

会吃才养人



张晔
主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

常见小病跑光光

会吃是最好的灵丹妙药

吃好三顿饭，
吃出身体好状态！

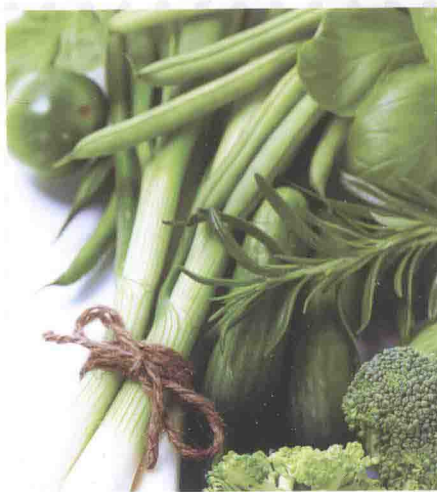
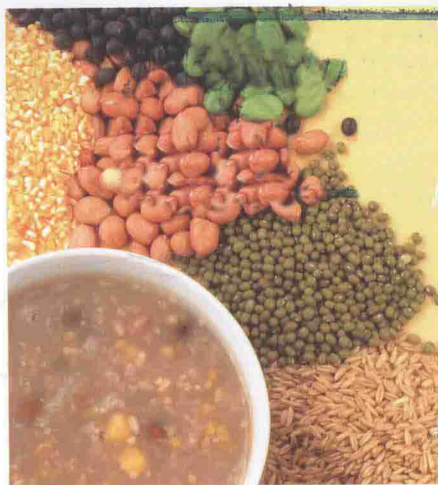


附 赠
常见食物搭配宜忌速查
全彩挂图

会吃才养人

张晔
主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



電子工業出版社

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

会吃才养人 / 张晔主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-121-23962-5

I. ①会… II. ①张… III. ①食品营养—合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174790号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：夏应鹏

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

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：9.5 字数：224千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：39.80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。

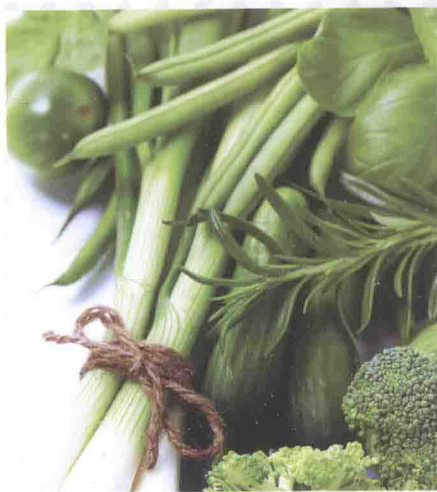
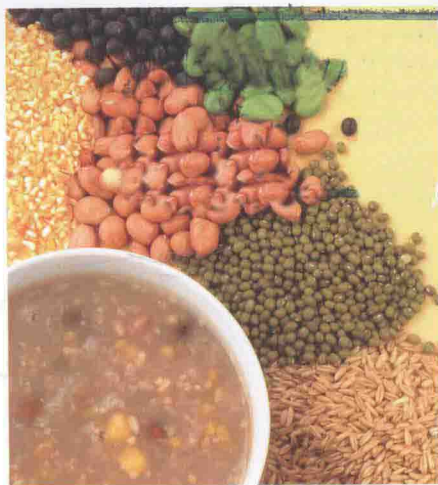
质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

会吃才养人

张晔
主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



電子工業出版社

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

会吃才养人 / 张晔主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-121-23962-5

I. ①会… II. ①张… III. ①食品营养—合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174790号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：夏应鹏

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

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：9.5 字数：224千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：39.80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zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言

