

超值白金版

29.80

· 专门依据中国人的体质特征、生活方式、饮食习惯编写 ·

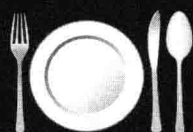
中国人 该怎么吃

栗子◎编著

不同体质，不同人群，不同季节，不同病症，吃出同样的健康

以中国人的体质特征和饮食习惯这一开阔而又全新的视角为基础，对人们吃什么、怎么吃能保健康进行了精炼而系统的阐述。不仅教你“吃”的秘诀，而且让你明白，吃得对，才能健康长寿少生病。

中国华侨出版社



中国人 该怎么吃



栗子 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人该怎么吃 / 栗子编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5113-4475-5

I .①中… II .①栗… III .①饮食营养学—基本知识 IV .① R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 040267 号

中国人该怎么吃

编 著: 栗 子

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 韩立强

版式设计: 李 倩

文字编辑: 周水琴

美术编辑: 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 56 字数: 800 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4475-5

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

中国有句古话：“饮食者，人之命脉也。”饮食养生由古至今都是最为重要的。饮食养生是一种最贴近于生活、最容易掌握和实施的养生法。掌握好饮食养生的方法和规律，并付之于行动是我们享受健康的先决条件。随着科技的发展，人们生活水平的提高，人们的饮食结构也发生着翻天覆地的变化。当今很多人只注重饭菜口味，只有吃好喝好的概念，而忽略了“吃好”的本质，所谓的“吃好”并不是指只吃鸡鸭鱼肉等中高档荤腥食品或口感较好却没有营养价值的食品，而是指根据自身需要摄取营养物质。

《黄帝内经·素问》指出：“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”。这句话是说粮谷、肉类、蔬菜、果品等能在体内起到补益精气的作用，但是人们只有根据自己的需要有选择性地摄取营养物质，才能获得其相应的效用。也就是说，只有吃得对，才能使身体更健康。

一日三餐，柴米油盐，“吃”，其实也是一门深奥的学问。营养学界有一句话：“没有不好的食物，只有不合理的膳食。”面对五花八门、品种繁多的各色食物，究竟应该吃什么，怎么吃，才能吃出健康呢？健康，不是从医院和药店买来的，而是饮食、作息等生活习惯日积月累的结果。科学的饮食习惯，是人之健康的最根本因素。

然而，随着经济的发展，中国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。但是，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、身体活动不足、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响中国人民健康素质的大敌。面对不断增加的生活方式病，药物、手术、医院、医生的作为受到限制，唯一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者。

如何看懂食品标签，选择有益健康的食品？如何根据均衡营养需求有选择地进行食物采购？如何吃好一日三餐？如何在保证美味的基础上控制全家人食盐和油脂的摄入量？怎样让不同年龄段的家人吃出健康的身体？……这些都是现代人迫切需要了解的问题。为了让中国人通过合理的饮食活得更健康、更幸福，我们编写了这本《中国人该怎么吃》。



本书本着“预防胜于治疗”“防患于未然”的思想和“科学配餐是不用资金投入，就可以提高和改善健康状况”的科学理念，详解中国人该怎么吃更安全和营养，怎么喝更健康，如何在一年四季进行自我养生保健，如何去养护我们身体的阳气，如何养护我们的五脏六腑，阐述了“寓医于食”的道理，旨在帮助读者理解和掌握简、便、廉、验的“食疗”方法，轻松地达到健体强身、防病治病、延年益寿的目的。这不仅是一部养生指南，更是一部健康饮食宝典。希望本书能够成为你身边不说话的健康教练，随时随地为你的健康服务，从根本上揭示中国人活得好、活得健康、活得幸福的真谛。



目 录

第一篇

舌尖上的文化——人类餐桌上的文明

第一章 “百世相传三代艺”——中餐的传承与发展.....2

“寓医于食”——中餐的精髓所在	2
“钟鸣鼎食”——青铜餐具的出现	3
“周代八珍”——凸显烹饪高水平	3
夏、商、周饮食制度的建立与传承	4
中餐的四大风味与八大菜系	5
为中国打造“软实力”的中餐	6
用筷子吃饭是中餐的特色	6

