

保健祛病 四季进补 对症养生 食材偏方 一书在手 全家不愁


健康饮食事典

(第2版)

食养全家不用药

主编 王晶 解放军第309医院营养科主治医师



 中国纺织出版社


健康饮食事典

(第2版)

主编 王晶

中国纺织出版社



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食事典/王晶主编. —2版. —北京:中国纺织出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5180-0192-7

I. ①健… II. ①王… III. ①饮食卫生—基本知识
②合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第072067号

主 编 王 晶
编 委 会

王晶	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张伟	石沛	张金华	葛龙广
戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	张爱卿	常秋井	余梅	李迪
李利	王燕	吕亚娜	刘涛	张进彬	徐永红	石玉林	樊淑民	谢铭超
王会静	陈旭	王娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张瑞	李军艳	崔丽娟
季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李丹	逯春辉	李鹏	崔文庆	李军
高杰	高坤	高子珺	杨丹	李青	梁焕成	刘毅	韩建立	高赞
高志强	高金城	邓晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王丽	袁雪飞
张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张静	石爽	王娜	金贵亮	程玲玲
段小宾	王宪明	杨力	张玉民	牛国花	杨伟	葛占晓	施慧婕	

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年第1版 2015年8月第2版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 255千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

1 PART

让食物守护全家健康

- | | |
|----------------|----|
| 平衡膳食是健康的关键 | 12 |
| 五色、五味、五性养五脏 | 14 |
| 顺着食物“性子”吃才健康 | 16 |
| 7大基础营养素构筑健康金字塔 | 18 |
| 防止人体老化的植物性营养素 | 26 |
| 食材巧处理，营养零损失 | 27 |
| 安全买菜一点通 | 28 |

2 PART

每天吃好三顿饭 健康打满分

- | | |
|------------|----|
| 每日的健康热量标准 | 32 |
| 健康烹饪新主张 | 34 |
| 早餐吃饱，身体才更好 | 36 |
| 午餐吃好，远离亚健康 | 38 |
| 晚餐吃少，疾病跑掉 | 40 |



3 PART

天然食材吃出健康好体魄

养心安神	44	增强免疫力	68
红豆	44	牛肉	68
莲子	46	香菇	70
养肝护肝	48	降火去火	72
芦笋	48	冬瓜	72
菠菜	50	苦瓜	74
清肺润肺	52	祛湿消肿	76
大白菜	52	薏米	76
梨	54	黄瓜	78
补肾壮阳	56	排毒养颜	80
黑豆	56	绿豆	80
土豆	58	海带	82
健脾养胃	60	缓解疲劳	84
黄豆	60	菠菜	84
南瓜	62	花生	86
益气养血	64	消积化食	88
糯米	64	山楂	88
鲤鱼	66	白萝卜	90





润肠通便	92	健脑益智	112
芹菜	92	金针菇	112
红薯	94	核桃	114
强筋健骨	96	抗辐射	116
鲫鱼	96	黑芝麻	116
豆腐	98	绿茶	118
健齿护齿	100	去除口臭	120
韭菜	100	姜	120
蜂蜜	102	柠檬	122
抗压减压	104	明目护眼	124
香蕉	104	胡萝卜	124
番茄	106	【专题一】	
帮助睡眠	108	54种常见食物的神奇药用	126
小米	108		
红枣	110		

4 PART

纯食物对症养生 天然防病祛病

咳嗽	130	高血压	152
感冒	132	糖尿病	154
发烧	134	脂肪肝	156
牙龈肿痛	136	痛风	158
口腔溃疡	138	冠心病	160
咽喉肿痛	140	胃溃疡	162
更年期综合征	142	缺铁性贫血	164
乳腺增生	144	癌症	166
痛经	146		
失眠	148		
高脂血症	150		



5 PART

24 节气跟着时令巧进补

四季巧养生	170	大暑 吃苦 防暑不松懈	189
吃对二十四节气养生食材	174	立秋 多酸少辛 重养肺	190
立春 适当吃辣 少吃酸	178	处暑 防秋燥	191
雨水 清热疏肝 防上火	179	白露 预防心脑血管疾病	192
惊蛰 清淡为宜	180	秋分 滋阴润肺	193
春分 滋阴润燥	181	寒露 养阴生津	194
清明 多吃野菜 防流感	182	霜降 防寒养阳	195
谷雨 去春火 防湿邪	183	立冬 补气养肾	196
立夏 适量增酸 养好心	184	小雪 保暖养肾气	197
小满 祛湿健脾胃	185	大雪 滋补肝肾	198
芒种 祛湿解暑	186	冬至 补血散寒	199
夏至 防苦夏 过三伏	187	小寒 保脾胃 养肝肾	200
小暑 冬病夏治	188	大寒 防寒养阳	201

6 PART

九种体质饮食调养 筑起健康基石

阴虚体质 滋补肾阴 壮水制阳	204
阳虚体质 补肾温阳 补气健脾	206
气虚体质 培补元气 补气健脾	208
瘀血体质 活血化瘀 疏理通络	210
痰湿体质 健脾利湿 化痰泄浊	212
气郁体质 疏肝行气 开其郁结	214
湿热体质 分清湿浊 清泄伏火	216
特禀体质 益气固表 养血消风	218
【专题二】体质类型速查	220

7 PART

呵护全家养生新潮流

五谷杂粮粥最养人	224
豆浆有首屈一指的美容力	231
五豆补五脏，呵护全家的豆浆保健力	232
天然健康果蔬汁，现代人的营养补给站	240

附录

食材小偏方 关键时刻来帮忙

消化不良	248	烫伤	253
中暑	249	冻伤	254
晕车晕船	250	腰间酸痛	255
宿醉	251	轻微食物中毒	256
碰伤	252		




健康饮食事典

(第2版)

