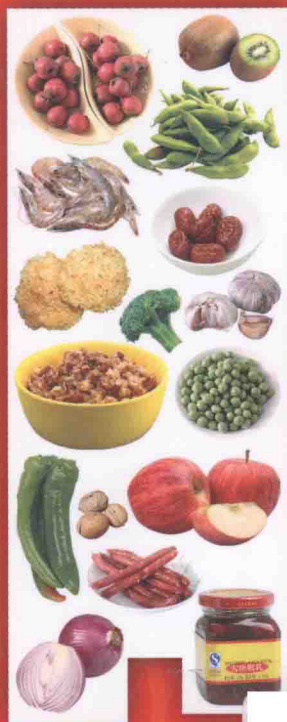


张晔告诉你： 到底怎么



饮食搭配、营养补充、烹饪技巧……饮食讲究太多
到底可不可信？到底该听谁的？
著名营养专家张晔教你解决所有饮食疑问

张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
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



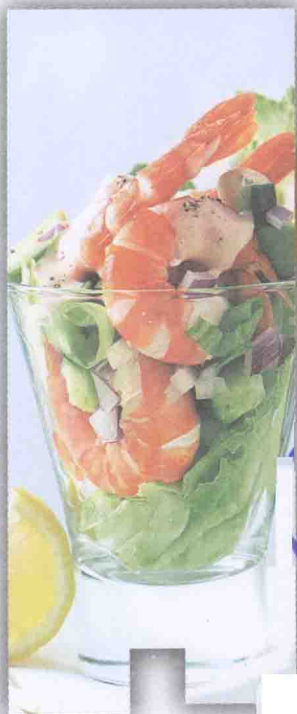
中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



张晔告诉你： 到底怎么



张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
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

电子工业出版社

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

张晔告诉你：到底怎么吃 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-121-25666-0

I. ①张… 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 (2015) 第047336号

策划编辑：周 林

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

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：10 字数：208千字

版 次：2015年5月第1版

印 次：2015年5月第1次印刷

定 价：36.00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。

目录 Contents

Part 1

知己知彼， 吃得更健康



吃隔夜菜容易中毒吗？	10
吃饭时喝水好不好？	13
喝茶或吃水果能够帮助醒酒吗？	15
腊肉这么吃才健康	16
泡菜、腌菜少吃为妙	18
水果饭前、饭后都能吃	20
臭豆腐、臭鳊鱼怎么吃才安心？	22
番茄熟吃与生吃各有千秋	23
番茄奶酪沙拉 有助于皮肤健康	24
番茄炖豆腐 美容、抗衰老	25
改变进餐顺序，更有利于健康	26
男人常喝豆浆好不好？	28
玉米豆浆 辅助降血糖	29
红酒真的很神奇吗？	30
血脂高不能吃蛋黄吗？	31
鲜虾芦笋沙拉 补充脑力	32

Part 2

进厨房需要 “十八般武艺”

淘米水洗菜比清水好吗？	36
鸡精和味精有区别吗？	38
常见食材的处理妙招	39
莲藕炖排骨 促进新陈代谢	41
炖鱼时加牛奶，去腥更营养	42
奶油鳕鱼羹 保护心血管健康	43
巧用醋，帮助身体吸收维生素 C	44
凉拌藕片 补益脾胃	45
盐、糖的妙用	46



