

YINGYANG ZHUANJIA
YUANZHUOHUI

健康时报
人民日报社主办

营养 专家



健康时报编辑部 编著

圆桌会



近百位营养专家倾囊相授，面对面、心贴心地分享他们的健康饮食宝典

如何让烹饪成为一种乐趣，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！



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

营养专家

圆桌会

健康时报编辑部 编著



五谷为养，五果为助，五畜为益，

五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

安生之本，必资于食；

不知食宜，不足以存生也。



中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

营养专家圆桌会/健康时报编辑部编著. —北京: 中国科学技术出版社, 2013

ISBN 978-7-5046-6216-3

I. ①营… II. ①健… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第212162号

出版人 苏 青

策划编辑 肖 叶

责任编辑 郭 璟

封面设计 阳 光

责任校对 林 华

责任印制 马宇晨

法律顾问 宋润君

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮编: 100081

电话: 010-62173865 传真: 010-62179148

<http://www.cspbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

鸿博昊天科技有限公司印刷

*

开本: 720毫米×1000毫米 1/16 印张: 12.5 字数: 225千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5046-6216-3/R·1626

印数: 1-10000册 定价: 30.00元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

编委

《营养专家圆桌会》

健康时报编辑部 编著

编委会主任

左娇蕾

编委会成员

杨绪军 文雯 杜文明

李凯菲 吴润果 李桂兰

凌点 董蕊 王真

田茹 陶乔 沙琼

郑帆影 郭聪哲 白轶南

井超 刘志友



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的饮食心得，通过文字与大家贴心地进行分享。营养专家他们都在吃什么、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。



——春季篇——

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

——夏季篇——

- 24 这个夏天让海带做主
- 26 冬瓜消暑第一菜
- 28 解暑：一茶一粥一甜品
- 29 三位专家三道蒸菜
- 31 初夏请喝三款汤
- 33 苦夏吃点苦味菜
- 35 一盘沙拉过夏天
- 37 夏日排毒有三杰
- 39 夏天这样做豆浆
- 41 专家的三款消暑茶

——秋季篇——

- 44 入秋苦瓜要巧吃
- 45 猕猴桃我这样吃
- 47 当煮夫，先学熬汤
- 49 我家莲藕正当时
- 51 深秋一起来吃蟹
- 53 秋吃胡萝卜赛人参
- 54 秋补“润”当道
- 56 秋天就来尝三鲜
- 58 秋十月吃三贝

——冬季篇——

- 62 吃土豆，南北有不同
- 64 冷天喝好水、茶、汤（一）
- 66 冷天喝好水、茶、汤（二）
- 68 冷天喝好水、茶、汤（三）
- 70 有暖气，吃点啥
- 72 冬日巧煮花样粥
- 74 初冬来顿暖胃餐
- 76 看看专家们的冬季热饮
- 78 寒潮来了，粉末上场
- 80 冬天要吃三个桃
- 82 重温腊八节

- 84 过过发酵生活
86 过个舒坦年
88 冬天里，吃三冬

——|食疗篇|——

- 92 感冒了吃点什么
94 春季饮食降火方
96 春天咳嗽试试饮食疗法
98 三招缓解嗓子疼
100 最管用的水疗法
103 我给林丹开食方
105 腹胀怎么办
106 换季腹泻怎么吃
108 三个食疗方管住腹泻
110 三方止住春季腹泻
112 专家饮食降脂方
114 春季降压三食方
116 专家饮食补肾方
117 专家饮食保肝方
119 我的护胃饮食方
121 养胃是一辈子的事儿
123 南瓜是个养胃果
125 冬季经典养肺方
127 健骨良方知多少
129 老人护眼吃什么
131 小孩护眼吃什么
133 女人护眼吃什么
135 办公族护眼吃什么
137 三招解决口腔问题

- 139 吃对食物抗过敏
141 姚明猛长 20 斤，怎么办
143 有效的助眠方
145 聊聊睡前那些食儿
147 三款食物助长个

——|美食篇|——

- 152 海蜇：凉拌热吃都鲜美
154 紫薯来了
155 专家的纳豆吃法
157 吃菇的学问
159 聊聊办公室里的“花样茶”
160 十全大补和子饭
162 山楂也能这样吃
164 三道健康木耳餐
166 我的洋葱吃法
168 夜宵吃出健康来
170 大家来煲泥鳅汤
172 健康喝好三杯酒
174 营养专家的饮食习惯
176 我的一日三餐
178 拜登不吃肝，专家有话说
180 营养专家都爱汤
182 现在是紫薯时间
185 伤农菜，个个都是宝
187 让餐桌飘飘海风
189 给爱人送碗蔬菜花
191 一天一菇好
193 养人的桃子挑着吃

春季

SPRING

春天养肝专家谈
专家们的时令鲜蔬

补水美容水果宴

三种水产这样吃

春分到，萝卜来开会

健脾胃，给山药找个伴儿

春尝鲜，河海通吃

春吃鲜豆胜过肉

美味营养顶『瓜瓜』

变着花样吃浆果





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”。比如，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。而像甘甜、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，血气消耗自然大了。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。

专家们的时令鲜蔬

春季鲜食系列（1）

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。本期关注时令鲜蔬。

【菊叶蛋汤很清爽】



江苏省中医院膳食科主任刘泽莹：

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，最经典的搭配是用菊叶和鸡蛋、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。将苦瓜加热水泡后就可饮用了，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。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

