

◎提供科学健康的饮食建议，如晚餐吃素可防癌，哺乳期妇女应多吃海产品，春季饮食宜温补阳气、多甜少酸，风湿病患者应饮食宜清淡，蔬菜应旺火速炒。



◎融合现代营养学知识和中华传统饮食养生智慧，从我国居民的膳食特点出发，详尽介绍了早、中、晚3顿饭应该怎么吃。



◎大到营养科学、食品安全，小到一茶一饭一种食材，悉心传授营养知识，帮你掌握吃饭的智慧，教你吃得安心又健康。

◎各种食物如何搭配最合理；不同食材应怎样购买、储存和烹饪；哪些食物最有利于身体健康。



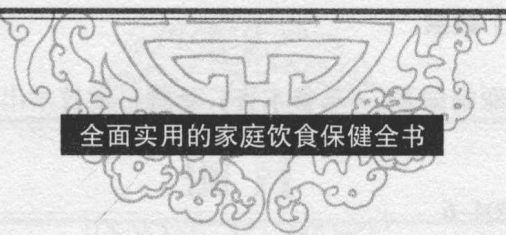
◎从婴幼儿到老年人不同年龄段的人应该吃什么、应该怎么吃；不同体质的人应该怎么吃；各种常见疾病患者的饮食有哪些禁忌；一年四季如何根据季节特点选择饮食。

掌握吃饭的智慧 享受健康的生活

吃好每天3顿饭

霍丽娟 编著

全面实用的
家庭饮食
保健全书



全面实用的家庭饮食保健全书

吃好每天 3顿饭

霍丽娟 编著

新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好每天 3 顿饭 / 霍丽娟编著 . — 乌鲁木齐 : 新疆科学技术出版社 ,
2013.8

ISBN 978-7-5466-2004-6

I . ①吃… II . ①霍… III . ①食物养生—基本知识 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192548 号

出版发行 新疆人民出版社
■ 新疆科学技术出版社

地 址 乌鲁木齐市延安路 255 号

邮政编码 830049

电 话 (0991) 2870049 2888243

E-mail xjkjcbhbs@sina.com

责 编 刘新丽

封面设计 韩立强

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

版 次 2015 年 3 月第 1 版

印 次 2015 年 3 月第 1 次印刷

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 550 千字

定 价 29.80 元



前言

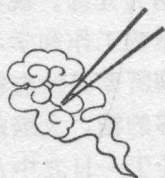
吃好每天3顿饭对我们的身体健康至关重要，我们每日的工作、学习所需的能量大都来自每天的3顿饭。若是没有每天的3顿饭，就像是汽车没了油，会导致我们浑身无力、精神不振，影响工作和学习效率。3顿饭不仅向我们提供了味觉上的享受，满足我们的口腹之欲，还向我们提供了人体必需的糖类、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分，维持身体系统和各个器官的正常运行、身体的新陈代谢和生长发育，保证身体健康。若摄食不当，人体就无法正常运转，疾病也就随之产生了。

早、中、晚每天3顿饭是我国传统的饮食习惯。《尚书》云：“食哉惟时。”按照固定的时间，有规律地进食，可以保证消化、吸收功能有节奏地进行。现代生理学证实，在早、中、晚三个时间点，人体内食物中枢兴奋、肠胃蠕动加强、消化酶大量分泌，胃肠的消化功能最强，对食物的消化也最完全。不定时进餐，则无疑会干扰体内已形成的生物钟，使胃肠蠕动不规律或减弱，消化液分泌减少甚至紊乱，长期如此，则食欲减退，必然会损害健康。它不仅能影响整个人体系统和各个器官的机能状态，还可以影响整个人体的结构。我们既能因食得益，因食祛病，因食延年，也会因食伤身。因此，在我们日常生活中应注意饮食的科学性，一定要养成合理的饮食习惯，才能达到保持健康的目的。

