

《养生堂》营养专家张晔告诉你

向嘴巴要健康

做自己家的营养师

我的健康我做主

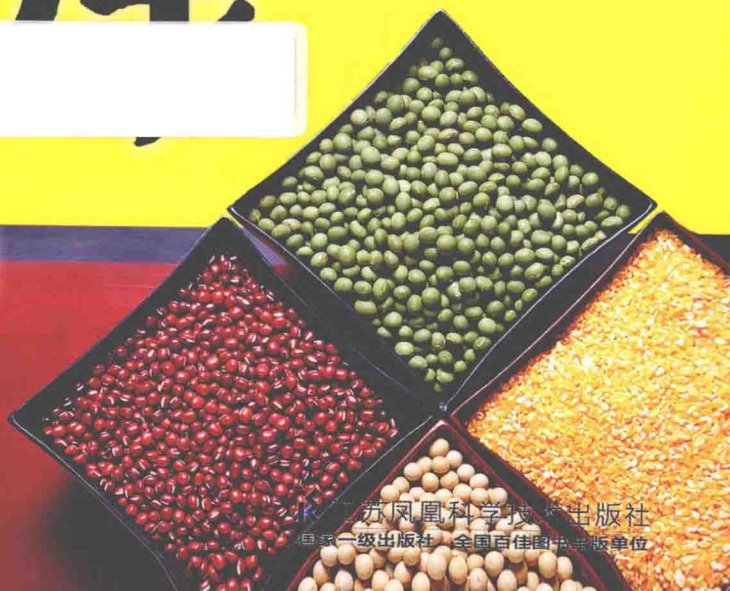
吃对家常食物，防止病从口入

一日三餐讲营养，没病没灾长寿来

张晔 主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》
北京电视台《养生堂》

特邀专家



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

《养生堂》
营养专家张晔告诉你

向嘴巴 要健康

做自己家的营养师

张晔
主编



图书在版编目 (CIP) 数据

向嘴巴要健康 / 张晔主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3123-0

I. ①向… II. ①张… III. ①食物养生 - 基本知识
IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084111 号

向嘴巴要健康

主 编 张 晔
责 任 编 辑 谷建亚 董 玲
助 理 编 辑 郭 颖
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 13.5
字 数 250 000
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-3123-0
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录 CONTENTS

绪论 关于吃的科学

管理家庭餐桌，从膳食宝塔开始	12
三餐再忙再累也要按时按点儿吃	14
食物的搭配奥秘，你了解多少	16
养生，食材就选应季的	19
好好吃饭，别把主食遗忘	20
健康烹调，从低油少盐开始	22
怎么吃肉才能不变成血管里的油	23
逛超市，读懂安全标识	24

一 吃对营养不生病

没有蛋白质就没有生命	26
亦敌亦友的脂肪	27
正确选择碳水化合物	28
谁也离不开的维生素	30
矿物质的重要意义	33
水是生命之源，人是水做的	36
值得亲近的膳食纤维	37
帮忙抗氧化的植物营养素	38

二 舌尖食材保健康

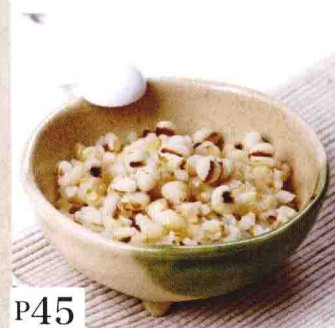
小 米	促进睡眠、防治口角炎	40
大 米	滋补五脏	42
薏 米	健脾祛湿	44
玉 米	保护眼睛、抗氧化	46
黑 米	乌发、滋阴补肾	48
糯 米	补虚养肾、补血益气	50
燕 麦	防便秘、美肌肤	52



