



白领 午餐食谱

让你摆脱身心疲劳，扔掉亚健康，轻松面对office time!

专为都市白领量身打造
最畅销的白领健康饮食指南!

常常“掉链子”的白领午餐 / 麦当劳+肯德基，午餐好处? / 维生素过量的后果 / 八分饱的重要意义
你了解常喝果汁的好处吗? / 白领们不能不懂的午餐“杠杆”

天津科学技术出版社



白领 午餐食谱

梁志伟◎编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领午餐食谱/梁志伟编著. —天津:

天津科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5308-6470-8

I. ①白… II. ①梁… III. ①食谱 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第146979号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

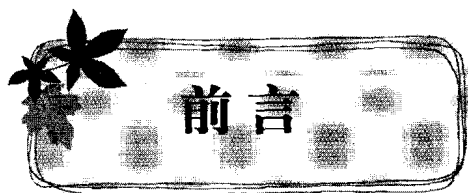
新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 260 000

2012年2月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



前言

看看我们身边的城市，科技高速发展，高楼大厦林立。合资、独资、私营、外资企业越来越强大，伴随而来的就是，总有那么一群人永远急匆匆，这就是白领一族。不菲的收入，使他们的生活有声有色。他们不仅要求精神上的满足，对生活的质量也要求很高。但是也正是由于社会的高速发展，使这群人面临着更大的生活工作压力。曾经流传过这样一句话“起得比鸡早，睡得比狗晚，吃得比猪差，干得比驴多”，这也成了白领一族光鲜亮丽背后的真实写照。

在竞争日益激烈的今天，越来越多的白领废寝忘食地工作，他们的生活变得越来越没有了规律。他们总是这样认为：自己正处在一生中最好的时光中，身体强壮，精力充沛。他们中流传着一种说法：“40岁以前用命换钱，40岁以后用钱换命。”

调查显示，在中国，白领阶层“过劳死”现象已越来越严重，心脏病等老年性疾病发病方面呈年轻化趋势。白领们的办公条件也给他们带来了疾病隐患，比如电脑的辐射、经常超时工作、吃饭不规律等，使他们出现了肥胖、记忆功能衰退等老年人才会出现的情况，还增加了心脑血管系统等病的发病率。

看着那一个一个原本是青春年华、生机勃勃的年轻人，原本正是大展鸿图的时刻，却被疾病拖累，甚至夺走生命。白领一族，这

难道还不能引起你们的警惕吗？

生命本身就是有限的，为什么我们还要人为地让它变得更短呢？白领一族，应该对自己的健康重视了。只有有了一个健康的身体，才能让你生活得更加愉快，更加充实。

健康的身体来源于健康的饮食。现在营养养生的书不少，可是对于时间就是生命的白领一族却是知道容易，做起来难。因此，我们为白领一族量身打造了这本书。白领们往往因为工作忙，而无暇顾及自己的一日三餐，尤其是午饭，很多白领们往往是在加班中度过，吃午饭都变成了下午茶。长期如此下去，身体自然也会“报复”你。所以，这本书让白领们用最短的时间搭配出最合理的午餐。让白领既对得起自己的胃，又对得起老板。



{第一章} 白领们的午餐“素描”

常常“掉链子”的白领午餐	2
自带便当的喜与忧	4
团伙拼餐的好与坏	6
麦当劳+肯德基，午餐好去处？	9
省掉午餐为哪般	11
小吃摊上的“杀机”	13
单位食堂：让我欢喜让我忧	16

{第二章} 午餐吃不好，后果很严重

为什么午餐很重要	20
早一顿晚一顿，小心胃病	22
吃东西太咸易致血压高	25

常吸油烟可致肺癌	27
营养过剩的后果	29
光吃不喝水，小心尿道长石头	31
你的肝脏很“油”吗	34
多食全麦食品有利身体健康	37
辣椒过量不利身体	39
要聪明，不要“绝顶”	42
蛋白过多，加重身体负担	45
“四条腿”的肉，少吃	48
维生素过量的后果	50

{第三章} 既对得起嘴，又对得起胃

春季气候多变，需要增强抵抗力	54
夏天高温炎热，去火保湿很重要	56
多事之秋，最该进补	58
天寒地冻时，御寒能力是关键	61
理想午餐六种食物	63
调整饮食结构补充生命动力	66
懒人食谱	68
运动时的饮食搭配	71
吸烟者的饮食搭配	73

