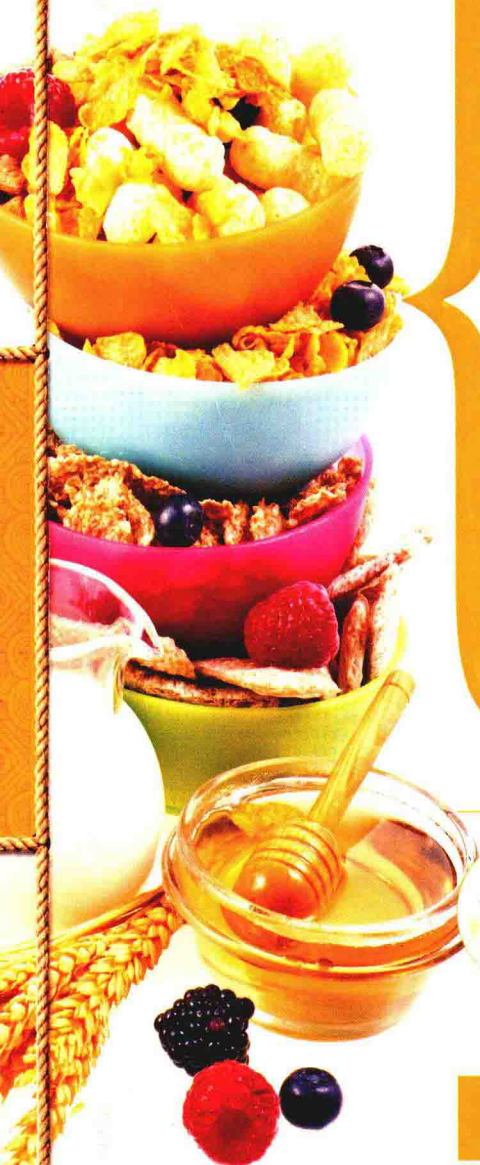


中国家庭营养饮食宝典

主编 于雅婷 高海波
编著 健康养生堂编委会

疾病害怕我们这样吃



菱角粥
补虚健脾



猪蹄凤爪汤
补益气血



西芹炒胡萝卜
清热除烦



松仁爆虾球
补益肝肾

权威专家
审订

+

全彩图精解
营养膳食

+

速查全图解
健康养生堂

揭开食物的奥秘，做自己的保健营养师

疾病害怕我们 这样吃



主编 ■ 于雅婷 高海波
编著 ■ 健康养生堂编委会

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病害怕我们这样吃 / 于雅婷, 高海波主编; 健康
养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2016.3

(含章·图解经典系列)

ISBN 978-7-5537-4947-1

I. ①疾… II. ①于… ②高… ③健… III. ①食物疗
法—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第149096号

疾病害怕我们这样吃

主 编	于雅婷	高海波
编 著	健康养生堂编委会	
责 任 编 辑	张远文	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	787mm × 1092mm	1/16
印 张	39.5	
字 数	537千字	
版 次	2016年3月第1版	
印 次	2016年3月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4947-1
定 价	88.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

- 19 速查表
- 20 阅读导航
- 22 食物的五色与五味
- 25 食物的最佳搭配
- 26 药膳的烹饪方法
- 28 找准体质再饮食

第一章 五谷杂粮的 营养吃法

- 32 小米
- 33 玉米
- 34 薏米
- 35 粳米
- 36 黍米
- 37 糯米
- 38 糙米
- 39 黑米
- 40 燕麦
- 41 小麦

- 42 荞麦
- 43 黄豆
- 44 豇豆
- 45 黑豆
- 46 蚕豆
- 47 绿豆
- 48 赤小豆
- 49 芸豆
- 50 扁豆
- 51 豌豆
- 52 眉豆
- 53 黑芝麻
- 54 芡实
- 55 高粱





第二章 常见蔬菜的 营养吃法

58	白菜
59	油菜
60	芹菜
61	蕨菜
62	韭菜
63	菠菜
64	茼蒿
65	苋菜
66	山药
67	芋头
68	胡萝卜
69	白萝卜
70	土豆
71	红薯
72	莲藕

73	荸荠
74	洋葱
75	丝瓜
76	黄瓜
77	冬瓜
78	苦瓜
79	南瓜
80	银耳
81	香菇
82	平菇
83	金针菇
84	黑木耳
85	海带
86	菜花
87	番茄
88	金针菜
89	茄子
90	青椒
91	百合
92	芦笋
93	马齿苋

