

# 写给

# 上班族的

# 的

# 营养书

张明  
编著

超值白金版

29.80

传递经营理念

普及营养知识

指导营养搭配

均衡营养补给

做自己的高级营养师

让科学膳食健康同行

上班族工作紧张、压力大，饮食不正常，不是饥一顿饱一顿，就是天天和快餐作伴，结果年纪轻轻就患慢性病一大堆。针对上班族普遍缺乏营养知识及饮食习惯不健康的情况，本书提供了全面、实用、健康的饮食营养指导，向社会这一精英人群普及权威实用的饮食营养知识，使其彻底摆脱不健康的生活方式！



内容丰富  
体例简明  
随查随用

上班族营养必备手册

科学、营养的配餐饮食不仅能够填饱肚子，补充人体的营养元素，还能活跃脑部神经，提高一天的工作效率。营养专家建议上班族在饮食上最好选择多种食材一起搭配来吃，同时，也要各种颜色都有。

纠正「吃」的误区，解读「吃」的秘密



天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

# 写给上班族<sup>的</sup> 营养书

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

写给上班族的营养书 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.8  
ISBN 978-7-5308-8167-5

I . ① 写… II . ① 张… III . ① 饮食营养学—基本知识 IV . ① R155.1


中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 176599 号

---

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

---

**天津出版传媒集团** 出版  
 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjeps.com.cn](http://www.tjkjeps.com.cn)

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

---

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 50 字数 787 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

# 前言



现代上班族多半工作压力大，经常加班、熬夜，应酬也在所难免，很容易感觉身心疲劳。每天面对无休止的工作、复杂的人际关系、烦琐的家务，身体状况越来越差，对什么事都提不起精神，到医院里检查，却什么毛病也没有，其实这是上班族亚健康的表现。造成上班族亚健康状态的原因有很多，比如遗传基因的影响、环境的污染、紧张的生活节奏、工作生活的过度疲劳、心里承受的压力过大、不良的生活习惯，等等，这些因素都可能使人们由健康逐渐转变为亚健康状态。但是很多上班族往往会忽略很重要的一点，那就是营养摄入不当。上班族一旦缺乏营养，执行力就会随之下降；生活激情也会顿减，势必会影响工作效率和生活质量。

营养为健康之本，合理的营养是健康的物质基础。但上班族多专注于工作，对于日常饮食并不十分注重，常常是饥一顿饱一顿，在办公室里吃饭是常事，吃的也多为外卖、快餐，或自带的饭菜。送餐时间长、反复加热及保存不当等都会使食物营养大打折扣，甚至还会危害身体健康，加之不良的饮食习惯，如偏食、忌食或挑食等，使某些物质摄入不足而引起营养缺乏。对此，营养学专家特别提醒上班族朋友，人体所需要的各种营养素，都是我们从每日所吃进的食物中获得的，因此，作为家庭和社会支柱的上班族们，更要吃得健康、吃得合理。

均衡的营养，一直是营养专家不断强调的饮食目标。食物的种类很多，各种食物所含的营养素各不相同。因此，要根据各种食物所含的营养素，适当地进行搭配来满足人体对营养的需要，这就是平衡膳食。有了这种平衡膳食，上班族就能吃得好，吃得香，均衡营养，保持健康。那么，上班族如何才能做到每天均衡饮食呢？营养专家建议：多种食材一起搭配来吃，分量不要多，例如早上喝牛奶时，可以将绿茶与牛奶混合搭配，这样上班族可以摄取到不同的营养成分；另外，在选择食物时，最好是各种颜色都有，这样也可以保证各种营养素的均衡。

科学、营养的配餐饮食不但能够填饱肚子，补充人体的营养元素，更能活跃脑部神经，提高一天的工作效率。上班族在饮食的安排上，必须做到“早饭要吃饱、午饭要吃好、晚饭要吃少”。在三餐的饮食分配比例上，一般以早餐摄入量占全天摄入食物总量的30%、午餐占40%、晚餐占30%为宜。做文字工作或经常操作电脑的人容易视疲劳，应多吃胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、鸡蛋、动物肝脏等食物；整天待在办公室里晒太阳机会少的人，宜多吃海鱼、鸡肝以达到补充维生素D的目的。

