

Enjoy
享受厨房丛书 Cooking

Office美食 全日滋补

张昕叶 著

拒绝上班族的亚健康问题。

让美味带来好身体和好心情。



上海文化出版社



Office 美食 全日滋补



张昕叶
✿ 著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

Office 美食全日滋补/张昕叶著. - 上海: 上海文化出版社, 2007

(享受厨房丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 085 - 1

I. O… II. 张… III. 保健 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 134388 号

责任编辑 蒋逸征

装帧设计 汤靖

书 名 Office 美食全日滋补

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sicm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/28

印 张 4

图 文 112 面

版 次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—5,210 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 085 - 1/TS·343

定 价 19.80 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 64855582





前言



我们都是所谓白领，却犹如困兽，在办公室肮脏污浊的空气和与盒饭为伴的加班生涯里抓狂。工作自然不能耽误，可仍有办法保持快乐。

对很多人来讲，经营这份快乐的简单易行方法便是——吃。

上班前花五分钟吃营养早餐，不仅为了养胃，更是为了避免胆结石，为了不发胖和靓丽的肤色。

从早晨一直到下班的全天补水日程表请大家严格遵守，办公室吃水果补水大有讲究。

午餐自己做便当的目的不是为了省钱而是为了健康，如果减肥，简易午餐做起来就更方便了。

办公室里各种零食是不能少的，同样买零食，什么最合适呢？

残忍的加班过程中，吃什么来提神、美容、养胃？

办公室是个大毒窟，糟糕的通风设备、一刻不停对着电脑、经常会有便秘问题……排毒抗毒的食物

有哪些？

这本书都可以告诉你！

忙里偷闲地吃，守食守量地吃，有所选择地吃，妙趣横生地吃，为美容吃，为健康吃……只要做个有心人，不管是正常工作的八小时，还是早餐、午餐、加班夜宵等时间段，我们都可以系统地摄取食物营养，拒绝上班族的亚健康问题，让美味带来好身体和好心情。

很高兴编辑和我同时想到做这样一本书。我们都是美食享乐主义分子，不甘心好吃的东西只能在某个休息日才能尽情享用，于是从自制便当到零嘴小食，从营养早餐到护肤夜宵，终于成就了这本《Office美食全日滋补》。

希望同样日日扎根于办公室的你，也能在琐碎而烦扰的工作间隙，身心得到美食的滋润、净化和养护。

张昕叶

2007年7月





目录

Contents

★ 给心爱的胃做一份早餐…1

了解早晨的你…1

早餐的禁区…4

家庭早餐用具介绍…5

健康早餐DIY…7

购买成品早餐的红绿灯…13

★ 补水——办公室生存之王道…19

口渴与体渴…19

补水全方位…20

补水日程表…22

我的花草茶配方…23

成品饮料逐个数…27

我们怎么吃水果…33

办公室饮汤的妙处…34

四季汤品适时滋补…36

办公室用盛汤容器…39

自制好喝滋补汤…40



Office 美食全日滋补

★ 午餐便当 DIY...49

中午该吃什么 49

便当用具的选择 51

饭时饭后的养生之道 52

午间健身一族怎样吃午餐 53

午餐便当 DIY 55

★ 茶歇小零食，给工作一个快乐的理由...67

零食是柄双刃剑 67

坚果类零食 68

口香糖、润喉糖类零食 70

蜜饯类零食 71

浓情巧克力 72

外卖即食甜品 76



目录 Contents



* 伴吃伴喝，加班不再是恶魔…81

“曲线救国”——加班中的饮食调理 81

维生素与锌——让加班中的你明眸善睐 82

茶酒相伴——提神武器 84

推荐几款加班时的茶酒饮品 85

加班后的“面子”问题 86

粥品——养胃小心意 88

加班后的助眠食品 89

外卖夜宵——清淡为本 90

* 排毒与抗毒——优秀的员工要有不锈钢的身体…93

刻不容缓说“解毒” 93

办公室里常见的“毒” 94

排毒抗毒食品个个数 97



给心爱的胃做一份早餐

对于上班族来讲，享用一顿营养丰富、制作却并不复杂的早餐，在清晨紧凑的时间里照顾好自己的胃，是充满活力的一天的开始……

了解早晨的你

不吃早餐的危害

为了在工作日的清晨多享受20分钟被窝的温暖，许多人牺牲早餐，饿着肚子去上班。随着健康专家们语重心长的提醒，越来越多的人逐渐意识到了不吃早饭的危害。

酣睡一整夜后，人体的肠胃里早已空空如也，此时如不进食，到上午10点左右，胃肠内壁会发生过度摩擦，时间久了便损伤胃肠的黏膜，引发消化系统的慢性疾病。同时，由于胆汁没有机会分解食物而无法排出，从而使胆固醇大量沉积，提高了胆结石的发病率。另