第三章

水果干果的营养吃法

- 96 山楂
- 97 木瓜
- 98 甘蔗
- 99 石榴
- 100 西瓜
- 101 李子
- 102 杏
- 103 芒果
- 104 猕猴桃
- 105 柿子
- 106 橙子
- 107 柚子
- 108 香蕉
- 109 哈密瓜
- 110 火龙果
- 111 草莓
- 112 荔枝
- 113 桑葚
- 114 桃
- 115 梅子
- 116 梨
- 117 菠萝
- 118 红枣
- 119 无花果
- 120 椰子
- 121 葡萄
- 122 橄榄
- 123 龙眼
- 124 柠檬
- 125 苹果
- 126 樱桃
- 127 白果
- 128 栗子
- 129 莲子
- 130 核桃仁
- 131 松子

- 132 开心果
- 133 葵花子
- 134 西瓜子
- 135 花生
- 136 腰果
- 137 榛子

第四章

肉蛋奶的营养吃法

- 140 猪肉
- 141 羊肉
- 142 牛肉
- 143 驴肉
- 144 蜗牛肉
- 145 鸡肉
- 146 鸭肉
- 147 鹅肉
- 148 兔肉
- 149 鸽肉
- 150 鹌鹑肉
- 151 鸡蛋
- 152 鸭蛋
- 153 鹌鹑蛋
- 154 牛奶
- 155 酸奶





第五章 水产品的 营养吃法

- 158 草鱼
- 159 鲤鱼
- 160 鲫鱼
- 161 鳊鱼
- 162 鲈鱼
- 163 鲑鱼
- 164 泥鳅
- 165 带鱼
- 166 沙丁鱼
- 167 海参
- 168 海蜇
- 169 螃蟹
- 170 虾
- 171 田螺

第六章 作料的 营养吃法

- 174 葱
- 175 姜
- 176 蒜
- 177 花椒
- 178 盐
- 179 酱油

第七章 别把早餐 不当回事

- 182 早餐要吃丰盛
- 184 不可缺少三类食物
- 186 必须补充的营养素
- 188 早餐搭配三大原则
- 190 早餐三个注意事项
- 192 早餐宜忌食物
- 194 儿童早餐安排
- 196 青少年早餐安排
- 198 中青年早餐安排
- 200 老年人早餐安排

第八章 午餐的学问

- 204 午餐要吃饱
- 206 不可缺少三类食物
- 208 必须补充的营养素
- 210 午餐搭配原则
- 212 午餐四个注意事项
- 214 午餐宜忌食物
- 216 儿童午餐安排

- 218 青少年午餐安排
- 220 中青年午餐安排
- 222 老年人午餐安排

第九章 晚餐就要 这样吃

- 226 晚餐要吃少
- 228 晚餐饮食宜忌
- 230 必须补充的营养素
- 232 晚餐的搭配原则
- 234 晚餐三个注意事项
- 236 晚餐宜忌食物
- 238 儿童晚餐安排
- 240 青少年晚餐安排
- 242 中青年晚餐安排
- 244 老年人晚餐安排

第十章 春季养生 食疗巧安排

- 248 春季宜养肝
- 250 春季宜甜忌酸
- 252 春季防春燥
- 254 春季解春困
- 256 早春防流感
- 258 春季防过敏
- 260 春季防倒春寒
- 262 流行性感冒的调理
- 264 脑膜炎的调理
- 266 哮喘的调理
- 268 腮腺炎的调理
- 270 抑郁症的调理





第十一章 夏季养生 食疗巧安排

- 274 夏季宜养心
- 276 夏季宜酸苦忌甘凉
- 278 夏季饮食宜消暑
- 280 夏季饮食宜祛湿
- 282 夏季宜防困解乏
- 284 夏季饮食宜补钾
- 286 宜补盐分、维生素
- 288 中暑的调理
- 290 小儿夏热的调理
- 292 腹泻的调理
- 294 心律失常的调理
- 296 痢疾的调理

第十二章 秋季养生 食疗巧安排

- 300 秋季宜养肺
- 302 秋季宜酸忌辛
- 304 秋季养阴润燥
- 306 秋季饮食宜去火
- 308 秋季防秋乏
- 310 秋季宜进补
- 312 秋季宜养肝护眼
- 314 肺炎的调理
- 316 口腔溃疡的调理
- 318 咽炎的调理
- 320 便秘的调理
- 322 消化性溃疡的调理



第十三章 冬季养生 食疗巧安排

- 326 冬季宜养肾
- 328 冬季宜苦忌咸
- 330 冬季宜败火
- 332 冬季宜温补
- 334 冬季宜润肺
- 336 冬季要护足
- 338 冬季节制性生活
- 340 冻疮的调理
- 342 鼻炎的调理
- 344 小儿遗尿的调理
- 346 痛风的调理
- 348 耳鸣耳聋的调理