动物蛋白质和植物蛋白质哪个更好? 50

三豆燕麦饭 稳定血糖 51

胆固醇对身体有害, 越少越好吗? 52

莲藕胡萝卜汤 低脂又养肺 55

为何膳食纤维也是必需营养素? 56

每天吃多少的糖才不算多? 58

维生素如何搭配吸收才更好? 60

香菇西蓝花 提高免疫力 62

牛奶核桃豆浆 补脑 62

鸡蛋和豆浆不宜同食吗? 66

白萝卜和胡萝卜可以一起吃吗? 68

菠菜和豆腐同吃会得结石吗? 70

土豆和牛肉同吃会得胃肠病吗? 72

土豆烧牛肉 补充体力 73

牛奶和柑橘同吃会影响蛋白质吸收吗? 74

虾和维生素 C 同食等于吃砒霜吗? 76

茶叶和猪肉一起吃会导致消化不良吗? 78

喝红酒兑饮料会导致慢性病吗? 80

Part 3

营养有疑问, 专家来揭秘

Part 4

饮食搭配有 宜忌, 靠谱吗

Part 5

特殊人群 怎么吃 更健康



幼儿：有了好食欲才能长得快	84
蛋黄南瓜米糊 增强食欲，促进神经系统发育	86
紫菜鲈鱼卷 健脑益智，促进骨骼、牙齿生长	87
青少年：饮食多样化，营养要全面	88
银耳木瓜排骨汤 提高免疫力	90
营养鱼肉饼 营养丰富，健脑益智	91
孕产妇：选择食材要“挑剔”	92
清蒸三文鱼 补充 DHA，促进胎儿大脑发育	94
蒜蓉茄子 帮孕妈妈控制体重	95
老年人：宜吃易消化的食物	96
枸杞肉丝 预防骨质疏松，抗衰老	98
薏米鸡汤 滋补养身，促进新陈代谢	99
素食者：科学搭配保证营养全面	100
毛豆烧丝瓜 补虚养身，增强机体免疫力	102
素馅荞麦蒸饺 降脂降糖，降胆固醇	103
电脑族：护眼、健脑、防辐射	104
粉蒸胡萝卜丝 保护眼睛，增强视力	106
海带莲藕排骨汤 排毒，抗辐射	107
夜猫族：注意营养，提高免疫力	108
香芹牛肉丝 消除自由基，提高抗病能力	110
香菇什锦豆腐 提高免疫力，增强抵抗力	111
瘦身族：减肥更要合理膳食	112
清蒸冬瓜球 补充维生素，减肥轻身	114
番茄苦瓜玉米汤 清肠减肥，开胃消食	115
烟民：尽量降低吸烟的危害	116
玉竹桑菊茶 疏散风热，清肺利咽	118
火龙果银耳雪梨羹 清火、排毒、抗衰老	119
经常喝酒者：保护好肝脏	120
纳豆沙拉 保护肝脏	122
蜂蜜柠檬茶 缓解酒后头痛	122

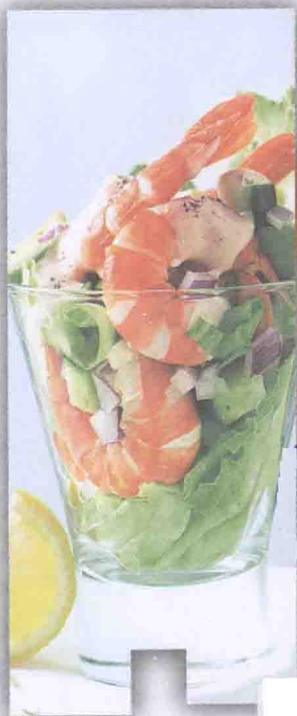
Part 6

常见病 “食”问

不要一感冒就吃药	126
蒜蓉蒸南瓜 提高呼吸道黏膜的抵抗力	128
西蓝花蒸蘑菇 抗癌，提高食欲	129
便秘事小，危害很大	130
糜子面窝头 促排便，清除体内垃圾	132
木耳烩丝瓜 清热利肠，解便秘	133
消化不良的人如何饮食调理	134
大麦米粥 健胃消食	136
冰糖蒸山楂 健胃消积助消化	137
糖尿病人不能吃甜食吗？	138
圆白菜洋葱汁 调节糖代谢	140
凉拌魔芋丝 增加胰岛素含量	141
血脂异常不等于不能吃脂肪	142
海带蒸卷 降低血脂，稳定血脂	144
绿茶荞麦卷 扩张血管，降低血脂	145
有结石的人应该怎么吃？	146
黑豆粥 活血利水，防治结石	148
爽口木耳 清胃涤肠，化解结石	149
高血压病人要学一学的减盐妙招	150
燕麦凉面 降低体内钠含量	152
土豆烧豆角 促进钠离子排出	153
痛风患者是可以吃豆制品的	154
红豆饭 利尿排酸，缓解酸性体质	156
肥胖真是营养过剩造成的吗？	157
虾仁烩冬瓜 利尿，减轻体重	159
苹果海带汤 减肥消脂，美容瘦身	159



张晔告诉你： 到底怎么



张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
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

电子工业出版社

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

张晔告诉你：到底怎么吃 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-121-25666-0

I. ①张… 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（2015）第047336号

策划编辑：周 林

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

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：10 字数：208千字

版 次：2015年5月第1版

印 次：2015年5月第1次印刷

定 价：36.00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zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



吃好首先要吃对， 你准备好了吗？

古语讲得好，“民以食为天”，任何人都不能不吃饭。但是，吃也有讲究，只有吃得对、吃得科学，才能吃出健康，远离疾病的烦恼。

现在，饮食健康已经成为大家十分关注的话题，无论是一般人还是患有某种疾病的人，无论是经常吃的小吃，还是饭桌上的大众菜，很多问题也随之而来。比如腊肉多久吃一次才好，选择什么样的烹调方法更适宜？泡菜、腌菜、臭豆腐、臭鳊鱼等到底怎么吃才更健康？木耳和萝卜能不能一起吃……

为了帮助大家解决这些疑问，让大家更安心地品尝美食，不再纠结，我们策划了本书。内容包括大家有关饮食的、营养的疑问，不同人群的饮食解析以及如何正确认识“食物相克”等问题。希望能给大家带来不一样的饮食指导，祝大家能够真正享受到健康的美味。

