

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

张晔 一日三餐怎么吃

张晔◎主编 王晶◎副主编

做自己家庭的营养师

完美搭配一日三餐

缓解防治 失眠、健忘、便秘、腹泻等身体不适
高血压、高血脂、糖尿病等常见疾病

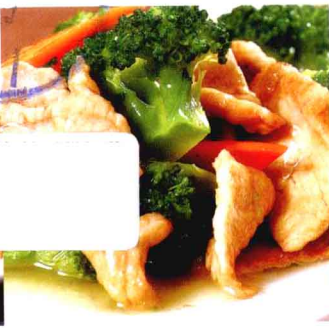


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

快乐厨房

张晔 一日三餐怎么吃

张晔◎主编 王晶◎副主编



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

一日三餐怎么吃 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，2013.5
（快乐厨房）

ISBN 978-7-121-19495-5

I. ①一… II. ①张… III. ①菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 017796 号

责任编辑：王 维

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

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：8.5 字数：177 千字

印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 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。

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的吃出来的疾病的高发，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，换言之，你的健康很大程度上取决于你的一天三顿饭怎么吃。

吃好，未必就是整日山珍海味，未必就是顿顿鲍鱼龙虾，土豆、茄子、豆腐、菠菜、山药、红薯、洋葱、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。

我们都知道，在欧美等很多国家，主妇们大多会在婚前专门学习食物料理制作方法以及膳食搭配的营养学知识，所以，完全可以说，在那些国家几乎每个主妇都是自己家庭的营养师。

如果您没有大把的时间来上专门的营养课，那么可以选择好的营养健康书籍来汲取相应的知识，使您的饮食健康提高到一个新的层次，为您及家人带来健康。

本书是一本注重理论和实践相结合的营养书，不仅为您普及了营养知识，还切实地指导您一日三餐怎么搭配、怎么烹饪，更有专门针对常见病的调理食疗方，全部都从营养健康的角度来介绍。