第十四章 排毒养生馆

- 352 排毒五原则
- 353 五脏排毒
- 354 常见排毒食物

- 356 清理肠道
- 358 排毒瘦身
- 360 心脏排毒
- 362 肾脏排毒
- 364 强肝排毒
- 366 淋巴排毒
- 368 清除肺毒
- 370 皮肤排毒
- 372 祛火排毒
- 374 快速排毒
- 376 净化血液

第十五章 减肥养生馆

- 380 减肥饮食面观
- 382 常见减肥食物
- 384 补血纤体
- 386 消脂减肥
- 388 消除浮肿
- 390 美容瘦身
- 392 滋补瘦身
- 394 消暑去脂
- 396 美白消脂
- 398 健身美体





第十六章 养颜养生馆

- 402 良好的养颜习惯
- 404 常见养颜食物
- 406 补血养颜
- 408 补水保湿
- 410 补足气血
- 412 减少皱纹
- 414 舒活气血
- 416 祛除色斑
- 418 美白养颜
- 420 预防晒黑
- 422 预防老化

第十七章 美发养生馆

- 426 美发的原则
- 428 常见美发食物
- 430 养发
- 432 生发

- 434 乌发
- 436 抗脱发
- 438 治秃发
- 440 让头发柔顺
- 442 让头发有光泽
- 444 去屑止痒

第十八章 对症调理 怎么吃

- 448 消化不良
- 450 腹泻
- 452 头痛
- 454 失眠
- 456 焦虑症
- 458 肺阴虚
- 460 咳嗽
- 462 气喘
- 464 血淤
- 466 糖尿病
- 468 高血压
- 470 高脂血症
- 472 心悸
- 474 神经衰弱
- 476 肾阴虚



478 肾阳虚
480 肾寒
482 腰膝酸软
484 肾虚
486 骨质疏松
488 中暑
490 气虚体质
492 气滞体质
494 血虚体质
496 血淤体质
498 阴虚体质
500 痰湿体质

第十九章 男人对症养生 药膳

504 男性阶段养生秘诀
506 男性四季养生原则

507 男性体质养生要领
508 反复感冒
509 失眠多梦
510 倦怠疲劳
511 畏寒肢冷
512 腰部劳损
513 性欲减退
514 多汗
515 尿频
516 耳鸣
517 视力减退
518 食欲不振
519 便秘
520 肥胖
521 单纯性消瘦
522 高血压
523 高脂血症
524 糖尿病
525 冠心病
526 睡眠呼吸暂停综合征
527 慢性支气管炎





528 慢性咽炎
 529 脂肪肝
 530 慢性病毒性肝炎
 531 肝硬化
 532 痔疮
 533 慢性肠炎
 534 痛风
 535 骨质增生
 536 风湿性关节炎
 537 肩周炎
 538 颈椎病
 539 病理性脱发
 540 肾炎
 541 肾结石
 542 尿路感染
 543 阳痿
 544 阴茎异常勃起
 545 早泄
 546 遗精

547 血精
 548 少精无精症
 549 不射精症
 550 前列腺炎
 551 前列腺增生

第二十章 女人对症养生 药膳

554 女性阶段养生秘诀
 556 九种女性体质调理
 558 面色萎黄
 559 睡眠障碍
 560 腰酸腰痛
 561 烦躁易怒
 562 经前紧张症



563 经前乳房胀痛

564 夜尿频多

565 自汗盗汗

566 手脚抽筋

567 头晕目眩

568 眼眶发黑

569 乳房下垂

570 月经先后不定期

571 月经过多

572 月经过少

573 经期延长

574 经间期出血

575 痛经

576 闭经

577 带下过多

578 带下过少

579 先兆流产

580 习惯性流产

581 妊娠呕吐

582 妊娠肿胀

583 妊娠贫血

584 妊高症

585 妊娠咳嗽

586 产后血晕

587 产后腹痛

588 产后恶露不绝

589 产后汗证

590 产后缺乳

591 产后抑郁

592 产后肥胖

593 急性乳腺炎

594 阴道炎

595 尿道炎

596 盆腔炎

597 宫颈炎

598 不孕症

599 卵巢早衰

600 乳腺增生

601 乳腺癌

602 子宫脱垂

603 子宫肌瘤

604 功能性子宫出血

605 子宫内膜异位症

606 子宫内膜癌

607 更年期综合征

610 附录一 常见食材、药材对症图鉴

621 附录二 常见菜肴对症图鉴



疾病害怕我们 这样吃



主编 ■ 于雅婷 高海波
编著 ■ 健康养生堂编委会

图书在版编目(CIP)数据

疾病害怕我们这样吃 / 于雅婷, 高海波主编; 健康
养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2016.3

