

# 饮食诀窍 101则

[法] 西蒙娜·马丹—维尔维埃耶 著



**饮食诀窍101则**

101 trucs pour se bien nourrir

Simone Martin—Villevieille

Librairie Hachette, 1974

法国阿歇特出版社 1974年出版

**饮食诀窍101则**

〔法〕西蒙娜·马丹—维尔维埃耶 著

方裕贵 韦巍 译

\*

新华出版社出版发行

新华书店经销

北京燕山印刷厂印刷

\*

787×1092毫米 32开本 5.25印张 插页2张 99,000字

1990年6月第一版 1990年6月北京第一次印刷

印数：1—6,000册

ISBN 7—5011—0665—7/Z·85 定价：2.05元

## 译 者 的 话

《饮食诀窍101则》为西蒙娜·马丹—维尔维埃耶所著，由法国阿歇特出版社出版。其它还有《记忆秘诀101则》、《节制饮食101答》、《皮肤美容101法》、《减肥101巧》等。这套丛书篇幅虽短，但内容充实，知识性、实用性强，出版后成为畅销书。

民以食为天，当饥饱问题得到某种程度的解决，这个“天”就离开了它的初解，成为一种享乐和养生之道。一般来说，在温饱问题解决后，人们追求吃好的动机是为了得到生理快感和心理愉悦。当好吃的食物不断成为人的对象后，人的饮食感官必然逐步摆脱狭隘的生理要求而得到不断发展。由此，饮食已成为一门艺术，人类的饮食活动不仅是物质生活而且也是精神生活的一个重要内容。

本书从《食品知识》、《采购知识》、《饮食常识》和《营养学家的话》四个方面来阐述怎样科学、合理地吃好，虽然有个别地方不太符合中国国情，但有其借鉴作用。

鉴于译者水平有限，译文中难免有错，诚望读者指正。不胜感谢。

---

## 序 言

何谓好吃？

如果对上普罗旺斯地区的羊倌、对减轻繁重家务的女仆、对意识到有心肌梗塞危险的总经理、时髦女郎或热心于晋级而又自诩为美食专家的年青干部等不同人物提出这一问题，回答是不尽相同的，甚至是截然不同的。

对在孩提时代曾多少经历过营养不良之苦的正直的西班牙妇女来说，回答是再简单不过了：对她们来说，吃好就是吃饱。满足于最基本的需要，是根本之忧虑。纵观历史，这种忧虑从最远古时期直至进入现在这个充满文明的时代，一直在驾驭人类前进。

上普罗旺斯的羊倌有充裕的时间来思索自然界的事物，知道照料羊群和照料自己这类简单的事情，他已有饮食学基础知识的主要概念：懂得选择食物和贮藏剩余食物，不会听凭自己如同绿草地上的蠢母羊，如人们不加以阻拦，就一直不停地吃草，直至撑破肚皮。

那位时髦女郎，大把地花钱，先去瑞士进行禁食疗法，

又到尼斯接受吃柚疗法，然后追随一个又一个的节制饮食食谱，最后又热衷于吃素食。确切地说，她犯了缺乏常识的错误。不过她的这种做法还胜过那位受疾病缠磨的总经理，后者却要全家都遵循为他特定的食谱。至于把地位和贪食混为一谈的年青干部，则应请已有教训的暴食者对他进行开导。