从现在起，您就可以做您家庭的营养师，无论是照顾孩子、善待自己，还是孝敬老人、招待来客，大胆展示一下您的智慧搭配和精湛厨艺吧！



目录 CONTENTS

PART 1

营养师告诉您的营养准则

《中国居民膳食指南》要记牢 / 8

谨遵“膳食宝塔”平衡膳食 / 9

懂一点饮食搭配法 / 10

了解食物的五色 / 12

PART 2

保持健康不可或缺的营养素

蛋白质 生命的载体 / 14

脂类 必需的能量 / 16

碳水化合物 机体的主要成分 / 18

维生素 生命的营养素 / 20

矿物质 不可或缺的营养素 / 24

水 生命的润滑剂 / 28

膳食纤维 抗癌卫士 / 30

植物营养素 抗氧化者 / 31



PART 3

从选购到烹饪，让食材好营养

营养师教您精明选购 / 34

食材的洗、切等加工讲究 / 36

了解各种食材的烹调法 / 38

常用调味品的调味秘密 / 40



PART 4

一日三餐要吃好

不能省略的早餐 / 42

承上启下的午餐 / 50

不宜太丰盛的晚餐 / 57

健康小零食不妨来一点 / 64



PART 5

营养师不外传的私房调理菜

高血压 营养饮食，有效降压 / 66

糖尿病 选对食材，有效降糖 / 69

高脂血症 降血脂，从饮食开始 / 72

动脉硬化 合理膳食，保护血管 / 75

冠心病 营养好，心脏更健康 / 78

脂肪肝 合理膳食，还肝脏健康 / 81

感冒 吃得营养，远离感冒 / 84

失眠 好睡眠，吃出来 / 87

便秘 有粗有细，防止便秘 / 90

腹泻 吃对食物，远离腹泻 / 93

贫血 吃得营养，气血充足 / 96



保肝 均衡营养，保肝护肝 / 100

护胃 吃对饭，养好胃 / 103

养心 吃对美食，护心养心 / 106

润肺 水果蔬菜，养肺润肺 / 109

补肾 黑色食物，养肾固肾 / 112

去火 不上火的吃法 / 115

排毒 吃对食物，排出毒素 / 118

护眼 明亮双眼吃出来 / 121

健脑 合理搭配，健脑益智 / 124

美容 美丽容颜吃出来 / 127

抗衰 延缓衰老，从吃开始 / 130

减肥 吃对食物塑完美身材 / 133



PART

1

营养师告诉您的营养准则

《中国居民膳食指南》要记牢

《中国居民膳食指南》是以营养学为准则、结合我国人民的身体状况制订的，切实指导着人们的饮食，对人们合理饮食有着重要的指导意义。

卫生部委托中国营养学会组织专家，对中国营养学会 1997 年版的《中国居民膳食指南》进行了修改，制订了《中国居民膳食指南（2007）》。该指南的核心内容有以下十条：

- 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、豆类或其制品。
- 4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- 5. 减少烹调油用量，膳食清淡少盐。
- 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。

五大类食物

种类	包括的食物	重点提供营养素
谷类及薯类	谷类：米、面、杂粮 薯类：土豆、红薯、芋头	碳水化合物、B 族维生素和胡萝卜素
动物性食物	肉、禽、鱼、奶、蛋	蛋白质、脂肪、矿物质和 B 族维生素
豆类及其制品	黄豆、黑豆、绿豆、红豆、豆腐、豆浆、豆干	蛋白质、脂肪、钙、膳食纤维、维生素
蔬菜水果类	蔬菜：芹菜、菠菜、圆白菜 水果：香蕉、苹果、火龙果	维生素 C、矿物质、膳食纤维
纯能量食物	各种动植物油、糖类	必需脂肪酸、维生素 E

《中国居民膳食指南》是针对一般人群的。之后，专家委员会又提出了《特定人群膳食指南》，内容包括中国孕期妇女膳食指南、中国哺乳期妇女膳食指南、中国婴幼儿及学龄前儿童膳食指南、中国儿童青少年膳食指南和中国老年人膳食指南。