主编 王晶



 中国纺织出版社

前言



俗话说得好，“有啥也不要有病”，健康是每个人幸福生活的基石。

现代人已不再为吃饱发愁，而是开始关注如何吃好。吃好，是人们对饮食健康更高层次的追求，尤其是随着高血压、糖尿病、脂肪肝、高脂血症等越来越多与生活方式相关疾病的高发，更坚定了人们对吃好的追求。吃的学问，吃的技巧，其实全在这一天三顿饭里。

吃好，未必就是整日山珍海味、顿顿鲍鱼龙虾，土豆、茄子、豆腐、菠菜、山药、红薯、洋葱、黑木耳……这些最常见的家常食材，只要吃得合理、吃得讲究，就能给你最大的健康。人体必需的营养素有近 50 种，没有一种天然食物能提供人体所需的全部营养素。因此，要均衡摄取多种食物，如谷类、薯类、肉、禽、蛋、奶、鱼、大豆及豆制品、蔬菜、水果、干果等，每天都要尽可能多样化地摄入。

2500 多年前的中医经典巨著《黄帝内经》早已有明确告诫：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽气。”就是说，即使没有一点毒性的药物，也要病好九成就必须停药，要用谷肉果蔬的食养来调理。可见有病吃药尚且要“食养尽气”，何况无病的人，更不能随便服药，滥服药物。本书即遵循《黄帝内经》的告诫，选择“谷肉果蔬”，引导人们“少药补，多食养”。

本书是一本注重理论和实践相结合的营养保健指导用书，不仅为您普及健康饮食知识，还切实地指导您怎么搭配、怎么烹饪，更有专门针对常见病的调理食疗方。

从现在起，让家人的每一餐都变得健康起来！

目录

1 PART

让食物守护全家健康

- | | |
|----------------|----|
| 平衡膳食是健康的关键 | 12 |
| 五色、五味、五性养五脏 | 14 |
| 顺着食物“性子”吃才健康 | 16 |
| 7大基础营养素构筑健康金字塔 | 18 |
| 防止人体老化的植物性营养素 | 26 |
| 食材巧处理，营养零损失 | 27 |
| 安全买菜一点通 | 28 |

2 PART

每天吃好三顿饭 健康打满分

- | | |
|------------|----|
| 每日的健康热量标准 | 32 |
| 健康烹饪新主张 | 34 |
| 早餐吃饱，身体才更好 | 36 |
| 午餐吃好，远离亚健康 | 38 |
| 晚餐吃少，疾病跑掉 | 40 |



3 PART

天然食材吃出健康好体魄

养心安神	44	增强免疫力	68
红豆	44	牛肉	68
莲子	46	香菇	70
养肝护肝	48	降火去火	72
芦笋	48	冬瓜	72
菠菜	50	苦瓜	74
清肺润肺	52	祛湿消肿	76
大白菜	52	薏米	76
梨	54	黄瓜	78
补肾壮阳	56	排毒养颜	80
黑豆	56	绿豆	80
土豆	58	海带	82
健脾养胃	60	缓解疲劳	84
黄豆	60	菠菜	84
南瓜	62	花生	86
益气养血	64	消积化食	88
糯米	64	山楂	88
鲤鱼	66	白萝卜	90





润肠通便	92	健脑益智	112
芹菜	92	金针菇	112
红薯	94	核桃	114
强筋健骨	96	抗辐射	116
鲫鱼	96	黑芝麻	116
豆腐	98	绿茶	118
健齿护齿	100	去除口臭	120
韭菜	100	姜	120
蜂蜜	102	柠檬	122
抗压减压	104	明目护眼	124
香蕉	104	胡萝卜	124
番茄	106	【专题一】	
帮助睡眠	108	54种常见食物的神奇药用	126
小米	108		
红枣	110		

4 PART

纯食物对症养生 天然防病祛病

咳嗽	130	高血压	152
感冒	132	糖尿病	154
发烧	134	脂肪肝	156
牙龈肿痛	136	痛风	158
口腔溃疡	138	冠心病	160
咽喉肿痛	140	胃溃疡	162
更年期综合征	142	缺铁性贫血	164
乳腺增生	144	癌症	166
痛经	146		
失眠	148		
高脂血症	150		



5 PART

24 节气跟着时令巧进补

四季巧养生	170	大暑 吃苦 防暑不松懈	189
吃对二十四节气养生食材	174	立秋 多酸少辛 重养肺	190
立春 适当吃辣 少吃酸	178	处暑 防秋燥	191
雨水 清热疏肝 防上火	179	白露 预防心脑血管疾病	192
惊蛰 清淡为宜	180	秋分 滋阴润肺	193
春分 滋阴润燥	181	寒露 养阴生津	194
清明 多吃野菜 防流感	182	霜降 防寒养阳	195
谷雨 去春火 防湿邪	183	立冬 补气养肾	196
立夏 适量增酸 养好心	184	小雪 保暖养肾气	197
小满 祛湿健脾胃	185	大雪 滋补肝肾	198
芒种 祛湿解暑	186	冬至 补血散寒	199
夏至 防苦夏 过三伏	187	小寒 保脾胃 养肝肾	200
小暑 冬病夏治	188	大寒 防寒养阳	201

6 PART

九种体质饮食调养 筑起健康基石

阴虚体质 滋补肾阴 壮水制阳	204
阳虚体质 补肾温阳 补气健脾	206
气虚体质 培补元气 补气健脾	208
瘀血体质 活血化瘀 疏理通络	210
痰湿体质 健脾利湿 化痰泄浊	212
气郁体质 疏肝行气 开其郁结	214
湿热体质 分清湿浊 清泄伏火	216
特禀体质 益气固表 养血消风	218
【专题二】体质类型速查	220