夜茶不能喝，还是倒掉算了。若学一些关于隔夜茶的小知识，包你不会再浪费了。

谁说隔夜茶就没有营养了？隔夜茶中含有丰富的酸类、氟类，不但可以防止毛细血管出血，还能起到杀菌消炎的作用，如口腔出血、皮肤出血等都可用它浴洗含漱。正巧，你昨夜熬得红红的眼睛，可以用它来洗几次。还有用隔夜茶洗头，可治头皮痒。恼人的口臭，如果用隔夜茶每天漱口三次，就可消除你的烦恼。最妙的是用隔夜茶擦洗油锅、面盆、盘、碗、油漆家具的效果更明显，洗完如新的一样。鸡蛋的蛋清或蛋黄污染衣服不易洗净，用茶叶水浸泡一会儿就可洗净。这么好的东西怎么可以浪费掉呢！

名茶鉴别一点通

听说茶叶中的假货铅含量严重超标，可总不能因噎废食吧。假的真不了，真的假不了，瞧，十大名茶每一种都有各自的特点，鱼目怎能混珠呢？

西湖龙井 产于浙江杭州西湖区，茶叶为扁形，叶细嫩，形状整齐，宽度一致，绿黄色，手感光滑，一芽一叶或二叶；芽长于叶，一般长3厘米以下，芽叶均匀成朵，不带夹蒂、碎片，小巧玲珑。

碧螺春 产于江苏吴县太湖的洞庭山碧螺峰。银芽显露，一芽一叶，茶叶总长度为1.5厘米，每500克有5.8万至7万个芽头，芽为白毫卷曲形，叶为卷曲青绿色，叶底幼嫩，均匀明亮。

信阳毛尖 产于河南信阳车云山。其外形紧、细、圆、光、



直、银绿隐翠，内质香气新鲜，叶底嫩绿匀整，一般一芽一叶或一芽二叶。

君山银针 产于湖南岳阳君山。由未展开的肥嫩芽头制成，芽头肥壮挺直、匀齐，满披茸毛，色泽金黄光亮，香气清鲜，茶色浅黄，味甜爽，冲泡时看起来芽尖冲向水面，悬空竖立，然后徐徐下沉杯底，形如鲜笋出土，又像银刀直立。

六安瓜片 产于安徽六安和金寨两县的齐云山。其外形平展，不带芽和茎梗，叶呈绿色光润，微向上重叠，形似瓜子，内质香气清高，水色碧绿，滋味回甜，叶底厚实明亮。

黄山毛峰 产于安徽歙县黄山。其外形细嫩稍卷曲，芽肥壮，匀齐，有锋毫，形状有点像雀舌，叶呈金黄色；茶色泽嫩绿油润，香气清鲜，水色清澈、杏黄、明亮，味醇厚、回甘，叶底芽叶成朵，厚实鲜艳。

祁门红茶 产于安徽祁门县。茶色为棕红色，切成0.6厘米至0.8厘米，味道浓厚、强烈、醇和、鲜爽。

都匀毛尖 产于贵州都匀县。茶叶嫩绿匀齐，细小短薄，一芽一叶初展，形似雀舌，长2厘米至2.5厘米，外形紧细、卷曲，毫毛显露，色泽绿润，内质香气清嫩、新鲜、回甜，茶色清澈，叶底嫩绿匀齐。

铁观音 产于福建安溪县。叶体沉重如铁，形美如观音，多呈螺旋形，色泽砂绿、光润，具有天然兰花香，汤色清澈金黄，味醇厚甜美，入口微苦，立即转甜，耐冲泡；叶底开展，青绿红边，肥厚明亮，每颗茶都带茶枝。

武夷岩茶 产于福建崇安县。外形肥壮、紧结、匀整，带扭曲条形，俗称“蜻蜓头”，叶背起蛙皮状砂粒，又称“蛤蟆背”，内质香气馥郁、隽永，滋味醇厚回苦，润滑爽口，汤色橙黄，清澈艳丽；叶底匀亮，边缘朱红或起红点，中央叶肉黄绿色，叶脉浅黄