每天的3顿饭需遵循“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”的原则。人们经过一夜的休息，早晨起来开始活动、工作，可这时胃肠却处于空虚状态，这时候若能及时进食，补充足够的营养，大脑也就有了充足的能量进而使精力充沛。现在有不少人，尤其是年轻人，经常不吃早餐，或只凑合着吃少许，这样势必会影响工作和学习效率。因为一夜未进餐，早晨起床时血糖最低，如果再不吃早餐，肌肉和大脑所需要的血糖就必须依靠肌肉中的蛋白质转化，但仅依靠蛋白质的转化无法给大脑提供足够的糖，大脑的血糖仍会很低，这样，人就会感觉到疲劳，反应迟钝，注意力不集中；午餐处于一日之中，具有承上启下的作用，经过一上午的劳作，消耗营养过多，下午还需继续工作，所以，午餐宜适当多吃些。午餐吃饱，才能弥补上午的损耗和满足下午继续活动的需要。但是也不能过饱，过饱会使肠胃负担过重，甚至损伤脾胃功能，影响整个人体的生理活动；晚餐后一般活动量小，没有多长时间就要就寝，所以不宜多食，而且宜清淡些，多食或过于肥腻往往会成为致病之因。由于工作繁忙，生活节奏较快，不少人往往习惯于早餐匆忙，午餐凑合，晚餐全家团聚，十分丰盛，这样的生活习惯是不科学的，也不利于健康。营养学家研究认为，3顿饭的合理安排是：早餐占全天热量的30%，午餐占40%，晚餐占30%，这样的比例最为适宜。

本书融合现代营养学知识和中华传统饮食养生智慧，将指导读者合理安排每天的3顿饭。大到营养科学、食品安全，小到一茶一饭一种食材，悉心传授营养知识，帮你掌握吃饭的智慧，教你吃得安心又健康！本书从我国居民的膳食特点出发，介绍了一系列健康饮食原则，

以帮助读者树立科学的饮食观念，养成良好的饮食习惯。书中详尽介绍了早、中、晚3顿饭应该怎么吃；婴幼儿和不同年龄的儿童应该吃什么；女性、男性、老人应该吃什么、应该吃什么；不同体质的人应该怎么吃；各种常见疾病患者的饮食有哪些宜忌；一年四季如何根据季节特点选择饮食；各种食物如何搭配最合理；不同食物应怎样购买、储存和烹饪；哪些食物是最有利于身体健康等。同时，提供了很多科学健康的饮食建议，如晚餐吃素可防癌，哺乳期妇女应多吃海产品，春季饮食宜温补阳气、多甜少酸，风湿病患者的饮食宜清淡，蔬菜应旺火速炒等，这些建议都具有很强的可操作性，读者可以方便地应用到生活中去。本书还向读者推荐了100多种最有利于身体健康的食物，包括蔬菜类、水果干果类、谷物豆类、鱼肉蛋类等，详细分析了它的营养和功效，介绍了性味归经，阐明了一些宜忌原则，非常实用，是现代入必备的家庭饮食保健全书。



目录

第一章 吃好每天3顿饭

吃得不好会生病	2
病从口入，80%以上的病都是吃出来的	2
治癌？致癌？1/3 的癌症都与膳食有关	3
吃得激素失调，带来无尽烦恼	4
导致衰老的神秘物质——过氧脂质	5
吃得不对，免疫力就下降	6
吃得合理，健康自来	9
一日三餐要合理	9
少食多餐，有利健康	10
适当多吃粗粮有利健康	11
主食的地位不可取代	12
多吃豆类与奶制品	13
完全素食不利于健康	14
多吃蔬菜和水果	15
适当吃点苦味食品	17
3 顿饭怎么吃	19
健康的一天从早餐开始	19
你的“早餐组合”合理吗	20
“黄金早餐”到底怎么吃	22
午餐不能凑合	23
午餐的“八不主义”	24
晚餐不科学，体弱又多病	26
晚饭少一口，活到九十九	27
饭后喝粥才是硬道理	28
进餐后的禁忌	29

第二章 3顿饭中的营养素

食物中的7大营养素	32
人体最需要的营养素	32
蛋白质的生理功能	33
保证蛋白质的摄入	34
脂肪在人体内的作用	36
摄取健康脂肪	37
碳水化合物	38
碳水化合物的选择	42
中国人最容易缺少的矿物质	42
人体必需的其他矿物质	45
注意补充维生素	48
从饮食中获取维生素	50
及时补充身体所需的水分	51
正确选择饮料	53
膳食纤维不可或缺	54
膳食纤维食物来源	57
营养平衡，身体才会好	59
什么是膳食平衡	59
膳食平衡的基本内容	60
怎样才能维持膳食平衡	61
八条重要的平衡膳食方式	63
中国居民平衡膳食宝塔	66
平衡膳食宝塔的应用	67
主食与副食的平衡	68
杂与精的平衡	69
膳食中的五味平衡	70
饮食中的酸碱平衡	70
膳食中的冷热平衡	71