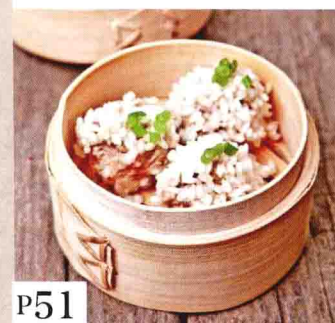
P41



P43



P45



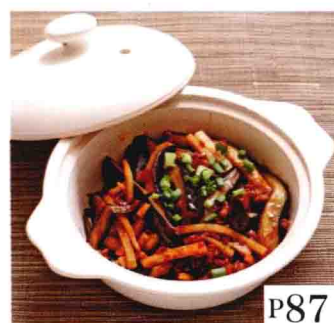
P51



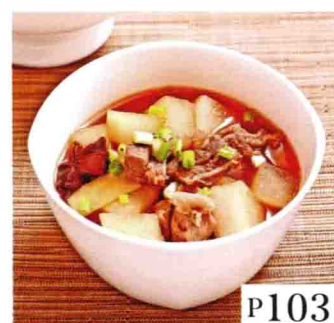
P63



P71



P87



P103

荞麦	软化血管、抗菌消炎	54
黄豆	抗氧化、降脂、降压	56
绿豆	清热解暑	58
黑豆	补肾调中、抗衰老	60
红豆	补血、利尿、催乳	62
白菜	通便、减肥	64
芹菜	降压、清肠、利便	66
菠菜	补血、通便	68
韭菜	补肾壮阳	70
番茄	美容润肤	72
洋葱	杀菌抗癌、增食欲	74
冬瓜	减肥、利尿	76
黄瓜	促进代谢	78
苦瓜	降糖、去火	80
莲藕	清热凉血、健脾止泻	82
南瓜	降糖、解毒	84
茄子	软化血管、抗衰老	86
白萝卜	消食、通便	88
胡萝卜	补肝明目	90
银耳	润肤、润肺	92
黑木耳	排毒、清肠	94
香菇	提高免疫力、抗癌	96
海带	补碘、降脂	98
猪肉	强身健体、促进生长	100
牛肉	提高抗病力	102
羊肉	驱寒、补肾	104
鸡肉	增强体力、强壮身体	106
鸡蛋	健脑益智	108
鲫鱼	利水、通乳	110
鳝鱼	降糖、补脑	112
虾	补钙、壮阳	114
苹果	通便、润肤	117
梨	润燥、养肺	117
香蕉	迅速补充能量、改善心情	118

猕猴桃	生津润燥	119
葡萄	抗氧化、抗衰老	120
西瓜	利尿、解暑、生津	121
山楂	促进消化	122
红枣	补血、美颜	123
核桃	补脑、润肤	124
花生	健脑	125
芝麻	抗衰老	126
莲子	养心安神	127
枸杞子	滋肾、补肝	128

三 让常见病不常来

感冒来了有招治	130
腹泻了应该怎么吃	132
牙痛不算病，疼起来真要命	134
消化不良是谁惹的祸	136
要想不上火，清淡饮食是关键	138

四 应时养生不生病

立春养阳正当时	142
清明防过敏和春困	144
立夏养心正要紧	146
大暑避热避湿	148
立秋进补宜贴秋膘	150
立冬补肾精	152
冬至暖身防寒	154

五 吃好内外都健康

养生先养肾，肾好身体就好	158
增强肠胃动力，吃嘛嘛香	160



P137



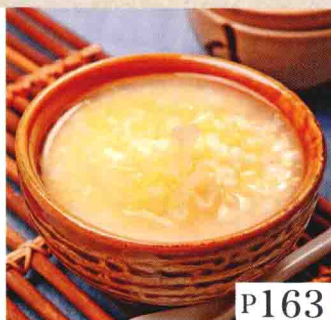
P140



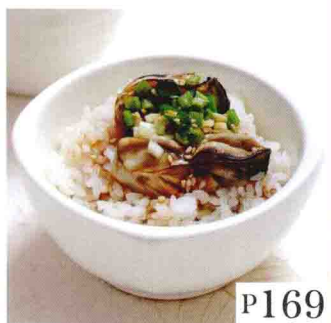
P145



P159



P163



P169



P189



P203

养脾就是养元气	162
健康心脏的密码	164
吃好饭跟便便的关系	166
唤醒免疫力，少吃药少打针	168
让时光倒流——不衰老的吃法	170

六 花样女人靠吃对

减肥食品多吃也不怕胖	174
吃出红润好皮肤	176
防治贫血多吃哪种铁	178
不要小瞧月经不调	180
让乳腺增生无处可藏	182
到了更年期也不烦恼	184