在所有人类知识的长河中，最日常、最普通的知识，便是饮食知识，但也最容易引起误解。

让我们共同来作一尝试，以消除这些误解。

# 目 录

|           |   |
|-----------|---|
| 序 言 ..... | J |
|-----------|---|

|                 |   |
|-----------------|---|
| 第一部分：食品知识 ..... | 1 |
|-----------------|---|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 摒弃偏见，寻觅维生素！ .....         | 1  |
| 1. 喜欢和重视所吃之物 .....        | 2  |
| 2. 不要偏“红”弃“白” .....       | 3  |
| 3. 掌握“真正的”开胃知识 .....      | 4  |
| 4. 牛奶咖啡是毒药的说法不可信 .....    | 5  |
| 5. 吃面包干达不到减肥目的 .....      | 6  |
| 6. 鸡蛋对肝脏无害！ .....         | 7  |
| 7. 喝烧酒并不能使人发热，给人力量 .....  | 9  |
| 8. 柠檬和酸奶不是脱钙食物 .....      | 11 |
| 9. 边吃边喝不会使人发胖 .....       | 12 |
| 10. 不要借口降低胆固醇而滥食植物油 ..... | 14 |
| 11. 少吃脂肪 .....            | 17 |
| 12. 勿食太咸，小心高血压 .....      | 19 |
| 13. 危险：一天五杯咖啡！ .....      | 21 |
| 14. 少食麸皮面包 .....          | 22 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 15. 少吃油炸食品 .....                | 23 |
| 16. 为了更好地驾驶汽车, 请吃胡萝卜和欧洲越桔 ..... | 25 |
| 17. 请服用维生素B <sub>11</sub> ..... | 26 |
| 18. 在“应激”情况下多吃干酪 .....          | 30 |
| 19. 服用避孕丸要多吃点啤酒酵母 .....         | 31 |
| 20. 选择最平衡的食用油 .....             | 32 |
| 21. 最好食用天然维生素C, 而不是药物维生素 .....  | 33 |
| 22. 请喝水! .....                  | 35 |
| 23. 请吃新鲜蔬菜! .....               | 36 |
| 24. 请不要忘记给干酪留一席之地! .....        | 38 |
| 25. 不要漏掉餐后甜食! .....             | 40 |

## 第二部分: 采购知识.....41

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 质量的种种特性 .....                                    | 41 |
| 26. 不要停留在“黄金时代”的幻想上 .....                        | 43 |
| 27. 最好购买未经加工的食品 .....                            | 45 |
| 28. 尽量避免添加剂 .....                                | 47 |
| 29. 请认真阅读标签 .....                                | 49 |
| 30. 不要让色素迷惑! .....                               | 52 |
| 31. 请加入消费者协会 .....                               | 54 |
| 32. 强调与核实保质期 .....                               | 56 |
| 33. 不要被“特级”、“优质”、“纯正”、“高级”、<br>“含有鸡蛋”等词所欺骗 ..... | 58 |
| 34. 取悦肉店老板! .....                                | 53 |
| 35. 但是, 如肉商瞒着顾客用捶肉器使肉变嫩, 就<br>不要怜悯他 .....        | 59 |
| 36. 不购买无名称的食用油 .....                             | 60 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 37. 买鱼时请睁大眼睛! .....                 | 62 |
| 38. 请勿相信吃饼干能使身材苗条的说法 .....          | 64 |
| 39. 不要落入油脂干酪的圈套 .....               | 65 |
| 40. 千万不要购买生锈、凹凸不平或时间太久的罐<br>头 ..... | 66 |
| 41. 买雏鸡要选择最大的 .....                 | 67 |
| 42. 不要断掉婴儿的母乳 .....                 | 68 |
| 43. 请勿混淆“果汁”和“水果”饮料 .....           | 72 |
| 44. 不要滥食猪肉制品 .....                  | 73 |
| 45. 仔细观看购买速冻食品的地方 .....             | 74 |
| 46. 请食海盐 .....                      | 75 |
| 47. 买葡萄酒时不要把“质量”和“含酒精度”混淆 .....     | 77 |
| 48. 只吃摘采旺季的熟水果 .....                | 78 |