第三章 3餐要吃好，必须懂搭配

食物的特性	74
“药食同源”之说	74
食物的“四气”、“五味”	76
食物归经和升降沉浮	80
“以脏补脏”说	82

饮食宜忌理论	84
“发物”	84
“忌口”	85
食物的科学配伍	88
饮食养生要顺应季节	92
不适宜搭配的食物	95
蔬菜与蔬菜相克	95
蔬菜与肉禽蛋相克	96
蔬菜与水产相克	97
蔬菜与水果相克	99
蔬菜与饮品相克	101
肉禽蛋与粮食相克	102
肉禽蛋与水产相克	103
肉禽蛋与果品相克	104
水产与果品相克	105
食物与药物相克	107
适宜搭配的食物	110
蔬菜与蔬菜相宜	110
蔬菜与肉禽蛋相宜	111
蔬菜与水产相宜	113
谷物豆制品与其他食物相宜	115
菌类与其他食物相宜	119
食物与药物相宜	120

第四章 小细节，大健康

卫生	124
清洁是厨房的灵魂	124
别把冰箱当“橱柜”	124
保鲜膜不能“一盖了之”	125
刀具卫生有要求	126
菜板卫生不可忽视	127
用对器皿，放对食品	127
餐具消毒有门道	128
“卫生习惯”要科学	130
路边小吃莫大意	131
购买	132
细心识别食物的新鲜度	132

新鲜的不一定是最好的	132
食品保质期做“减法”	133
菜篮子里注意“二不”	134
如何识别大米的优劣	135
如何识别面粉的优劣	135
如何选购优质的食用油	136
鸡蛋的鉴别技巧	137
如何选择放心西瓜	138
买水果千万别“以貌取果”	138
各种蔬菜的选购技巧	140
肉类的识别要领	141
烹调	142
放盐不宜过多和过早	142
味精使用十二不宜	143
酱油的完美使用	144
巧用食醋保健康	145
巧妙利用料酒调味	147
“煮”字里面门道多多	147
调味作料最好少放	148
蔬菜焯水有技巧	149
烹饪中需要特别注意的细节	149
掌握做菜火候妙法	150
健康用油有绝招	151
连续炒菜须刷锅	152

第五章 了解食物，选对食物

蔬菜类	154
西红柿	154
茄子	154
辣椒	154
西葫芦	155
黄瓜	155
苦瓜	155
南瓜	156
冬瓜	156
丝瓜	156
白萝卜	157
胡萝卜	157
扁豆	157

豇豆	158
四季豆	158
黄豆芽	158
绿豆芽	159
大白菜	159
小白菜	160
芥蓝	160
油菜	160
菜花	161
菠菜	161
芹菜	161
生菜	162
香菜	162
茼蒿	162
荠菜	163
莴笋	163
芦笋	163
藕	164
海带	164
紫菜	165
土豆	165
山药	166
香菇	166
金针菇	166
平菇	167
草菇	167
猴头菇	167
银耳	168
黑木耳	168
茶树菇	169
蒜	169
葱	170
洋葱	170
韭菜	171
薤白	171
水果坚果类	172
梨	172
山楂	172
苹果	173
桃	173

李子	173
枣	174
樱桃	174
梅子	174
桑葚	175
石榴	175
柿子	175
葡萄	176
猕猴桃	176
草莓	177
圣女果	177
橙	177
柑橘	178
柚	178
柠檬	179
菠萝	179
桂圆	179
荔枝	180
芒果	180
木瓜	180
香蕉	181
杨梅	181
椰子	182
哈密瓜	182
西瓜	182
火龙果	183
榴莲	183
甜瓜	183
核桃	184
栗子	185
花生	185
腰果	185
葵花子	186
南瓜子	186
松子	186
榛子	187
杏仁	187
开心果	187
杂粮类	188
粳米	188

