



白领新健康丛书

上班族

ShangBanZu

CHICHUJIANKANGSHENTI

Yaojue

吃出健康身体

要诀



纳 米 编著

吃中小道理 不可不知

健康大文章 必须重视



人民军医出版社

上班族

吃出健康身体

ShangBanZu ChiChu JianKang ShenTi YaoJue

要诀

纳 米 编著



人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族吃出健康身体要诀/纳米编. —北京:人民军医出版社, 2004. 1
(上班族系列丛书)
ISBN 7-80157-785-X

I. 上… II. 纳… III. 食物疗法-基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006669 号

主 编:纳 米

出 版 人:齐学进

策划编辑:王阔海

责任审读:余满松

出版发行:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842,电话:(010)66882586、66882585、51927258

传真:(010)68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷:北京京海印刷厂

装 订:桃园装订厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版,2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:880mm×1230mm 1/24

印 张:12.75

字 数:226 千字

印 数:0001~4000

定 价:30.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话:(010)51927289、51927290)

内容提要

现代上班族尤其是“白领”阶层和驰骋商场的工商界人士，面对日益加快的生活节奏和紧张繁忙的工作时，身体的健康常常受到意想不到的侵害。本书作者根据上班族的这一特点，从“食疗保健康”的角度，介绍了现代上班族在人体营养、防病、治病方面应当引起重视的各个方面。本书着重于上班族在饮食方面的误区、简易的食疗方法、时尚的粗粮野菜食疗知识、各种水果营养和食疗宜与忌、零食的益和害、经常被忽视的美食知识、日常防病和抗病的食物推荐以及如何利用食物美容和提高智慧与能力等知识的介绍。

本书采用版块形式，不需要长时间连续阅读，只在茶余饭后、睡前候车时用数分钟翻阅，符合上班一族繁忙的工作特点，语言简朴、自然、亲切，注重阅读的趣味性，是上班族私包里不可缺少的“良师益友”。

责任编辑 王阔海 周文英

上班族：“一定吃好”