外，不通过早餐摄入一些葡萄糖的话，人体激素分泌就仍处于形同休眠的不活跃状态，无法满足大脑尽快“开工”的要求，这尤其会对从事脑力劳动的上班族产生消极影响。渴求瘦削身形的MM





们希望通过不吃早餐来达到减肥目的更是适得其反的想法，因为当人体在没有能量补充而不得不动用储备的蛋白质时，皮肤特别容易干燥和老化，不吃早饭带来的贫血结果也会让MM们的面颊失去漂亮的红润颜色。为了爱美反倒牺牲了美，岂非得不偿失？

◆ 早晨身体的需要 ◆

当“吃还是不吃”已经不成为问题的时候，我们接下来要做的就是充分认识早晨的人体生理状况，并结合上班族的工作特点，吃下真正营养且健康的早餐。

我们的身体在清晨醒来时，处于又

渴又饥的状态。“渴”是排在第一位的，因为8~10小时的睡眠中，呼吸器官、消化系统、皮肤代谢等消耗了大量水分。所以，在刚起床洗漱完毕后，我们最好马上喝一小杯200毫升左右的温开水，然后去准备早餐。那么，在起床至吃上早餐的10分钟时间里，身体的生理缺水问题就能得以解决，各器官的机能被充分



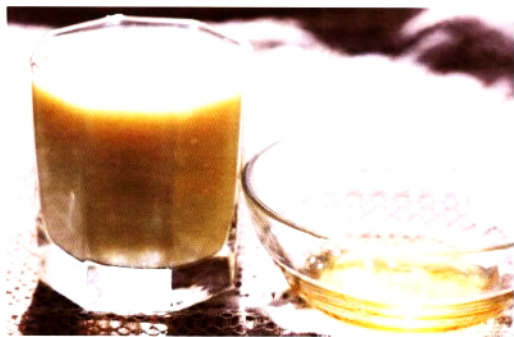
调动起来，开始有效地消化、吸收我们吃下的早餐。

一份让上班族活力充沛的早餐，应包括蛋白质、糖类、维生素、矿物质、粗纤维。蛋白质和糖类能保证我们在上午的工作中拥有清醒敏捷的思维。维生素和矿物质是补充脑力、防止慢性病的营养素。而纤维质则能促进胃肠蠕动，帮助体内废物的排泄，对往往一天都不怎么运动的办公室一族保持苗条身材很有

效。

这样，我们大致可以明白自己的早餐该聚焦在哪些食物上了。鸡蛋、瘦肉、豆制品、奶制品提供大量蛋白质和糖类；谷物，尤其是粗粮，能提供令人可喜的粗纤维；水果、蔬菜在提供粗纤维的同时，提供更多的维生素和矿物质。于是，经过对各种食品的排列组合后，我们一定可以得到营养齐全、美味健康的早餐。





早餐的禁区

◆ 禁区一 ◆

贪凉——吃冷流质食物

很多以盒装牛奶为早餐的人往往贪图凉爽便捷而直接饮用从冰箱里拿出的奶制品。另一些喜欢在早上喝新鲜果汁的人也似乎并不会想到将榨汁机中倒出的果汁作加温处理。本来，牛奶和果汁都是品质不错的早餐组成部分，但如果不加热或加温，冰冷的流质迅速渗透到各个消化器官，会刺激得这些器官产生你意识不到的颇有危害的痉挛，血液的流动于是受到影响，器官消化食物的能力减弱，久而久之甚至会引发慢性胃炎之类的毛病。因此，牛奶、豆浆之类的流质