本书是为上班族量身打造的一本营养百科全书，针对上班族普遍缺乏营养知识、饮食习惯不健康的情况，分十二章全面向上班族介绍科学实用的健康营养保健知识，从常见上班族营养素误区、从事不同工作的上班族的营养选择、特殊人群的营养指导、周末家庭营养搭配、饭局应酬中的营养保全秘诀、准妈妈上班族的营养细节到常见病的营养

处方等方面均有讲解，为上班族提供了齐全、实用、健康的饮食营养指导。比如上班族最欠缺的营养有哪些，周末的营养餐包括什么，人体每天必须补充哪些营养物质，零食该怎么吃，在应酬中要吃些什么，特殊作业人员要怎么吃，职业病患者怎么进行食疗等。实实在在为上班族介绍生活中用得上、有益健康的营养知识。

有的上班族，早上为了多睡几分钟懒觉而省了早餐，工作午餐更是天时、地利、人和样样不尽如人意。莫非果真工作、健康不能两全？其实未必，本书可以为你排忧解难！我们针对上班族的实际情况，提供最科学的营养配方，希望广大读者在轻松阅读后，学会合理膳食。希望本书能为上班族的健康保驾护航！



# 目录



## 第一章

### 直面营养危机，上班族营养不简单

#### 第一节 营养缺乏，让上班族成为亚健康族

缺乏营养是上班族亚健康的根本原因.....	2
上班族维持健康的根基——营养.....	3
上班族必需的四大营养食物.....	4
上班族补充营养要均衡.....	5
多吃完整食物，走出亚健康状态.....	5
上班族吃得太素，当心头晕目眩.....	6
上班族如何鉴别营养素的缺乏.....	7
上班族免疫力低下，是因为缺锌了.....	8
缺镁，让上班族心律失常.....	9
耳鸣患者需注意补充锌、铁.....	10
营养不足导致眼部疾病.....	12
上班族要警惕缺铁性贫血.....	13
上班族缺钾，容易造成四肢乏力.....	14

#### 第二节 营养失衡，各种职业病缠上上班族

复合骨胶原缺乏，导致颈椎病.....	15
多食油腻食物，容易造成心绞痛.....	16
身体缺乏血浆蛋白，肺容易受粉尘侵害.....	16
缺乏B族维生素，当心坐骨神经痛潜伏身体.....	17
营养失衡，导致上班族“上火”.....	18
用食疗来缓解视觉疲劳.....	19
对抗神经衰弱，营养补充很重要.....	20
记忆力衰退，造成上班族的健忘症.....	21
补充营养素，防治口臭.....	22
脱发，上班族营养欠佳表现.....	23

便秘，危害上班族健康的“黑客” .....	25
上班族过劳死，科学饮食可避免 .....	25
饮食不节制，脂肪肝“瞄准”都市上班族 .....	26

### 第三节 上班族营养误区，健康危机的根源

误区一：白天缺失的营养晚上补回来 .....	28
误区二：工作餐里的小炒菜营养流失少 .....	29
误区三：上班没时间补营养，就多吃保健品 .....	29
误区四：价钱高的食品更有营养 .....	30
误区五：蔬菜的营养不如鱼、肉、蛋 .....	31
误区六：膳食纤维吃得越多越好 .....	31
误区七：补充的营养素越多越好 .....	32
误区八：蔬菜越新鲜，营养越好 .....	33
误区九：饮用水越纯净越好 .....	34

## 第二章

# 办公室营养饮食，吃出优质工作状态

### 第一节 九点之前吃一点全营养早餐

上班族再忙也不可忽略早餐 .....	36
上班族的全营养早餐 .....	37
早晨喝什么，有讲究 .....	37
早餐宜吃热食保护胃气 .....	38
上班族优质早餐四要素 .....	39
想要精力充沛，早餐牛奶加蜂蜜 .....	40
早餐六大错误吃法 .....	41
最适合上班族吃的早餐搭配 .....	42
早餐要选对水果 .....	43
上班族必备的维生素早餐 .....	43

