

CHICHIHEHEHUAYANGSHENG

赵叶◎编著

民以食为天

【精编版】

在编著过程中，本书突出科学性、实用性、普及性的特点，力求文字
简练，通俗易懂，便于应用，
以期使读者在日常生活、工作中有所收益，获得健康、长寿。

吃吃喝喝 话养生

“食药同源”，“食医同源”

中国商业出版社

赵 叶◎编著



CHICHIHEHEHUA
YANGSHENG

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃吃喝喝话养生 / 赵叶编著. —北京: 中国商业出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5044-6710-2

I. 吃… II. 赵… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 232208 号

责任编辑: 黄卫红

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 19.25 印张 250 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

民以食为天，人类在长期生活实践中不断积累了在不同情况下选择不同食物的方法与经验。随着社会的进步，人们逐渐抛弃有害的食物，获取有益的食物，这便有了饮食的科学方法。

我国是饮食大国，各种吃法、喝法，林林总总，通过吃喝这种愉快、丰富的形式，达到健身、营养、防病、治病的目的，是我们祖先的一大发明。实践证明，吃得好，喝得好，吃得合理、科学、喝得合理、科学，是可以达到强身、健体、防病、治病的目的的。正所谓“食药同源”，“食医同源”。但是，病从口入。随着人们生活水平的提高，市场供应的丰富，人们对饮食的安排和对食品的选择有了更大的随意性，加之人们对营养的误解，本末倒置现象普遍存在，诸如，饮食上追求过精、过纯；三餐安排不合理，迷信某些保健品，热衷“洋垃圾”等等畸形的饮食消费观念，使饮食的摄取与营养的需要，产生很大的反差，致使吃喝不当，危及健康。本书除介绍各种有益的食物性能及对人体的保健作用外，还介绍了什么食物可以吃，什么食物不能吃；什么食物在什么情况下能吃，在什么情况下不能吃；什么年龄、职业、身体条件下适合吃喝什么，不适合吃喝什么，以及食物的烹调与保存和诸多疾病的饮食疗法等等。全书共分五部分：一、饮食的均衡与营养；二、饮食的选择与健身；三、饮食的民间疗病法；四、饮食的烹调与保存；五、走出饮食的误区。



目 录

一、饮食的均衡与营养

吃饭方式要改革	3
要讲究膳食平衡	4
科学安排三餐用膳	6
清晨一杯温开水	8
粥——长寿的养生妙品	9
汤的养生功能	10
不可一日无茶	12
美酒飘香说功过	13
要控制糖的食量	15
每天该吃多少盐	16
劝君经常吃点醋	17
冷饮一定要节制	19
健身祛病的大麦	20
医食同源话小麦	22
小米的营养与食疗	23
营养保健食品——荞麦	24
玉米——黄金食品	25
身价倍增的马铃薯	27
面筋——高蛋白低脂肪食品	28
牛奶 A、B、C	29





豆腐——营养之花	30
吃豆浆的科学	32
吃鱼与健康	33
鸡蛋——高蛋白食品	34
羊肉——冬令的补品	36
寒冬腊月话狗肉	37
食疗佳品——猪蹄	38
猪血的保健功能	39
美味佳肴话泥鳅	40
对虾的营养与用途	41
蜗牛——老年人的营养佳肴	42
漫话鹌鹑	43
蔬菜的不同保健价值	44
几种野菜的营养	45
蒜的药用价值高	47
洋葱的药用价值	48
富含维生素 E 的韭菜	49
萝卜——保健的佳肴与良药	51
胡萝卜——小人参	52
番茄营养价值高	54
南瓜——餐桌上的保健品	55
海带食疗之新说	56
芹菜——降压的佳品	57
健脑防衰的佳肴——黄花菜	58
卷心菜的奇妙功效	59
吃辣椒话利弊	60
素中之荤——黑木耳	61
保健食品——平菇	62
世界十大名菜之一——芦笋	63





魔芋——防疾的屏障	63
食药兼优的莲藕	64
苹果——老年人的佳果	65
盛夏话西瓜	67
药食佳品——桃	68
金秋话梨	69
食柿话利弊	70
杏的药用价值	71
药食皆佳的百合	72
浩瀚药海话山楂	73
猕猴桃——抗癌果	74
荸荠的药用	75
花生——老幼皆宜的保健品	76
核桃——滋补的佳果	78
益寿的佳品——芝麻	79
健身佳品——大枣	80
栗子的营养与食疗	81
沙棘食品的营养与药用	82
滋补佳果话椰子	83
葵花籽的营养	84
蜂蜜与长寿	85
长寿佳品——花粉	86
蜂王浆的滋补功效	87
燕窝——益寿的补品	88
黑色食品——餐桌上的“流行色”	89





