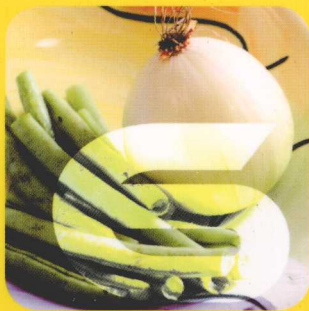


饮食健康

365

郭敏 钱芳 主编



化学工业出版社
生物医药出版分社

饮食健康

365

郭敏 钱芳 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书针对一年 365 天里各个季节、时令、气候及人文活动的不同特点,从广大平民百姓的饮食健康出发,相应编写了 365 节饮食起居的指导性内容,大部分章节后附有一个对应主题的食谱,且文辞简洁、易懂,适合作为各个阶层的人群科学饮食的指导。

本书适合关心健康的广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

饮食健康 365 /郭敏,钱芳主编. —北京:化学工业出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-122-01394-1

I. 饮… II. ①郭…②钱… III. ①合理营养-基本知识②营养卫生-基本知识 IV. R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 165484 号

责任编辑:邹朝阳 蔡 红
责任校对:陈 静

装帧设计:关 飞

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 24³/₄ 字数 436 千字
2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888 (传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:38.00 元

版权所有 违者必究

前言

“民以食为天”、“食为养生主”、“膳食营养与健康息息相关”……在饮食关系身体健康的理论广泛普及的今天，关注营养、美味、绿色、简约等饮食风尚的人们期待在 365 天里，自己的餐桌能食色生香、日日翻新。因此，这本集食理、食味、食趣为一体的私家厨房实用兵法应需而生。

一年 365 天，四季温凉寒暑。时令、节气的改变会给人体带来微妙影响，伴随着体质、食欲、生理节奏的动态变化，对食物的需求也会有节律性变化。如何在最需要的日子吃到最适宜的美食？如何让美食每一天都以最合理的搭配颐养身心？本书将会告诉你。

如果一家人众口难调，如果你既要健美又要口福，如果你天天为吃什么而伤透脑筋，如果你对健康安全的餐桌格外用心……请打开这本书，因为它就是为追求优质生活的读者量身特制的。

本书倡导“天天美食、天天健康”的理念，将 365 天获取健康美食的方法与时令、节日、体质、习俗等融会贯通，旨在通过科学膳食的实用指南，与有缘读到这些文字的朋友们共享全年的健康美食。

编者
2007 年 8 月

目 录

一月

- 1月1日 新年的健康饮食计划 • 元旦/2
- 1月2日 非健康早点数数看/3
- 1月3日 吃快餐，吃坏你的“铁胃”/4
- 1月4日 对抗“饮食情绪化”/5
- 1月5日 吃“辣”要分人/6
- 1月6日 控制血脂“吃”当先/7
- 1月7日 偶有小恙，水果帮忙/8
- 1月8日 谁不能和猪肉“搭伴”/9
- 1月9日 蒸菜，营养美味留下来/10
- 1月10日 人体“高速路”，畅通“吃”出来/11
- 1月11日 健康不要“汤泡饭”/12
- 1月12日 买熟食，练慧眼/13
- 1月13日 给“脾气大王”换食谱/14
- 1月14日 “口气”好，“吃”来保/15
- 1月15日 也说腊八粥/16
- 1月16日 吃得对，才能睡好觉/17
- 1月17日 “榴莲忘返”话健康/18
- 1月18日 吃在“甜蜜时光”/19
- 1月19日 吃喝拯救“熊猫眼”/20
- 1月20日 还你年轻的味觉/21
- 1月21日 久存的蔬菜你别吃/22
- 1月22日 吃啥也别“过”/23
- 1月23日 “饥不择食”易伤身/24
- 1月24日 食物“顺”你心/25
- 1月25日 小小坚果抗大病/26
- 1月26日 午餐前后怎么吃/27
- 1月27日 “夜班族”的饮食健康/28
- 1月28日 发热时，您别乱吃/29