第二章 餐桌上的特色美食——世界各国的膳食与餐饮8

豪爽的德国餐饮	8
豪放的俄罗斯大菜	9
离不开咖喱粉的印度饮食	9
离不开酵母酱的澳大利亚饮食	11
“用鼻子吃饭”的法国人	11
“用脑子吃饭”的美国人	12
平平淡淡的英国饮食	12
简单、自然、质朴的意大利烹饪	13
与泡菜结缘的韩国餐饮	14
颇具特色的泰国菜肴	15

第三章 长寿解读——长寿之地饮食大揭秘17

中国·贵州贵阳：豆制品造就长寿之乡	17
高加索地区·格鲁吉亚：吃肉也能长寿	18
厄瓜多尔·比尔卡班巴：劳动长寿	19
南欧：地中海式长寿	20



第二篇

民以食为天，食以安为先——重视食品安全

第一章 美国食品安全的前车之鉴.....22

三本改写美国食品安全进程的书.....	22
美国食品安全真相与反思.....	23
世界各国纷纷抵制美式快餐.....	23

第二章 食品添加剂怎么吃最安全——加工食品的选择和食用.....25

泡面.....	25
挂面.....	26
手工面条.....	26
吐司.....	27
面包.....	28
火腿、培根、香肠.....	28
腌制食品.....	29
罐头.....	30
速冻食品.....	31
薯片.....	32
外带便当.....	32
冰激凌.....	33
巧克力.....	34
糖果.....	34
口香糖.....	35
饼干.....	35
酸奶.....	36
罐装咖啡.....	37
碳酸饮料.....	38
清凉饮料.....	38
功能性饮料.....	39

第三章 “洋快餐”给我们带来了什么.....40

“洋快餐”的由来和发展.....	40
中国已成为“洋快餐”的“快乐天堂”.....	41
“洋快餐”是“能量炸弹”和“垃圾食品”.....	41
美式快餐是肥胖的罪魁祸首.....	42
“洋快餐”有成瘾性，伤害大脑和思维素质.....	43
常吃“洋快餐”会诱发抑郁症.....	43



“洋快餐”会使儿童性早熟	44
“洋快餐”中无处不在的“反式脂肪酸”	44
大肠癌发病与“洋快餐”有关	45

第三篇

“药食同源”，不要忽视食物的力量

第一章 用古老智慧“解析”你的食物四性、五味、归经.....48

食物的四性——寒、热、温、凉	48
食物的五味——辛、甘、酸、苦、咸	50
中医的“归经”理论	51
“以形补形”与“以脏补脏”	53

第二章 五色食物养五脏——食物颜色里的健康密码.....55

红色入心——生命力量的来源	55
青色入肝——镇定你烦躁的情绪	57
黄色入脾——天然的维生素 C 源泉	58
白色入肺——生命的能量仓库	59
黑色入肾——滋阴养肾，非黑莫属	60

第三章 品种繁多的食物有哪些营养保健功效营养素.....64

没有蛋白质就没有生命	64
脂肪：能量高手	65
碳水化合物：不是糖尿病的“元凶”	66
维生素：各个具有鲜明“个性”	67
矿物质：不可缺少的营养素	71
自查营养缺乏——营养缺乏的信号	77

第四章 真正的健康从选购食品开始.....79

大米	79	馒头	84
小米	80	芝麻	84
紫米	80	黄豆	85
玉米	81	绿豆	85
糯米	81	黑豆	86
薏米	82	红小豆	86
燕麦片	82	豆浆	87
米粉	83	豆腐	87
面粉	83	熏豆干	87
挂面	84	豆腐皮	88



