



城市达人

营养配餐方案

营养烹饪专家
熊苗
编著

城市白领们的营养指导手册
适合中国家庭的配餐方案



赠送

全民营养健康知识
普及工程学习卡



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



城市达人

营养配餐方案

营养烹饪专家

熊 苗

编著



YZLI0890121613

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

城市达人营养配餐方案 / 熊苗编著. —北京: 电子工业出版社, 2012.1
(特定人群营养配餐方案)
ISBN 978-7-121-14818-7

I. ①城… II. ①熊… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第209986号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 刘兆忱

印 刷: 中国电影出版社印刷厂
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 19 字数: 304千字

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

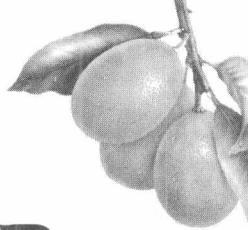
托起明天的太阳



说起“城市达人”，一个近两年才流行的词汇，是指某一领域的高手或者某方面具有专长的人组成的群体。这些精英们的本领和才能在各自的领域中得到广泛认同和赞赏，而往往他们所获得的称赞，无不是用自己的血汗和健康才换来的。一心想头工作的过劳族，肩负着巨大的压力，最终身心俱疲；每天不得不与电脑亲密接触的IT精英们精通编程，却不知道该如何为自己的健康编程；还有众多热衷减肥、美肤，一心将自己打造成靓丽达人的MM们，与烟、酒形影不离的恋烟族、嗜酒族，一到KTV立刻变身麦霸的K歌族，TA们虽然都各有所好，各具才华，但也受到各种健康问题的困扰。

当你翻看这本书时，你将找到让自己远离健康隐患和烦恼的答案。每天与营养的食材为伴，让科学的饮食习惯和膳食结构帮助你抵抗潜伏在身边的健康杀手，从而变身为健康达人。过劳族的朋友们，将从这里找到远离烦忧的办法；电脑族的精英们将从这里了解养目明眸的健康食材，为自己编写健康的源程序；K歌族的达人们，将从这里得到保护自己美妙歌喉的食物清单，让自己能够继续麦霸天下……

从这本书中，你将看到适合各个人群的科学饮食方案，种类多样、集美味与营养于一身的健康食材，从中你可以找到属于自己的营养方案。同时，如果你也是一个电脑族、过劳族、减肥族……，那么这本书将为你量身定制营养方案。



目录

目 录

第一章 电脑族	1
第一节 族群特点	2
第二节 对症饮食“方”	4
第二章 久坐族	26
第一节 族群特点	27
第二节 对症饮食“方”	29
第三章 熬夜族	48
第一节 族群特点	49
第二节 对症饮食“方”	51
第四章 运动族	71
第一节 族群特点	72
第二节 对症饮食“方”	73
第五章 过劳族	90
第一节 族群特点	91
第二节 对症饮食“方”	93
第六章 减肥族	114
第一节 族群特点	115
第二节 对症饮食“方”	116
第七章 早衰族	133
第一节 族群特点	134
第二节 对症饮食“方”	135
第八章 “驴行”族	151
第一节 族群特点	152

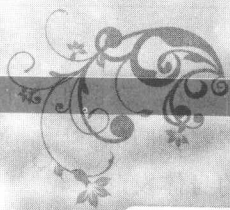




第二节 对症饮食“方”	153
第九章 美肤族	171
第一节 族群特点	172
第二节 对症饮食“方”	173
第十章 蜜月族	187
第一节 族群特点	188
第二节 对症饮食“方”	188
第十一章 嗜酒族	205
第一节 族群特点	206
第二节 对症饮食“方”	207
第十二章 恋烟族	222
第一节 族群特点	223
第二节 对症饮食“方”	224
第十三章 K歌族	236
第一节 族群特点	237
第二节 对症饮食“方”	238
第十四章 驾车族	251
第一节 族群特点	252
第二节 对症饮食“方”	254
第十五章 快餐族	270
第一节 族群特点	271
第二节 对症饮食“方”	272
第十六章 空调族	286
第一节 族群特点	287
第二节 对症饮食“方”	288