俗话说“民以食为天”，可是又有说“病从口入”，还有说“食物无好坏，就看怎么吃”……其实，这其中所蕴含的正是养生的智慧。

在这个饮食越来越丰富的时代，如何吃才养人是每个人都关心的问题。而如何牢牢守住餐桌安全和家人健康，正是我们这本书所要解决的问题。

讲究饮食，并不是提倡大鱼大肉、山珍海味，而往往恰恰是那些普通的、家常的甚至廉价的、不起眼的食材，能给我们最好的味道、最佳的滋养。所以，我们主张的养生态度就是从家常便饭中吃出健康的体魄。而这这就要求我们把好“嘴”关，即根据自己及家人的身体状况，选择最适宜的食材，远离该禁忌的食材，同时讲究食材的搭配和科学的烹调方法，争取使吃进的营养最大化。

本书传达了一些健康的烹调理念，揭开了吃对食物补对营养的秘密，以及最有营养的吃法和营养零损失的烹饪高招，对亚健康、生活习惯病也给予了定制饮食方案，还特别关注了不同时刻的养生侧重点，专门挑选了做法科学、味道又好的菜谱，希望带给读者由内而外的健康。



目录

绪论

吃对食物补对营养

“中国居民平衡膳食宝塔”指导饮食不过时	10	维生素——人体内的“维和部队”	15
坚持膳食指南十原则	10	矿物质——必须通过膳食补充的重要营养素	18
用膳食宝塔指导你的饮食	10	植化素，启动人体自愈力的营养新星	20
科学摄取人体必需的七大营养素	12	根据食物的“四性”“五色”“五味”来吃	23
蛋白质——生命的基石	12	食物有四性——寒、凉、温、热	23
脂肪——吃对了能降低胆固醇	13	会吃得好“色”，五色养五脏	24
碳水化合物——提供热量的主力	14	食物有五味——苦、辣、酸、甜、咸	26
膳食纤维——最尽职的“人体清道夫”	15		

Part

1

最养人的健康吃法

一日三餐要吃好

营养早餐跟活力说早安
营养最均衡的早餐搭配
丰盛午餐承上启下
健康晚餐犒劳一整天的勤奋

吃多少，根据每日热量来

了解一下自己的体重情况
根据劳动强度来计算每天需要的总热量
计算三大营养素每日所提供的热量
计算每日所需三大营养素的量

要想吃得丰富，看看“食物交换表”

等值谷薯类食物交换表
等值蔬菜类食物交换表
等值奶类食物交换表
等值大豆类食物交换表
等值水果类食物交换表
等值肉类食物交换表
等值油脂类（包括坚果类）食物交换表

主食不能太精细，粗一点才好	42
粗粮细粮要搭配食用	42
粗粮浸泡后口感好、易吸收	42
烹饪时的技巧	42
保持体内酸碱平衡，食物要酸碱搭配	43
常见的酸、碱性食品	43
不要乱点食材谱，宜忌搭配有讲究	44
最佳搭配，吃对养生	44
搭配禁忌，吃错伤身	47
做菜做汤切记少油、少盐	49
对动物油说不，多用植物油	49
控制用油量	49
控制食盐量	49
煮炖的食物避免连汤吃净	49
怎么吃肉才能不变成血管里的油	50
“白肉”与“红肉”的选择	50
把好烹调关	50
把好嘴关	50

