

吃 出 健 康 丛 书


健 康 主 食

J I A N K A N G Z H U S H I



徐忠传 编著



 安徽科学技术出版社

前 言

随着社会物质文明的高度发展，人们愈来愈重视饮食与养生保健、延年益寿的密切关系。人体日常所需要的热能和各种营养素，主要靠膳食提供。重视一日三餐对食物的正确选择、注意食物结构的合理调配是保证身体健康的最基本、最经济的有效手段之一。“寓医于食”“寓补于食”已经逐渐进入了人们的养生理念中。但必须防止走进“吃得越好越营养”“吃得越贵越养生”的误区。“医食同源”“药食同用”，为人们进行日常的健康饮食调理提供了基础理论；“食物多样化”则是进行合理调配食物营养素的基本要素；“平衡膳食”又为用餐者设计合理的饮食结构（包括营养素种类、热能分配、需求平衡、品种搭配及调理等）提供了科学依据。同时，掌握下列有关进食原则，长期坚持不懈，则既能消除营养不良、又能防止营养过剩，对提高身体的免疫机能、增进体质、养生健生、延年益寿大有裨益。

(1)“高低”原则：食物中蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质（钙等）含量要高；热能、脂肪、糖、胆固醇和钠（即盐）要低。

(2)“搭配”原则：细粮与粗粮搭配；荤素搭配；酸性食物和碱性食物搭配；水果与蔬菜搭配；深色蔬菜与浅色蔬菜搭配。

(3)“多少”原则：多食植物蛋白，少食动物蛋白；多用植物油脂，少用动物脂肪；多食水果、蔬菜、牛奶、鸡蛋和鱼虾，少食猪肉、咸肉、咸鸭、咸菜和香肠；多食葱、蒜、姜和醋，少饮烈性酒、少食辣椒等刺激食物；多食用天然食品、绿色食品和有机食品；少食用劣质的加工食品。

(4)“不字”原则：不偏食、不偏味；不吃变质、腐败或受污染的食物。

(5)“获取”原则：人体生命不可缺少的七大“营养素”是指

糖、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐、纤维素和水。糖类主要是从谷类、薯类、豆类、水果和蔬菜中获取；蛋白质主要是从乳类、蛋类、肉类、鱼类、豆类和谷物中获取；脂肪主要是从动、植物油脂和一些硬果种子中获取；维生素、无机盐和纤维素主要是从蔬菜、水果及干果等食物中获取。每日膳食必须有“粮及豆类”“蔬菜及水果”“奶及奶制品”和“肉、鱼及蛋”这四类支柱食物。

(6)“分配”原则：平衡膳食中每人一日三餐食物热能的分配是早餐占35%、中餐占40%、晚餐占25%，即早餐吃好、中餐吃饱、晚餐吃少；每人每日需要糖类、脂肪和蛋白质的比例以5:1.5:1为宜，按供给量应分别占总热能的60%~70%、20%~25%、10%~15%。按食物分配摄取量是粮350~500克，豆类或豆制品不少于50克；蔬菜250~300克，水果不少于50克；奶或奶制品200~300克；肉、鱼和蛋100~200克。

(7)“变化”原则：要按照用餐者的性别、年龄、劳动强度、身体状况、四季变化等确定每人每日热能和营养素的供给量并对食物材料进行变化性的调理调配。

尤其是那些自己下厨房亲自弹奏锅碗瓢勺“交响乐”的人们，对于如何“吃得经济而营养、吃得简单而健身、吃得合理而养生、吃得科学而防病”等问题就成了一个很感兴趣的话题了。所以，为了达到有病治病、无病健身、延年益寿的目的，特地编写了此书。其主要内容是简明扼要、深入浅出地向健康的就餐者介绍了一些取材容易、制作简单、经济实惠的家常型健康主食和小吃，主要包括饭食类、粥食类、面条类、包子类、饺子类和饼类等；同时也介绍一些常用食物的有关成分、功效、营养、保健、大概的食用范围等方面的生活小知识，以便给特殊健康状况的就餐者提供较为适宜的食品。