- 1月29日 哪类牛奶营养高/30
1月30日 “煮”妇也要懂科学/31
1月31日 饮食与孩子的理想身高/32

二月

- 2月1日 初春“护肝”的饮食调节/34
2月2日 吃吃喝喝好迎春/35
2月3日 看好，别什么都吃/36
2月4日 立春谈“咬春”/37
2月5日 春季饮食三步走/38
2月6日 皮肤类型决定“吃”/39
2月7日 春节饮食合理有度/40
2月8日 度春防“发物”/41
2月9日 催熟水果现形记/42
2月10日 节后肠胃“大扫除”/43
2月11日 “增”压、“减”压吃做主/44
2月12日 吃“黑”营养全/45
2月13日 “药”茶、“花”茶小心饮/46
2月14日 食“七香餐”，过好情人节·情人节/47
2月15日 多湿季节话砂仁/48
2月16日 打好“春困”狙击战，吃好是关键/49
2月17日 饮食好习惯，终生保康健/50
2月18日 驾车族“吃”掉暴脾气/51
2月19日 家庭饮食误区面面观（之一）/52
2月20日 家庭饮食误区面面观（之二）/53
2月21日 “淡”过春天/54
2月22日 探病送水果，小心“害”患者/55
2月23日 让胃肠休个“假”/56
2月24日 轻度脂肪肝饮食法则/57
2月25日 酸奶，要食之有道/58
2月26日 别吃进“肠道敌人”/59
2月27日 春季养生饮食宜忌/60
2月28日 案板病菌必杀技/61
2月29日 春季里的“抗敏”食物/62

三月

- 3月1日 阳春阿胶滋阴宝/64
- 3月2日 极致温柔——越吃生蚝越男人/65
- 3月3日 三月三，美味“聚财”又健身/66
- 3月4日 软黄金——鱼子壮骨髓/67
- 3月5日 天然抗生素——荸荠/68
- 3月6日 香椿：来自森林的肠道卫士/69
- 3月7日 除痘美食重内养/70
- 3月8日 “猛食”妙人润如玉·妇女节/71
- 3月9日 祛风湿食疗组合派/72
- 3月10日 吃天麻，长长劲儿/73
- 3月11日 巧食留住女人味/74
- 3月12日 江南人参清火排毒/75
- 3月13日 返老还童剂——大麦嫩叶/76
- 3月14日 鼻炎犯了来点醋/77
- 3月15日 遗精尿频找芡实/78
- 3月16日 让燕窝帮你养阴清燥/79
- 3月17日 紫河车：血肉之精称美食/80
- 3月18日 身心双疗的佛手柑/81
- 3月19日 凉拌海蜇不要“鲜”/82
- 3月20日 月经不调吃丝瓜/83
- 3月21日 全麦食品给你踏实觉·世界睡眠日/84
- 3月22日 喝“好水”从今天开始·世界水日/85
- 3月23日 吃走结石/86
- 3月24日 食相宜，肺里不结核·世界肺结核防治日/87
- 3月25日 白细胞升降的美食主张/88
- 3月26日 豆类蔬菜利健康/89
- 3月27日 应季水果为体质保鲜/90
- 3月28日 低血压者造血食谱之必备/91
- 3月29日 “海八珍”之海刺参/92
- 3月30日 让“火牙”为清凉餐折服/93
- 3月31日 水鸭汤帮你防皮肤病/94