小米	188
糯米	188
玉米	189
西米	189
薏米	189
小麦	189
大麦	190
燕麦	190
荞麦	190
高粱	191
黄豆	191
绿豆	191
赤小豆	192
黑豆	192
蚕豆	192
花豆	192
莲子	193
肉蛋水产类	194
猪肝	194
猪腰	194
牛肉	194
羊肉	195
狗肉	195
兔肉	195
驴肉	195
鸡肉	196
鸡肝	196
鸭肉	196
鹅肉	196
鸽肉	197
鸡蛋	197
鸭蛋	197
鹅蛋	198
鹌鹑蛋	198
龙虾	198
河蟹	198
草鱼	199
鲫鱼	199
鲤鱼	199
黄鱼	199

鲷鱼	200
带鱼	200
秋刀鱼	200
田螺	201
海螺	201
贻贝	201
牡蛎	202
蛤蜊	202
鱿鱼	202
墨鱼	202
甲鱼	203
田鸡	203
海参	203
金枪鱼	204



第六章 食物分阴阳，吃对才健康

温热为阳，寒凉为阴	206
熟知食物的阴阳属性是健康之本	206
少吃热性食物是对付秋燥的有效方法	207
温性食物是阴型肥胖者的最佳选择	207
别让寒性食物害了过敏的你	208
吃对凉性食物不生病	208
粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅	209
生熟阴阳平衡：生熟互补才合理	209
荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚	209
酸碱阴阳平衡：膳食不可多点酸	210
寒热阴阳平衡：热者寒之，寒者热之	210
寒湿为阴，内热为阳	212
阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热	212
寒湿伤阳气，损阳易生病	213
姜红茶是除寒湿的“工具”	213
吃出来的火气，食物祛火以毒攻毒	214
银耳胜燕窝，对付火气还得要靠它	215
泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手	216
荷叶用处多，清热祛火不能少	216
小小豆芽也是祛火的能手	217
男女老少，清火要对症食疗	218

阴阳要平衡，有补还得有排	219
养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻”	219
进补如用兵，乱补会伤身	219
清茶一杯，补泻兼备	220
食物是最灵验的“消毒剂”	221
本草中的“排毒明星”	222
轻松排毒法：一日三餐要健康	225
体内自然排毒法——断食排毒	226
断食排毒的“双行道”	227

第七章 跟着时令去进补

春季养“生”——食不宜过油腻	230
春季食补养生“六宜一忌”	230
葱香韭美，春天是多么美妙的季节	231
香椿，让你的身心一起飞扬	232
春季补铁养肝，鸭血最佳	233
春季应选择温补阳气的蔬菜	234
摆脱“春困”的5款独家“汤术”	235
夏季养“长”——食冷热均衡不宜过寒	238
葱郁茂盛，夏季养生注养“长”	238
夏季饮食要注意“清淡”二字	238
夏日吃西瓜，药物不用抓	239
夏季尽享西红柿营养餐	240
夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉	242
夏季进补，一鸽胜九鸡	244
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	245
姜汤是对付空调病的有力武器	246
秋季养“收”——勿兹食生冷	247
万物收获，秋季养生注“收”	247
秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡	248
西蓝花——滋阴润燥的秋季菜	249
莴笋就是秋季主打菜	250
冬季养“藏”——以暖为宜	252
冬季进补也应讲原则	252
冬季喝御寒粥可预防疾病	252
冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方	253
在冬季餐桌上享受牛肉的滋补	254

驴肉补益气血，走俏冬季餐桌	255
冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜	257
寒冬至吃狗肉，养好身体第一位	259
24 节气的食养之道	260
岁首开年春意满——立春食养之道	260
春回地暖草如丝——雨水食养之道	261
神州大地待惊雷——惊蛰食养之道	261
春来遍是桃花水——春分食养之道	262
佳节清明桃李笑——清明食养之道	262
谷雨青梅口中香——谷雨食养之道	263
骤雨当空荷花香——立夏食养之道	264
轰雷雨积好养鱼——小满食养之道	265
割稻季节尽喜色——芒种食养之道	266
昼长天地似蒸笼——夏至食养之道	266
蝉鸣正烦田丰盛——小暑食养之道	267
大汗淋漓皆是夏——大暑食养之道	268
凉来暑退草枯寒——立秋食养之道	268
伊人去处享清秋——处暑食养之道	269
碧汉清风露玉华——白露食养之道	270
凉意舒情果清芬——秋分食养之道	271
天高云淡雁成行——寒露食养之道	271
梅映红霞报晚秋——霜降食养之道	272
万物收藏梅开红——立冬食养之道	272
保暖增温雪初降——小雪食养之道	273
朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道	273
日短阳生炉火旺——冬至食养之道	274
冷风寒气冰天地——小寒食养之道	275
银装素裹腊梅飘——大寒食养之道	276



