



知名美食家/邢振岭 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

健康就要这样吃

做得给力 吃得健康

上班族

健康吃



168

- 可口菜肴
- 营养贴士
- 厨事窍门

范海/编著

超值价

中国人口出版社

第2辑

10

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(健康就要这样吃. 第2辑)

ISBN 978-7-5101-0699-6

I. ①上… II. ①范… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第031909号

上班族健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开本 889 × 1194 1/40
印张 1.75
字数 50千
版次 2011年5月第1版
印次 2011年5月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-0699-6
定价 120.00元 (共10册)

社长 陶庆军
网址 www.rkcs.net
电子信箱 rkcs@126.com
电话 (010) 83519390
传真 (010) 83519401
地址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

上班E族健康吃

范海/编著



中国人口出版社

目录

MULU



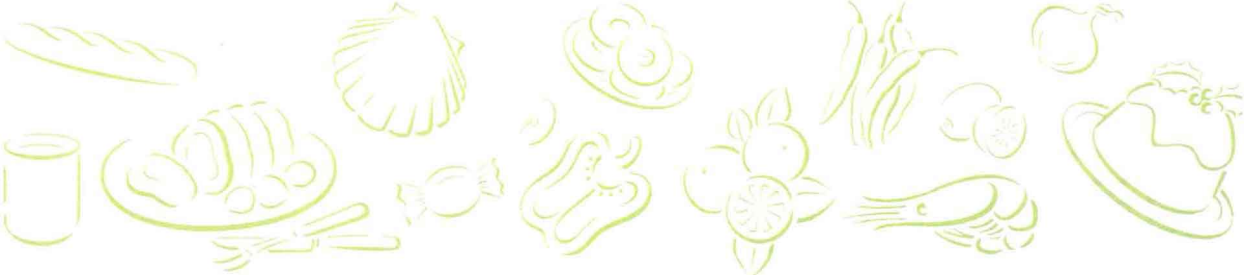
我的身体我做主 健康E族吃出来

- 06 重视上班族的白领疾病综合征
- 07 上班族的健康妙方
- 09 上班E族营养配餐关键
- 10 减少电脑辐射的健康食物



清爽凉拌菜

- 12 辣拌油菜/麻油拌菠菜粉丝
- 13 生拌甘蓝/凉拌芦笋
- 14 辣椒油拌双花/凉拌双耳
- 15 凉拌山药丝/翠衣拌木耳
- 16 银耳拌冬瓜/凉拌香椿
- 17 香椿拌豆腐/双仁拌茼蒿
- 18 核桃仁莴苣/香干拌核桃丁
- 19 高汤豆腐丝/新派蒜泥白肉
- 20 板筋西芹/火鸡拌莼菜
- 21 冷拌鸡肝/鸡肝拌彩椒
- 22 卤水鸭胗/虾仁拌莼菜



美味热炒菜

- 24 鱼香油菜/蒜蓉茼蒿
- 25 蒜蓉苦瓜/鱼香黄瓜丁
- 26 甜椒炒丝瓜/脆炒南瓜丝
- 27 腐竹炒木耳/清爽扁豆
- 28 奶汁豆腐
- 29 干焖香菇/春笋蛋丁
- 30 红烧菜花
- 31 双菇炒肉丝/海带炒肉
- 32 蒜薹炒回锅肉/榄菜酿尖椒
- 33 梅菜扣肉
- 34 肉片炒木耳/枸杞烩猪肝

- 35 苦瓜炒猪肝/炒三丁
- 36 京葱炒烤鸭丝/何首乌炒鸽肝
- 37 椒香牛肉
- 38 翠衣汁爆鳝丝
- 39 干炸鸡翅/核桃鸭丁
- 40 炒蚕蛹/蒜蓉墨鱼片
- 41 苹果鹌鹑
- 42 五香黄花鱼