四月

- 4月1日 “多面夏娃”——枸杞子·愚人节/96
- 4月2日 人比黄花瘦/97
- 4月3日 春笋：清新——“健”/98
- 4月4日 要健康，吃点血/99
- 4月5日 清明螺蛳食趣·清明节/100
- 4月6日 莴笋：春天的绿色营养礼包/101
- 4月7日 春季养肝要“粥”道/102
- 4月8日 胡萝卜守护春季呼吸道/103
- 4月9日 滋阴益肾桑葚果/104
- 4月10日 疑难杂症饮光光/105
- 4月11日 健康宝葫芦/106
- 4月12日 榆钱，美食健体的本钱/107
- 4月13日 良菜苦口却清心/108
- 4月14日 来自乡野的养生天使/109
- 4月15日 蔬菜汁要现榨现喝/110
- 4月16日 要长寿，吃寿司/111
- 4月17日 米酒伴君舒筋活血/112
- 4月18日 向蜗牛要蛋白/113
- 4月19日 春日润肺慈菇菜/114
- 4月20日 清热解毒鱼腥草/115
- 4月21日 春吃茯苓最安神/116
- 4月22日 春和景明河虾补气/117
- 4月23日 吃下粗糙的猪皮，养出白嫩的肌肤/118
- 4月24日 米粉为健康开胃/119
- 4月25日 酸碱均衡，海藻帮忙/120
- 4月26日 不补钙，抽筋就是你的错/121
- 4月27日 镇咳兄弟搭档/122
- 4月28日 “苦尽甘来”话橄榄/123
- 4月29日 玉米：抗老化的金色珍珠/124
- 4月30日 滋阴平肝找河蚌/125

五月

- 5月1日 健康召唤菜中花·五一劳动节/127
- 5月2日 一浆多饮,享用蜜蜂的劳动果实/128
- 5月3日 “动物人参”温补五脏/129
- 5月4日 黄米黏去脾胃虚弱·青年节/130
- 5月5日 补补“四小天王”智力素·碘缺乏病防治日/131
- 5月6日 补元气,田鸡给你精气神儿/132
- 5月7日 “鸡胃”帮你化解胃积食/133
- 5月8日 食疗汉方美化面子工程/134
- 5月9日 彩色苋菜吃出多彩健康/135
- 5月10日 常吃薏米,不再为扁平疣犯愁/136
- 5月11日 清芬口气小麦草造就/137
- 5月12日 美食驱散职业病阴影·国际护士节/138
- 5月13日 常吃花粉远离男性病/139
- 5月14日 五色养生蔬菜汤/140
- 5月15日 健体延寿话黄精/141
- 5月16日 食槐花,做香香公主/142
- 5月17日 别把泥鳅不当鱼/143
- 5月18日 做个健康食虫族/144
- 5月19日 鱼骨头对付骨质疏松/145
- 5月20日 五谷养人一辈子·全国学生营养日/146
- 5月21日 抗血栓美食精英会/147
- 5月22日 常吃“五辣”保健康/148
- 5月23日 春末夏初食疗护肾/149
- 5月24日 口腔大扫除,清新无异味/150
- 5月25日 B族维生素食物让你口角无“炎”/151
- 5月26日 五月鲜花入馐来/152
- 5月27日 春夏枇杷来瘦身/153
- 5月28日 亲近胡萝卜 皮肤不干燥/154
- 5月29日 松子嗑出血管弹性/155
- 5月30日 药蔬兼优话茼蒿/156
- 5月31日 “碱食”一来,烟瘾走开·世界无烟日/157