你是不是经常“天南海北”地胡吃乱喝？

你是不是长期偏爱某种食物以至不能自拔？

你是不是经常发现某餐吃过后不是起痱就是长痘？

你是不是认为所有的水果都适合你，或者坚决拒绝野菜粗粮？

或者，川菜、湘菜、鲁菜、粤菜，一概避免；肉蛋全部“开除”；恶补维生素、钙……

你早早地发福了吗？

小毛病常常光临你吗？

繁忙的工作之余，这些苦恼常常伴随着你，也许你还没有意识到：

有些美味正在“喂养”某些疾病；

有些看似合理的饮食习惯却潜藏着巨大的危害；

甚至健康的饮食追求因为方法不当而适得其反。

本书就是向你介绍这些知识：

饮食方面有哪些常见的误区？

日常生活中有哪些简易的食疗方法？

正在兴起的粗粮野菜饮食时尚究竟有哪些学问？

各种水果营养和食疗宜与忌都有哪些？

零食是有益的还是有害的，该怎么吃才正确？

哪些有益的美食知识被我们忽略了？

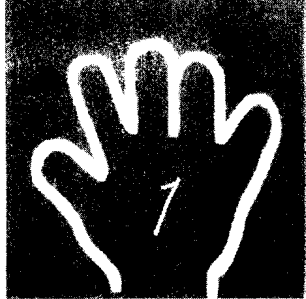
日常防病和抗病的食物都是什么？

如何利用食物美容和补脑？

……

纳米

目 录



粗粮，困难时期的救命恩人
随着营养学家撩开她们神秘的面纱
现在依然担任着保护我们健康的卫士

第一章 粗粮：健康生生相伴

荞麦----- 2

火烧芥面馍馍/黄豆荞麦粥

大麦----- 2

豇豆麦仁汤/大麦醪糟

小麦----- 3

五粮液粥/小麦大枣粥/灵芝麦片粥

小米----- 4

小米面窝头/红枣小米粥

青稞----- 5

糌粑粥

蚕豆----- 6

川冬菜炒鲜蚕豆/蚕豆鲍鱼汤/蚕豆炒虾仁

赤小豆----- 7

赤小豆粥/赤小豆汤/赤小豆冬瓜烧鱼汤



黄豆 ----- 9

五色菜 / 醋泡黄豆 / 黄豆排骨汤

黑大豆 ----- 10

三豆汤 / 水煮黑大豆

绿豆 ----- 11

红糖绿豆沙 / 绿豆老鸭汤 / 凉冻绿豆肘

扁豆 ----- 13

扁豆炒肉丝 / 红焖扁豆饭 / 桃酥豆泥 / 扁豆薏米粥 / 蒜泥扁豆

糯米 ----- 15

姜汁炒糯米 / 糯米莲子粥 / 椰子糯米蒸鸡饭 / 糯米灵芝粥 / 糯米阿胶粥

花生 ----- 16

花生鸡丁 / 花生猪皮冻 / 归枣牛筋花生汤 / 花生炖猪蹄 / 牛奶炖花生

刀豆 ----- 19

刀豆梨

粳米 ----- 19

红曲粳米粥 / 粳米胡桃粥 / 粳米芝麻粥 / 粳米何首乌粥 / 粳米海带粥 / 粳米甘

蔗粥 / 粳米猪肾粥 / 粳米羊肾粥

芝麻 ----- 21

芝麻粥 / 芝麻肝 / 芝麻糖 / 淮山药芝麻糊

红薯 ----- 23

蜜烧红薯 / 甜酒葡萄干薯羹



芋艿----- 25

奉化芋艿 / 芋艿烧香菇

粳米----- 26

粳米芹菜粥 / 南瓜米果 / 荷叶粉蒸大排 / 荷叶粉蒸肉 / 荷叶粉蒸鱼 / 香菇粳米粥 / 生姜粳米粥

苡米----- 28

苡米百合粥 / 苡米冬瓜蛇舌草汤 / 苡米香蕉粥 / 苡米赤豆汤 / 苡米饮

玉米----- 30

柿椒炒嫩玉米 / 四色素菜 / 松仁玉米 / 玉米茶

玉米须----- 32

玉米须炖蚌肉 / 玉米须龟 / 玉米须茶

高粱----- 33

高粱米饭

芡实----- 33

芡实粥 / 人参芡实羊肉汤 / 鲤鱼芡实大蒜汤 / 芡实煮老鸭 / 莲子芡实鹤鹑汤 / 莲实美容羹

野菜的魅力
粗粮的古朴



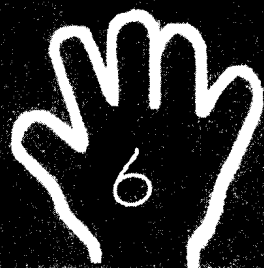
他们
是富贵病的克星
当我们回首往事时
那些久违的原始和自然
才显得那样珍贵和真诚

第二章 常见野菜保健作用

素粗野杂的时尚饮食	38
常见野菜的药用价值和吃法介绍	39
苦蕒菜	39
油条苦蕒菜	
威灵仙	39
黄鹌菜	40
荠菜	40
荠菜粥/荠菜山鸡片/荠菜鸡蛋饺/荠菜豆腐羹/荠菜冬笋/朝鲜风味荠菜	
苋菜	43
苋菜黄鱼羹/苋菜芙蓉蛋汤	
马兰头	44
马兰头炒猪肝	
莼菜	44
莼菜黄鱼羹/西湖莼菜汤	