### 第三部分：饮食常识.....80

#### 人们也有自己的责任.....80

|                        |    |
|------------------------|----|
| 49. 应尽可能做到经常采购 .....   | 81 |
| 50. 时常吃生食物 .....       | 81 |
| 51. 请吃带壳煮的溏心蛋 .....    | 82 |
| 52. 不要倒掉煮菜水 .....      | 83 |
| 53. 学做清淡、易消化的汤 .....   | 83 |
| 54. 不要使用碳酸氢盐 .....     | 84 |
| 55. 倒掉用过的炸油 .....      | 85 |
| 56. 如果提前几天购买蔬菜 .....   | 85 |
| 57. 不要将冰箱同遗忘混为一谈 ..... | 85 |
| 58. 不要烹调带皮土豆 .....     | 86 |
| 59. 汤有助于人体发育 .....     | 86 |
| 60. 正确使用炸油 .....       | 87 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 61. 请把锅子盖上 .....          | 89  |
| 62. 请亲自为婴儿准备饭食 .....      | 89  |
| 63. 不要让孩子依靠冰箱里的食物用餐 ..... | 92  |
| 64. 决不要用自来水洗奶瓶 .....      | 92  |
| 65. 开罐头前, 应将罐头擦干净 .....   | 93  |
| 66. 自己动手剁肉做肉糜 .....       | 93  |
| 67. 吃苹果要削皮 .....          | 95  |
| 68. 将蔬菜置于沸水中 .....        | 95  |
| 69. 避免食物过剩 .....          | 96  |
| 70. 长时间地浸泡和清洗不去皮食物 .....  | 97  |
| 71. 请自制沙拉调料 .....         | 98  |
| 72. 用火解冻冷藏食品 .....        | 99  |
| 73. 选择合适的油脂 .....         | 99  |
| 74. 酸化葡萄酒奶油汤汁 .....       | 101 |
| 75. 将食物置于阴暗处 .....        | 101 |
| 76. 将食物置于阴凉处 .....        | 102 |

#### 第四部分: 营养学家的话 ..... 104

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 饮食错误 .....                            | 104 |
| 77. 不要依赖卡路里 .....                     | 107 |
| 78. 计算自己的食物日需量 .....                  | 110 |
| 79. 不要把面包浸在牛奶咖啡里 .....                | 112 |
| 80. 请用早餐, 一天伊始的好开端 .....              | 113 |
| 81. 鼓励孩子参加体育运动, 但不要把他們当赛马<br>对待 ..... | 114 |
| 82. 晚饭吃得少, 早餐才能吃得好 .....              | 117 |
| 83. 请贪食者用镜子照照自己 .....                 | 119 |
| 84. 不要自我医治 .....                      | 120 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 85. 不要边吃饭边看书 .....               | 123 |
| 86. 忘掉你的肝脏 .....                 | 124 |
| 87. 忘记偏头痛 .....                  | 125 |
| 88. 不要忘记胃是没有牙齿的 .....            | 127 |
| 89. 遽然戒烟要防止体重上升 .....            | 130 |
| 90. 保护牙齿 .....                   | 131 |
| 91. 不要将婴儿喂得太饱 .....              | 134 |
| 92. 旅行中, 力求做到象当地人一样适应环境和饮食 ..... | 136 |
| 93. 磅秤: 二十五岁生日的礼物 .....          | 137 |
| 94. 不要把酒精中毒和男子汉气概相混淆 .....       | 141 |
| 95. 不要强迫孩子吃饭 .....               | 146 |
| 96. 不要紊乱自己体内的节律 .....            | 147 |
| 97. 进行日光浴的最初几天不要吃干酪 .....        | 150 |
| 98. 不要仅满足于三餐饭 .....              | 151 |
| 99. 不要分割三位一体: 蛋白质类—脂类—糖类 .....   | 153 |
| 100. 即使发烧也要吃饭! .....             | 155 |
| 101. 摘掉冒牌美食学的假面具 .....           | 157 |

# 第 一 部 分

## 食 品 知 识

### 摒弃偏见，寻觅维生素！

红肉类更富有营养，牛奶咖啡是毒药，喝酸奶会脱钙……类似偏见犹如诽谤之语在迅速蔓延。

如巴齐尔歌中所唱，尽管有文章对这些偏见予以驳斥、营养学家和饮食学家的努力以及医生的劝告……偏见依然存在。

然而，迄今所知，这些偏见既无可靠论据，也无科学依据。这是通过咨询专家、收集权威意见和查阅众多著作后得出的结论。

维生素已成为当今真正的万灵药，是人们经常谈论的话题。人们往往把维生素本身并不具备的功效也归功于它，有时还发生未经医生同意，滥服维生素和食用为特定情况需要而生产、含有某种维生素的营养品的非正常消费现象……这是一种代价昂贵的见解，因为天然维生素是不需要花钱