二、饮食的选择与健身

各种职业的饮食选择	93
中年人的饮食	94
老年人的饮食	96
抗衰老食谱	98
脑力劳动者的最佳食品	100
电脑族的首选食品	101
素食——血液的净化剂	102
帮你摆脱健忘的食疗	104
食疗,还你一个安静的夜	105
该选购什么蔬菜	106
有抗癌作用的蔬菜	108
应该对症吃菜	109
暑夏的保健蔬菜	110
根据不同需要选择水果	111
科学地服用补养药物	112
四季进补的食品	114
春夏秋冬饮食养生法	116
冬令的食补与药补	118
秋冬进补的几种保健食谱	119
以脏补脏食疗法	120
降低胆固醇的食物	123
菜篮子里的跌打损伤“药”	125
茶疗二十法	126
吃出聪明来	127
吃出美容来	129
服用中药的学问	131





癌症患者的饮食	132
具有抗癌功能的食物	133
菜篮子中的抗癌药	135
癌症的饮食预防	137
冠心病的饮食	138
肥胖症病人的饮食	140
高血压患者的饮食	142
中风患者的饮食	144
糖尿病人的饮食	145
老年痴呆症患者的饮食	147
脂肪肝患者的饮食	148
肝炎患者的饮食	150
哮喘患者的饮食	152
气管炎患者的饮食	153
肾炎患者的饮食	154
胃溃疡患者的饮食	156
痢疾腹泻患者的饮食	157
贫血患者的饮食	158
头痛的饮食疗法	159
眩晕患者的饮食	160
阳痿患者的饮食	161
骨质疏松患者的饮食	163
痛风者的饮食	165
胆道病患者的饮食	165
慢性咽喉炎患者的饮食	166
遗尿、尿频患者的饮食	167
便秘患者的饮食	169
痔疮患者的饮食	170
色素斑患者的饮食	171



更年期综合征的饮食	173
妇女常见病的饮食	174
新婚夫妇的饮食	175
孕妇的最佳饮食	176
产妇催乳吃什么	177
餐桌上的妇科良药	178
儿童多动症患者的食物	181
青少年变声期的饮食	182
儿童健康饮食十二忌	183
献血后应吃些什么	185
旅游途中的饮食	186
“时差病”的饮食预防	187

三、食品的烹调与保存

烹调的营养与保健	191
提高主食蛋白质的方法	193
食物美味的最佳温度	194
水质的鉴别	195
科学的淘米方法	196
漫话酱油	197
料酒与烹调	198
汤与味精	199
怎样科学地用油	200
几种保健植物油	202
家庭烹调应防“醉油”	203
如何合理食用蔬菜	204
冬令蔬菜的合理食用	205
蔬菜怎样炒才最有营养	207





食具选择与健身	208
怎样鉴别肉的鲜度	210
怎样鉴别鱼的鲜度	211
怎样鉴别牛奶的鲜度	213
怎样选购食品罐头	214
火腿的挑选、保管与烹制	215
西瓜的选择与保鲜	216
怎样选购啤酒	217
怎样保藏鲜蛋	218
保藏红枣的妙法	219
茶叶的保管	220
羊肉怎样去膻	221
鱼、贝、禽的清洗方法	222
怎样宰杀黄鳝	223
不要把鱼肉烧焦了	223
大米怎样防虫、灭虫	224
饭菜怎样防变馊	225
怎样使酱油不发霉	226
豆腐如何防变酸	227
几种食品的去壳、去皮方法	227
怎样吃火锅	229
在家里吃涮羊肉的方法	230
如何使饺子味道更鲜美	231
乌骨鸡的几种烹调法	232
吃甲鱼的学问	234
人参调补法	236
家庭怎样贮藏食品	237
冷冻食品的解冻与烹调	238
冰箱食物的保鲜期限	240





谨防误食有毒食物	242
----------------	-----

四、走出饮食的误区

走出吃喝的误区	247
忌同吃的食物	248
饮食中的错配“鸳鸯”	249
各种病人忌口的十四种蔬菜	251
儿童饮食的忧思	252
儿童不宜常食的食物	257
名贵食物并非都是补品	258
鹿茸不可滥用	259
饮食所致的药物不良作用	260
饮食不当可致便秘	261
饮食营养与尿路结石	262
牙痛与膳食营养有关	263
饮食与皮肤	264
水垢对人的危害	265
吃鸡蛋并非多多益善	266
警惕带有大肠杆菌的鸡蛋	267
吃螃蟹应预防肺吸虫病	268
鱼虾中的化学危害	269
烂咸鱼与鼻咽癌	270
食蟹十忌	271
吃青蛙有碍健康	272
鸡屁股不能吃	273
预防马铃薯中毒	273
哪些人不宜吃巧克力	274
夏季切忌过食寒凉食品	275