地耳	45
清炒地耳 / 地耳豆腐 / 氽鸡蛋汤 / 鸡蛋地耳	
山韭菜	47
香椿头	47
香椿赛蟹黄 / 腌香椿 / 香椿拌豆腐 / 鸡蛋炒香椿 / 香椿蒜汁 / 香椿鸡丝 / 炸香椿鱼 / 香椿豆腐 / 蒸香椿头	
菊苣	50
蕨菜	51
拌蕨芽 / 腌酸蕨菜 / 干腌蕨菜 / 朝鲜风味蕨菜	
地枣	52
面衣煎炸地枣 / 地枣狗肉条	
牛尾菜	54
蜂斗菜	54
凉拌蜂斗菜	
蒲菜	55
淮阴鸡粥蒲菜 / 奶汤蒲菜	
山白菜	56
凉拌山白菜	
大叶芹	57
挂粉衣炸大叶芹	
菊花脑	58



虾珠余菊花脑

牛蒡 ----- 59

牛蒡粥 / 牛蒡萝卜豆汤 / 芝麻牛蒡

地肤 ----- 60

地肤炒肉丝 / 地肤苗饺子

黄櫨头 ----- 61

溪黄草 ----- 62

瓜蒌根 ----- 62

车轮菜 ----- 63

凉拌车轮菜

大花萱草 ----- 63

凉拌大花萱草

苕草 ----- 64

野菜不能胡乱吃 ----- 65

自己采食野菜时的注意事项 ----- 66

水灵的上班族

丰富的琳琅满目

诱人的芳香

流淌着香甜的梦想

水果，大自然赐予的良药



养育你的健康和美丽

第三章 诱人的水果都有那些作用

各种常见水果的药效和食疗方法 ----- 68

山楂 ----- 68

减肥山楂茶 / 当归山楂茶 / 荷叶山楂汤 / 首乌山楂粥 / 山楂炖兔肉

菠萝蜜 ----- 69

桂花核桃菠萝蜜冻 / 杏仁菠萝蜜豆腐 / 菠萝蜜饭

金橘 ----- 70

金橘八宝饭 / 日式土蒸瓶 / 冰镇金橘绿豆汤 / 金橘治疗失眠方 /

金橘酒 / 银耳金橘汤

苹果 ----- 73

苹果寿司 / 苹果汉堡餐 / 苹果通心面 / 苹果牛肉 / 鸡球苹果 / 酸辣苹果丝 /

苹果里脊丝 / 苹果里脊卷 / 红绿双菇 / 苹果生鱼汤 / 拔丝苹果 / 苹果素虾仁

佛手 ----- 76

佛手粥 / 佛手姜汤 / 佛手三丝 / 佛手冰糖炖

杏仁 ----- 77

杏仁奶露 / 蜂巢杏仁鸭 / 杏仁蒲棒 / 杏仁脆 / 刺猬杏仁酥 /

菊花杏仁 / 杏仁枸杞炆掌片 / 杏仁银肺汤

罗汉果 ----- 79

罗汉果炖鸡 / 罗汉果菜干煮猪肺 / 葛菜煲生鱼罗汉果汤 / 清润养肺汤



大枣-----81

栗粉大枣粥/大枣牛腩煲

香瓜-----82

一帆风顺/香瓜竹笙松子包/八宝酿香瓜

荔枝-----83

二荔枝虾仁/荔枝虾球/荔枝炒鸡丁/荷花荔枝鸡/

荔枝仙人掌锅巴/荔枝炒牛肉

香蕉-----86

香蕉肉脯/香蕉百合银耳汤/金橘香蕉/

糖醋香蕉夹鲜鱼/高丽香蕉/山水水果/拔丝香蕉

无花果-----89

无花果炖猪蹄/无花果蜜糖粥/巧克力无花果球/蜜汁杂果丁/水晶无花果

荸荠-----90

葵花荸荠虾饼/清烩鲈鱼片/荷包丸子/煎素猪排/

八宝海参/八宝橘盅/炸虾球/什果马蹄冻糕/清炖马蹄鳖

柚-----93

柚子花菜

草莓-----94

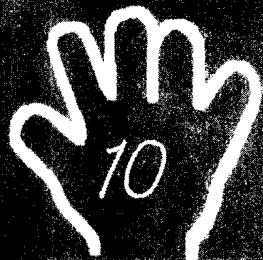