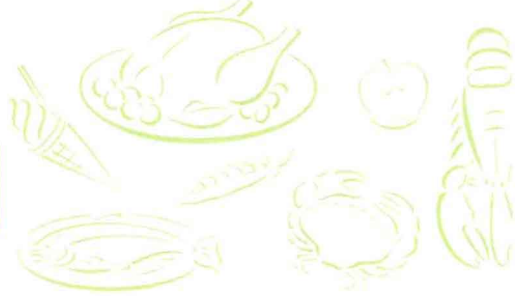
营养汤煲菜

- 44 丝瓜豆腐汤/香菇蓝花汤
- 45 什锦汤/栗子煲猪蹄



目录

MULU



- 46 银耳猪肝汤
- 47 口蘑猪心煲/补肾汤
- 48 龙实猪心煲/香菇鸡块煲
- 49 滋补明目汤/养颜润肤煲
- 50 番茄鸡肝汤/荔枝鸭
- 51 竹笋鸡丝煲鸽蛋
- 52 银杞明目汤
- 53 鲫鱼木耳煲/鳊鱼丝瓜汤
- 54 虾米冬瓜汤/胡萝卜虾皮汤
- 55 北极艳丽汤
- 56 鲢鱼头炖豆腐/红花鲇鱼
- 57 滋补海鲜煲/冰糖莲子
- 58 鲜鱿蓝花汤/鸡毛海鲜汤
- 59 山药枸杞汤/雪花玉米羹



- 60 雪梨香蕉汤/大枣人参汤



主食和小吃

- 62 粟米粥/黑芝麻大枣粥
- 63 黑米龙眼粥/百合绿豆粥
- 64 猪肝烩饭



果汁与茶饮

- 66 番茄油菜汁/猕猴桃果汁
- 67 莴笋苹果汁/奶香玉米汁
- 68 南瓜子茶/美丽佳人茶
- 69 龙眼山药饮/桑葚大枣饮

我的身体我做主
健康E族吃出来



● 重视上班族的白领疾病综合征 ●

① 光源综合征：许多人在办公时习惯把灯全部打开，让整个室内照得通明。殊不知灯光也会给人带来伤害。时间一长就会造成视神经疲劳。专家认为，荧光灯发出的强烈光波，会导致生物体内大量的细胞遗传变性，灯光的过分使用，扰乱了生物钟，造成人体心理节律失调，精神不振。

② 晚餐综合征：夜生活中，经常进食过多的高热量食品，容易引起肥胖、失眠、记忆力衰退、晨起不思饮食等症状。还由于夜间睡眠不足，人体生物钟被干扰，神经系统功能紊乱，容易诱发神经衰弱、高血压、溃疡病等。

③ 熬夜综合征：很多上班族都要经常加班熬夜，睡眠不足者增多。临床已证实，长此以往，会导致人体神经系统、内分泌系统紊乱，继而出现食欲不振、失眠等症状。

④ 盒饭综合征：工作节奏的加快，使都市白领越来越多地依赖盒饭，给健康带来隐患。因为经营盒饭的摊点，缺乏食品卫生条件和营养常识，常常使用浓重的调味品，经常食用容

易上火，出现咽痛、口腔溃疡、牙痛、腹胀、便秘等症状。另外对一些不新鲜的肉品多采用炸、煎，长期食用容易患肠胃不调等疾病。

⑤ 时间综合征：快节奏的现代生活，使都市白领感到时间越来越不够用，对事业的专注使人对紧迫的时间感到焦躁不安、紧张过度，这样会引发心率加快、血压升高、呼吸急促等症。

白领不仅在工作中要承担很大的压力，在各方面的事情也很多，健康也在不断地影响着白领一族。所以，身体是革命的本钱，关注健康，珍爱生命是我们的首选。



• 上班族的健康妙方 •

上班族每天必须长时间久坐、伏案写字、画图、打电脑、久站、讲话、赶件等等。假如再加上经常加班，运动不够，睡眠不充足，日积月累之下往往会发生肩痛、颈痛、落枕、腕痛、腰酸背痛、坐骨神经痛、胃痛、便秘、眼睛酸涩、视力减退等问题。不妨每隔2小时起身运动片刻。

① 肩颈酸痛——摇头晃脑。对于常需提肩打字及凝视电脑屏幕，引起的肩痛、颈痛、落枕，应当在用电脑1小时后，左右“摇头晃脑”3分钟，能散瘀活血，活动颈动脉，畅通呼吸管道，并帮助调节久未活动的颈椎，避免血液凝结在肩颈部，使累积的疲劳容易散开，避免哪天早晨醒过来，突然“落枕”，不能转动脖子了。