第一章

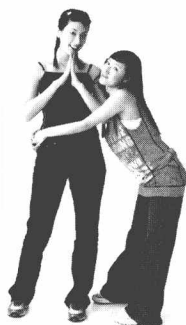
电脑族



都市中的各位达人们每天过着离不开电脑的日子，不知不觉便成了电脑族的一员。

虽然电脑改变生活的进程不可逆转，但它给人们健康带来的危害和隐患，却是我们每天都必须要面对的。

因此，当你与电脑为伴的时候，要设法保护好自己健康。无论是视力下降，还是电磁辐射，都是需要认真应对的问题。下面特别为达人们准备了各种应对招数，达人们不妨一试。



第一节 族群特点

自电脑普及以来，我们的生活也随之发生了变化。在我们尽情享受电脑带来的方便和快捷的同时，它也正逐渐侵害着我们的健康。颈椎病、鼠标手、屏幕脸、狂躁症、干眼病正向我们的身体发起一轮又一轮的进攻，每天与电脑长时间打交道的电脑一族更是不能幸免。

电脑族有七大特点：

✧ 头痛头胀

现代化的办公室里，随处可见的电脑正是头痛、头胀的罪魁祸首。电脑散发出来的废气含有大量的有毒物质，其中最为有害的便是三苯基磷酸盐。它是一种有刺鼻味道的无色气体，会刺激人的眼睛、皮肤和呼吸系统，情况严重时会使肌肉变得软弱无力，或有麻痹的感觉，还会引起皮肤出疹、发痒、头昏、头痛等过敏症状。如果我们长期处于这样的环境中，就会感觉浑身不舒服，烦恼消极，情绪低落，甚至胸闷头痛，反应迟钝。

✧ 眼睛干涩，假性色盲

眼睛灼热，有异物感，视力不稳定，眼球胀痛，容易发炎、过敏，出现假性色盲的症状，对颜色感觉产生变化，畏光、流泪，黑眼圈加重。若出现上述不适症状，不必找其他原因，这些都是拜长期使用电脑所赐。曾有调查显示，在使用电脑前仅3%的人有角膜点状感染，而在使用电脑2~4小时之后则达到60.3%。朝九晚五地对着电脑工作已经让眼睛不堪重负，而下班回到家中继续上网冲浪，久而久之，上述症状就自然找上门来了。

✧ 屏幕脸，皮肤病

面无表情，浑似机器人；色斑、皱纹横生，甚至开始冒出“成人痘”，严重者出现红疹脱皮等症状，这就是医生所说的“电脑皮肤



病”。专家指出，由于静电作用会使电脑显示屏表面吸附许多灰尘，使用者若与电脑显示屏靠得太近的话，大量的灰尘会落在皮肤上，使皮肤的毛孔堵塞，容易长痤疮和粉刺；同时吸附在皮肤表面的粉尘和污物会吸走大部分的表皮水分，电磁辐射的热蒸发则会加剧水分的蒸发，使得使用者的皮肤缺水。而由于光辐射的作用，人使用电脑就如同被阳光照射，会使皮肤逐渐变黑变黄，长出色斑来；对“光过敏”患者来说，情况更为糟糕，电脑的光辐射甚至可能会使皮肤出现红疹、脱皮等现象。

✦ 颈椎病

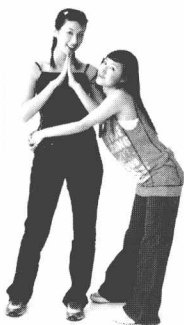
曾有调查证实，30岁左右的年轻人颈椎病发病率正呈现逐年上升的趋势，其中从事文字、绘画等伏案工作的人比较多，特别是长期使用电脑者，不仅发病率较高且呈年轻化趋势。颈椎病症状错综复杂，被称作“千姿百态的颈椎病”。患颈椎病的人大多有脖子僵硬、疼痛，颈部活动受限，肩背部沉重，肌肉变硬，上肢无力，手指麻木等症状；有些病人则出现下肢僵硬或绵软；另一些病人甚至有头痛、眩晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉；更有少数病人出现大小便失控、性功能障碍，甚至四肢瘫痪。颈椎病的可怕远不止于此，它还是许多疾病的源头，比如头痛、心律失常、房颤等心脑血管疾病及慢性五官科疾病，而颈椎病—亚健康—早衰—情绪不稳—严重影响生活质量这一恶性循环更是不容忽视。