### 第二节 工作餐怎样吃才有益于营养吸收

“凑合”成为白领工作餐主题 .....	45
工作餐吃好有讲究 .....	46
午饭吃饱又吃好，多活十年不是梦 .....	47
上班族的午餐营养要平衡 .....	47
适合白领一族的工作餐经典妙配 .....	48
上班族午餐营养补救 .....	49
科学选午餐，下午工作不瞌睡 .....	50
工作太累了，中午吃点鸡肉 .....	51

午餐的五大错误吃法 .....	52
适合上班族的减肥午餐 .....	53
便当热不透就是在服毒 .....	54

### 第三节 晚上加班太晚，餐点营养不能少

晚餐的最佳时间 .....	55
晚餐不要吃得过于丰富 .....	55
晚餐要吃得像“乞丐” .....	56
上班族的晚餐一定要偏素 .....	57
上班族的晚餐应该少糖 .....	57
想补脑，晚餐就要这样吃 .....	58
加班晚餐怎么吃 .....	58
上班族吃夜宵也有讲究 .....	59
吃得好才能睡得好 .....	60
上班族的补钙晚餐 .....	61
适合上班族的营养晚餐 .....	62
适合上班族的减肥晚餐 .....	63

### 第四节 办公室补充营养，蔬菜水果不能少

蔬菜有什么样的营养价值 .....	65
蔬菜要生吃还是熟吃 .....	65
上班族需科学食用蔬菜 .....	66
上班族带饭选对蔬菜减肥又健康 .....	67
上班族百吃不厌的西红柿 .....	68
上班族应该知道的芹菜吃法 .....	69
深色蔬菜营养价值高 .....	69
反季节蔬果要慎重选择 .....	70
上班族吃水果的最佳时间 .....	71
草莓是营养丰富的“水果皇后” .....	72
猕猴桃，上班族的“美容圣果” .....	72
如何吃橘子，才能不上火 .....	73
“长斑”的水果要慎食 .....	74
为什么水果不能完全取代蔬菜 .....	75
上班族应该多吃含碘果蔬 .....	75
上班族选择果蔬加碱要慎重 .....	76
帮助上班族远离辐射的蔬菜水果 .....	76
营养丰富又好做的蔬果沙拉 .....	77



## 第五节 办公室零食，营养又解馋

爱吃零食不如巧吃零食 .....	79
上班族巧吃黑巧克力 .....	80
适合上班族吃的坚果 .....	81
南瓜子，健康又美味的零食 .....	82
适量吃核桃降低心脏病风险 .....	82
蚕豆不妨带皮吃 .....	83
糖炒栗子的营养价值有多大 .....	84
让上班族“杏”福加倍 .....	85
上班族吃海苔要适量 .....	86
增肥薯条“从良记” .....	86
吃猕猴桃别忘嚼嚼子儿 .....	87
五类坚果不利健康 .....	88

## 第三章

# 身体细节补营养，上班族保持工作动力

## 第一节 护理眼睛的营养方案

枸杞三用清肝明目 .....	90
眼睛干涩吃荠菜 .....	91
眼睛疲劳吃甘薯 .....	91
蛋黄越黄对眼睛健康越好 .....	92
多吃菠菜、玉米眼睛亮 .....	92
春天吃白醋鸭梨能保肝明目 .....	92
夏季苦瓜三炒养血明目 .....	93
上班族护眼，多吃这些食物 .....	94
疏肝明目，为白领们的眼睛护航 .....	94
每天喝点菊花茶，清肝又明目 .....	95

## 第二节 增强大脑活力的营养方案

DHA：鱼类中的补脑成分 .....	97
牛奶：大脑的营养食物 .....	98
增强记忆力食物有哪些 .....	98
白骨精的大脑爱“吃”什么 .....	99
那些让大脑更活跃的食物 .....	100
上班族补脑，鹌鹑蛋来帮忙 .....	101
白领们多吃花生补补脑 .....	102
上班族一日三餐的补脑菜单 .....	102