腐竹	88	鸡蛋	105
粉丝、粉条	89	松花蛋	105
鲫鱼	89	咸蛋	105
草鱼	90	血豆腐	106
鲤鱼	90	叶菜类	106
鲈鱼	91	花菜类	107
银鱼	91	豆角类	107
墨鱼	92	鲜菇类	108
海参	92	豆芽类	108
甲鱼	93	豆苗	108
螃蟹	93	生姜	109
虾	94	西红柿	109
牡蛎	94	黄瓜	109
蛤蜊	95	土豆	110
鲍鱼	95	山药	110
三文鱼	95	红薯	111
泥鳅	96	南瓜	111
鳝鱼	96	黄花菜	112
带鱼	96	干笋	112
黄花鱼	97	干香菇	112
鱿鱼	97	黑木耳	113
海蜇	97	银耳	113
干海带	98	酸菜	114
紫菜	98	泡菜	114
海米	99	苹果	114
虾皮	99	柑橘	115
牛肉	99	橙子	115
牛肚	100	芒果	116
羊肉	100	草莓	116
猪肉	101	杨梅	117
腊肉	101	桃子	117
香肠	102	西瓜	117
火腿	102	香蕉	118
肉松	102	干桂圆	118
猪蹄	103	大枣	119
猪肾	103	花生	119
猪肚	103	茶叶	119
鸡肉	104	咖啡	120
鸭肉	104	牛奶	120



酸奶	121	鸡精	125
果汁	121	淀粉	126
啤酒	121	八角	126
白酒	122	辣椒粉	126
葡萄酒	122	蜂蜜	127
食用油	123	蜂王浆	127
酱油	123	枸杞	128
芝麻油	124	莲子	128
火锅底料	124	百合	129
盐	124	阿胶	129
糖	125	金银花	129
		菊花	130

第四篇

中餐的精髓（一）：“谷肉果蔬，食养尽之”

第一章 “饮食有节”——中餐的平衡膳食理论.....132

主副食的平衡	132
膳食的酸碱平衡	133
“粗”与“细”的平衡	134
膳食冷热的平衡	135
就餐快与慢的平衡	136
进餐与情绪的平衡	137

第二章 “五谷宜为养”，食五谷更健康.....138

大米	138	大麦	147
小米	139	荞麦	149
高粱	140	燕麦	150
玉米	141	黑米	151
糙米	142	薏米	152
糯米	144	芡实	154
紫米	145	青稞	155
小麦	146	芝麻	156

第三章 “宁可无肉，不可无豆”——失豆则不良.....158

黄豆	158	豇豆	164
豆腐	159	蚕豆	165
豆浆	161	豌豆	167
黑豆	162	绿豆	168
红豆	163	扁豆	169

第四章 “五畜适为益，过则害非浅”.....171

猪肉	171	鹅肉	177
牛肉	172	驴肉	178
羊肉	173	兔肉	179
鸡肉	175	鸽肉	180
鸭肉	176	狗肉	181

第五章 “四条腿不如两条腿，两条腿不如没有腿”.....183

草鱼	183	鱿鱼	188
带鱼	184	鲑鱼	189
鲤鱼	185	鳙鱼	190
胖头鱼	186	墨鱼	191
鲫鱼	187	鳗鱼	192

第六章 五菜常为充，新鲜绿黄红.....194

芦笋	194	南瓜	221
卷心菜	195	苦瓜	222
芹菜	196	丝瓜	224
韭菜	198	黄瓜	225
油菜	199	胡萝卜	226
香椿	200	莴笋	227
蘑菇	201	菠菜	229
生菜	202	大白菜	230
空心菜	203	茄子	231
香菜	204	香菇	232
西红柿	206	竹笋	234
萝卜	207	竹荪	235
马铃薯	208	莲藕	236
红薯	209	芋头	237
山药	211	魔芋	238
菜花	212	荸荠	240
百合	213	银耳	241
蒜苗	214	黑木耳	242
辣椒	215	黄豆芽	243
黄花菜	216	金针菇	244
茼蒿	217	海带	245
茭白	219	紫菜	247
冬瓜	220	绿豆芽	248