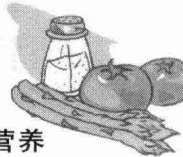
食用豆制品应消除抗营养因子	276
常吃油炸和熏烤食品有什么危害	277
吃水果当防水果病	278
谨防霉变甘蔗中毒	279
容易引起中毒的隔夜菜	280
饮鲜菜叶汁可除口臭	281
淀粉食品为何要趁热吃	282
糖、烟、酒与视力	283
哪些人不宜饮啤酒	284
端阳莫饮雄黄酒	285
红葡萄酒与偏头痛发作	285
泡茶、饮茶、忌茶	286
餐桌上“五忌”	288
节日饮酒“五不宜”	290
哮喘患者怎样忌口	291
吃药要注意保护“胃气”	292
附:食物中胆固醇含量表	293

一、饮食的均衡与营养



在编著过程中,本书突出科学性、实用性、普及性的特点,力求文字简练,通俗易懂,便于应用,以期使读者在日常生活、工作中有所收益,获得健康、长寿。





吃饭方式要改革

吃饭包括食俗和烹饪,它反映着人类文明与科学的程度,因此可以说饮食艺术也是一种文化,在我国更有着悠久的历史。从茹毛饮血发展到烧、烤、煮、烹、炸、涮等,不正是反映了我们祖先对饮食营养的认识的进步吗?

我国人民是十分讲究食俗与烹饪艺术的,丰富多彩的中国菜点,色、香、味、形俱佳,风靡西方各国。当今,世界许多国家出现了大量中国餐馆;在英国的 10 万华侨和华商中,有 90% 经营饮食;美国 80 万华人中有 13% 从事中式餐馆业;仅有 1 万华人的哥斯达黎加首都圣约瑟市,也开了 80 多家中餐馆,不少外国朋友赞颂说:“中国悠久的‘吃’的文化,正在征服着我们。”

然而,随着我国人民生活生活节奏的不断加快与生活水平的日趋提高,传统的食俗与烹饪也开始暴露出它的弱点与不足,开始不适应现代生活方式了。问题表现在两个方面:

一、不利健康。我国传统吃饭方式是全家人共吃一碗菜、一碗汤,这是一种很不卫生的方式。家里的任何一个人有了某种传染病,就很容易迅速地通过筷子、汤匙上的唾液传染给其他人。有些传染病有一定潜伏期,尚未发病时并无明显症状;也有一些人本身虽没有患病,却是某些传染病菌的携带者,围桌而食,共吃一盘,病菌相互传染,危害健康。特别是喜庆佳节,亲朋好友相聚,或宴请宾客,便会因互相混食而使疾病广为传播。

二、浪费时间。我国人民,特别是家庭妇女每天用于买菜、切肉、洗涤、煮食等所花的时间太多,餐餐都得围着锅台转。这些时间,如果能





加以适当压缩,节省下来的时间就很惊人,用来进行生产活动学习知识技术,就大大有益于国家建设事业。

改革的办法:

1.废除传统的吃饭方式,即改变一家人共吃一碗菜、一碗汤的不卫生习惯,提倡分食。即使集体用餐,也可采用一人一份饭、菜、汤,坐在一桌,各吃各的一份,如一时做不到,亦可先采用公筷、公勺,每人面前一副餐具(包括饭碗、菜碟、汤碗、筷子、汤匙),大家用公筷、公勺将菜、汤放入自己面前的菜碟或汤碗中,这样也同样可以达到卫生防病健身的目的。此外,还要每隔一段时间进行餐具消毒。

2.在节省时间上,要提倡菜点少而精,注意合理搭配膳食,注意营养平衡,必须大力发展方便食品,发展家务劳动社会化,运用现代科学技术制作方便菜点,以机械生产工艺代替手工;同时以大众服务面向社会化来代替家务劳动化,使早餐社会化、中餐及时化、晚餐精功化、节日假期风味化,以使家务劳动时间降到最低点,在家用厨房设备上逐步采用各种电器、煤气,减轻做饭、烧菜的劳动强度。据了解,日本的一般庭主妇中午是不做饭的,孩子上学,丈夫上班,大多带一盒饭,有时就是三明治一块,晚饭也不用每天上街去买菜。经常到超市买一次吃几天,而且大都是加工过的洗净、切好的现成菜。带回家中一烧便成,这样家庭主妇可以节省许多时间。

要讲究膳食平衡

均衡营养是保持身体健康,延年益寿的物质基础,而营养的均衡来源于膳食的平衡,老年人由于新陈代谢逐渐减慢,各种生理机能日趋减弱,对外界环境的适应力也逐渐降低,因此,供给平衡膳食就显得