### 第三节 增加肌肉力量的营养方案

均衡营养塑造肌肉 .....	104
多吃肉就能使肌肉强壮吗 .....	105
早餐有营养肌肉才有力量 .....	105
想要肌肉好，该吃些什么 .....	106
小食物打造完美肌肉 .....	107

### 第四节 强健骨骼的营养方案

矿物质 + 维生素 D，强健骨骼的好兄弟 .....	109
补肾即壮骨，补出健康的“身子骨” .....	110
火腿冬笋粥：香滑营养，补肾壮骨 .....	111
海带炖瘦肉：香嫩爽口，滋补健骨 .....	112
上班族多吃蔬菜水果能强壮骨骼 .....	112
职业人士骨骼需要哪些营养物质 .....	113
盘点骨骼最喜欢的食物 .....	114
吃蘑菇帮助上班族强健骨骼 .....	115
适量喝酒强壮工作狂的骨骼 .....	116
上班族警惕六种最伤骨的食物 .....	116

### 第五节 提高免疫力的营养方案

职场人士常吃六种食物增强免疫力 .....	118
增强白领免疫的餐桌“土力架” .....	119
食物有七色，免疫功效各不同 .....	120
膳食求均衡，为免疫加加油 .....	121
餐桌上的饮食风景，四季各不相同 .....	121
免疫力可以根据血型“补”出来 .....	122
正确饮水，方能铸就坚固免疫力 .....	123
果汁巧搭配，提高上班族免疫力 .....	124
增强职场精英免疫力的 DIY 酒水 .....	125
早餐吃“干食”，降低你的抵抗力 .....	126

### 第六节 缓解压力的营养方案

白领男人的压力源 .....	127
改变饮食，冲破压力的重围 .....	128
工作疲劳吃什么食物好 .....	128
职场白领必备抗压力食物 .....	129
压力过大要多吃去火食物 .....	129
上班族易上火可多吃鸭肉 .....	130
工作压力大多吃些薄荷粥 .....	130
缓解压力的营养处方 .....	131

## 第四章

# 不同的工作性质，选择不同的营养

### 第一节 电脑族的营养调理

饮食好习惯可降低辐射危害 .....	134
电脑族不同肤质护肤攻略 .....	135
电脑族晚上喝点保肝粥 .....	136
电脑族健康养生所必需的五种食物 .....	137
电脑族一天五杯抗辐射茶 .....	138
保护视力应该吃的食物 .....	139
调理大脑，饮食来帮忙 .....	140
去热清火明目有良方 .....	141
口干了，来杯健康饮品 .....	142
电脑对身体的侵害，你准备好了吗 .....	144

### 第二节 熬夜族的营养调理

熬夜族的饮食调理 .....	146
中药膳为熬夜族补足营养 .....	147
熬夜提神，茶比咖啡好 .....	148
常喝人参花茶，神经不衰弱 .....	149
清心安神的荷花桂圆茶 .....	150
避免眼睛疲劳，护眼有诀窍 .....	150
清淡饮食，避免“火上浇油” .....	151
保持水分充足的完美肌肤 .....	152
“挑灯夜战”后要多食深色蔬菜 .....	152
夜猫子更要懂得如何呵护自己 .....	153
熬夜时吃与不吃有讲究 .....	154

### 第三节 烟瘾族的营养补充

吸烟者的饮食保健 .....	156
吸烟者的营养饮食 .....	156
给烟民的特定营养食品 .....	157
猕猴桃芹菜汁，净化口腔空气 .....	158
卷心菜百合汁，增强肺部功能 .....	158

#### 第四节 过劳族的营养调理

缓解疲劳的营养素 .....	160
过劳族的膳食调理 .....	161
快乐生活——过劳族的调理食疗秘方 .....	162
过劳族的护胃小良方 .....	163
多吃这些，谨防过劳死 .....	164
营养抗疲劳，让你不觉得累 .....	165