由于经验所限，书中可能存有遗漏和谬误之处，恳请广大读者批评指正。

作者

《健康主食》

重视一日三餐对食物的正确选择、注意食物结构的合理调配是保证身体健康的最基本、最经济的有效手段之一。《健康主食》根据“高蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质，低热能、脂肪、糖、胆固醇和盐”的原则，“细粮与粗粮搭配、酸性食物与碱性食物搭配、水果与蔬菜搭配”的原则，“多食植物蛋白、天然食品，少食动物蛋白、劣质的加工食品”的原则，“不偏食、不偏味、不吃变质、腐败或受污染的食物”的原则，“合理分配一日三餐食物热能的比例”的原则，“按照用餐者的性别、年龄、劳动强度、身体状况、四季变化对食物进行变化性调理调配”的原则等来指导广大读者去制作一些取材容易、经济实惠的家常健康主食和小吃，主要包括饭食类、粥食类、面条类、包子类、饺子类和饼类等。同时也介绍一些常用食物的有关成分、功效、营养、保健、大概的食用范围等生活方面的小知识。

目 录

一、食物材料的选择	1
(一) 人体需要的营养素、需要量及食物种类	1
(二) 选择食物材料的基本方法	2
(三) 健康主食的种类及选择	7
二、粥食类	9
1. 黑木耳粥	9
2. 桑葚粥	10
3. 鹌鹑蛋奶粥	11
4. 红薯莲子粥	11
5. 南瓜莲子粥	12
6. 黑豆粥	13
7. 芹菜花生粥	13
8. 薏米粥	14
9. 绿豆粥	14
10. 花生粥	15
11. 莲藕粥	15
12. 玉米粥	16
13. 玉米面粥	16
14. 桂圆粥	16
15. 赤豆粥	17
16. 红枣粥	17
17. 白果粥	18
18. 香菇毛豆粥	18
19. 豆腐干贝粥	19
20. 冬瓜香菇粥	20
21. 荷叶粥	21
22. 银耳粥	21
23. 栗子红枣粥	22
24. 双米栗子粥	22
25. 葵花子粥	23
26. 马蹄粥	23
27. 山楂粥	24
28. 枸杞子粥	24
29. 葡萄干粥	25
30. 皮蛋红枣粥	25
31. 白菜肉圆粥	26
32. 松子粥	26
33. 百合粥	27
34. 海参海带粥	27
35. 核桃芝麻粥	28
36. 猪肝粥	28
37. 猪肚扁豆粥	29
38. 猪肚黑豆粥	30
39. 芋头粥	30
40. 马齿苋豆腐粥	31
41. 芡实莲子粥	31
42. 蚕豆粥	32

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 43. 苹果粥····· | 32 | 47. 泥鳅芝麻粥····· | 34 |
| 44. 梨粥····· | 33 | 48. 狗肉粥····· | 35 |
| 45. 红枣牛奶粥····· | 33 | 49. 红枣黑米粥····· | 36 |
| 46. 羊肉粥····· | 34 | 50. 鱼片粥····· | 36 |

三、饭食类 ······ 38

- | | | | |
|------------------|----|-----------------|----|
| 1. 土豆牛肉饭····· | 39 | 14. 蘑菇鸡肉饭卷····· | 48 |
| 2. 蒸牛肉饭····· | 40 | 15. 香肠糯米饭····· | 48 |
| 3. 韭菜炒饭····· | 40 | 16. 菠菜饼饭卷····· | 49 |
| 4. 虾米油菜饭····· | 41 | 17. 果珍糯米饭····· | 50 |
| 5. 生菜卷素炒饭····· | 42 | 18. 冬瓜咸鸭烩饭····· | 51 |
| 6. 鸡蛋盖饭····· | 42 | 19. 蒸火腿冬瓜饭····· | 51 |
| 7. 金针菇豆腐盖饭····· | 43 | 20. 糯米藕····· | 52 |
| 8. 咖喱鸡肉盖饭····· | 44 | 21. 炸萝卜肉末饭····· | 53 |
| 9. 莴笋烩饭····· | 44 | 22. 鳗鱼盖饭····· | 53 |
| 10. 咖喱牛肉盖饭····· | 45 | 23. 焖芦笋饭····· | 54 |
| 11. 三鲜糯米卷饭····· | 45 | 24. 焖红薯饭····· | 55 |
| 12. 荷叶糯米饭····· | 46 | 25. 焖南瓜饭····· | 55 |
| 13. 荷叶蘑菇咸肉饭····· | 47 | 26. 海带豆腐饭····· | 56 |