第七章 五果当为助，力求少而数.....250

苹果	250	火龙果	274
草莓	251	桂圆	275
梨	252	柿子	276
猕猴桃	254	柚子	278
椰子	255	西瓜	279
香蕉	256	荔枝	280
橘子	257	桑葚	281
橙子	258	芒果	282
桃	260	榴莲	284
樱桃	261	腰果	285
李子	262	核桃	286
葡萄	263	榛子	287
山楂	264	板栗	288
木瓜	266	花生	290
哈密瓜	267	红枣	291
梅子	268	酸枣	293
甘蔗	269	莲子	294
橄榄	270	松子	295
柠檬	272	枸杞	296
菠萝	273	葵花子	297

第五篇

中餐的精髓（二）：“食而不偏，量而不过”

第一章 口感和健康和谐相处——调味品的食用.....300

盐	300	姜	307
酱油	301	蒜	308
食醋	302	八角	309
味精、鸡精	303	花椒	310
白糖、红糖	304	胡椒	311
大葱	306		

第二章 健康生活“油”此开始——油要健康.....313

大豆油	313	橄榄油	316
花生油	313	核桃油	318
香油	315		

第三章 豆浆不仅是饮料，进菜搭配吃更有益健康320

豆浆是天然的养生妙方	320
分清时间段饮豆浆更有效	321
怎样喝到好豆浆	322
豆浆的保存方法	323
豆浆饮用的注意事项	324

第四章 生机果蔬汁，让生命充满活力325

果蔬汁的神奇功效	325
教你用豆浆机制作果蔬汁	326
让果蔬汁更好喝，更健康	327

第五章 酒为百药之长，饮必适量329

适量饮酒有益健康	329
喝酒不伤身的秘诀	331
健体强身的黄酒	332
葡萄酒的保健功能	333

第六章 “神农尝百草，用茶来解毒”——泡杯好茶不生病335

茶是天然的碱性饮料	335
喝茶的十大好处	336
泡茶学问大	337
健康养生喝对茶	338
茶的分类和储存	340

第七章 水是人体最重要的营养物质——如何喝水有讲究343

白开水是最好的饮料	343
水疗，治愈百病最低廉的药	344
怎样饮水最健康	345
牛奶不能当水喝	346

第六篇

吃得营养，更要搭配得营养

第一章 《膳食指南》的由来和发展348

《膳食指南》的由来和发展	348
《中国居民膳食指南》的十句话	349



第二章 食物巧搭配，营养能翻倍.....351

宜人加宜食，整体考虑最合宜.....	351
食物搭配有公式，避忌得宜可计算.....	351
食物中的黄金分割法.....	353

第三章 根据体质合理选择饮食.....355

自我检测，看一看自己属于哪种体质.....	355
气虚体质.....	357
阳虚体质.....	359
阴虚体质.....	360
痰湿体质.....	362
湿热体质.....	363
血瘀体质.....	365
气郁体质.....	366
特禀体质.....	367

第四章 吃好每天3顿饭——健康贵在家常便饭.....369

不吃早餐的危害.....	369
营养早餐的原则.....	370
每日饮食午餐为主.....	371
理想的六种午餐食物.....	372
晚餐不科学，易得八种病.....	376
吃饭也要讲究“先来后到”.....	377

第七篇

“寓医于食”，吃错了是毒药，吃对了是补药

第一章 从“吃饱”到“吃好”——人们吃出多少病.....380

绝大多数病都是吃出来的.....	380
痛风.....	381
脂肪肝.....	382
高血脂.....	383
肥胖症.....	384
癌症.....	386