#### 第五节 白领开车族的营养调理

开车族保健所需的营养 .....	166
一杯营养果汁，帮你缓解疲劳 .....	167
卷心菜，对抗开车族隐患 .....	167
常吃菠菜让你的驾驶更安全 .....	168
开车族的饮食小细节 .....	168
开车劳累，不宜多吃香蕉 .....	169

#### 第六节 体力劳动者，营养攻略有讲究

体力劳动者，补充能量是关键 .....	170
体力劳动者的饮食原则 .....	171
补充足够营养，让“粗人”不再粗鲁 .....	172
预防劳累型股骨头坏死，先从补钙开始 .....	172
最补充体力的十种食物 .....	174
体力劳动者防贫血，缺的不只是营养 .....	176

### 第五章

## 上班族日常生活中需注意的营养问题

#### 第一节 主食适量搭配，五谷杂粮多营养

五谷杂粮就是我们生命力量的源泉 .....	180
各类五谷杂粮的营养成分 .....	181
吃粗粮过细致生活 .....	182
杂粮怎么吃最合适 .....	183
人不是天生的食肉动物 .....	184
粗粮怎样吃营养又美味 .....	185
学会烹制好吃的粗粮 .....	186

## 第二节 上班族，畜禽鱼肉智慧吃

畜肉类有什么营养 .....	188
禽肉类有什么营养 .....	189
水产类有什么营养 .....	190
每天吃多少肉最合适 .....	191
肉类的健康吃法 .....	191
食用畜肉时应该注意合理利用 .....	192
羊肉的健康吃法最难得 .....	193
先吃菜后吃肉最健康 .....	194
上班族巧吃鱼类 .....	194
不要拆散“美味伴侣” .....	195
肉食最好不要生吃 .....	196

## 第三节 餐餐不缺豆，上班族保持健康的妙方

大豆的营养特点 .....	198
豆类中的抗营养因素 .....	199
豆制品的营养特点 .....	200
大豆及其制品的保健作用 .....	201

## 第四节 清淡烹膳食，健康营养好工作

烹调油和调味品的使用 .....	202
各类烹调油的营养特点 .....	203
怎么吃盐才健康 .....	204
少盐饮食的小窍门 .....	204
适量食用调味品 .....	205
各类烹调方法巧运用 .....	205

## 第六章

# 上班族的周末家庭营养餐

## 第一节 周末家庭餐怎么吃

周末家庭聚餐：开心又健康 .....	208
食物多样化才是健康的基础 .....	209
周末饮食细细嚼，健康永相伴 .....	210
周末多吃蔬菜，不妨蒸着吃 .....	210
懒人的周末营养早餐 .....	211
周末晚餐：香甜米饭是保障 .....	212
苦味变佳肴，排毒又清体 .....	213

周末饮食排毒大战 .....	214
周末补补胶原蛋白：留住青春和美丽 .....	214
周末熬夜的补救方法 .....	215
星期天，调节肠胃的最好时期 .....	216

## 第二节 周末营养加运动，保持活力好处方

与运动密不可分的营养素 .....	218
运动后别忘了补一补 .....	219
不同运动，选择不同的营养 .....	220
吃好运动第一餐 .....	221
运动饮食也要“量体裁衣” .....	221
女性运动饮食有讲究 .....	222
男性运动饮食有讲究 .....	223
良好瑜伽饮食习惯：吃出健康 .....	224
美味补汤，为你的运动助力 .....	225
健身运动后，一瓶能量饮料是你的正确选择吗 .....	226
冬季户外运动的营养补充要点 .....	226

## 第三节 每周一碗心灵鸡汤，营养心态最重要

心态左右营养的吸收 .....	228
食物可以调节我们的心情 .....	229
不同性格的人应该怎样吃 .....	230
营养素可以左右我们的情绪 .....	231
调整心态，拒绝“贪吃” .....	232
用“心”享用每一餐 .....	233
食物颜色也会影响你的情绪 .....	234
食物可以“杀”掉忧郁 .....	234
健康地吃掉压力 .....	236