色，耐泡6次至8次以上。

茶叶神探

这么多的类别也许你记不住，没关系，鉴别茶叶的优劣，也可以从茶叶的形状、色泽、香气、滋味、汤色等方面来判断。

外形 主要从茶叶的条形、嫩度、色泽、净度几方面鉴别。

嫩度 茶叶的嫩度主要看芽头多少、叶质老嫩和外形的光润度。此外，还要看峰苗（用嫩叶制成的细而有尖峰的形状）的比例。一般红茶以芽头多、有峰苗、叶质细嫩为好；绿茶的炒青以峰苗多、叶质细嫩、重实为好；烘青则以芽毫多、叶质细嫩为好。

色泽 看茶叶的颜色和光泽。红茶的色泽有乌润、褐润和灰枯的不同；绿茶的色泽有嫩绿或翠绿、洋绿、青绿、青黄，以及光润和干枯的不同。红茶以乌润为好，绿茶以嫩绿、光润为好。

净度 主要看茶叶中是否含梗、末或者其它非茶类的杂质，以无梗、末和杂质的为好。如果买的时候看不好，还可以泡一小撮来看看香气、滋味、汤色和叶底。取一小撮茶叶，放入茶杯中，用开水冲泡，并盖上杯盖。5分钟后，打开杯盖，先嗅杯中香气，再看汤色，品尝滋味；最后看茶叶的嫩度、色泽和匀度。

香气 用嗅觉来审评香气是否纯正和持久。可反复多嗅几次，以辨别香气的高低、强弱和持久度，以及是否有烟、焦、霉味或其他异味。

汤色 茶叶内物质被开水冲泡出的汁液所呈现的色泽叫汤色。汤色有深浅、亮暗、清浊之分。以汤色明亮、纯净透明、无混杂的为好；汤色灰暗、混浊者为差。红茶以红艳明亮为优，绿茶以嫩绿色为上品。

滋味 茶叶经沸水冲泡后，大部分可溶性的有效成分都进入茶汤，形成一定的滋味，滋味在茶汤温度降至50℃左右时为最好。



品尝时，含少量茶汤，用舌头细细品味，从而辨别出滋味的浓淡、强弱、鲜爽、醇和或苦涩等。

叶底 观察杯中经冲泡后的茶叶的嫩度、色泽和匀度。还可以用手指去按压，去判断它的软硬、厚薄和老嫩程度。

贾府规矩也得改

饭后一碗茶，能够助消化。这一点就连初进贾府的林黛玉也不免入乡随俗。但常识往往包含着令人意想不到的错误。当吃了高蛋白、高脂肪的食物后，茶叶中含有的大量的鞣酸与蛋白质结合，生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使得肠胃蠕动减慢，延长粪便在肠道里的停留时间，不仅会造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性，对人的健康是极为不利的。

亲爱的朋友，请你和你的友人餐后稍稍休息片刻，饭后约一个半小时左右饮茶。

忍病舍茶

“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”如果你在养病和嗜茶之间作出选择的话，还是把养病当作熊掌吧，因为茶可以病好再喝，病若因喝茶而雪上加霜，人会痛苦不堪。如果你有下列疾病，又有喝茶的嗜好，为了健康，也只能是忍痛割爱了。

肝脏病人忌饮茶 茶叶中的咖啡碱等物质绝大部分要经过肝脏代谢，若肝脏有病，饮茶过多，超过肝脏代谢能力，就会有损肝脏组织的健康。

神经衰弱慎饮茶 茶叶中的咖啡碱有兴奋神经中枢的作用，神经衰弱者饮浓茶，尤其是下午和晚上，会引起失眠，加重病情。为了防止失眠，可以在白天的上午及午后各饮一次茶，或者在上