保养皮肤时的饮食搭配 76

节日饮食注意搭配 78

{第四章} 午餐前的准备工作需到位

午餐前应该吃什么水果 82

放下手边的工作，专心用午餐 84

填补午餐前的饥饿，要准备“绿色零食” 87

中年白领适宜午餐前午睡 90

午饭前不要喝饮料 92

{第五章} 午餐区的“金科玉律”

午餐不能老凑合 96

八分饱的重要意义 98

细嚼慢咽，不要把餐桌弄成赛场 100

荤素搭配，身体不累 103

减肥少食，得不偿失 106

不同种类、不同颜色的蔬菜 108

不要喝酒，以免影响午餐质量 111

拒绝碳酸饮料 113

饮食的近“三黑”远“三白”原则 116

别拿零食当正餐 119

关于午餐的误区 121

{第六章} 小小细节中的健康智慧

午饭加酸奶，身体更健康 126

先喝汤再吃饭，还是先吃饭再喝汤 128

认清好脂肪和坏脂肪 130

沙拉，让午餐更美味 132

吃些坚果有益健康 135

吃午餐，别吸烟 138

{第七章} 餐后小事，健康大事

饭后刷牙与漱口 142

吃完饭不要立即喝茶 144

口香糖不要咀嚼太长时间 146

饭后不要马上吃水果 149

餐后不要趴在桌子上睡午觉 152

有胃病的人应该怎样吃午餐 154

你了解常喝果汁的功效吗 157

胖人如何吃水果 159

饮食需要健康餐具 162

{第八章} 人体最爱的午餐精灵

蔬菜“绿巨人”	166
天然面包，其貌不扬的薯类	169
彩色的露珠，美丽的水果	171
大自然的乳汁，奶类	174
小个子精灵，豆类食品	177
饮食的主角，肉类	180
水中精华，海鲜与河鲜	183
世界上最健康的零食有哪些	186

{第九章} 白领们不能不懂的午餐“杠杆”

这样的午餐维护大脑	190
这样的午餐对抗疲惫	193
这样的午餐修复视力	196
这样的午餐维护骨骼	199
这样的午餐直面压力	201
这样的午餐消除烦躁	204
这样的午餐最养胃	206

{第十章} 女性白领，午餐吃出的美丽

女性饮食7个不能动的原则	210
食物营养与女性身体健康	212
馒头比米饭更不容易发胖	215
适合午饭后的运动	217
午餐后办公室减脂法	220
吃过午餐就去散步	223
运动饮料可以当水喝	225
零食中的甜蜜陷阱	227
这样吃让你的容颜焕发光彩	230
让你的午餐变成女性良药	232

{第十一章} 白领们的周末午餐构想

营养的中餐锦囊	236
异国情调，周末家庭西餐	239
中西交融的假日享受	241
美粥靓汤，周末滋补	244



{第一章}

白领们的 午餐“素描”

常常“掉链子”的白领午餐

人们常说“民以食为天”，更常说“中午饱，一天饱”，可见午餐是一日中最重要的一餐。经过一个上午的活动，人体体内热能消耗较大，而午后还要继续工作和学习，所以，不得不在每天的中午阶段给予充分的营养补给。否则，午后的时间只能天旋地转，浑浑噩噩度日。影响工作不说，对人体本身的伤害是很大的。

现代白领们朝九晚五工作繁忙，午餐问题早已是一直困扰众多白领的心头大事。站在科学角度讲，午餐热量应该占人的每天所需总热量的40%左右，但由于工作上或这或那的原因，大多数白领很难达到这个水平。复旦大学公共卫生学院曾经针对上班族做了一份“城市上班族营养午餐干预研究”的调查，结果显示：城市白领营养认知偏低，饮食习惯不合理。换句话说，即使他们所需要的热量达到了科学标准，也大量存在着饮食不规律、营养不均衡等问题。而这些问题，也成为影响城市人群尤其是白领一族健康的主要罪魁祸首。

张杰是北京一家软件开发公司的工程师，工作能力很强，人际关系也不错。公司马上要在上海开分公司了，几个月前高层就在物色一个技术过硬的员工，到上海分公司做技术总监。在部门领导和同事们的推荐下，张杰成了不二人选。眼看着他的事业就要迈上一个新的台阶时，意外出现了：连续一个多礼拜，张杰觉得自己精神恍惚，食欲也在开始减退。到医院一检查，才知道，原来是长期加班，饮食不规律导致急性胃肠炎，已经伴有胃出血症状。关键的时候，健康出了问题，这是多么恼人却又无可奈何的一件事！