Part 2

营养零损失的烹饪高招

认清安全标志，保证安全与营养

QS——食品质量安全市场准入标志

绿色食品标志

HACCP 标志

无公害农产品标志

农产品地理标志

有机食品标志

看懂食品标签，挑选健康食品

怎么看食品标签

应选贴有哪类营养标签的食物

慢性病患者应选贴有哪类营养标签的食物

家常食材的选购与保存

如何选购放心食用油

易含有毒添加物的食物选购窍门

烹饪方法，你选对了吗

1. 煮

2. 蒸

3. 焖

4. 煎炸

5. 大火快炒

6. 烤

食物巧烹饪，健康一百分

发面用酵母，营养更高

煎、炸、炒别等油冒烟

吃剩的肉菜如何加热更有营养

52 谷类、豆类的全营养烹饪 62

52 营养均衡，不可缺豆 62

52 淘米时要减少淘洗次数 62

53 煮粥最好不放碱 62

53 豆类烹饪前要先浸泡 62

53 轻松剥掉蚕豆皮 62

53 这样洗豆腐更容易 62

54 蔬菜、水果的全营养烹饪 63

54 生吃、熟吃营养各不同 63

56 现做现切，大火快炒 63

56 有些蔬菜最好焯水后食用 63

57 焯水后再切 63

57 煮汤时，蔬菜要后放 63

57 有些蔬菜不宜混吃 63

60 菌菇的全营养烹饪 64

60 不同菇类适合不同的做法 64

60 猴头菇应先去苦味 64

60 海带不宜长时间泡水 64

60 木耳不宜生食 64

60 肉类、水产的全营养烹饪 65

60 选择减少吸油量的烹调方法——炒、蒸、煮 65

61 油炸最好先挂糊 65

61 肉类烹制前可先用开水焯烫 65

61 鱼肚烹制前需提前泡发 66

61 用淡盐水解冻冻鱼 66

61 根据新鲜程度选择烹饪方法 66

专题 省时省力的烹饪窍门大公开 67

Part

3

找到适合自己的饮食方案

高纤维饮食

营养食谱推荐

南瓜薏米饭 润肠通便, 提高免疫力
煮毛豆 防便秘, 防肠癌, 保护心血管

低纤维饮食

营养食谱推荐

大米粥 补脾养胃
刀切馒头 提供基础热量

低脂饮食

营养食谱推荐

蒜泥凉拌豌豆苗 帮助减肥瘦身
芦笋煨冬瓜 促进消化, 帮助减肥
红薯粥 帮助肠道排毒

70	西柚柳橙汁 消水肿, 增加饱腹感	76
71	低盐饮食	77
71	营养食谱推荐	78
71	粉蒸白菜 预防血压升高	78
72	清蒸武昌鱼 健脾和胃, 预防贫血	78
73	苦瓜番茄玉米汤 避免油脂、盐分摄入过多	79
73	杂粮馒头 增加膳食纤维, 促进肠胃蠕动	79
73	限糖饮食	80
74	营养食谱推荐	81
75	白菜心拌海蜇 补充维生素, 降糖降压	81
75	水煮芦笋 防便秘, 降血糖	81
75	黑米面馒头 控制血压, 减缓动脉硬化	82
76	小窝头 稳定血糖, 促进消化, 预防便秘	82

Part

4

吃出身体好状态

养心

营养食谱推荐

土豆烧牛肉 养心护心
小米红豆粥 养心安神

养心茶饮推荐

莲子清心茶 清热去火, 除烦安神
枸杞百合养心茶 补虚安神、清热养阴
桂圆莲子饮 补心脾

护肝

营养食谱推荐

香菇什锦豆腐 养肝护肝
绿豆二米粥 预防脂肪肝

护肝茶饮推荐

杞菊乌龙养肝茶 清肝火, 养眼润肺
决明子绿茶 调节肠胃, 排毒养肝明目
三花行气茶 疏肝行气, 降脂减肥

补肾

营养食谱推荐

韭菜炒绿豆芽 补肾阳, 增强免疫力

84	黑豆粥 缓解肾虚	91
85	养肾茶饮推荐	92
85	杜仲茶 温肾助阳	92
85	桑葚冰糖饮 补血滋阴, 养肝肾	92
86	菟丝子茶 补肾养肝	92
86	健脾胃	93
86	营养食谱推荐	94
86	麦芽山楂鸡蛋羹 改善脾虚, 促进消化	94
87	土豆小米粥 防治胃病	94
88	润肺	95
88	营养食谱推荐	96
88	白萝卜银耳汤 润肺止咳	96
89	薏米雪梨粥 保护肺部健康	96
89	排毒	97
89	营养食谱推荐	98
89	蒜泥海带粥 排毒利尿	98
90	绿豆百合粥 祛湿解毒	98
91		
91		