七 男人能量饮食方

改善慢性疲劳	188
经常饮酒，小心脂肪肝	190
保护胃黏膜，防治胃溃疡	192
逆转慢性胃炎	194
十男九痔，治一治	196

八 安享晚年挑着吃

少吃盐，别让血压升上去	200
血脂高了，低脂饮食是关键	204
别让糖尿病缠上你	208
拒绝高嘌呤，远离痛风	212
多补钙，不要变成骨质疏松	214

《养生堂》营养专家张晔告诉你

向嘴巴 要健康

做自己家的营养师

张晔
主编



图书在版编目 (CIP) 数据

向嘴巴要健康 / 张晔主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3123-0

I. ①向… II. ①张… III. ①食物养生—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084111 号

向嘴巴要健康

主 编	张 晔
责任编辑	谷建亚 董 玲
助理编辑	郭 颖
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本	718mm × 1 000mm 1/16
印 张	13.5
字 数	250 000
版 次	2014 年 7 月第 1 版
印 次	2014 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3123-0
定 价	29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

“管住嘴，迈开腿”，简单六个字，正是如今最流行的养生理念。

俗话说得好：“病从口入。”为了全家人平安健康，关键是做好一天三顿饭，牢牢守住自家餐桌。每位家中“掌勺人”，在埋头苦练“色香味”的同时，更要做自己家的营养师，追求“意形养”，力争把食物做得又美味又养人。

家常便饭并不简单，比如全家人欢聚在一起吃火锅，方便又热闹，但又怕上火。这时如果能掌握秘诀，在锅底中加一把莲子，就能中和火锅的“热性”。

讲究饮食，不需要复杂的计算、严格的限制，只需要一点小绝招、一些小窍门，就能发挥大米、薏米、绿豆、生姜、芹菜、洋葱……这些普通食材的最大作用，给全家人最好的味道、最棒的滋养。

本书主编张晔老师，是一位有30多年临床经验的营养专家，更是厨房里的烹饪高手。她推荐的食材与菜谱，不但简单好上手，更能专门调理全家男女老少不同的身体状况以及常见症状，如感冒、腹泻、牙痛……让您在不知不觉中学会做既有食补功效，又有浓浓爱意的家庭美味。