有句俗话说得好，“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”。但对于像张杰这样工作忙碌的白领来说，要做到三餐营养均衡那简直是比登天还难，尤其是这顿匆匆忙忙的午餐，很多情况下，为了中午能多休息一会儿，大多数人往往是应付了事。

生活是不允许粗糙的，它里面存储的诸多生活细节，最终都会给人与人之间带来差异。我们今日的草草了事，日后都会为之付出更高的代价。虽然说人体的自我调节能力很强，一天两天午餐吃不好，一般不会出现什么大问题。可是，时间一长，一两年、三五年下来，就算是铁打的身体早晚也会出问题。实际上，比如疲劳、失眠、腰酸背痛、手脚麻木等一系列亚健康症状是肯定

躲不过去的，甚至像糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等这样的顽固病、富贵病也有可能出现。这些糟糕的结果都与白领的午餐饮食搭配不当有千丝万缕的联系。

所以，白领的健康工程要从点滴做起，看似简单的午餐问题，深究起来，里面的学问一点儿也不少。

首先，白领要学会爱护自己的胃，养成良好的饮食习惯。胃位于膈下，上接食道，下通小肠，是人体最重要的组织器官之一，人体所需要的所有营养都是依靠胃对食物的消化获得的。上班族平时的很多疾病正是这种不规则的饮食习惯导致的，所以养胃就要从建立良好的生活习惯开始。

除了养胃，更高一层的就是养体。千好万好不如身体好，一个人拥有好身体才是真的好。如果你的身体像张杰那样在关键时刻掉链子，即使你有再大的本领也很难把自己的人生价值发挥出来。不管你想成就一番怎样的事业，拥有好身体是必需的，它是一个人成功的基石，是最可靠的保障。身体越健康，我们的生活质量就越高。

吃东西看起来是一件很轻松容易的事，炒菜、盒饭、便当、面食、商务套餐等，随意选择一样，就可以搞定。虽然，很多人会对自己的午餐做出“粗糙、乏味、不卫生、没营养”之类的评价，但在评价过之后，很多人照样会像履行义务一样随意解决掉自己的午餐。就是这看起来无关紧要的事，却会给你的人生带来不同的滋味。

健康链接：

良好饮食习惯

早餐：一定要吃

一天之中早餐最重要，一定要吃早餐。早餐最好进食体积小、质量高、热量高、耐饥饿且又易于消化吸收的食物。

午餐：吃饱吃好

午餐是一天中的主餐，一定要吃饱吃好，摄入充足的热量和各种营养素，为下午提供充足的能量准备。

晚餐：适当清淡

由于晚饭过后，大部分上班族的能量消耗小，因此，晚餐可适当清淡。

自带便当的喜与忧

“便当”一词源于日语“弁当”（音：bentou）。在我们国家惯称为“便当”，即盒装餐食。自带便当一般都是自己亲自制作。当代白领吃饭对卫生要求甚高，而路边的小商小贩的公共餐具做出来的食物卫生方面令人担忧。

自做便当安全卫生，口味可以随意，喜酸喜甜或者口味重淡都能自主把握，自己想吃什么就做什么，忌口的食物可以避免出现，又省去了去餐厅花时间排队的麻烦，节约了工作时间不说，也节约不少餐费。

对于白领来说中午的时间本来就十分紧张，倘若又花时间用到买饭排队上面，或许连餐后休息片刻都没有就要立即回到工作岗位上。自带便当的白领们就可以节约不少时间用来小憩一下，缓解一上午的疲劳。

不过便当也不是十全十美的选择。有时早晨时间过于紧张，不少白领总是在前一天晚上制作好便当，放在冰箱里，第二天早晨匆匆拿出。我们知道，隔夜食物不仅在饭色口味上会有些变化，有些东西甚至会危害健康。

小琴办公地点于市中心地段的一座写字楼，一般情况下，小琴的母亲总是提前在晚上将饭菜做好，第二天带到班上，中午用微波炉微热一下就可以吃。这样帮她省去了很多麻烦。可是，一到夏天，小琴带便当就变得不太合适了，由于气温高，上班不久，饭菜中的味道就因气温高而散发，整个办公室弥漫着小琴的饭菜味，好不尴尬。不仅如此，等小琴吃的时候味道也总是怪怪的，长久下来，小琴每当看到颜色沉暗的饭菜总是提不起胃口，甚至呕吐。即使小琴的母亲经常变换新的菜肴做便当，也提不起她的胃口了。