去火

营养食谱推荐

菊花绿豆粥 平肝降火

红豆小米糊 清热去火

99

抗衰

营养食谱推荐

爽口木耳 防癌抗衰

玉米糝粥 防癌抗衰

101

102

102

102

Part 5 吃走亚健康

免疫力低下

营养食谱推荐

酥炸鲜香菇 增强免疫力

黄鳝小米粥 增强免疫力

提高免疫力茶饮推荐

桃花玉蝴蝶茶 通经络, 增强免疫力

西洋参三七茶 补气安神, 增强抵抗力

茅根茶 提高免疫系统机能

慢性疲劳

营养食谱推荐

酱爆肉丁 增强体力, 消除疲劳

五仁粥 为人类活动提供热量

缓解疲劳茶饮推荐

柠檬薰衣草茶 提神醒脑

迷迭香山楂茶 缓解脑疲劳

薄荷灵芝茶 减轻疲惫感

食欲缺乏

营养食谱推荐

葱油萝卜丝 帮助消化, 提振食欲

山楂红枣汁 消食化滞

104

105

105

105

106

106

106

106

107

108

108

108

109

109

109

109

110

111

111

111

111

记忆力下降

营养食谱推荐

煎小鱼饼 健脑益智

小米黄豆粥 为脑活动提供热量

经常便秘

营养食谱推荐

芋头红薯甜汤 预防便秘, 缓解经期便秘引起的疼痛

苹果香蕉豆浆 有效减肥, 清热润肠

睡眠不好

营养食谱推荐

小米枣仁粥 缓解失眠

百合红豆豆浆 帮助睡眠

烟酒伤害

营养食谱推荐

纳豆沙拉 促进脂肪消化, 热量少

川贝雪梨粥 缓解吸烟引起的咽喉干痒

降低烟酒伤害茶饮推荐

胖大海茶 开肺气, 清肺热, 利咽消肿

罗汉果茶 清肺热, 利咽生津

桑菊茶 疏风散热, 清肺利咽

112

113

113

113

114

115

115

115

116

117

117

117

117

118

119

119

120

120

120

120

Part 6 把生活习惯病“吃”回去

高血压

营养食谱推荐

麻酱荞麦凉面 降血压, 抗氧化

芹菜拌腐竹 增加血管弹性, 降血压

122

123

123

123

降压茶饮推荐

杞菊决明茶 清肝泻火, 降压降脂

金盏花苦丁茶 去肝火, 散风热

决明子荷叶茶 清肝火, 降血压, 降血脂

124

124

124

124

高脂血症	125	痛风	131
营养食谱推荐	126	营养食谱推荐	132
蒸玉米棒 降低胆固醇浓度, 软化血管	126	苦瓜番茄玉米汤 利尿除湿, 清心明目	132
凉拌魔芋丝 增强饱腹感, 延缓脂肪吸收	126	蒜末冬瓜 利小便, 利湿祛风	132
降脂茶饮推荐	127	防治痛风茶饮推荐	133
山楂荷叶饮 扩张血管, 降低血脂	127	老丝瓜茶 疏通机体脉络, 清热祛湿	133
茵陈车前草茶 利水清热, 预防高血脂	127	黄芪红枣茶 补中健脾, 利尿	133
大黄绿茶 扩张冠状动脉, 减少胆固醇吸收	127	柠檬薰衣草茶 促进尿酸排泄	133
糖尿病	128	肥胖	134
营养食谱推荐	129	营养食谱推荐	135
嫩玉米炒柿子椒 调节胰岛素分泌, 修复胰岛细胞	129	凉拌芥末木耳 清肠胃, 助消化, 瘦身	135
胡萝卜炒海带丝 有效控制血糖, 辅助清除体内自由基	129	蒸南瓜 去除有害物质, 排毒瘦身, 排钠降压	135
降糖茶饮推荐	130	减肥瘦身茶饮推荐	136
黄芪山药茶 防治低血糖, 对抗高血糖	130	乌龙金银花茶 润肠通便, 减少脂肪沉积	136
枸杞麦冬茶 防止餐后血糖上升过快	130	普洱茶 分解脂肪, 促进脂类物质排出	136
山楂陈皮茶 降低血清胆固醇, 防止糖尿病并发高脂血症	130	玫瑰茄减脂茶 帮助消化, 理气减脂	136