✦ 鼠标手，键盘腕

我们在使用鼠标、键盘时，因为长时间频繁使用手腕和手指工作，使肌腱、神经来回摩擦，长此以往会出现慢性损伤、炎症水肿，继而引起手指疼痛、麻木、肿胀，腕关节肿胀，手部精细动作不灵活、无力等一系列“腕关节综合征”症状。此外，无节制地使用电脑会成为肌腱或肌肉损伤的起点，继而引发食指与中指的肌腱炎或腱鞘炎、肘部屈肌或伸肌总肌腱炎等。

✦ 疼痛腰，萝卜腿

腰痛是一种常见病，据统计，80%的成年人都有过腰痛的经历。而对腰部来说，看似理想的办公室工作却并不那么轻松，白领阶层腰痛的发病率并不比体力劳动者低，甚至有赶超的趋势。究其原因，一是椅子不合适



或桌椅高度比例不协调，二是坐姿不正确或错误姿势保持过久，使腰部过度拉伸；而平时缺少腰背肌锻炼也是诱因之一。另外，面对电脑一坐一整天对现代人来说常常是家常便饭，而久坐不动会导致腿部肿胀，小腿肚上的血管凸起，甚至引发更为严重的下肢静脉曲张或电脑血栓症。

✿ 电脑狂躁症

面对不听使唤的电脑，很多人都会选择这样的处理方法：把电脑当做出气筒，破口大骂，拳脚相加，气愤至极还会将鼠标、键盘统统扔到地上。平时经常感到焦虑不安、口干舌燥、精神紧张、心绪不宁，莫名其妙地发火，喜欢迁怒于他人。上述症状统称为“电脑狂躁症”，医学上叫做“神经官能症”。如果出现以上症状，应该主动向医生求助。



第二节 对症饮食“方”

✿ 补肝明目

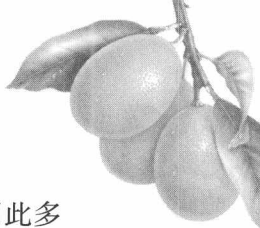
◎ 补肝明目食疗原则：

（1）饮食均衡

每天选择的食物中蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、微量元素等要保持相应的比例。瘦肉、豆制品、鱼、奶、蛋等富含优质蛋白质的食品应在每天的饮食中交替供应；每餐以主食为主，多吃新鲜水果和蔬菜；不可暴饮暴食，挑食厌食，亦不可饱一餐饥一顿。

（2）多饮水

水是生命之源。多饮水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，调节内分泌系统，还有利于营养素的消化吸收和体内废物的排泄，从而减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。



(3) 忌辛辣

酒精具有强烈的刺激性，而肝脏代谢酒精的能力是有限的，因此多饮必伤肝，特别是空腹饮酒。同时忌食辛辣性的蔬菜如韭菜、葱、姜、辣椒等。

(4) 忌腌烤

亚硝酸盐和苯并芘都是高致癌物质，极易给肝脏造成损害。科学实验证实，泡菜、腌酸菜、咸鱼、腊肉等食物含硝酸盐较多，大量食用后，可经肠道细菌还原为亚硝酸盐；而使用煤、木炭熏烤的食物会产生大量的苯并芘。因此，食物在烹调的时候应讲究方法，多采用煮、炖、蒸，避免油炸、烧烤。

(5) 忌高脂

高脂肪会增加肝脏的负担。过量食用高脂肪食物，如肥肉、动物内脏（脑、肠、肾等），易使人出现肥胖、血脂增高，继而诱发脂肪肝。羊肉、狗肉也属于高热量、高脂肪食物，不宜多吃。

◎ 补肝明目食材推荐：

(1) 菠菜

菠菜具有补血止血，利五脏，通肠胃，滋阴平肝，助消化的功效；所含的胡萝卜素，能维护正常视力和上皮细胞的健康；丰富的铁含量对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