四、包子类 ······ 58

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 1. 大白菜豆腐包子····· | 59 | 11. 茭白煎包····· | 66 |
| 2. 韭菜豆腐包子····· | 60 | 12. 香椿豆腐包子····· | 67 |
| 3. 猪肉包子····· | 60 | 13. 素豆角包子····· | 68 |
| 4. 羊肉香菜包子····· | 61 | 14. 菜花包子····· | 68 |
| 5. 虾肉包子····· | 62 | 15. 黄豆芽包子····· | 69 |
| 6. 鸡肉包子····· | 62 | 16. 莲茸包子····· | 69 |
| 7. 牛肉煎包····· | 63 | 17. 马铃薯包子····· | 70 |
| 8. 苋菜豆腐包子····· | 64 | 18. 马铃薯甜包····· | 70 |
| 9. 黄花菜包子····· | 65 | 19. 豆沙甜包····· | 71 |
| 10. 萝卜煎包····· | 65 | 20. 金针菇汤包····· | 71 |

五、家常饼类	73		
1. 韭菜煎饼	73	9. 南瓜馅饼(1)	77
2. 韭菜馅饼	74	10. 南瓜馅饼(2)	78
3. 燕山芋饼	74	78
4. 炸山芋饼	75	11. 桃酥豆泥饼	78
5. 豆黄馅饼	75	12. 洋葱馅饼	79
6. 芝麻馅饼	76	13. 风菇馅饼	80
7. 炸南瓜饼(1)	76	14. 空心菜馅饼	80
8. 炸南瓜饼(2)	77		
六、面条类	82		
1. 丝瓜清汤素面	83	10. 韭菜肉丝汤面	89
2. 狗肉汤面	83	11. 三素炒面	90
3. 羊肉汤面	84	12. 蘑菇炒面	91
4. 羊肉米粉(或粉条)	85	13. 凉拌五彩面	92
.....	85	14. 菠菜猪肝汤面	92
5. 牛肉汤面	85	15. 猪肝盖炸面	93
6. 榨菜肉丝盖汤面	86	16. 猪腰汤面	94
7. 海带虾皮汤面	87	17. 鲫鱼汤面	94
8. 番茄鸡蛋汤面	88	18. 乌鱼汤面	95
9. 豆角千张汤面	89	19. 黄鳝盖浇面	96
七、饺子类	97		
1. 香菇鸡肉饺	98	9. 油炸黄瓜豆腐饺	103
2. 马兰头豆腐饺	99	103
3. 荠菜水饺	99	10. 鸡肉汤饺子	104
4. 生煎荠菜饺	100	11. 韭黄肉馅饺	105
5. 荠菜豆腐饺	100	12. 鱼肉汤饺子	105
6. 青菜肉饺	101	13. 猪肉汤饺	106
7. 香椿鸡蛋饺	102	14. 千张海带煎饺	107
8. 黄瓜豆腐饺	102	107

4 健康主食

- | | | | |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 15. 胡萝卜煎饺 …… | 107 | 20. 米粉枸杞饺 …… | 112 |
| 16. 绿豆芽蒸饺 …… | 108 | 21. 油炸米粉枸杞饺 …… | |
| 17. 西红柿汤饺 …… | 109 | …………… | 113 |
| 18. 青椒汤饺 …… | 110 | 22. 荔枝饺 …… | 113 |
| 19. 蒜苗蒸饺 …… | 111 | 23. 黑芝麻饺 …… | 114 |