六月

- 6月1日 软软的奶酪，壮壮的骨•国际儿童节/159
- 6月2日 三豆汤——本土清热解表的经典/160
- 6月3日 要想身体好，每天吃俩枣/161
- 6月4日 红樱桃，补血丹/162
- 6月5日 爱上“艾”的味道/163
- 6月6日 明眸善睐吃出来•全国爱眼日/164
- 6月7日 私家茶饮对决热伤风/165
- 6月8日 爱胃“紫金”话紫菜/166
- 6月9日 醒胃养身芽苗菜/167
- 6月10日 百合干鲜入馔药/168
- 6月11日 发发财，吃吃菜/169
- 6月12日 两色芝麻制造酣眠/170
- 6月13日 彩色果蔬让关节无“炎”/171
- 6月14日 “雪裙公主”餐桌献艺/172
- 6月15日 玲珑水生养身菜/173
- 6月16日 红薯：润肠冠军菜/174
- 6月17日 补水，身体拒绝荒漠化/175
- 6月18日 “六月黄”滋阴没商量/176
- 6月19日 水果清燥四君子/177
- 6月20日 二麦养生有远见/178
- 6月21日 “魔力”美食的健康魔法/179
- 6月22日 三甲美食清道夫/180
- 6月23日 健康“豆”士植物肉/181
- 6月24日 夏日清补当家果——木瓜/182
- 6月25日 健康喝奶不相克/183
- 6月26日 夏热炎炎靓汤解暑/184
- 6月27日 热天排毒正当“食”/185
- 6月28日 花草杯中舞，养身轻颯间/186
- 6月29日 盛夏当吃产卵鱼/187
- 6月30日 酷暑“荷”为贵/188

七月

- 7月1日 “姜”你一夏·建党节/190
- 7月2日 我爱夏天，爱西瓜/191
- 7月3日 “剩饭”难舍？/192
- 7月4日 不做“水果餐”狂人/193
- 7月5日 “苦夏”莫厌食/194
- 7月6日 吃掉“火”气/195
- 7月7日 夏日宠儿——啤酒/196
- 7月8日 易过敏的人怎么吃·世界过敏性疾病日/197
- 7月9日 夏日补钾好精神/198
- 7月10日 暑天别贪冰激凌/199
- 7月11日 清凉小菜过夏天·世界人口日/200
- 7月12日 夏天的火锅店/201
- 7月13日 吃得对，晒不黑/202
- 7月14日 炎炎夏日也能补/203
- 7月15日 良好体质还靠“吃”/204
- 7月16日 大活养生粥/205
- 7月17日 “百味之味”鲜有道/206
- 7月18日 伏天吃“苦”益处多/207
- 7月19日 菜、菜、菜，夏天的宝/208
- 7月20日 腹泻与饮食/209
- 7月21日 水果吃不对，火上浇油还受罪/210
- 7月22日 好菜下酒人不醉/211
- 7月23日 不吃主食小心脱发/212
- 7月24日 为健康，多会会“远亲”食物/213
- 7月25日 女人用饮食救乳房/214
- 7月26日 健康与食“色”/215
- 7月27日 谈桃论李/216
- 7月28日 热天食肉火气升/217
- 7月29日 饮食清淡好度夏/218
- 7月30日 忧郁也能吃掉？/219
- 7月31日 牛奶并非人人宜/220

八月

- 8月1日 长夏去湿·建军节/222
- 8月2日 别拿塑料袋存果蔬/223
- 8月3日 吃素也要讲科学/224
- 8月4日 健康饮食,让老年斑晚点来/225
- 8月5日 世界母乳喂养周/226
- 8月6日 吃“生”您得悠着点/227
- 8月7日 女人想白吃什么/228
- 8月8日 与吃有关的爱牙计划/229
- 8月9日 清淡饮食让老人安然度夏/230
- 8月10日 宝贝,夏天也要好好吃饭/231
- 8月11日 “不起眼儿”的补肾品/232
- 8月12日 伏天食鳖好养身/233
- 8月13日 准妈妈消“夏”饮食经/234
- 8月14日 夏日健脾正当时/235
- 8月15日 夏日饮水有讲究/236
- 8月16日 “毒”蔬果,巧识别/237
- 8月17日 慢性肾炎的饮食疗法/238
- 8月18日 丰满美胸吃出来/239
- 8月19日 夏季早餐更重要/240
- 8月20日 感冒了,吃好它/241
- 8月21日 “蒜”出健康/242
- 8月22日 养生绿茶说不厌/243
- 8月23日 当心“撮”出病来/244
- 8月24日 夜幕下的大排档/245
- 8月25日 饮食补充“脑”能量/246
- 8月26日 夏日吃“三最”/247
- 8月27日 饮食别怕“粗”/248
- 8月28日 洋快餐的诱惑/249
- 8月29日 电脑“伤”你,食物“救”你/250
- 8月30日 女人“痛”苦时刻的饮食要领/251
- 8月31日 醉过不“痛”有窍门/252