食材百分百健康吃法索引



小米 40

- ① 淘洗小米不要用力搓
- ② 小米煮粥要稠一点
- ③ 小米最好与豆类搭配吃



大米 42

- ① 大米熬粥时不宜放碱
- ② 煮饭加点醋更松软
- ③ 煮好饭后最好打散食用



薏米 44

- ① 脾虚者将薏米炒炒再吃
- ② 薏米煮汤祛湿效果好



玉米 46

- ① 吃鲜玉米要带着胚尖吃
- ② 煮玉米粥时最好放点碱



黑米 48

- ① 黑米煮粥、打浆好消化
- ② 黑米烹饪前先泡一泡



糯米 50

- ① 糯米热着吃口感好
- ② 糯米一次不宜吃太多
- ③ 糯米不宜搭配油腻食物



燕麦 52

- ① 买麦片别选加糖加奶的



荞麦 54

- ① 荞麦与大米搭配口感好
- ② 荞麦要避免与黄鱼同食



黄豆 56

- ① 黄豆不宜一次吃太多
- ② 搭配谷类可蛋白质互补



绿豆 58

- ① 煮绿豆忌用铁锅
- ② 服药期间不宜食用绿豆



黑豆 60

- ① 黑豆要带皮食用
- ② 不宜多吃炒黑豆



红豆 62

- ① 煮红豆时最好加点盐
- ② 红豆与鲫鱼搭配可去水肿



白菜 64

- ① 白菜宜顺丝切、加点醋
- ② 不要吃隔夜的熟白菜



芹菜 66

- ① 吃芹菜不宜丢掉芹菜叶
- ② 不要先切芹菜再焯水
- ③ 芹菜搭配豆腐干营养好



菠菜 68

- ① 烹调菠菜前宜焯水
- ② 吃菠菜时配些碱性食物



韭菜 70

- ① 春季韭菜最养人
- ② 韭菜与虾仁搭配营养好



番茄 72

- ① 番茄和鸡蛋是绝配
- ② 生吃、熟吃营养各不同



洋葱 74

- ① 紫洋葱白洋葱吃法不同
- ② 吃肉时搭配洋葱解油腻



冬瓜 76

- ① 冬瓜是煲汤好食材
- ② 买冬瓜就选白霜多的



黄瓜 78

- ① 黄瓜根部能美容抗癌
- ② 黄瓜不宜去皮去籽吃



苦瓜 80

- ① 苦瓜炒前最好先焯水



莲藕 82

- ① 产妇吃莲藕要煮炖
- ② 莲藕不宜久烹



南瓜 84

- ① 南瓜去皮要薄
- ② 烹饪南瓜时不宜放辣椒



茄子 86

- ① 吃茄子不宜油炸
- ② 茄子不宜去皮食用



白萝卜 88

- ① 白萝卜生吃、熟吃都好
- ② 白萝卜不宜去皮



胡萝卜 90

- ① 胡萝卜最好搭配肉类吃
- ② 烹调胡萝卜时不宜加醋



银耳 92

- ① 银耳最好用温水泡发
- ② 不要吃隔夜银耳



黑木耳 94

- ① 干木耳要泡透食用
- ② 最好别吃新鲜黑木耳



香菇 96

- ① 干香菇用热水泡更鲜美
- ② 香菇搭配油菜效果好



海带 98

- ① 海带烹饪前最好要浸泡
- ② 补碘首选海带



猪肉 100

- ① 长时间煮炖减少胆固醇
- ② 猪肉加大蒜效果更佳



牛肉 102

- ① 吃牛肉的时候喝点酸梅汤
- ② 牛肉横切易消化



羊肉 104

- ① 吃羊肉后不易立即饮茶
- ② 秋冬进补时宜多吃羊肉



鸡肉 106

- ① 不同部位脂肪含量不同
- ② 吃鸡肉最好别吃皮
- ③ 鸡臀尖一定不要吃
- ④ 鸡肉避免与核桃同食



鸡蛋 108

- ① 不要吃未煮熟的鸡蛋
- ② 炒鸡蛋不要放味精
- ③ 茶叶蛋要尽量少吃



鲫鱼 110

- ① 鲫鱼腹内的黑色膜要去除
- ② 鲫鱼去腥味可用牛奶



鳝鱼 112

- ① 鳝鱼一定要现吃现杀
- ② 清洗黄鳝要用淡盐水



虾 114

- ① 吃虾的时候要剥去虾线
- ② 不新鲜的虾不要吃
- ③ 吃虾最好别带壳吃



苹果 116

- ① 吃苹果和吃饭时间别太近
- ② 苹果生吃和熟吃功效不同
- ③ 苹果搭配银耳效果好



梨 117

- ① 一次吃梨不宜太多
- ② 吃梨后不要喝热水
- ③ 睡前最好少吃梨
- ④ 梨不宜与螃蟹同吃



香蕉 118

- ① 香蕉不宜空腹吃
- ② 一定要吃熟透的香蕉
- ③ 腹泻畏寒可吃烤香蕉



猕猴桃 119

- ① 猕猴桃最好熟透再吃
- ② 硬猕猴桃可用苹果催熟



葡萄 120

- ① 吃葡萄最好不吐葡萄皮
- ② 葡萄打果汁可以不去籽
- ③ 葡萄干也可适当多吃



西瓜 121

- ① 不要吃打开过久的西瓜
- ② 冬天要少吃西瓜



山楂 122

- ① 山楂不宜空腹吃
- ② 避免使用铁锅煮山楂
- ③ 山楂制品要少吃



红枣 123

- ① 红枣不宜和猪肝搭配同食
- ② 吃红枣忌过量



核桃 124

- ① 吃核桃不要去掉褐色外皮
- ② 除了生吃还可以打豆浆



花生 125

- ① 吃不吃花生红衣要分情况
- ② 油炸花生米不宜配黄瓜



芝麻 126

- ① 芝麻最好研碎后食用
- ② 碎芝麻是佐餐好调料



莲子 127

- ① 吃火锅的时候少不了
- ② 莲子和牛奶不宜同食



枸杞子 128

枸杞子适合煮粥、煲汤

目录 CONTENTS

绪论 关于吃的科学

管理家庭餐桌，从膳食宝塔开始	12
三餐再忙再累也要按时按点儿吃	14
食物的搭配奥秘，你了解多少	16
养生，食材就选应季的	19
好好吃饭，别把主食遗忘	20
健康烹调，从低油少盐开始	22
怎么吃肉才能不变成血管里的油	23
逛超市，读懂安全标识	24