一、食物材料的选择

(一) 人体需要的营养素、需要量及食物种类

人体的正常生长发育和维持正常的生命活动都需要一定量的产热营养素和非产热营养素，这些必需营养素是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐（又称矿物质）、膳食纤维和水。这些必需营养素的供给不足或过量对人体健康和长寿都有影响，例如脂肪摄入过高，尤其是脂肪在摄入总热能中所占的比例过高，则会导致肥胖症，并会促发高血脂、糖尿病等一系列疾病；像无机盐中的钠如果摄入太多则会使血压升高，而缺钙则会引起佝偻病、铁缺乏引起缺铁性贫血；维生素A、D等长期大量服用则会引起中毒，而维生素缺乏则会引起维生素缺乏症。人体的营养素需要量是维持人体正常生理功能所必需的最低的基本数量，但必须根据饮食者的工作环境或劳动强度、年龄或生理条件、气候或四季、健康状况或具体病情、体型和体重等来调整相应的营养素供给量。

这七大营养素是由摄取的食物提供的。人类的食物数以千计，但按营养学观点可以把种类繁多的食物大致上分成五类：

1. 粮食、薯类、干豆（不含大豆）及含脂肪少的坚果类

这类食物主要供给淀粉，其次供给蛋白质、无机盐和维生素，也是膳食纤维的重要来源。这类食物的摄取量以适应人体能量需要为宜。

2. 肉、鱼、禽、蛋及大豆类（包括脂肪较高的坚果类）

这类食物主要供给优质蛋白质和脂肪，也供给一部分无机盐和维生素。一般说来，动物脂肪中含有较高的饱和脂肪酸，而植物脂肪中含有较高的不饱和脂肪酸。这类食物在每日膳食中不可缺少，通常其用量以100~200克为宜，而

且动物性食物与大豆类或豆制品最好各占一半搭配食用。

3. 蔬菜、水果类 这类食物主要供给维生素、无机盐、膳食纤维素，每日膳食中应以蔬菜类为主，摄入量以400~600克为宜。

4. 奶及奶制品 这类食物主要供给优质蛋白质、脂肪、脂溶性维生素、维生素B₂和钙，是婴儿的主食和幼儿、少年儿童、中学生、老年人等的重要的辅助食品。从保健和养生的角度上讲，提倡成年人每日适量地食用这类食物。

5. 油脂类 这类食物主要供给热能、不饱和脂肪酸和部分脂溶性维生素，不能缺少或被代替。摄入量以不多于20克为宜。

为了确保这七大营养素的摄入，应该提倡“食物多样化”，也就是说，每天吃进的食物品种越多、越杂就越好，即提供七大营养素的五大类食物都要吃，缺任何一类食物对健康都不利。所以，偏食、吃素皆不利于健康。

(二) 选择食物材料的基本方法

对于身体健康的青壮年人来说，用于制作健康主食的食物材料其选择范围非常宽广，只要是无毒、无害，几乎所有的自然食物都可以选用和适当地食用。否则，就要根据每一位用餐者的具体情况，有目的、有针对性地对食物材料进行选择。现将选择食物材料的一般方法介绍如下。

1. 根据食物属性选择材料 根据食物寒、凉、温、热、平的五性和辛、甘、酸、苦、咸五味（这是中国传统的营养学分类），针对个人的身体状况、疾病种类、年龄阶段等，来选择合适的材料进行调理，就可以达到有病治病、无病健身的目的。

一般来说，寒凉性的食物有清热泻火、平肝解毒等功效，属于这类食物的有鸭蛋、鸭肉、绿豆、小米、薏米、海带、紫菜、豆腐、梨子、西瓜、冬瓜、蜂蜜、冰糖等；而温热性的食物有散寒、补阳、益气等功效，如羊肉、狗肉、鸡肉、虾、糯米、韭菜、芹菜、南瓜、栗子、桂圆、核桃、菠萝等；平性食物是指这类食物没有偏性，介于寒凉和温热之间，其性较平和，如猪肉、