春季鲜食系列②

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。

三种水产这样吃

春天，正是河鲜、海鲜肥美之际，什么鱼儿、河虾、贝类、海虾、螺都来了，不仅肉质鲜美，营养也丰富，来看看专家们的推荐。

【水中黄鳝营养好】

 广东省中医院营养师郭丽娜：

提到这个时候的水产，我个人非常推荐黄鳝。黄鳝的营养价值很高，尤其富含 DHA 和卵磷脂，对健脑有帮助，且黄鳝脂肪极少，对于爱美女士来说也特别适合。

在我的家乡，人们喜欢将鳝鱼切片与油麦菜一起炒，营养丰富，卖相又好。有一点需要注意，黄鳝死后体内的组氨酸会转变为有毒物质，因而烹饪黄鳝要现杀现烹，而且要煮熟烧透。

【海中鳗鱼是个宝】

 清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅：

鳗鱼被称为“水中软黄金”，对于老年人来说，绝对是个好食物，它富含优质蛋白和各种人体必需的氨基酸，有助预防大脑功能衰退与老年痴呆症。此外，鳗鱼富含维生素 A 和维生素 E，对预





防视力退化、保护肝脏都有很大益处。如果家有老人的话，可以一周吃一顿红烧鳗鱼，尤其是加点黄酒、盐腌制一会儿去腥，然后铺上葱段、姜片蒸着吃，既健康又保持了鳗鱼天然的鲜香。

【百味牡蛎很肥美】



天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲：

春天的牡蛎是比较肥美的，它平肝潜阳，镇惊安神，有收敛固涩的功效，男性可以多补充些。

天津人吃牡蛎非常有经验，有清蒸、鲜炸、生炒、炒蛋、煎蚝饼和煮汤等多种方式。比较美味的有加姜片清蒸，可保持原汁原味儿；还可将蚝肉加入少许黄酒略腌，然后裹上面糊，入油锅煎至金黄色；还可以配海带、肉块、姜丝煮汤，煮出的汤白似牛奶，非常鲜美可口。

春分到，萝卜来开会

“冬吃萝卜夏吃姜”可能是最“误导”的一句名谚了，因为这萝卜，春天吃也是很棒的。

【咽喉痛吃白萝卜】



复旦大学附属中山医院营养科副主任高键：

提倡冬天吃萝卜，多半是因为冬天干燥，萝卜水分多，能缓解



干燥的状况。其实别的季节也一样可以吃萝卜，特别是在大部分地区都比较干燥的春季。

在上海，我常吃的是白萝卜，市面上卖的有大的，也有小的。一般小的白萝卜，我就生吃，大的就做熟了吃，比如鲫鱼萝卜汤，是经典配菜。我们这边在做红烧肉的时候也加一些萝卜，能解腻，萝卜在肉的滋润下也特别入味。

白萝卜含有大量的水分，维生素 C 含量很高，吃起来也很清凉，还能缓解咽喉肿痛。

但是吃白萝卜容易胀气，吃多了肠胃会不舒服，有肠胃虚弱的还会有反酸的症状。至于吃多少合适呢？可以这样算一下：我们每天大约要吃 500 克的蔬菜，其中一半是绿叶蔬菜，另外一半是其他两三种蔬菜，萝卜占到一种就行了。所以每天吃大概 2 两的萝卜就可以了。

【饭后嚼嚼青萝卜】



天津市第三中心医院营养科主任医师齐玉梅：

说起萝卜，我推荐一下青萝卜，在家里我经常吃完饭后来几片，清脆爽口。尤其是吃口味较重的饭菜时，来几片水灵灵的青萝卜，一扫之前的腻味，顿时觉得身体通畅。

北方的春季干燥少雨，容易上火。除了多喝水之外，可以备点青萝卜当水果，青萝卜是寒凉蔬菜，能清热泻火，是对抗春燥的功臣。青萝卜里面水分较多，对于因为天气干燥引起的皮肤干燥、口舌干渴有不错的效果；还有的人干燥时会引起便秘，青萝卜含有很多的膳食纤维，能够促进胃肠蠕动，也能促进排泄。



青萝卜生吃就比较好：直接吃、用糖或者醋凉拌当个小菜都很好。以前青萝卜有一点辣味，现在由于品种改进，很多青萝卜没了辣味，吃起来更可口了。

需要注意的是青萝卜寒凉，寒性体质的人和脾胃虚弱的人不宜多吃。

【护眼首选胡萝卜】



中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任、副主任医师

陈超刚：

广东这边胡萝卜吃得不多，在酒席上一般是配菜，切成丝、片，配其他菜做，或者雕个花当装饰。但是我就比较喜欢买胡萝卜，只要是我买菜就一定会买胡萝卜，一般是两天买一次。

我们每天吃的蔬菜颜色尽量多一些，绿色、紫色、黄色等各种颜色的蔬菜都要吃一些才能营养均衡。而且胡萝卜营养价值也很高，它含有的 β -胡萝卜素能够预防心脑血管病，调节血脂、血压，清除自由基。而且 β -胡萝卜素在体内还能转化为维生素 A，能够维护视网膜以及上皮组织的功能，对眼睛很有好处，是非常健康的食品。

一般我做胡萝卜会切成丝炒肉，或者切成块炖排骨。但是需要注意的是胡萝卜也不能吃多了，有些人一天吃好几根胡萝卜，连续吃好几天，可能脸色就会发黄，这是正常现象，停吃胡萝卜就行了。