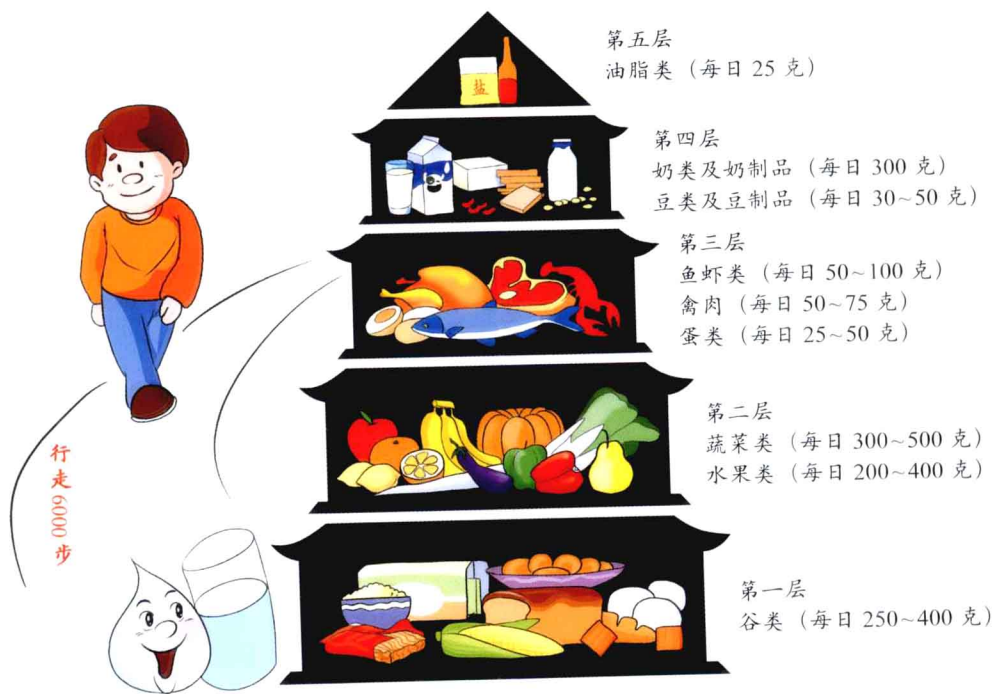
谨遵“膳食宝塔”平衡膳食

什么是平衡膳食

平衡膳食就是能使人体的营养需要与膳食供给之间保持平衡状态，热能及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适当比例。两千年前，《黄帝内经·素问》中提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的配膳原则，已经充分体现了食物多样化和平衡膳食的要求。平衡膳食的核心内容概括起来就是“全面、均衡、适度”。

什么是膳食宝塔

怎样能够做到平衡膳食？《中国居民膳食指南》专家委员会根据中国居民膳食的特点，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“中国居民平衡膳食宝塔”。膳食宝塔可以帮助您合理地选择食物，保证品种多样化，按照科学的搭配方法和比例来搭配膳食。



懂一点饮食搭配法

平衡膳食可以满足人们对营养和口感的双重需求，因为合理处理食物之间的配比、丰富食材种类、合理搭配食材，可以使我们在获得健康的同时大饱口福。

食物配比要合理

● 主食要粗细搭配

现代人的饮食以精加工的米、面为主，但是专家建议要适当吃一些传统意义上的粗粮，比如高粱、玉米、荞麦、燕麦、绿豆、红豆等，这样能使营养互补，提升营养价值。

● 主食要有干有稀

在进食米饭、馒头、包子、花卷等主食的同时，搭配粥、汤等，有利于食物更好地消化吸收。

● 副食要荤素搭配

肉类、鱼、奶、蛋等富含蛋白质的荤食，与富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜、水果搭配，能够补充蛋白质，并且还能调整食物的酸碱性，从而维持人体的酸碱平衡。

● 适应季节变化

随着季节的变化，饮食的搭配也要相应调整。比如，春季阳气上升，饮食应温和；夏季炎热，食物应以清淡爽口为主，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣厚味的食物，同时注意补充水分以应对机体大量蒸发汗液；秋季秋高气爽，应适当进补，瓜果蔬菜和肉类可多样化摄取；冬季寒冷，要补充足够能量以抵御寒冷，多吃些牛肉、羊肉等生热食物。

食材搭配要科学

营养素在人体内是既互相辅助又互相制约的，因此食物之间的合理搭配不仅能变换口感、丰富饮食，还可以通过营养素之间的配合作用提升营养。相反，如果食物搭配不当，不仅会破坏营养，严重的还会损害健康。因此，了解食材的相宜与相克搭配对于健康饮食十分重要。

日常食材黄金搭配范例

搭配举例	营养功效	经典食谱
豆类 + 谷类 (米、面)	豆类中的氨基酸可与谷类中的氨基酸种类形成互补，从而提高蛋白质的吸收利用率	红豆饭、小米绿豆粥、腊八粥、八宝粥
豆腐 + 鱼	豆腐富含钙质，而鱼所含的维生素 D 可促进钙在人体内的吸收，提高营养价值	鲫鱼豆腐汤、酱炖鱼头豆腐
番茄 + 鸡蛋	番茄中的番茄红素和鸡蛋中的卵磷脂共同作用效果最好，可防治女性病，美容养颜	番茄炒蛋、番茄鸡蛋汤
番茄 + 牛肉	番茄富含维生素 C，牛肉含有丰富的蛋白质，二者同食可滋补美容	番茄牛肉汤、番茄炖牛腩
土豆 + 牛肉	牛肉是高蛋白、高脂肪食物，属酸性食物，土豆是碱性食物，二者搭配可酸碱平衡	土豆炖牛腩、土豆牛肉汤
豆芽 + 醋	醋能增加豆芽的脆度，同时还能防止豆芽中的 B 族维生素被氧化	鸭丝绿豆芽、韭菜炒绿豆芽
胡萝卜 + 肉	胡萝卜中的胡萝卜素是脂溶性维生素，要溶解在油脂中才能在人体内转化成维生素 A，与肉同炒，可提高胡萝卜素的利用率	胡萝卜炖羊肉、胡萝卜炒肉
大蒜 + 猪肉	猪肉中富含维生素 B ₁ ，但维生素 B ₁ 不稳定，大蒜中的营养物质可增加人体对维生素 B ₁ 的吸收与利用	陈皮大蒜猪肉煲