鸡蛋、牛奶、莲子、蘑菇、卷心菜、萝卜、红薯、葡萄、玉米、芝麻等。所以要注意，选择食物材料不能随意和盲目。例如，羊肉性热，为壮阳补品，特别适合于老年体虚、体弱者、阳痿、性冷淡等人食用。但机体偏于兴奋、代谢旺盛之人若食用像狗肉、红参等之类的性热补品，则不仅对身体无益，反会造成不良后果。再如，西瓜性寒，为消暑降温之佳品，民间有“夏吃三块瓜，药物不要抓”的谚语，但糖尿病患者、妇女行经期间、经常腹泻便溏之人则应忌食。

食物的五味对人身体的影响和作用也不能忽视。辛味有发汗、行气、促进血液循环和肠胃蠕动、祛风寒等功能。如外感风寒感冒者，宜吃些生姜、葱白等辛辣味的食品；风寒湿痹患者宜饮用白酒或药酒这类辛辣物，以驱风寒、通血脉。甘味有滋养、强壮和解毒等作用，但不适宜糖尿病患者食用；即使是正常人，若吃甜食过多则易发胖。酸味有收敛、固涩、健脾开胃、增强肝脏功能等作用。苦味有降温、发汗等功效。例如，夏天多吃些苦瓜，可以清热祛暑、养血滋肝、和脾补肾、明目解毒。咸味有软化、散结等作用，可以用来改善和治疗便秘等。海产品和部分肉类等是具有咸味的主要食物。

2. 根据食物中某些特殊营养素的含量选择材料 有些食物材料含有一种甚至几种或多或少的营养物质，或某种具有特殊医疗保健作用的成分，据此选择食物材料，对保健、养生或食疗就可达到事半功倍的效果。

(1) 蛋白质含量较高的食物：有奶类、蛋类、鱼类、肉类、黄豆等。

(2) 脂肪含量较高的食物：有动物油脂（饱和脂肪酸为主）、植物油（不饱和脂肪酸为主）。

(3) 碳水化合物含量较高的食物：有禾谷类、果蔬类等植物性食物。

(4) 维生素C含量较高的食物：有红枣、山楂、柠檬、猕猴桃、花椰菜、青椒等。

(5) 维生素E含量较高的食物：有花生、玉米油、芝麻、小麦胚芽油等。

(6) 烟酸含量丰富的食物：有花生、杏仁、葵花子、紫菜等。

(7) 钙含量丰富的食物：有豆腐、芹菜、核桃仁、豌豆头、香椿头、紫菜、扁豆、虾皮等。

(8) 胡萝卜素含量丰富的食物：有胡萝卜、芥菜、菠菜等。

(9) 铁含量丰富的食物：有蛋黄、苋菜、菠菜、韭菜、裙带菜、樱桃、动物肝脏、鱼类、豆制品、黑木耳、芝麻、芫荽等。

(10) 不含脂肪的食物：有冬瓜、西瓜、茼蒿。

(11) 低脂肪的食物：有海带、竹笋、香菇等。

(12) 碘含量丰富的食物：有海带、紫菜、裙带菜、海参、干贝等。

(13) 钾含量丰富的食物：有海带、榨菜、葵花子、西瓜子、黄豆、慈姑、茼蒿、葡萄等。

(14) 低糖含量的食物：有南瓜、黄瓜、茼蒿、茼蒿等。

(15) 低热量的食物：有南瓜、冬瓜、茼蒿等。

(16) 不饱和脂肪酸含量较高的食物：有芝麻、植物油、葵花子、核桃仁、松子仁、花生等。

(17) 含硒的食物：有魔芋精粉、芦笋、洋葱、海参、猪肾等。

(18) 含钠低的食物：有菜豆、茼蒿、冬瓜、金针菇等。

(19) 赖氨酸含量较高的食物：有金针菇、马铃薯、苋菜等。

(20) 膳食纤维含量较高的食物：有水果、蔬菜、薯类等。

3. 根据季节选择食物材料 任何人都不能脱离自然界而孤立生存。因此，季节不同，气候不同，人体的内环境也就不断地随自然环境的变化而改变，即“天人相应”。所以，按“春生、夏长、秋收、冬藏”最一般的自然规律，依“春暖、夏炎、秋燥、冬寒”最一般的季节特点，合理地安排生活起居；顺从时节和自然的变化，科学地选择食物材料和调节饮食，是预防和治疗疾病、养生健身、延年益寿的基本方法。