目录 Contents

Part 1

知己知彼， 吃得更健康



吃隔夜菜容易中毒吗？	10
吃饭时喝水好不好？	13
喝茶或吃水果能够帮助醒酒吗？	15
腊肉这么吃才健康	16
泡菜、腌菜少吃为妙	18
水果饭前、饭后都能吃	20
臭豆腐、臭鳊鱼怎么吃才安心？	22
番茄熟吃与生吃各有千秋	23
番茄奶酪沙拉 有助于皮肤健康	24
番茄炖豆腐 美容、抗衰老	25
改变进餐顺序，更有利于健康	26
男人常喝豆浆好不好？	28
玉米豆浆 辅助降血糖	29
红酒真的很神奇吗？	30
血脂高不能吃蛋黄吗？	31
鲜虾芦笋沙拉 补充脑力	32

Part 2

进厨房需要 “十八般武艺”

淘米水洗菜比清水好吗？	36
鸡精和味精有区别吗？	38
常见食材的处理妙招	39
莲藕炖排骨 促进新陈代谢	41
炖鱼时加牛奶，去腥更营养	42
奶油鳕鱼羹 保护心血管健康	43
巧用醋，帮助身体吸收维生素 C	44
凉拌藕片 补益脾胃	45
盐、糖的妙用	46



动物蛋白质和植物蛋白质哪个更好? 50

三豆燕麦饭 稳定血糖 51

胆固醇对身体有害, 越少越好吗? 52

莲藕胡萝卜汤 低脂又养肺 55

为何膳食纤维也是必需营养素? 56

每天吃多少的糖才不算多? 58

维生素如何搭配吸收才更好? 60

香菇西兰花 提高免疫力 62

牛奶核桃豆浆 补脑 62

鸡蛋和豆浆不宜同食吗? 66

白萝卜和胡萝卜可以一起吃吗? 68

菠菜和豆腐同吃会得结石吗? 70

土豆和牛肉同吃会得胃肠病吗? 72

土豆烧牛肉 补充体力 73

牛奶和柑橘同吃会影响蛋白质吸收吗? 74

虾和维生素 C 同食等于吃砒霜吗? 76

茶叶和猪肉一起吃会导致消化不良吗? 78

喝红酒兑饮料会导致慢性病吗? 80

Part 3

营养有疑问, 专家来揭秘

Part 4

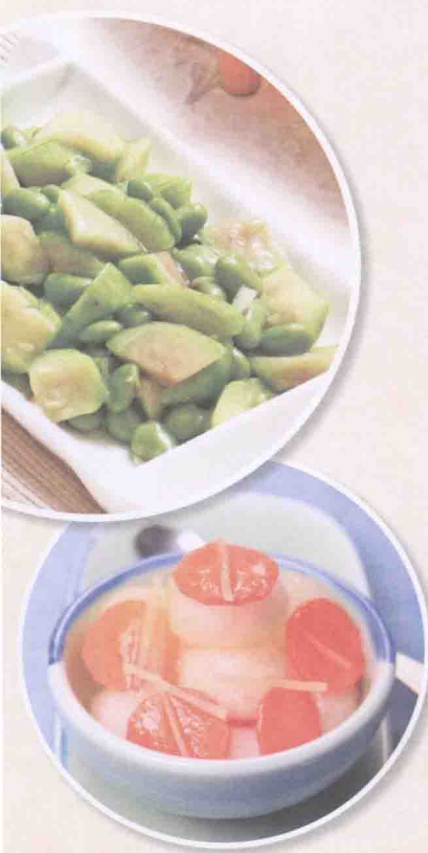
饮食搭配有 宜忌, 靠谱吗

Part 5

特殊人群

怎么吃

更健康



幼儿：有了好食欲才能长得快	84
蛋黄南瓜米糊 增强食欲，促进神经系统发育	86
紫菜鲈鱼卷 健脑益智，促进骨骼、牙齿生长	87
青少年：饮食多样化，营养要全面	88
银耳木瓜排骨汤 提高免疫力	90
营养鱼肉饼 营养丰富，健脑益智	91
孕产妇：选择食材要“挑剔”	92
清蒸三文鱼 补充 DHA，促进胎儿大脑发育	94
蒜蓉茄子 帮孕妈妈控制体重	95
老年人：宜吃易消化的食物	96
枸杞肉丝 预防骨质疏松，抗衰老	98
薏米鸡汤 滋补养身，促进新陈代谢	99
素食者：科学搭配保证营养全面	100
毛豆烧丝瓜 补虚养身，增强机体免疫力	102
素馅荞麦蒸饺 降脂降糖，降胆固醇	103
电脑族：护眼、健脑、防辐射	104
粉蒸胡萝卜丝 保护眼睛，增强视力	106
海带莲藕排骨汤 排毒，抗辐射	107
夜猫族：注意营养，提高免疫力	108
香芹牛肉丝 消除自由基，提高抗病能力	110
香菇什锦豆腐 提高免疫力，增强抵抗力	111
瘦身族：减肥更要合理膳食	112
清蒸冬瓜球 补充维生素，减肥轻身	114
番茄苦瓜玉米汤 清肠减肥，开胃消食	115
烟民：尽量降低吸烟的危害	116
玉竹桑菊茶 疏散风热，清肺利咽	118
火龙果银耳雪梨羹 清火、排毒、抗衰老	119
经常喝酒者：保护好肝脏	120
纳豆沙拉 保护肝脏	122
蜂蜜柠檬茶 缓解酒后头痛	122