日常食材相克搭配范例

搭配举例	原因解析	改善方法
菠菜 + 豆腐	豆腐中的钙与菠菜中的草酸容易结合生成不能被人体吸收的草酸钙，影响钙的吸收	在烹饪菠菜时，可先入沸水中焯烫一下，以去除部分草酸，但是焯烫后也最好不要与含钙的食物同吃
黄瓜 + 番茄	黄瓜中的维生素分解酶会破坏番茄中的维生素，降低营养价值	黄瓜和番茄都是对人体健康有益的蔬菜，但食用时要注意分开
红薯 + 柿子	红薯在胃内产生盐酸，柿子在盐酸的作用下产生沉淀而出现结石	吃完烤红薯、红薯粥、拔丝红薯等之后不要立即吃柿子
橙子 + 牛奶	牛奶中的蛋白质一旦与橙子中的果酸相遇，就会发生凝固，影响牛奶的消化与吸收	打制橙汁时不宜加入牛奶，饮用完牛奶后也不宜立即饮用橙汁
海鲜 + 水果	很多水果中含有鞣酸，鞣酸会与海鲜中的蛋白质结合形成不溶解的物质，影响消化吸收，甚至引发腹痛等症	苹果、梨、橘子等水果中都含有鞣酸，吃完海鲜后不要立即吃这些水果

了解食物的五色

食物的五色是指食物的五种天然颜色，即绿、红、黄、白、黑。中医理论认为五色分别对应人体的五脏，绿色养肝，红色养心，黄色养脾，白色养肺，黑色养肾。根据营养学家的建议，日常膳食中要注意五色食物合理搭配，以获得均衡营养。当然，这里所说的五色搭配，不是单指蔬菜和水果，而是要讲究食物多样化，谷物、鱼、肉、蛋、奶、豆及蔬菜、水果之间都要合理搭配，顾此失彼将无法获得全面的营养。



PART

2

保持健康不可或缺的营养素

蛋白质

生命的载体

功能

- 构成和修补人体组织成分
- 供给能量
- 构成抗体，维持机体免疫力
- 合成酶，促进食物的消化、吸收和利用
- 构成血红蛋白，携带、运送氧
- 合成激素

建议摄入量

一般成人每天 75 克（按体重 65 千克计算）

相当于

黄豆 214 克



北豆腐 614 克



鸡蛋 576 克



注 蛋白质的供给量因年龄、体重、运动量和性别的不同而异，孕妇在怀孕的早、中、晚期每日应分别增加 5 克、15 克、20 克。

能量

人体维持生命活动和从事生产劳动，必须从食物中获取能量，人体所需的能量主要来源于蛋白质、脂类和碳水化合物这三大产热营养素。三大营养素的产热量分别为：

1 克蛋白质 = 4 千卡热量

1 克脂类 = 9 千卡热量

1 克碳水化合物 = 4 千卡热量

一般来说，三大产热营养素的摄入比例为：蛋白质占 10% ~ 15%，脂肪占 25%，碳水化合物占 55% ~ 65%。

蛋白质与氨基酸

氨基酸是人体蛋白质的基本组成单位。构成人体蛋白质的氨基酸有 20 种，其中 9 种是人体不能自身合成、必须从食物中摄取的，称为必需氨基酸；还有 9 种是在体内合成的，称为非必需氨基酸；另外 2 种是在体内可以通过其他氨基酸转化而来的，称为条件必需氨基酸。根据蛋白质所含的氨基酸的种类是否齐全及比例是否合理，蛋白质可以分为完全蛋白质和不完全蛋白质。