(1) 春季饮食以养阳助阳、减酸增甜为特点：主食以谷类为主，宜多吃大蒜、韭菜等温补阳气的食物；早春气温低，要以高热量食物为主，多吃一些蛋、鱼虾、鸡肉、牛肉、豆制品、牛奶等含优质蛋白质的食物；为了提高身体的免疫功能，防止流行性疾病，应该多吃胡萝卜、春笋、芹菜、白菜、青椒、荠菜、菠菜、茼蒿、黄花菜、慈姑、海带、芝麻、柑橘、荸荠、甘蔗等食物，以摄取足够量的维生素和矿物质；还应多食玉米、小米、小豆等粗

粮和杂粮。此外，春季宜少食酸、多食甜；少食肥肉等动物性高脂肪食品；少食辛辣等刺激性的食品；“春不食肝”，对于肝脾健康的人则在春季应尽量少食动物肝脏，以免肝气过旺，反伤脾胃；不宜进食油腻、寒凉、粘性等食品，以防伤脾伤胃，影响消化。

(2) 夏季饮食以清补清凉、减苦增辛为特点：夏季的主食以杂为好；总体饮食宜清淡、清凉和清补。由于气候炎热，人体出汗多，食欲也下降，所以宜多食用些含热量不高但富含维生素、矿物质等营养成分的食物，如豆制品、新鲜水果和蔬菜；同时增加一些富含蛋白质、少油的清补食品，如食用菌类、动物肝脏、鸭肉、瘦猪肉、甲鱼、咸蛋等；为了防暑降温，还应多食一些清凉、止渴、解暑的食物，如西瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、西红柿、绿豆芽、绿豆、百合、薏米仁、莲子、莲藕、白扁豆、白糖、冰糖等；为了防止患传染病，一是要经常食用一些像大蒜、洋葱、芥末、生姜等有杀菌作用的食物；二是要讲究卫生、避免食用变质食物。还有，在夏季不能吃像狗肉等这样的大热大燥食品，亦不宜过食生冷、油腻、煎炸、厚味的食品。

(3) 秋季饮食以养阴生津、减辛增酸为特点：秋季气候干燥，人体容易发生口干、唇焦、鼻燥、皮肤干燥等“秋燥”症候。所以，饮食上应以养阴生津、养阴润燥、清心安神、益中补气为主，宜多食新鲜的蔬菜和水果等食物，如萝卜、胡萝卜、梨、柿子、苹果、香蕉、猕猴桃等；随气温逐渐下降，就可以开始秋凉进补，先少量地补食一些鱼类、动物瘦肉、禽蛋等，待逐渐增强脾胃的功能而使其适应以后，就可以适当多食用些鸡肉、鸭肉、牛肉、鱼虾等。适宜于秋天的食品还有糯米、粳米、核桃、花生、莲子、大枣、黑木耳、银耳、荸荠、芡实、百合、芝麻、蜂蜜、松子仁、海带、乳品等。但应注意，辛、辣、燥、热、煎炸以及生冷寒凉等食物宜少食；“秋瓜坏肚”，故立秋以后的瓜果切不可任意多食。

(4) 冬季饮食以温补助阳、减咸增苦为特点：冬季气候寒冷，要吃些增加热量和温补的食物，如羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉、鱼虾类、蛋类、奶制品、豆制品、谷类等，同时要补充矿物质和多吃富含维生素的食物，如青菜、豆芽菜、油菜、大白菜、胡萝卜、动物肝脏、虾皮、蛤蜊、花生、南瓜、红薯、