的。

“如今，无须再担忧，人们不再缺乏人体必需的维生素。”这是在自诩为消息灵通界人士口中经常重复的一句话：这未免草率了点。

确实，主要的维生素缺乏症，包括可怕的死亡和营养不良的严重状况已经消失了。但是，在我们生活的这个富裕社会里，还掩饰着某些轻微维生素缺乏症的状况。是哪些轻微维生素缺乏症呢？在何种情况下会产生？这就是本书力求要阐明的。

偏见、谬误、放纵……不该吃的吃得太多或应该吃的吃得不够。在所有对食品的意见中，最有害的莫过于对食品真正营养价值的无知和无所谓。

做到吃好，首先就要喜欢和重视食品：食品难道不是维持生命、创造每日奇迹的源泉吗？

### 1. 喜欢和重视所吃之物

原始民族——和在人类等级另一端的当代伟大思想家们——都懂得保存食物的神圣价值。重视所吃之物，并意识到其真正价值，人们就可以很好地避免各种无节制饮食，现代营养学家以科学的名义反对饮食过度：令人惊异的是，现代营养学家的观点竟与存在于各宗教间的关于禁食和节制饮食的说法不谋而合。

## 象瑜伽信奉者那样饮食

“记得卢比昂卡集中营吗？还回忆得起那毫无油水的燕麦片粥或大麦稀汤吗？你能说，你现在也在吃同样的食物吗？不，你现在是将饮食视为圣餐。”

“如同瑜伽信奉者，你用木匙就餐，悠悠地咀嚼着，完全沉浸在吃的动作中，心中也仅想着吃这件事……而这一切正通过你的躯体表现出来。你闻到了从翻滚着熟透颗粒食物的浓汤中飘逸出来的香味，并为之颤抖。你真能够把这种吃法同狼吞虎咽地吃牛排的粗鲁方式作比较吗？”

摘自索尔仁尼琴著的《第一圈》一书

发行人：罗贝尔·拉封

### 2. 不要偏“红”弃“白”

红葡萄酒……红肉类……

红色食品是否更有营养？更能给人以力量？可能只有精神病科医生能来解释这种颜色对于下意识的诱惑力了……

此种诱惑没有任何营养学的根据。白肉类蛋白质和鱼、奶、酪含有的蛋白质对人体组织的再造与牛肉提供的蛋白质的效果是一样的。

白色食品，如奶、糖、面包，营养价值各有千秋，与颜色毫无关联。

因此，建立在肤浅准则上的偏见只能使饮食失衡，也同样可能使国家经济失调。

**“从生理角度考虑，可以设想为正规、合理的饮食应以面包和乳制品为基础。”**

特雷莫利埃教授

### **3. 掌握“真正的”开胃知识**

开胃就是开始唾液分泌和启动消化分泌系统的整个过程。

盐具有刺激唾液腺的特性，这也可能是众多医生在减肥食谱中禁止食盐的原因之一：要控制胃口和限制饭量的人不应该对食物“垂涎欲滴”。

水果和略带酸味的果汁已为胃部消化作了准备：刺激和促进分泌，胃液盐酸很好地产生了功效，特别是在已有酸物的情况下其功效的产生尤为加快。

最后以菜汤、特别是以肉汤为例，其轻微酸味同样具有刺激性。

因此，不用担心在饭前饮用番茄汁或柑桔类汁，甚至吃点草莓或醋栗，同时吃点橄榄或咸杏；还可以吃点拌有酒醋或柠檬汁的生食物或者喝碗肉汤：这是对男女老少皆有裨益的生理开胃酒。

这些略带酸性的开胃食物可以刺激胃分泌。这虽然是对身体健康的人而言，但也有助于体质衰弱者（即不能分泌足

够胃液的人)的消化;反之,不适宜胃酸过多的人(如胃炎、溃疡等患者)。

#### 4. 牛奶咖啡是毒药的说不可信

显然,这不真实:只是广告把它巧妙地过分夸张罢了……充其量,人们通过爱克斯射线透视观察到,一杯牛奶咖啡的消化过程(二小时)比一杯咖啡或牛奶的消化过程(一至一个半小时)略长些。