蛋白质

完全蛋白

所含氨基酸种类齐全，比例合理，能满足人体需要

鸡蛋、肉类、奶类、黄豆、黑豆、青豆等

不完全蛋白

所含氨基酸种类不齐全，不能满足人体需要

米、面

食物来源

动物蛋白：肉类（猪肉、牛肉、鸡肉）、蛋类（鸡蛋、鹌鹑蛋）、鱼类、奶类等。

植物蛋白：豆类（黄豆、黑豆、青豆、红豆）、谷类（大米、小米）、坚果类（核桃、花生、葵花子），部分蔬菜和水果中也含有蛋白质。

常见食材中的蛋白质含量

（每 100 克可食部分）

黄豆	35 克
黑豆	36 克
猪里脊	20.2 克
鸡肉	19.3 克
鸡蛋	13.8 克

什么是蛋白质的生物效价

蛋白质的营养价值与其数量、消化率和利用率有关。首先，食物中蛋白质的含量越高，对人体的意义越大。其次，蛋白质的消化率和利用率越高，对人体健康就越有益。而归根结底，蛋白质质量的优劣是以其被人体消化吸收的程度为依据来进行判断的。评判其在人体内的消化利用率的指标，就是蛋白质的生物效价。比如，鸡蛋的蛋白质生物效价为 94，牛奶为 85，因此鸡蛋的蛋白质质量要高于牛奶。

大豆是优质蛋白的绝好来源

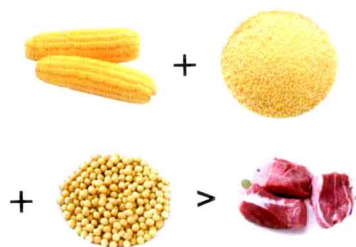
大豆蛋白就是大豆中所含的蛋白质，是一种植物性蛋白质，备受营养学家推



崇。大豆中的蛋白质含量高达 35%~40%，而且大豆中不含胆固醇，是很多动物蛋白不可比拟的，被誉为“植物蛋白之王”。

合理搭配食物可提高蛋白质营养价值

蛋白质营养价值的高低跟其所含的氨基酸的种类和数量有关，因此，通过把不同种类的食物搭配在一起可以取长补短，提高蛋白质的营养价值。比如，玉米中赖氨酸含量低、蛋氨酸含量高，黄豆中赖氨酸含量高、蛋氨酸含量低，二者同食可实现营养互补。一般来说，食物搭配的种类越多，营养价值越高，并且动物性食物与植物性食物搭配，比单纯的植物性食物混合要好。



玉米、小米、黄豆混合食用时，蛋白质的生物效价比牛肉的蛋白质生物效价要高。素食之间的合理搭配对于高脂血症、冠心病等疾病患者来说，既能摄入足够的蛋白质，又能避免摄入肉类而导致高脂肪、高胆固醇。

脂类 必需的能量

功能

- 储存和供给能量
- 构成人体组织
- 保护脏器，维持体温
- 提供脂溶性维生素，并促进其吸收
- 提供必需脂肪酸
- 促进食欲，增加饱腹感

建议摄入量

一般成人每天 50 克（按每千克体重 0.8~1 克算）

相当于

瘦猪肉	炒花生仁	松子仁
800 克	113 克	71 克



注 如按总热量计算，膳食中脂肪的供给量一般占总热量的 15%~25% 为宜，不宜超过 30%。每日摄入的脂肪中，动物性脂肪应占 40%，植物性脂肪应占到 60%。

分类

营养学上，脂肪和类脂合称为脂类。