食用菌、菠菜、梨、香蕉、柑橘等。冬季，在调味品上可以多用一些辛辣食物，如辣椒、胡椒、大蒜、大葱、生姜等；在主食上可多吃粳米、糯米、籼米、小麦、玉米等，要搭配些杂粮粗粮；由于冬季蔬菜数量少，品种也比较单调，所以注意人体维生素量摄入不足。为了防御风寒，冬天自古以来是人们进补的最佳时节。俗话说“冬季进补，开春打虎”、“三九补一冬，来年无病痛”，这些都说明了冬季进补对人体健康及防病治病的重要性。因此，可以根据各人的身体状况、个体差异等，务必要选择适宜的食物材料进行食补和养生，千万不能不分青红皂白，随意乱食乱用补药。适用于冬令进补的食物材料有狗肉、鹿肉、牛肉、羊肉、鸡肉、蜂蜜、干桂圆、干荔枝、大枣、百合、人参、枸杞子等。

4. 根据身体状况选择食物材料 这主要从供餐者的立场为饮食者考虑问题，即要根据每个饮食者的身体健康状况选择适宜的食物材料。

孕妇处于特殊生理阶段，要摄取足够的热量，所以应该多食用谷物粮食、动物性食物、大豆和干果，还要多吃蔬菜水果类食物以得到充分的维生素、纤维素和矿物质等，尤其是在妊娠中、后期，就更要补足各种营养素，才能满足自身和胎儿生长发育的需要，但要忌食咸鱼、腊肉等含盐量高的食物。

少年儿童由于处于生长发育时期，故应多食用鸡、鸭蛋、牛肉、羊肉、瘦猪肉、鱼、豆制品、金针菇等富含赖氨酸的食物以增强体质，多食用豆类、牛奶、虾皮、贝类、紫菜、海带、硬果、芥菜等含钙量高的食物以使骨骼发育良好，不可偏食。

老年人要节制某些食物的过多摄入，如肥肉、纯糖食品、含胆固醇高的食品、烈性酒、油腻食物、盐（钠）等，宜多食用一些清淡、易消化、营养丰富、含维生素E较多的食品等。

糖尿病患者要忌食像香蕉、葡萄之类的高糖食物。

患感冒的病人应选用牛奶、豆腐、鱼类等含蛋白质丰富而又易消化的食物，还要多食用含维生素A、B₁、C为主的芥菜、菠菜、胡萝卜、芹菜、南瓜、花生、西红柿、山楂、猕猴桃之类的新鲜蔬菜和水果，同时也可以多服用有辅助治疗作用的食物，如葱、姜、大蒜、紫苏叶、醋等，但切忌贪食肥

腻的鸡、鸭、鹅、油炸食品等。

消化道溃疡病人和腹泻病人不宜食用香蕉，但便秘者适宜。

肝炎、发热、高血脂等患者不宜吃鸡蛋或不宜多吃鸡蛋，但婴幼儿、少年儿童、产妇则可以多吃些，老年人也可适当的食用鸡蛋。

对一般病人来说，宜食性质温和、易消化、营养合理的饮食，忌食坚硬、粘滞、腥臭和过于油腻的饮食。

所以，选择食物材料，一定要因人而异，不可千篇一律。

5. 根据目的选择食物材料 这是从饮食者自身需要考虑问题。只有了解自己、把握食物材料的属性，也就是要做到“知己知彼”，才能选择适宜的食物材料、吃出科学来。

想要减肥者，应该选用低糖、低脂肪、膳食纤维丰富、有祛脂作用的食物，如红薯、马铃薯、南瓜、辣椒、竹笋、冬瓜、莴苣、绿豆、海带、魔芋、苹果、山楂、小麦、荞麦、玉米、茶叶等食物；要忌食花生、核桃、蜂蜜、肥肉等食物。