小琴的情况在长期以便当为主的白领中不少见到。这种晚上做好，第二天吃的隔夜饭看上去简洁方便，但实际上对于健康而言，存在诸多危害。

1. 容易导致人的营养不良

隔夜饭经过多次加温后，会造成营养流失，长期食用会导致人体营养摄入不足，从而难以维

持人体正常需求。一天辛辛苦苦为的就是自己的饭碗和碗里的饭。倘若饭食不能满足，怎么还有力气去工作呢？

2. 容易产生有毒物质

例如绿叶蔬菜中含有不同量的硝酸盐，如果放的时间过长，不仅蔬菜会发黄、变味，而硝酸盐还会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐，有致癌的作用。如果夏天带便当，还会因为气温升高，食物易变质，从而产生有毒物质，给人体带来危害。

3. 导致人的口味改变

从另外一个角度来讲，经常吃隔夜饭还会使许多善养生以淡口味为主的人，逐渐变成喜食重口味食物。

所以，自带便当可以，但这便当的准备极其有讲究，不仅要精致而有营养，还需要注意天气变化，注意食物的保存。气温高的天气，尤其是暑热的夏季，就请不要再自带便当了。

那么，怎样带便当，才可以做到既能长时间保质又不使营养流失呢？

（1）要选择合适的便当容器

带便当一定要选择合适的加温容器，最好是有盖能防止水分蒸发的。

（2）注意可供做便当的食物种类

倘若为了我们的口感，馒头、大饼类的主食不宜加入自带便当，从微波炉加热的角度来讲，馒头、大饼极易变干，而米饭却基本上能保持原来的状态；猪肉的不饱和脂肪酸相对较多，不宜入选便当范畴，我们可以考虑鸡肉、牛肉；不宜带鱼类、海鲜类，一方面鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物，不利健康；另一方面，经过微波炉加热的鱼和海鲜，很难保持原有的色香味，从外观上来看也会影响食欲。

（3）注意便当加热的方法

这一点很重要。微波炉加热的食品一定要讲究烹饪方法。据试验表明，适合微波炉加热的烹饪方法是蒸、红烧、炖等，这样出来的食物不易变味和变色。茄果类蔬菜相比其他瓜果也不易变质，但需要注意的是，这些食品烹调时炒至六七分熟就行，以防微波加热时进一步破坏它的营养成分。一般情况下，便当加热两分钟左右就可以，不要过久，以免营养流失，口味也会发生改变。

健康链接:

不能隔夜吃的食物

①银耳汤：银耳汤一过夜，营养成分就会减少并产生有害成分。

②隔夜的鸡蛋：鸡蛋如果没有完全熟透，未熟的蛋黄隔夜之后食用，在保存不当的情形下，营养的东西容易滋生细菌，因此会有害健康。食物(蛋)已经熟透，而且以低温(一般冷藏的温度)密封保存得当，一般可以保存48个小时没问题。

③隔夜叶菜：叶菜多少含有硝酸盐，煮熟后如果放置的时间过久，在细菌的分解作用下，硝酸盐便会还原成亚硝酸盐，有致癌作用，加热也不能去除。

④家庭卤味糟货：从食品安全角度讲，这是不卫生的，可能的话最好不要吃隔夜糟货。

⑤海鲜品：凉拌菜由于加工的时候就受到了较多污染，即使冷藏，隔夜后也很有可能已经变质。海鲜品宜现制现吃。

⑥隔夜汤：剩汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内，易发生化学反应。

团伙拼餐的好与坏

“拼餐”、“拼车”、“拼游”、“拼购”，这些和“拼”有关的词汇，讲究经济实惠的白领们肯定不陌生。在社会经济飞速发展的今天，很多白领因为工作时间紧张，午餐往往简单而匆忙，有时出于经济和胃口原因只能买一份菜，否则，浪费不说，又要多花一份的钱。可是，有时候一种菜不仅单调，所供给的营养也未必全面。

团伙拼餐却解决了午餐单调简单的苦恼。所谓拼餐，简单讲就是几个不方便回家就餐的