## 第四节 传统节日特色食物健康吃

新年应酬多，饮食要“三少两多” .....	237
传统节日里的小吃，健康吃 .....	238
节日带馅食物的健康吃法 .....	239
元宵怎么吃才健康 .....	240
关于粽子的健康吃法 .....	240
健康吃月饼，健康度中秋 .....	241
节假日怎么吃火锅 .....	242
春节饮食把好三道关 .....	243
春节期间也别忘了去“瘦身” .....	243
年节饮食多补充营养素 .....	244

注重食物搭配, 拒绝国庆“节日病”.....	245
节假日饮食不规律, 小心厌食症.....	245

## 第七章

# 上班族活力饮, 喝对饮品为健康加油

### 第一节 活力提神饮

双重营养, 能量多多——热巧牛奶.....	248
增强记忆力, 补充热量——花生牛奶.....	248
补脑益智——核桃杏仁豆浆.....	249
活化大脑功能——芦笋香瓜豆浆.....	249
给大脑增添活力——红枣香橙豆浆.....	250
疏风散热、提神醒脑——薄荷蜂蜜豆浆.....	250
健脾利湿、提神醒脑——香草黑米黑豆浆.....	250
为大脑提供养分——松子番茄汁.....	251
缓解精神疲劳——芦笋白芝麻牛奶汁.....	251
健脑益智, 消除疲劳——香蕉苹果梨汁.....	251
健脑益智, 消除疲劳——香蕉苹果葡萄汁.....	252
醒脑安神——茸参柏子仁酒.....	252
提神益气, 和中——灵芝薄荷茶.....	252
避免忧思过度——党参木香酒.....	253
充沛精力, 调动活力——迷迭香茶.....	253
提神醒脑, 解除困乏——茉莉大白毫茶.....	253
保持旺盛精力——热巧咖啡.....	254
健脑益智——牛奶糖冰咖啡.....	254
清爽怡神——薄荷巧克力咖啡.....	254
健脑补脑, 增强活力——核桃橘味咖啡.....	255
消除疲劳, 焕发活力——冰梅子醋方.....	255
缓解大脑疲劳——金钱薄荷醋饮.....	255
促进食欲, 消除疲乏——佛蒙特饮料.....	256
补充大脑活力——葡萄糖冰激凌.....	256
提神解暑, 增加能量——巧克力冰激凌.....	256

### 第二节 缓解压力饮

清雅芳香, 疲劳顿消——薄荷茉莉茶.....	257
缓解疲劳, 清醒头脑——柠檬草红茶.....	257
通气利窍, 醒脑解乏——芥末绿茶.....	258
强力抗疲劳——西洋参茶.....	258
放松神经, 舒缓情绪——洋甘菊茶.....	258

安定神经, 摆脱困倦——鼠尾薄荷茶.....	258
缓解紧张情绪——薰衣草茉莉花茶.....	259
对抗压力引起的心悸失眠——莲子心茶.....	259
健脑忘忧, 疏肝解郁——干金针枸杞茶.....	259
清心安神, 对抗失眠多梦——白果百合饮.....	260
缓解压力过大引起的肌肉紧张——杜仲茶.....	260
缓解紧张情绪——香草酒咖啡.....	260
香味浓郁, 舒缓心情——草莓巧克力拿铁.....	260
清甜美味, 放松心神——开心草莓咖啡.....	261
补充能量, 对抗压力——牛奶可可咖啡.....	261
风味独特, 舒缓压力——彩色冰激凌.....	261
清香开胃增食欲——果汁冰激凌.....	262
醒脑去乏, 释压——菠萝冰花.....	262