想要美容者，就要多吃一些像胡萝卜、玉米、动物肝脏等含较高维生素A的食物，此外，苹果、核桃、芒果、橄榄、大枣、猕猴桃、牛奶、黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳、蜂蜜、鸡蛋、丝瓜、黄瓜、冬瓜籽、黄豆、红薯、樱桃、海参、银鱼、猪皮和瘦猪肉、骨头等食物，都具有美容、驻颜、养颜、益颜、泽肤、护肤和防止皮肤老化等功效。

要想壮阳者，则要选择韭菜、羊肉、羊肾、麻雀等食物。对血管硬化、冠心病、糖尿病患者想要食肉，则牛肉是其最好的选择。

（三）健康主食的种类及选择

绝大多数食物材料必须通过加热和烹饪，制成各种主食和副食以后才能激发食用者的食欲和食用。按照食物材料和制作特征将本书中介绍的健康主食作以下分类：

1. 米食类

- (1) 饭食类
- (2) 粥食类

2. 面食类

- (1) 包子类
- (2) 饺子类
- (3) 面条类
- (4) 饼类

用于米饭和粥的主要食物材料是粳米、籼米、糯米等；用于面粉制品的主要食物材料是小麦粉。由于健康主食中的配料是各种杂粮、粗粮，如血米、黑米、紫米、小米、玉米、高粱米、荞麦等，还有豆类中的绿豆、扁豆、赤豆、蚕豆等；薯类中的红薯、马铃薯等；瓜类中的南瓜等。用于健康主食中的辅料是肉类中的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等；蛋类中的鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋；水产类的鱼虾等；果实类的红枣、苹果、栗子、松子仁等；还有蔬菜类、食用菌类、海藻类等；用于健康主食中的调料主要是葱、姜、蒜、胡椒粉、油、盐、酱、醋、白糖、味精等。

用不同食物材料通过蒸、煮、熬、烤、炸等方法制作成的健康主食，种类繁多，但并不是每一种健康主食都适合每一位就餐者。即使是健康者，一日三餐的健康主食品种也要不断变化，每天需要更新。对于疾病初愈者，宜以糜粥作为主食来调养；胃肠道疾病患者应以易消化的米粥、汤面条、软饭等作为主食；老年人的主食中应避免坚硬的米饭、煎炸和没发酵的面食类；健康的就餐者要以米饭、馒头、包子、饺子等为主食，以获得充分的热能。所以不同就餐者对本书介绍的健康主食应该有一个合理的选择。

二、粥 食 类

粥类食品是历史悠久的中华传统饮食文化的精粹之一，在人们的日常养生防病中发挥了非常重要的作用，深受我国广大人民群众喜爱。

这里介绍的是一些适合于普通家庭的、用易得的常规食物材料做成的家常粥食品种，重点用作健康主食或点心，同时注明食物材料的功效、保健作用及适合饮食者的大概范围，以供特殊健康状况的饮食者对食品作选择时的参考，但此点又有别于单纯的医疗粥品。

米粥分为淡味粥、花色粥两大类。前者在煮制粥时不加调料配料，清香味淡；后者则适当加入调料配料，形成不同的风味特色。在煮制粥时，应注意以下几个问题：

(1) 不能放食用碱煮粥，以免破坏食物中含有的维生素等营养成分；如果想节省时间和燃料的话，可以使用压力锅；

(2) 不宜边煮边在粥中加冷水，要把适量的水一次性放够；

(3) 宜先用大火（即武火）煮沸，再用小火（即文火）煮制，粥宜薄而粘，不宜厚而稠；

(4) 煮粥时要盖上锅盖，防止水溶性的维生素和其他营养素随水蒸气蒸发损失；

(5) 应根据不同季节、食物材料的功效和属性以及用餐者的目的，选择适宜的主料和辅料；

(6) 对于加入特殊中草药的、纯属医疗目的的粥品，其煮制方法和应用范围，请事先查阅有关专业书。

1. 黑木耳粥

原料：

粳米 50~75 克；水发黑木耳 50~100 克；香菜、盐、味精、麻油各少许。