最营养搭配：菠菜+韭黄

不适人群：肾结石、腹泻患者不宜食用。

适宜食用量：每餐食用80~100克为宜。

(2) 胡萝卜

胡萝卜含有大量的胡萝卜素，有补肝明目的作用，适合夜盲症、干眼症患者，营养不良、食欲不振者及皮肤粗糙者食用。

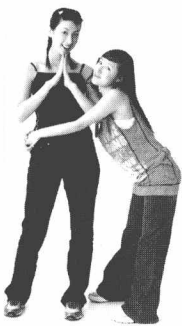
最营养搭配：胡萝卜+豌豆

适宜食用量：每餐食用70克为宜。

食用禁忌：摄入大量胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。

(3) 黑米

黑米外表墨黑，营养丰富，有“黑珍珠”的美誉，是益气补血、暖



胃健脾、滋补肝肾的优质食材。

最营养搭配：黑米+红枣

适宜食用量：每餐食用约50克为宜。

(4) 菊花

菊花中含有香精油、菊花素、腺嘌呤、氨基酸和维生素等物质，可抑制皮肤黑色素的形成，活化表皮细胞，并有很好的养肝明目作用，被称为“延年益寿之花”。

最营养搭配：菊花+枸杞子

不适人群：腹泻、胃病患者不宜饮用。

(5) 动物肝脏

猪肝是主要的肝类食品，有补肝、明目、养血的功效。它含有丰富的维生素A，能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳。牛肝、羊肝、鸡肝也都是高蛋白、低脂肪、低热量食品，营养丰富，特别是维生素A的含量较高，是护肝明目的优质食材。

最营养搭配：猪肝+菠菜

不适人群：高血压、冠心病、肥胖症及高血脂者不宜食用，乙肝患者最好不要选择猪肝或其他动物肝脏来补肝。

适宜食用量：每餐食用50克为宜。

食用禁忌：不可多食，避免胆固醇摄入过多。

◎ 补肝明目的营养食方：

(1) 猪肝黄瓜汤

原料：猪肝100克，黄瓜30克，料酒3克，香油3克，高汤500克，盐1克，酱油1克，味精1克。

制法：

① 猪肝切成长3厘米、宽1厘米、厚0.2厘米的薄片；黄瓜洗净，切成薄片，备用。

② 猪肝先用沸水焯一下，控去水分后放入油锅稍炸一下，然后捞出备用。

③ 锅置于火上，加入高汤、盐、味精、料酒、酱油，大火煮沸；加入猪肝继续煮沸后撇去浮沫，撒上黄瓜片，淋上香油即成。

专家点评：这道汤蛋白质丰富，维生素A含量高；猪肝与黄瓜的搭配更是大大地提高了维生素C的含量，使营养更全面，适合用眼过度人群食用。

（2）杞菊决明子茶

原料：枸杞子10克，菊花3克，决明子20克。

制法：将枸杞子、菊花、决明子同时放入有盖杯中，用沸水冲泡后加盖，约闷15分钟后即可饮用。

专家点评：枸杞与决明子、菊花搭配，经常饮用有清肝泻火、养阴明目、降压降脂之功效。

（3）菠菜拌藕片

原料：菠菜、鲜藕各200克，盐、香油、味精适量。

制法：

- ① 将菠菜洗净，拣翠嫩者取叶，洗净，入沸水锅中焯汤，沥干水分。
- ② 鲜藕洗净，去皮切片，入沸水锅中氽断生。
- ③ 将藕片和菠菜放入容器中，加入盐、香油、味精拌匀即可。

专家点评：本菜具有清肝明目的功效，对肝血不足所致的视物不清等有食疗作用。

（4）黑米桂花粥

原料：黑米100克，红豆50克，莲子30克，花生30克，桂花20克，冰糖适量。

制法：

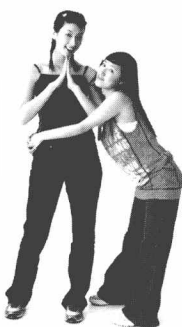
- ① 黑米洗净，浸泡6小时；红豆洗净，浸泡1小时，备用。
- ② 莲子洗净；花生洗净、沥干，备用。
- ③ 锅置火上，将黑米、红豆、莲子放入锅中，加水1000克，大火煮沸后换小火煮1小时；加入花生，继续煮30分钟。
- ④ 最后加入桂花、冰糖，拌匀，煮3分钟即可。

专家点评：经常食用此粥，具有明目的功效，能补充人体需要的蛋白质及锰、锌等多种矿物质。

◎ 温馨提醒：

- ① 养成早睡的习惯，每天23点之前应该入眠。
- ② 经常做做眼保健操，每隔45分钟换个坐姿。
- ③ 保持愉悦轻松的心情。
- ④ 穿宽松的衣服，尽量梳披散的发型。





滋润肌肤

◎ 滋润肌肤食疗原则：

（1）多喝水

补水是美容护肤的基础课程。肌肤的细嫩滋润程度与水分含量密切相关，缺水的肌肤总是存在各种问题的，一旦补充足够的水分，所有的肌肤问题都可以得到有效的缓解。根据季节、年龄、环境、肤质的不同适量地补水，是电脑族拥有健康肌肤的第一步，也是至关重要的一步。一般来说，健康成年人每天需要的饮水量在2000毫升左右。