草莓炸糕/草莓黄瓜/蟹盖沙律

柠檬-----96

柠檬鸭丁色拉/柠檬蜂蜜鲑鱼排/炖柠檬鸭



枇杷-----	97
豆茸酿枇杷/枇杷镶鲜虾/羊肉枇杷	
哈密瓜-----	98
哈密瓜香蕉牛奶/哈密瓜汁	
芒果-----	99
香芒炒虾球/芒果沙拉虾	
百合-----	100
发菜百合莲子汤/百合粥	
龙眼-----	100
冰糖湘莲/龙眼莲子粥/龙眼炖蛋/枸杞龙眼猫肉汤/	
红枣龙眼茶/龙眼炖鸡肉	
莲子-----	102
冰糖莲子/发菜百合莲子汤/八宝海参/燕窝蜜莲/	
莲子猪心汤/莲子百合煲瘦肉/莲子木耳羹	
猕猴桃-----	104
什锦水果甜汤/翡翠鱼片	
桑椹-----	105
儿童弱视食谱/壮阳食谱	
梨-----	105
甜酒炖雪梨/蜜汁梨球	
甘蔗-----	106



甘蔗烧牛腩

核桃-----107

掌条核桃烧红枣/蜜枣核桃/核桃鸡丁/核桃鸭子/罐焖核桃鸡块/

雪花桃泥/核桃肉卷

樱桃-----110

透心凉/冰糖湘莲/珍珠圆子/八宝饭

橙-----111

橙汁橙皮小牛排

橘-----112

八宝橘盅/什锦西瓜盅

椰子-----113

海南椰子盅/海南椰子船/椰子鲜贝

松子-----114

松子鸭颈/松子豆腐/松子仁烧香菇/松仁鱼米/松仁炒鸽肉/什锦松仁玉米

栗子-----116

栗子糕/栗子百果羹/仙人掌板栗烧白菜

石榴皮-----117

石榴皮粥/榴皮玉米/柚子花菜

银杏-----119

银杏芋泥/银杏鸡排/玛瑙银杏

槟榔-----120



槟榔排骨 / 白术槟榔猪肚汤

菱角 - - - - - 120

菱角粉粥 / 菱角素肉汤 / 菱角养肝汤 / 菱角薏仁汤

榛子 - - - - - 122

梗米榛仁粥 / 榛子粥

西瓜 - - - - - 122

西瓜皮炒肉丝 / 多味西瓜皮 / 西瓜盅

饮用果蔬饮料时应注意哪些问题 - - - - - 124

你了解常喝果汁的功效吗 - - - - - 125

夏季吃水果寒热要分清 - - - - - 126

胖人如何吃水果 - - - - - 127

美丽
不能以牺牲健康为代价
不然
只能昙花一现
饮食
可以赐予健康
也可以造就美貌



第四章 吃出的娇媚和健康

菠菜养颜美肤	130
哪些蔬菜可减肥	130
使皮肤细腻、光洁的食物	131
生果煲汤身秀美	133
美食如何养眼	135
养颜美容瘦身茶饮	136
燕窝蜜枣汤/金鸳鸯/杏花露/苹果雪梨羹/美容霜/三味美颜汁/ 柠檬蜂蜜汁/姜枣茶/银耳枸杞羹/薏仁茶/大麦芽茶	
丰胸食物热荐	138
核桃蚝油生菜/木瓜炒牛肉片/腰果虾仁/猪尾巴莲子红枣汤/干果/核果	
冬季养生活食粥	140
山药粥/栗子粥/芝麻粥/杏仁粥/核桃枸杞粥/梨粥/牛肚大米粥	
塑身饮食规则	142
皱纹的饮食防治	143
容颜不老方/灵芝鹌鹑蛋汤/美肤祛皱饮/地黄抗皱粥/杏仁牛奶芝麻糊	
喝出来的时尚健康	145
能顺气的食物	147
女性的减肥的第一道食物关	148
坐班女士的饮食小聪明	149