早餐即使在夏季也应该加热饮用，果汁等加热后影响口感的饮料，可以放在盛有热水的碗中隔水略温，入口不觉得冰凉后再饮用。

◆ 禁区二 ◆

贪味——吃多盐的食物

我们中国人的传统早餐以咸点居多，像油条、咸豆浆、汤面、包子等等。然而，这些滋味较重的多盐食物虽然能够快活我们的舌头，却未必有益于我们的健康。食盐的主要成分是氯化钠，氯化钠通过饮食进入人体后，肾脏承担了将使用后的钠变成废液排出体外的任务。排泄钠的同时需要消耗钙，因

此，排泄的钠越多，被消耗掉的钙质也越多。吃太咸的食物，在吸收了大量人体并不需要的氯化钠后，体内宝贵的钙质也随之流失了。无论是短期内肾脏的负担被加重，还是长此以往骨骼因缺钙而疏松，都是有害健康的结果。

并且，早上吃得太咸，在空气闷热的办公室里工作，也容易觉得口干舌燥、精神难以集中。

禁区三

贪香——吃来路不明的油炸糕点

早餐并不是完全不能沾油腥，煎荷包蛋这样的带油食品还是比较健康的。问题出在那些马路小摊上的油炸糕点。油条、油墩子、油炸鸡蛋饼，看起来金黄喷香解饿又解馋，背后却暗藏杀机。小贩们为了图方便且让这些油炸食品松软好吃，往往要加入大量的硫酸铝钾，即“明矾”。摄入如此多的铝，会严重损伤人的

神经系统，甚至引发老年痴呆症。因此，吃马路小摊上出售的蓬松香脆得可疑的油炸食品，吸收了超标热量影响身材倒在其次，最可怕的是其中的添加剂给健康带来的危害。

禁区四

贪瘦——为了减肥只喝白米粥

许多人一直认为“不吃荤不吃油少吃饭就能保持苗条”，于是在早餐，这一天中最重要的一顿饭里只喝点白米粥哄一哄辘辘饥肠。粥的烹饪方式原汁原味且没有高油高盐之虞，但白米粥本身的蛋白质含量微乎其微，单纯喝碗粥作为早餐，对年轻的上班族来讲绝对不是理想的方案。所以，为了好身材和好身体两不误，我们可以喝瘦肉粥、鱼片粥，或者在喝白米粥的同时吃个鸡蛋，素食主义者则可以在粥里加入豆类同煮，以保证蛋白质的均衡摄入。

家庭早餐用具介绍

电烤炉

我们寻常中国人的饮食中，和烘焙沾边的事项不多，因此用来烤牛扒烤蛋

糕的大烤箱并不普及。不过，有些功能简单、容积不大的小烤炉却很适合用来做烤培根、黄油面包等早餐小点，加热比萨也不错。



普通的 200 元左右的小烤炉，可以达到的温度不高，烤熟一大片培根约 5 分钟左右，制作两片蒜香黄油面包约 4 分钟，与煮牛奶的时间正好匹配。使用电烤炉时要准备好烤盘用锡箔纸，在超市或烘焙用品商店里都有出售。

◆ 豆浆机 ◆

大豆蛋白是一种优质蛋白，因此豆浆就成了很多人首选的营养早餐。对于追求豆浆的纯浓和卫生的人士，在家备一款豆浆机是个不错的办法。

目前市场上全自动豆浆机的品种很多，从研磨到煮熟一次完成。但是，在购买豆浆机时，要注意产品是否有干豆制浆工艺，即在制浆前是否需要充分浸泡豆子。使用没有干豆制浆工艺的豆浆



机，我们只有将豆子用水浸泡 10 小时左右，才能入机器磨浆，这对于平时工作紧张的上班族来讲比较麻烦。另外，选购豆浆机时，可以着重了解马达的转速，每分钟 300 转以上的转速基本可以将豆子研磨得非常细腻了。

豆浆的营养价值高，但因为蛋白质丰富而容易滋生细菌，所以豆浆最好是现做现喝，一般从研磨到喝到成品豆浆，约 20 分钟左右。另外，豆浆机的网罩也要及时清洗。

◆ 榨汁机 ◆



早上适合摄入富含纤维的食物，除了谷物纤维外，果蔬纤维也很重要。用最普通的榨汁机即能做出美味营养的果蔬汁。榨汁机分手动与电动两种。手动榨汁机仅靠人力挤压榨出果汁，耗时久且容易有卫生隐患，不太适合上班族早晨使用。电动榨汁机高效卫生，选购时与豆浆机一样，要注意马达转速，并最好购买有