（2）多吃果蔬

新鲜的蔬菜和水果中含有丰富的维生素，它们有利于保持肌肤滋润细腻，防止肌肤衰老。特别是黄、红色果蔬中富含维生素A，可以保持肌肤细腻、不粗糙；绿色果蔬中含有大量维生素C，有助于肌肤美白，避免雀斑产生。因此，胡萝卜、番茄、柑橘、苹果、猕猴桃、西兰花、鲜枣等食材都是肌肤靓丽的好帮手。

（3）补充胶原蛋白

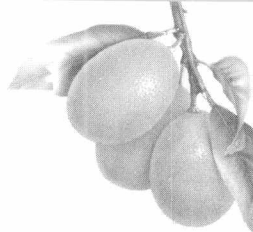
胶原蛋白大多存在于动物性食材中，可以使细胞变得丰满，从而使肌肤丰润平滑，减少皱纹的产生。经常适量地吃些肉皮、猪蹄、鱼肉等食物，即可满足肌肤对胶原蛋白的需求，延缓衰老。

（4）维生素B₂、维生素E不可少

缺乏维生素B₂会导致皮肤出现干燥、开裂等症状，而维生素E对皮肤有抗衰老的作用，二者都是肌肤的美容卫士。想拥有健康的皮肤，就要经常补充富含维生素B₂、维生素E的食物，比如动物肝脏、蛋黄、牛奶、芝麻、花生、植物油等。

（5）不可忽视微量元素

铁是构成血液中血红素的主要成分之一，要想肌肤白里透红，就要经常食用含铁质丰富的食物，如动物血、沙丁鱼、瘦肉、海带、花生酱；而牡蛎、胡桃、葵花子、香菇、蜂蜜，这些含锌量很高的食物则可以帮助肌肤躲避粉刺滋生。



◎ 滋润肌肤食材推荐：

（1）牛奶

牛奶是天然的护肤品，也是不可多得的“绿色护肤品”。它含有较多B族维生素，能滋润肌肤，使肌肤光滑、柔软、白嫩；牛奶中所含的铁、锌和维生素A，可使皮肤保持光滑滋润；此外，牛奶中的乳清还具有消除皱纹的作用。