② 手腕痛——伸臂旋腕。手腕痛大都因为长期打字、移动操作鼠标或写字而造成的。此时可多做“伸臂旋腕”的动作，将右手举在头右前方，手掌朝前，五指张开，使手腕往右下旋紧；同时，左手往左臀部旁伸，手指下垂，五指张



开，使手腕往左下旋紧；然后同时右手再尽量往上伸，左手尽量往下伸，同时以鼻子缓缓吸气，使两手腕周围感到酸麻，受到调整。最后，缓缓以嘴吐气，慢慢放下手臂。然后再换成左手在上，右手在下，同样方法运动，如此左右重复做几次伸臂旋腕，可减轻手腕的疼痛及加强腕部的机能。

③ 腰酸背痛——左右摇动双腿。久坐引起的腰酸背痛、坐骨神经痛、足麻等，每隔2小

时，“左右摇动双腿”5分钟，可立即改善下肢循环，舒缓膝腿、腰部的僵硬；或者伸伸懒腰，松弛一下脊柱，畅通呼吸；或者站着把脚伸直，把脚尖往上往内翘，使整只脚的背后经络感觉酸痛，整只脚的循环就变好了。

④ 眼睛酸涩——眼部按摩。现代人因电视、电脑、功课及工作等，过度使用眼睛，使得眼睛酸涩，容易流泪、疲劳、过敏、怕光、视力减退等问题，可常按摩左右“眉头”（攒竹穴）、“眉毛中点”（鱼腰穴）、“眉毛”（丝竹空）、“下睛眶中点”（承泣穴）、“内眼角”（睛明穴）。同时可常吃特别有益眼睛健康的食物，如杏子、柿子、油桃、地瓜叶、茼蒿、桑椹汁、黑豆浆、菠菜、芥蓝菜、胡萝卜、鲍鱼粥、芒果、哈密瓜、橘子、金桔等。

⑤ 头痛眩晕——多吃酸绿食物。长期晚睡容易引起偏头痛、眩晕、眼酸涩、黑眼圈、颈紧等，可多吃酸又绿色的食物，如猕猴桃、青葡萄、青苹果、梅子、菠萝等，因为酸与绿色较能入肝作用。并可常以拳头下缘肥肉敲打大腿、小腿的内侧中线，由脚踝上缘往上敲小腿内侧中线、大腿内侧中线，一直敲到鼠蹊部，



左右脚各敲5~10分钟，早晚各1次，可畅通肝胆循环系统。

⑥ 口臭、便秘——饮甘蔗粥。工作紧张所引起胃火、便秘、口臭、牙龈出血等，则以“甘蔗粥”来改善。用去皮甘蔗2~3节切成小块，小米一杯半，煮成粥，来改善肠胃功能。同时经常用拳头下缘，敲打大腿外侧边缘，由髌骨沿着大腿外侧边缘往下敲至膝盖，左右脚各敲5~10分钟，早晚各1次。

· 上班E族营养配餐关键 ·

首先，早餐一定要吃好。人体一天中所需能量的30%都要依靠早餐来提供。如果不吃早餐，就会在起床2~3个小时以后因为低血糖而出现疲劳、头疼、极度饥饿等症状，影响工作。正常早餐应提供上午所需的充足的能量，最好包括一杯热饮、一份乳制品、一个水果和一些谷物食品。大部分人不吃早餐的原因是没有胃口或者没有时间。大家可以在随身的包里装一瓶饮料，一杯酸奶或者一盒牛奶，一个水果，一些饼干，这样感到饥饿时也可以临时充饥。

其次，要享受轻松的午餐。在进行了一上午的紧张工作之后，应该让自己中午的时候休息片刻。午餐的时间即使很短，也一定不要在有压力的环境中就餐。如果条件允许的话，可以把午餐带出办公室，带到公园等轻松、优美的环境中就餐。如果具备自带午餐的条件，最好自带午餐。因为自带的午餐不仅更符合本人的胃口，在营养上搭配也较为全面。另外，即使工作非常忙，吃饭的时候也要注意细嚼慢咽，因为唾液也可以帮助消化。

第三，适度零食帮助养脑。上班E族大多是脑力劳动者，应多吃一些对补脑有益的食物，蔬菜中的菠

菜、韭菜、南瓜、葱、西蓝花、辣椒、豌豆、番茄、胡萝卜、油菜、蒜苗、芹菜都有补脑作用。此外，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等食物对大脑也很有好处。