Part 6

常见病 “食”问

不要一感冒就吃药	126
蒜蓉蒸南瓜 提高呼吸道黏膜的抵抗力	128
西蓝花蒸蘑菇 抗癌，提高食欲	129
便秘事小，危害很大	130
糜子面窝头 促排便，清除体内垃圾	132
木耳烩丝瓜 清热利肠，解便秘	133
消化不良的人如何饮食调理	134
大麦米粥 健胃消食	136
冰糖蒸山楂 健胃消积助消化	137
糖尿病人不能吃甜食吗？	138
圆白菜洋葱汁 调节糖代谢	140
凉拌魔芋丝 增加胰岛素含量	141
血脂异常不等于不能吃脂肪	142
海带蒸卷 降低血脂，稳定血脂	144
绿茶荞麦卷 扩张血管，降低血脂	145
有结石的人应该怎么吃？	146
黑豆粥 活血利水，防治结石	148
爽口木耳 清胃涤肠，化解结石	149
高血压病人要学一学的减盐妙招	150
燕麦凉面 降低体内钠含量	152
土豆烧豆角 促进钠离子排出	153
痛风患者是可以吃豆制品的	154
红豆饭 利尿排酸，缓解酸性体质	156
肥胖真是营养过剩造成的吗？	157
虾仁烩冬瓜 利尿，减轻体重	159
苹果海带汤 减肥消脂，美容瘦身	159





A green bell pepper is in the upper left corner, and a white radish with its roots is in the lower left corner. The background is a light orange color.

Part 1

知己知彼， 吃得更健康

爱美食是一种生活态度，大餐与小吃，都能给予我们享受。但我们不能仅仅停留在吃上，更重要的是如何更健康地吃。记得小时候，家里人很喜欢做臭豆腐、茶叶蛋、腌咸菜等“小吃”，待米饭、馒头等主食端上桌子，再做两个菜，伴着“小吃”别有一番滋味。

随着生活渐渐变好，大家开始关注自己的饮食了：有人说这个不能吃，吃了得癌症，有人又说能吃，家里老人很爱吃，可是也没事儿啊……我们是在“自己给自己找麻烦”吗？其实不是。只不过，我们不再像以前一样仅仅为了填饱肚子，更多的是追求健康。

那么，到底哪个能吃，哪个不能吃，大家说的哪些是有道理的？究竟怎么吃才健康呢？

吃隔夜菜容易中毒吗？

张阿姨去王阿姨家做客，到了中午张阿姨要走，王阿姨说一起在她家吃饭吧。于是王阿姨新炒了几个菜，又把头天晚上剩下的清蒸鱼拿出来热了一下摆到桌上，满心欢喜，就要开动，可是张阿姨不动筷子。

张阿姨：小王，这个鱼不是刚做的吧？

王阿姨：是啊，昨晚做的，我一人没吃完，就放冰箱了。怎么了？

张阿姨：你不知道吗，隔夜菜里面有致癌物，吃隔夜菜会得癌症的。

“隔夜菜不能吃”的说法源于亚硝酸盐有毒

现在人们的生活水平高了，做菜做饭比较丰盛，有时候会剩下一些。有的人节俭，把剩下的饭菜放进冰箱，有的人会觉得到了第二天再吃，对身体健康不好。

到底隔夜的菜能不能吃呢？

调查发现，很多人觉得隔夜菜不能吃，很大的原因是担心亚硝酸盐的毒性和致癌性：食入 0.3 ~ 0.5 克的亚硝酸盐即可引起中毒，食入 3 克即可致死。而通常，剩菜经过一晚上，所含的亚硝酸盐肯定会增加，所以担心对健康不利。

认识亚硝酸盐

亚硝酸盐主要指亚硝酸钠

亚硝酸钠是一种白色至淡黄色的粉末或颗粒状物质，味微咸，易溶于水，不论从外观还是味道，与我们平时吃的食盐很相似，它可以作为发色剂限量使用。