第八章 五脏吃得好，身体就会好

五脏和谐，人体长青	278
天地运作需要能量，脏腑健康先输营养	278
五色补五脏，食“色”有道理	279
五味入五脏，均衡进食最养生	279
养心：太咸太甜不益心，饮食甜咸要均衡	281
心脏安康，则活力如“涌泉”	281
红色食物最益心养气	282

南瓜能补中益气、益心敛肺	282
桂圆入心脾，巧治“失心症”	283
养肝：多食绿色食物，才是养肝护肝的根本	285
肝脏健康，则身体无毒	285
酸入肝，多食生津止渴食物	286
养肝护肝的“营养素”	287
大蒜是保护肝脏的上佳选择	288
养肺：辛辣伤肺，酸甘化阴润肺	289
肺主气，气调则营卫脏腑无所不治	289
白入肺，润肺应多吃白色食物	290
辛入肺，生姜薄荷宣肺气	291
以肺补肺，呵护肺脏最拿手	291
秋季便秘，多吃白色多汁的食物	292
养肾：肾气足百病消，家中常备妙食	293
肾脏强健，则远离疾患	293
咸入肾，吃海带能补益肾脏	294
壮骨先补肾，才有硬朗身子骨	295
有生命力的食物最能补肾壮阳	296
黑入肾，肾气不足者要多吃	296
冬养肾，藏阳气保精气	298
养脾：多吃芳香，苦寒及清淡食物	299
养好脾，旺生万物衰生百病	299
黄入脾，黄色食物最补益脾脏	300
甜入脾，蜂蜜最能补中益气	301
三白汤，健脾美白的圣药	301
补气务必多食益气健脾的食物	302
养胃：吃好才是福，胃喜欢细碎的食物	303
调好胃，造就后天之本	303
饮食 6 原则保你养好你的胃	304
生冷食物伤脾胃，半夏枳术丸来治	304
“黄金粥”，宜养脾胃最合适	305
养胃解酒，离不开葛花饮	305
没胃口多青睐香菜	306

第九章 不同的体质，吃不同的食物

体质与饮食的关系	308
饮食影响体质的变化	308
地域饮食习惯，造成体质差异	308
日常饮食要顺从体质	309
合理选择饮食，可调整体质	309
自我检测，看一看自己属于哪种体质	310
平和体质：饮食要均衡，预防偏颇保健康	313
平和体质，饮食调理最关键	313
平和体质饮食调养应采取中庸之道	314
平和体质进补，要选食补远离药补	315
平和体质，日常烹饪少放盐	315
阳虚体质：滋阴潜阳的食物要多吃	317
阳虚体质者怕冷喜热	317
阳虚体质，多选温补生阳的食物	318
花椒，补阳的一味好药	319
芥菜，温中散寒不可少	320
阴虚体质：多吃凉寒食物，滋阴清热安心神	321
阴虚，身体的“津液”不足了	321
身体出现这些小毛病，是阴虚了	322
多吃甘凉滋润食物可养阴生津	324
秋日甘蔗赛过参，去热滋阴	324
两冬粥，解决阴虚引起的牙宣	325
气虚体质：食药补气，培补身体强体质	326
忌冷抑热，气虚体质要防脾气虚	326
气虚体质者，多补益五脏	327
樱桃补元气，气虚体质者记得常吃	328
燕窝补虚秘籍，从内到外的滋养	329
人参是补气的圣药	330
几颗红枣加一觉闲眠，补气消病的好方法	331
痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊	333
痰与湿在身体内是如何形成的	333
多吃、少动会加重痰湿体质	334
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则	334
痰湿者，宁可食无肉，不可食无豆	335
改善大肚腩，菊花苡仁粥常相伴	336