(含章·图解经典系列)

ISBN 978-7-5537-4947-1

I. ①疾… II. ①于… ②高… ③健… III. ①食物疗
法—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第149096号

疾病害怕我们这样吃

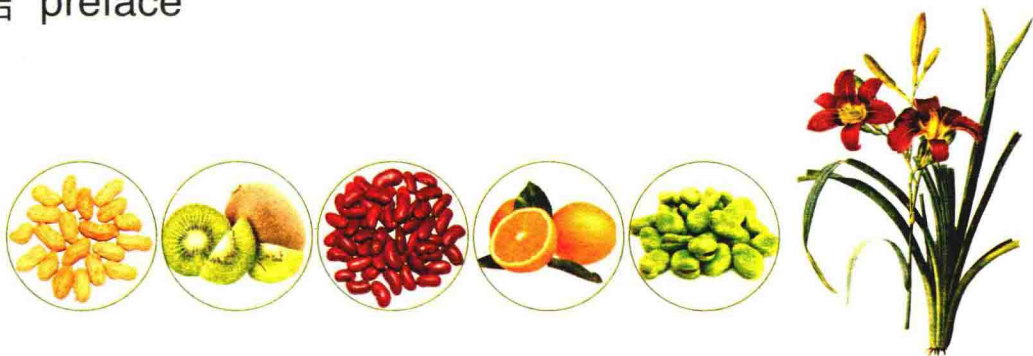
主 编	于雅婷	高海波
编 著	健康养生堂编委会	
责任编辑	张远文	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	787mm × 1092mm	1/16
印 张	39.5	
字 数	537千字	
版 次	2016年3月第1版	
印 次	2016年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4947-1
定 价	88.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



饮食结构与“现代病”

现代人生活节奏快，快餐逐渐成为人们的主要饮食方式。近年来，中国人的饮食结构也发生变化，这就致使人们摄入高脂肪、高热量食物及高盐食物越来越多。同时，随着生活水平的提高，现代人应酬的日益增多，餐桌上的鸡鸭鱼肉、精米白面越来越多，而粗粮却越来越少。这样的饮食结构并不科学，易得“现代病”。

高脂肪、高热量食物的大量摄入，会使大量胆固醇、甘油三酯等物质沉积在血管内，形成如米粥样脂质斑块，并导致动脉管壁增厚、变硬、管腔缩小，动脉硬化。如果动脉硬化发生在冠状动脉中，到一定程度，心肌就会供血不足，易致心绞痛或心肌梗死。全身性的动脉硬化发展到一定程度，脑动脉容易缺血缺氧，从而导致急性脑血管意外，如脑梗死或脑出血等。研究表明，过多地摄入胆固醇、甘油三酯，还与静脉血栓形成，与胆石症和高胆固醇血症有密切关系。

高热量食物的大量摄入，则会引起功能性消化不良、胃食管反流病及功能性便秘，很多人还会出现胃胀、反酸、烧心等症状。高热量食物的大量摄入还会引起肥胖，人体内胰岛素抵抗增加，久而久之易使胰岛素过度分泌，最终导致2型糖尿病的发生。

高盐食物的大量摄入则会导致人体内水钠潴留，发展到一定程度，就会成为诱发高血压、心脏病、肾脏病的重要因素。世界卫生组织提出，成年人人均食盐摄入量应小于5g/d。由于中国人喜欢吃咸肉、熏肉、咸牛肉、午餐肉、香肠、热狗、汉堡包、番茄酱、酱油、沙拉酱等高盐食物，所以大部分居民每天食盐摄入量都高于这个标准，平均每人每日盐摄入量竟达12g！

餐桌上大鱼大肉、觥筹交错，一方面容易引起脂肪肝、肝硬化及上消化道大出血、肝性脑病、肝腹水等病症；另一方面，变相地导致了粗粮摄入的不足，久而久之，人体内易缺乏维生素，从而引起亚健康及慢性病。

人的一生要摄入60多吨食物。这其中有对人体有益的健康食物，也有不利于人体健康的垃圾食物；每种食物既有健康的吃法，也有垃圾吃法。“现代病”的盛行，与饮食结构、食物吃法不无关系。在这个各种食材琳琅满目的时代，究竟该怎么吃才符合养生之道呢？