最营养搭配：牛奶+蜂蜜

不适人群：肠胃功能弱者、肾病患者、乳糖不耐受症患者不宜饮用。

适宜食用量：每天饮用200毫升为宜。

食用禁忌：不宜空腹饮用，不宜与山楂、橘子同食。

（2）豌豆

豌豆中富含人体所需的各种营养物质，尤其是优质蛋白质、胡萝卜素、铁、锌，可以提高机体的抗病能力和康复能力。《本草纲目》中记载，豌豆具有“祛黑黯，令面光泽”的功效。

最营养搭配：豌豆+玉米

适宜食用量：每次食用约50克为宜。

食用禁忌：炒熟的干豌豆特别不易消化，过食可引起消化不良、腹胀等。

（3）海蜇皮

海蜇皮性平，味咸，有清热、养阴润肺、滋润皮肤黏膜等作用，能缓解贫血、皮肤干燥等症状。食用时，应选择白色或浅黄色，无杂色、黑斑、腥臭，有韧性的优质海蜇皮。

最营养搭配：海蜇+苦瓜

不适人群：腹泻者、对海鲜过敏者不宜食用。

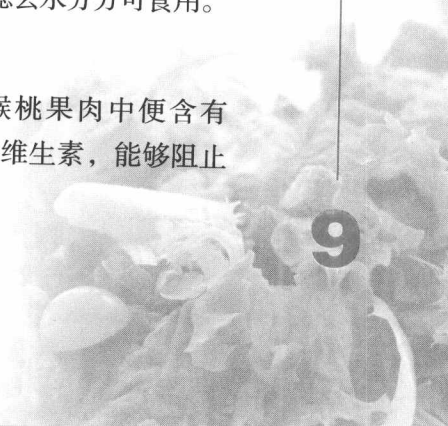
适宜食用量：每餐食用40克为宜。

食用禁忌：海蜇必须用盐、明矾腌制，浸渍去毒、滤去水分方可食用。

（4）猕猴桃

猕猴桃被誉为“维生素C之王”，每100克猕猴桃果肉中便含有100~300毫克维生素C；它同时还含有胡萝卜素和多种维生素，能够阻止体内产生过多的自由基，延缓衰老。

最营养搭配：猕猴桃+薏苡仁





适宜食用量：每天食用1个为宜。

(5) 柠檬

作为美容果，柠檬中含有维生素B1、维生素B2、维生素C、有机酸、柠檬酸等多种营养成分，具有很强的抗氧化作用，可以促进肌肤的新陈代谢，延缓衰老，并抑制色素沉着。

最营养搭配：柠檬+海鲜

不适人群：胃溃疡、胃酸分泌过多，龋齿和糖尿病患者慎食。

适宜食用量：每次食用1~2瓣（1/6个）为宜。

食用禁忌：柠檬是感光食物，日光性皮肤炎患者不宜吃。

(6) 猪蹄

《本草图经》中记载：“猪蹄，行妇人乳脉，滑肌肤。”猪蹄中含有大量的胶原蛋白，能够增强细胞生理代谢，有效改善皮肤组织细胞的储水功能，延缓皮肤衰老的进程。

最营养搭配：猪蹄+黄豆

不适人群：肝胆疾病、动脉硬化及高血压患者应不食或少食。

适宜食用量：每次食用1个为宜。

食用禁忌：消化功能较弱者不宜多食。

◎ 滋润肌肤的营养食方：

(1) 红枣煲猪蹄

原料：红枣20颗，陈皮30克，猪蹄1只，盐适量。

制法：

① 用清水将红枣、猪蹄分别洗净，红枣去核、猪蹄切小块，备用；陈皮洗净，备用。

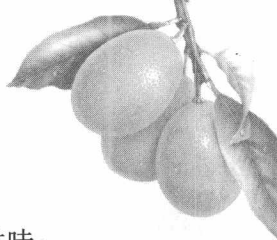
② 瓦煲里加入适量清水，先用猛火煲至水沸，然后放入准备好的材料，改用中火继续煲3小时左右，加盐调味即可食用。

专家点评：经常食用本品，可有补血润肤、活血祛瘀等作用。



(2) 豌豆炒胡萝卜

原料：鲜嫩豌豆粒100克，猪肉50克，胡萝卜70克，酱油、料酒、盐各适量。

**制法：**

① 将豌豆洗净，猪肉剁成肉末，胡萝卜切成丁，备用。

② 炒锅中倒入植物油，油烧至五成热时，放入葱、姜煸炒出香味；再放入肉末与胡萝卜丁，加少许料酒和酱油煸炒，然后放入豌豆，用旺火快炒至熟，加盐调味即可。

专家点评：此菜色彩艳丽，营养丰富，经常食用不仅有助于保护视力，还能补充人体所需的多种维生素。

(3) 凉拌海蜇皮

原料：海蜇皮250克，黄瓜100克，姜50克，醋15克，酱油8克，香油8克，盐5克，味精5克。

制法：

① 将海蜇皮洗净，切10厘米长的细丝，放入凉水中浸泡。

② 黄瓜洗净，切成细丝。

③ 姜洗净、去皮，切成细末。

④ 将醋、酱油、香油、盐、味精、姜末拌匀，制成调料汁。

⑤ 将海蜇捞出，控干水分，放入盘内，将调料汁浇在海蜇皮上，再将黄瓜丝撒在上面，食用时拌匀即可。

专家点评：海蜇含有人体需要的多种营养成分，搭配黄瓜一起食用，营养更全面。

◎ 温馨提醒：

① 学会给自己的精神放假。记得经常出去散散步，呼吸新鲜空气。

② 做个勤快的清洁工，每次使用电脑前都要仔细清理显示器上的灰尘。

③ 和电脑打过交道后一定要洗脸、洗手。

④ 每天都认真地清洁皮肤，使用护肤乳、隔离霜、质地清爽的粉底，来抵御电脑带来的危害。

⑤ 勤补水。不仅要经常喝水，也要随身携带爽肤水、柔肤水、精华液等补水产品，经常给脸补补水。

✿ 抵挡辐射**◎ 抵挡辐射食疗原则：****(1) 多吃新鲜蔬菜**

很多蔬菜都富含抗氧化活性的物质，如油菜、青菜、卷心菜、萝卜