第二章 寓医于食，凡膳皆药——先进厨房，后进药房.....388

抗生素滥用的危害.....	388
糖尿病.....	389
高血压.....	390



高脂血症	391	痔疮	437
动脉硬化	392	痤疮	438
贫血	393	牛皮癣	439
痛风	395	太阳晒伤	440
老年性痴呆	396	皮肤过敏	441
胃炎	398	荨麻疹	442
胃和十二指肠溃疡	399	湿疹	443
胃下垂	400	皮炎	444
肺气肿	402	白癜风	445
肺结核	402	酒糟鼻	446
哮喘	403	咽炎	447
肺炎	405	扁桃体炎	448
慢性支气管炎	406	近视	449
偏头痛	407	老花眼	450
感冒	408	青光眼	451
咳嗽	409	夜盲症	452
冠心病	411	红眼病	453
肝炎	412	白内障	454
脂肪肝	414	龋齿	455
肝硬化	415	牙痛	456
胆囊炎	416	牙周病	457
胆结石	417	耳鸣	458
肠炎	418	中耳炎	459
消化不良	419	慢性鼻炎	460
慢性腹泻	420	过敏性鼻炎	461
便秘	421	鼻出血	462
尿路结石	422	痛经	463
慢性肾炎	423	月经不调	464
膀胱炎	425	不孕症	465
胸膜炎	426	产后缺乳	466
脱发	427	乳腺增生	466
更年期综合征	428	阴道炎	467
关节炎	429	子宫脱垂	469
骨质疏松	430	流产	470
股骨头坏死	432	经前期综合征	471
佝偻病	433	子宫肌瘤	472
骨折	434	阳痿	473
骨质增生	435	早泄	474
腰肌劳损	436	遗精	475



前列腺炎	476	小儿百日咳	485
前列腺增生	477	抑郁症	486
男性不育症	478	慢性疲劳综合征	487
小儿营养不良	479	神经衰弱	489
小儿多动症	480	失眠	490
小儿厌食	481	肥胖症	492
小儿缺锌症	482	厌食	493
小儿缺铁性贫血	483	免疫力低下	494
小儿麻疹	484		

第三章 懂五味玄妙，知四季饮食——顺天时进补496

养生之道在于顺应四时	496
四季对食物的选择	497
四季五补	499

第四章 不同人群怎么吃最养生501

孕妇	501
产妇	503
儿童	505
青年人	507
中年人	510
老年人	511

第八篇

“不治已病治未病”，预防胜于治疗

第一章 不可不知的饮食宜忌与食品安全516

远离亚硝酸盐，减少癌症危险	516
夏天食用新鲜蔬菜防中毒	517
食物中毒应该怎么办	518
少吃烧烤食品，留心餐盘垫纸	519
久煮的火锅汤有毒吗	520
海产品不可隔夜凉吃	521
清洁、消毒和灭菌是三个不同的概念	522
食品有效期和保质期	522
常用食品保质期的规定	523
家用洗涤剂的正确认识和使用	524
厨房中的卫生习惯	525
正确使用餐具消毒柜	525



清洗消毒菜板不容忽视	526
要注意碗底卫生	527
有哈喇味的食品不宜吃	527
小心烹调油的油烟	527
不要用煤火直接烤制食品	528
不是所有塑料袋都可用来装食品的	528
不可随使用塑料袋容器装食品	529
使用锅还是以黑铁锅为好	529
使用不锈钢炊具、餐具有讲究	529
晨练后应这样饮食	530
空腹饮食“十四忌”	530
注重清除蔬果的残留农药	532
猪肉不宜用水浸泡	532
猪肝食前须去“毒”	532
动物内脏要吃得明白	533
生吃鱼虾对人体不利	533
畸形食物不吃为佳	534
有几种水不能喝	534
烧开水以煮沸三分钟为宜	534
服用以下药物不宜饮酒	535

第二章 避免危害健康的不良饮食习惯 536

暴饮暴食	536
重口味	537
长期食用精米、精面粉	537
经常吃夜宵	538
过量吃冷饮	538
猪肉比例较高，鱼类等摄入偏少	539
奶类制品摄入较少	539
大量进食腌制食物	539
大量吃糖	540
盲目迷信保健品	541