Part

7

顺应时节吃对饭

立春补阳气	138	立秋进补宜“贴秋膘”	144
营养食谱推荐	139	营养食谱推荐	145
鸡蛋炒韭菜 温阳补肝, 补充气血	139	葱油蒸鸭 滋阴补虚	145
银耳南瓜汤 养肝明目, 防治过敏性疾病	139	冰糖银耳雪梨粥 润肺止咳	145
立夏养心正当时	140	立冬养阳补肾精	146
营养食谱推荐	141	营养食谱推荐	147
凉拌苦瓜 去火养心, 健脾开胃	141	萝卜炖牛腩 润肺止咳, 补益身体	147
番茄汁 清热解暑, 生津止渴	141	羊骨滋补粥 暖胃防寒	147
大暑防暑热	142	冬至护阳气	148
营养食谱推荐	143	营养食谱推荐	149
百合绿豆汤 凉血, 解毒, 除湿	143	小鸡炖蘑菇 补气养血, 温中祛寒	149
金银花煲老鸭 滋阴补虚, 清热解毒	143	黑米红枣粥 滋阴补血, 暖胃	149
		专题 春夏秋冬养生茶	150



绪论

吃对食物补对营养



“中国居民平衡膳食宝塔” 指导饮食不过时

人体需要多种多样的营养，平衡膳食是保证营养全面、身体健康的前提，那么，如何做到平衡膳食呢？

坚持膳食指南十原则

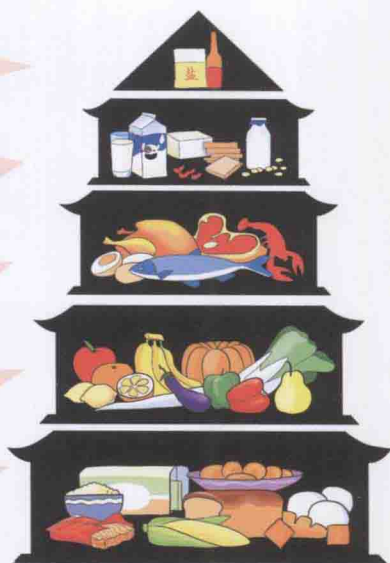
为了给居民提供最基本、最科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家制定了《中国居民膳食指南》(2007)。指南的核心内容有以下10条：

1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
2. 多吃蔬菜、水果和薯类。
3. 每天吃奶类、大豆或其制品。
4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
5. 减少烹调用油量，吃清淡少盐的膳食。
6. 食不过量，天天运动，保持健康体重。
7. 三餐分配要合理，零食要适当。
8. 每天足量饮水，合理选择饮料。
9. 如饮酒，应限量。
10. 吃新鲜、卫生的食物。

用膳食宝塔指导你的饮食

《中国居民膳食指南》专家委员会根据中国居民膳食的特点和主要缺陷，按照平衡膳食的原则，推荐了中国居民各类食物适宜的摄入量，并以宝塔的形式表现出来，这就是我们常说的“中国居民平衡膳食宝塔”。膳食宝塔可以帮助你合理地选择食物，保证品种多样化，以及按照科学的搭配方法和比例来搭配膳食。