### 第三节 明目清咽饮

治疗眼疾, 清热明目——决明菊花茶.....	263
缓解视力疲劳, 消除炎症——洋甘菊洋参茶.....	263
明目益智, 安神补中——人参龙眼茶.....	264
解毒去火, 清肝明目——绿豆车前草茶.....	264
滋阴清热, 缓解视疲劳——枣仁百合茶.....	264
生津, 清肝明目——菊花枸杞茶.....	264
清心明目, 健脑益智——银耳红枣茶.....	265
清肺热, 利咽喉——百部玉蝴蝶茶.....	265
明目益睛, 平肝——枸杞决明茶.....	265
去除肝火, 明目——枸杞金莲花茶.....	265
清心疏散风热——菊花豆浆.....	266
疏散风热、消肿明目——金银花绿豆豆浆.....	266
清凉消暑, 明目消肿——薄荷绿豆豆浆.....	266
清热去火, 利咽喉——酥梨汁.....	267
止咳润肺, 对付咽炎——罗汉果汁.....	267
防治咽喉炎——绿茶胖大海汁.....	267
生津利喉, 消炎止痛——草莓西柚汁.....	268
清热化痰, 润肺护嗓——橘子雪梨汁.....	268
增强视网膜的感光能力——胡萝卜菠萝汁.....	268
明目美肤, 预防肠癌——胡萝卜玉米枸杞汁.....	269
补肾益精, 养肝明目——杞圆酒.....	269

### 第四节 防治感冒饮

驱除风寒, 去除头痛——柠檬草姜茶.....	270
预防感冒, 发表散寒——姜糖茶.....	270
发汗, 疏风散热——双花板蓝根茶.....	271



缓解肺燥咳嗽——银耳百合豆浆.....	271
润肺止咳——杏仁大米豆浆.....	271
止咳化痰——荷桂茶豆浆.....	272
治疗和预防感冒——草莓果汁.....	272
健胃提神，预防季节性流感——桃子石榴汁.....	272
防治感冒，补充体能——菠菜柳橙苹果汁.....	273
增强免疫力，远离热伤风——苹果莲藕橙子汁.....	273
缓解感冒症状——柳橙香蕉酸奶汁.....	274
消除疲倦，预防感冒——菠萝甜椒杏汁.....	274
缓解压力，预防感冒——菠菜橘子汁.....	274
清热化痰，止咳化痰——莲藕橘皮蜜汁.....	275
祛风散寒，止咳平喘——紫苏陈皮酒.....	275
解表散风，预防感冒——苍术茯苓酒.....	275
止咳祛痰，防治感冒——单酿鼠粘根酒.....	276
缓解头痛——复方樟脑酊.....	276
对症风寒感冒——蒜姜柠檬蜜酒.....	276
清热解毒，对抗热伤风——蜜楂银花汤.....	277
凉血解毒，适于病毒感冒——冬青贯众蜜.....	277
清热泻火，治疗感冒——黄芩甘草蜜.....	277
散风去热，消炎——薄荷桑叶蜜.....	277
预防感冒——柠檬可可咖啡.....	278
治疗感冒引起的咳疾——樱花牛奶咖啡.....	278
预防流行性感胃——大蒜姜醋方.....	278
治疗头痛发热——葱白糯米醋.....	278
辛温解表，温津散热——姜茶醋方.....	279

## 第五节 养胃护肝饮

养胃消炎，保护胃黏膜——肉桂红茶.....	280
养胃降压，消除脂肪肝——普洱菊花茶.....	280
疏肝和胃，活血止痛——玫瑰蜜枣茶.....	280
补肾益精，养肝明目——枸杞桂花茶.....	281
消食积，散瘀血——山楂麦芽茶.....	281
保肝补气——益母草黄芪茶.....	281
健脾补气和胃——西米山药豆浆.....	281
调理脾胃补虚弱——山药青豆糯米豆浆.....	282
温中，补脾和胃——红枣高粱豆浆.....	282
健脾祛湿，促进吸收——薏米山药豆浆.....	283
滋阴，温补肝脏——黑米枸杞豆浆.....	283
善补肝阴润五脏——五豆红枣豆浆.....	283
护肝养肝，消炎症——葡萄玉米豆浆.....	284
清肝养胃，预防脂肪肝——生菜青豆豆浆.....	284
调理胃病，促进消化——猕猴桃柳橙汁.....	285