人们把这种慢化解释为:

——胃中的单宁酸使牛奶里的酪蛋白沉淀,因为酪蛋白已呈大块凝结状,难以溶解。

——咖啡碱的作用是刺激胃分泌,但它同时也缓慢胰脂酶的分泌,即由胰腺分泌出来的酶用于脂肪消化。

人们往往对牛奶咖啡抱有偏执。其实,茶和巧克力同样含有单宁酸和兴奋剂,或许产生与牛奶咖啡同样的作用:只不过人们不去谈论罢了。

消化不良的现象(感觉沉闷、舌头黏糊、偶尔有灼热感觉和右肋疼痛)只是在患者的消化系统有问题的情况下,如患有胃炎或十二指肠,才会发生。

胃酸过多可以说是最为常见的情况:它说明不宜同时饮酸奶和咖啡。

如喝牛奶咖啡产生消化不良,可试着在奶里加香料,比方说炒大麦、菊苣或液体焦糖。

另外,煮牛奶咖啡有多种方法,人们可选择最佳方法:

——喝咖啡不要太浓，或喝酸性少的速溶咖啡；

——用脱脂奶粉，更为简单的话，用消毒匀脂乳或炼乳来代替鲜奶。奶的均质化是为了分裂呈细小微粒状的脂肪球，更方便消化液的工作。

某些人对牛奶有不耐受性（这种情况不多见）。在此情况下，早餐应该多样化，可以试一下营养学家提出的下列建议：

——喝加甜炼乳的燕麦片茶；

——喝淡咖啡，吃夹干酪的面包片和咸点心等。

慢慢地、小口地、每数五下呷一口牛奶咖啡，可消化性往往会有显著改善。

## 5. 吃面包干达不到减肥目的

以同等分量计算，面包干比面包营养丰富：因此，人们难以相信，面包干能够作为“低卡路里”食谱来摄取吗？……除非是吃的极少。

让我们共同来看一下食物成分构成一览表，以吕西·朗杜安夫人撰写的食物成分构成一览表为例：一百克面包可提供二百五十卡路里，而同样一百克面包干可提供三百六十二卡路里！

面包干等于是脱水面包（面包含有百分之三十六的水分）压缩面包。总之，面包干的营养成分比新鲜面包更为丰富。如进一步仔细观察，可以发现制作面包干有其特殊工艺，特别是“无盐”面包干，必须含有规定许可的直至百分之十的糖

和油脂。根据规定，面包干的包装上必须标明各种成分的正确比例，有时甚至还要标明使用油脂的种类。

反之，普通面包仅由面粉、水、盐和酵母组成：因此，普通面包含的有用卡路里就少。唯有“特制”面包的成分与面包干的成分相似。

不过，应该指出的是，烤制面包干虽然给人予焦黄的漂亮颜色，但是烘烤过程减少了其营养价值：烤黄的淀粉粒围住了蛋白质分子，不能再被人体吸收；它虽给予面包干美味，但减少了其百分之二至三的营养价值。

剩下的问题是要确定一顿早餐吃几块面包干：一块半至两块面包干（二十五至三十克）足以代替八十至一百克面包，因为面包干要比面包难咽得多，尤其是在人们还不习惯时。另外，吃面包干无须调味汁，可以节约卡路里和脂肪的供给。

用面包干取代面包来减少卡路里的摄入量可能是较为方便的办法。但更重要的是控制自己，要有控制和限制饮食量的意志。

## **6. 鸡蛋对肝脏无害！**

鸡蛋对肝脏有害，这是在法国盛为流传、并付出了极大代价的偏见。实际上，鸡蛋应该被视作蛋白质的最佳来源之一，它可以补充肉、禽、鱼和干酪在提供蛋白质方面的不足。

排除肉类，由鸡蛋、鱼、乳制品，水果和含铁量丰富的