第四，多从水果中摄取营养。水果对于缺乏运动的人来说是最好的零食。常吃水果，不仅可以补充身体所需要的各种维生素和微量元素，对女性保持身材、容貌也极有好处。





• 减少电脑辐射的健康食物 •

常用电脑的人会感到眼睛不适，视力下降，易有疲劳的感觉。常用电脑的人在饮食上应注意以下几方面：

吃一些能够保护视力的食物，如鸡蛋、鱼类、鱼肝油、胡萝卜、菠菜、地瓜、南瓜、枸杞子、芝麻、萝卜、动物肝脏等。

多吃含钙高的食物，如豆制品、奶酪、骨头汤、鸡蛋、牛奶、瘦肉、虾等。

多吃含有维生素的新鲜水果、蔬菜等。

多吃一些能够增强机体抗病能力和有助于排毒的食物，如香菇、蜂蜜、木耳、海带、苋菜等。

吃一些抗辐射的食物，如银杏果、黑豆、香菇等。

吃一些养颜的食物，如新鲜水果、大豆及豆制品等。



清爽 凉拌菜





辣拌油菜

【原料】嫩油菜350克。

【调料】精盐、鸡精、花椒油、辣椒油各适量。

做法

- ① 嫩油菜择洗干净，入沸水锅焯烫，捞出，投入凉开水中冲凉，挤净水分。
- ② 嫩油菜倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、辣椒油，拌匀，装盘即可。



麻油拌菠菜粉丝

【原料】菠菜250克，粉丝50克。

【调料】香油、精盐、鸡精、米醋各适量。

做法

- ① 粉丝用热水泡软捞出，切段；菠菜择洗干净，入沸水中焯片刻，捞出沥水。
- ② 粉丝、菠菜同入大碗中，加入香油、精盐、鸡精、米醋，拌匀即成。

生拌甘蓝

【原料】圆白菜、紫甘蓝各100克，炸花生米、黄瓜、彩椒各25克。

【调料】精盐、鸡精、酱油各适量。

做法

- ① 圆白菜、紫甘蓝洗净，切块；炸花生米去皮压碎；黄瓜、彩椒洗净，切小片。
- ② 全部原料倒入大碗内，调入精盐、鸡精、酱油，拌匀，装盘即可。



凉拌芦笋

【原料】芦笋400克，青椒、洋葱各20克。

【调料】植物油、白糖、米醋、胡椒粉、精盐各适量。

做法

- ① 青椒、洋葱分别洗净，切末；芦笋洗净，切段，入沸水锅烫熟，捞出凉凉，装大碗中。
- ② 全部调料混合调匀，倒入芦笋中，加入青椒末和洋葱末拌匀即可。





辣椒油拌双花

【原料】菜花200克，西蓝花150克。

【调料】醋、辣椒油、味精、精盐各适量。

做法

- ① 菜花、西蓝花掰成小块，洗净，入沸水锅焯熟，投凉沥水，同放入盘中。
- ② 辣椒油、精盐、醋、味精同倒入碗内调成汁，浇在双花上，拌匀即成。



凉拌双耳

【原料】水发木耳、水发银耳各100克。

【调料】植物油、葱花、干红椒段、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 水发木耳和水发银耳择洗干净，撕成小片，入沸水锅焯透，捞出沥水，盛入盘中。
- ② 炒锅倒油烧热，放入葱花、干红椒段炒香，淋在双耳上，加精盐、鸡精调味即可。



凉拌山药丝

【原料】山药200克，水发木耳20克。

【调料】葱姜丝、白糖、米醋、香油、精盐各适量。

做法

- ① 山药去皮洗净，切丝，入沸水锅焯熟，投凉沥水；木耳洗净，切丝，入沸水锅焯透，投凉沥水。
- ② 山药丝、木耳丝、葱姜丝倒大碗中，加精盐、香油、米醋、白糖调匀即可。



翠衣拌木耳

【原料】西瓜皮500克，木耳30克。

【调料】精盐、鸡精、白糖、香油各适量。

做法

- ① 木耳用温水泡发，入沸水中焯烫，捞出沥水；削去西瓜皮硬皮，洗净，切片。
- ② 西瓜皮、木耳放入大碗内，调入精盐、鸡精、白糖、香油拌匀，装盘即成。