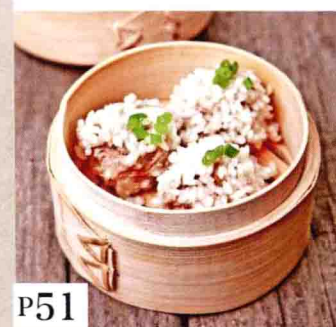
P41



P43



P45



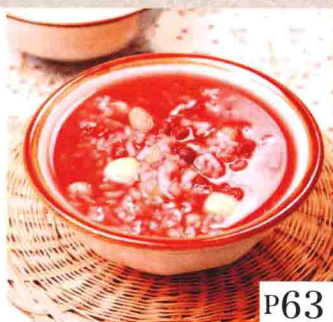
P51

一 吃对营养不生病

没有蛋白质就没有生命	26
亦敌亦友的脂肪	27
正确选择碳水化合物	28
谁也离不开的维生素	30
矿物质的重要意义	33
水是生命之源，人是水做的	36
值得亲近的膳食纤维	37
帮忙抗氧化的植物营养素	38

二 舌尖食材保健康

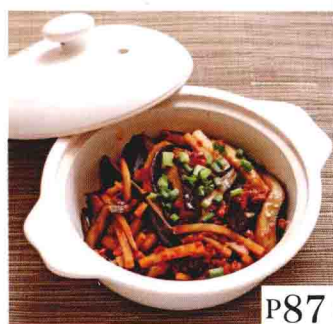
小 米	促进睡眠、防治口角炎	40
大 米	滋补五脏	42
薏 米	健脾祛湿	44
玉 米	保护眼睛、抗氧化	46
黑 米	乌发、滋阴补肾	48
糯 米	补虚养肾、补血益气	50
燕 麦	防便秘、美肌肤	52



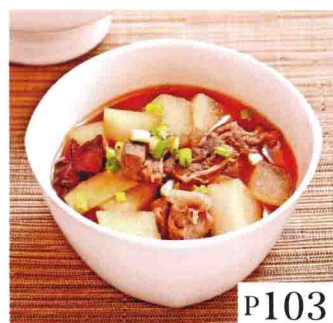
P63



P71



P87



P103

荞麦	软化血管、抗菌消炎	54
黄豆	抗氧化、降脂、降压	56
绿豆	清热解暑	58
黑豆	补肾调中、抗衰老	60
红豆	补血、利尿、催乳	62
白菜	通便、减肥	64
芹菜	降压、清肠、利便	66
菠菜	补血、通便	68
韭菜	补肾壮阳	70
番茄	美容润肤	72
洋葱	杀菌抗癌、增食欲	74
冬瓜	减肥、利尿	76
黄瓜	促进代谢	78
苦瓜	降糖、去火	80
莲藕	清热凉血、健脾止泻	82
南瓜	降糖、解毒	84
茄子	软化血管、抗衰老	86
白萝卜	消食、通便	88
胡萝卜	补肝明目	90
银耳	润肤、润肺	92
黑木耳	排毒、清肠	94
香菇	提高免疫力、抗癌	96
海带	补碘、降脂	98
猪肉	强身健体、促进生长	100
牛肉	提高抗病力	102
羊肉	驱寒、补肾	104
鸡肉	增强体力、强壮身体	106
鸡蛋	健脑益智	108
鲫鱼	利水、通乳	110
鳊鱼	降糖、补脑	112
虾	补钙、壮阳	114
苹果	通便、润肤	117
梨	润燥、养肺	117
香蕉	迅速补充能量、改善心情	118

猕猴桃	生津润燥	119
葡萄	抗氧化、抗衰老	120
西瓜	利尿、解暑、生津	121
山楂	促进消化	122
红枣	补血、美颜	123
核桃	补脑、润肤	124
花生	健脑	125
芝麻	抗衰老	126
莲子	养心安神	127
枸杞子	滋肾、补肝	128

三 让常见病不常来

感冒来了有招治	130
腹泻了应该怎么吃	132
牙痛不算病，疼起来真要命	134
消化不良是谁惹的祸	136
要想不上火，清淡饮食是关键	138

四 应时养生不生病

立春养阳正当时	142
清明防过敏和春困	144
立夏养心正要紧	146
大暑避热避湿	148
立秋进补宜贴秋膘	150
立冬补肾精	152
冬至暖身防寒	154

五 吃好内外都健康

养生先养肾，肾好身体就好	158
增强肠胃动力，吃嘛嘛香	160



P137



P140



P145



P159