油 25 ~ 30 克 盐 6 克	第五层 油脂类
奶类及奶制品 300 克 大豆类及坚果 30 ~ 50 克	第四层 奶类和豆类
畜禽肉类 50 ~ 75 克 鱼虾类 50 ~ 100 克 蛋类 25 ~ 50 克	第三层 动物性食物
蔬菜类 300 ~ 500 克 水果类 200 ~ 400 克	第二层 蔬菜和水果
谷类、薯类及杂豆 250 ~ 400 克	第一层 谷类、薯类 和杂豆



除了膳食方面的指导，成年人还应该每天至少喝 1200 毫升（约 6 杯）水，每天累计进行相当于步行 6000 步以上的身体活动。

会吃更健康

每人每天要食用 25 ~ 30 克油，用盐量还要少于 6 克，怎么办？可以变换多种烹调方法，用凉拌、清蒸、煮等方法，尽量不用煎、炸等吃油大的方法，既变换了口味，又能减少油、盐的摄入量。

科学摄取人体必需的七大营养素

有些营养素是人体可以自行合成、制造的，所以不易缺乏，但有些是无法从体内自行产生，必须从食物中摄取的，即“必需营养素”，它包含了蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质和水。

蛋白质——生命的基石

它在体内的主要功能是构成组织和修补组织。

它具有防御功能和运动功能。

它供给人体热量，具有运输和存储功能。

中国居民膳食蛋白质的推荐摄入量（单位：克/天）

年龄（岁）	0~0.5岁	1岁	2岁	3岁	4岁	5~6岁	7岁	8~9岁	10岁	11~14岁	14岁以上
蛋白质 RNI (克/天)	男 1.5~3克/ (千克 •天)	35	40	45	50	55	60	65	70	75	85
	女	35	40	45	50	55	60	65	65	75	80

- RNI（推荐摄入量）：指可以满足某一特定性别、年龄及生理状况的群体中绝大多数个体（97%~98%）需要量的摄入水平。

蛋白质的最佳食物来源（以100克可食部分计，单位：克）

食物	腐竹	豆腐皮	虾米	黑豆	黄豆	紫菜	瘦猪肉	牛肉	兔肉	鸡肉	带鱼	鲤鱼
含量	44.6	44.6	43.7	36	35	26.7	20.3	19.9	19.7	19.3	17.7	17.6

动物性蛋白质和植物性蛋白质

蛋白质按其不同来源可分为动物性蛋白质和植物性蛋白质两类。动物性蛋白质主要来源于鱼虾、禽肉、畜肉、蛋类及牛奶。一般来说，动物性蛋白质大多属于优质蛋白质，因其含有大量人体必需的氨基酸且更容易被人体吸收。最好不要选用煎、炸等方式来烹饪肉类食品，否则会使优质蛋白质变成劣质蛋白质。

植物性蛋白质主要来源于谷类、豆类及其制品。人体对植物性蛋白质的吸收会差一些，不过，富含植物性蛋白质的食物多含有膳食纤维且胆固醇含量更低，如果患有心脑血管疾病，最好选择植物性蛋白质。

脂肪——吃对了能降低胆固醇

脂肪是构成人体器官和组织的重要部分。

作为热的不良导体，皮下脂肪能防止体热散失，还能阻止外热传到体内，有助于维持体温恒定，并能保护和固定内脏器官，使其不受损伤。

脂肪是脂溶性维生素的良好溶剂，可促进其吸收。如摄取不足，可能导致脂溶性维生素缺乏。

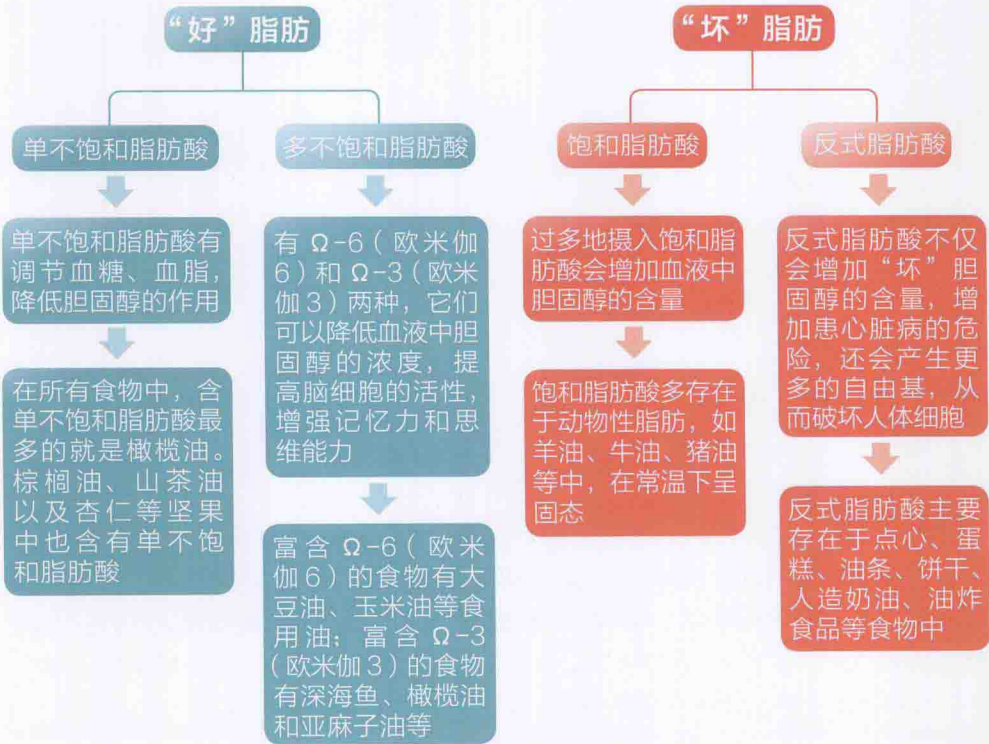
脂肪可增加菜肴的味道，产生特殊的香味，增强人的食欲。

摄入量：按每日摄入的总热量计算，儿童摄入脂肪所产生的热量约占每日总热量的 35%，成人一般以不超过 25% 为宜。

脂肪的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：克）

食物	橄榄油	花生油	香油	奶油	猪肥肉	干核桃	炒松子	炒葵花子
含量	99.9	99.9	99.7	97	88.6	58.8	58.5	52.8
食物	炒杏仁	炒榛子	炒花生米	腰果	鸡蛋黄	猪小排	鸭肉	
含量	51	50.3	44.4	36.7	28.2	23.1	19.7	

“好”脂肪和“坏”脂肪



碳水化合物——提供热量的主力

碳水化合物是构成机体组织不可缺少的主要成分，并参与机体的新陈代谢过程，在细胞内可以转化为脂肪、胆固醇等物质。

它在细胞内还可以转化成糖原储存起来，其中以肝脏和肌肉储存为主，储存的糖原又可分解成葡萄糖入血，以供组织细胞利用。

它具有保肝解毒和对抗产生酮体的作用。

摄入量：成年人每天的建议摄入量为【体重（千克）×6】克。

碳水化合物的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：克）

食物	糯米	大米	糙米	黄玉米面	小米	小麦粉	干枣
含量	78.3	77.9	76.2	75.2	75.1	73.6	67.8
食物	莲子	燕麦	红豆	香蕉	雪梨	莲藕	山药
含量	67.2	66.9	63.4	22	20.2	16.4	12.4

中国营养学会建议每天从以下食物中摄入多种碳水化合物。

6 ~ 9 份	谷类食品			
3 ~ 4 份	蔬菜			
2 ~ 3 份	水果			
6 ~ 9 份	奶制品			

从健康角度考虑，应尽可能多地食用含有大量纤维的碳水化合物，特别是谷类和根茎类蔬菜。按照以上推荐的食物组合，可以对碳水化合物进行完整、健康的摄入。

注：不同食物每份的重量不同，具体可参见本书第 33 至 41 页。