九月

- 9月1日 “醋溜族”攻略/254
- 9月2日 吃葡萄不吐葡萄皮/255
- 9月3日 香香脆脆的健康杀手——薯片/256
- 9月4日 养生普洱，用心品/257
- 9月5日 凉白开，爱你有道理/258
- 9月6日 高血压患者的饮食方案/259
- 9月7日 每顿省一口，活到九十九/260
- 9月8日 头发也要“吃”得好/261
- 9月9日 反季节水果是喜还是忧/262
- 9月10日 教师的饮食策略·教师节/263
- 9月11日 便秘，“堵”上健康的路/264
- 9月12日 妈妈“补”得好，生个棒宝宝·中国预防出生缺陷日/265
- 9月13日 美男甩掉“大肚腩”/266
- 9月14日 “吃”出来的垃圾·世界清洁地球日/267
- 9月15日 月饼好吃不宜多/268
- 9月16日 “烟民”饮食方·国际保护臭氧层日/269
- 9月17日 合理饮食，预防老年痴呆·中华老年痴呆日/270
- 9月18日 胆气升，五脏旺/271
- 9月19日 找到身边“长寿药”/272
- 9月20日 吃出一口健康牙·全国爱牙日/273
- 9月21日 护胃多吃养胃菜/274
- 9月22日 几招吃法对付“秋老虎”/275
- 9月23日 秋分时节话养生/276
- 9月24日 健康“枣”一点/277
- 9月25日 中秋时节石榴“笑”/278
- 9月26日 秋风送爽，品蟹忙/279
- 9月27日 入秋补肾正当时/280
- 9月28日 健康的心有“三限”/281
- 9月29日 以内养外疗慢支/282
- 9月30日 外出旅行“管”好嘴·世界聋人节/283

十月

- 10月1日 关注老年人的饮食健康·国庆节·国际老人节/285
- 10月2日 “贴秋膘”须三思/286
- 10月3日 冬吃萝卜胜良药/287
- 10月4日 小心吃“野”吃出病·世界动物日/288
- 10月5日 口干不能光喝水/289
- 10月6日 秋天到,吃润“干皮”/290
- 10月7日 下馆子,擦亮眼/291
- 10月8日 管住嘴,血压稳·世界防治高血压日/292
- 10月9日 秋燥“少辛”不伤肺/293
- 10月10日 别在秋天胖起来/294
- 10月11日 饮食,让“痛”少一点·世界镇痛日/295
- 10月12日 关节炎患者饮食宜忌·世界关节炎日/296
- 10月13日 秋风到,金柿香/297
- 10月14日 食物对抗秋冬忧郁症/298
- 10月15日 预防白内障,食物来帮忙·国际盲人节/299
- 10月16日 银杏黄,白果香/300
- 10月17日 口腔小恙—“吃”消/301
- 10月18日 女性更年期的饮食建议·世界更年期关怀日/302
- 10月19日 男人更年期的饮食建议/303
- 10月20日 均衡膳食,预防骨质疏松·世界骨质疏松日/304
- 10月21日 昔日充饥菜,今日健康肴/305
- 10月22日 健康食谱,豆制品当家/306
- 10月23日 让宝宝“吃”出高智商/307
- 10月24日 白菜不如白菜/308
- 10月25日 吃饭的顺序您知道吗?/309
- 10月26日 “掌勺人”烹饪别入误区/310
- 10月27日 食品“清道夫”,扫“毒”不含糊/311
- 10月28日 关注男性健康,从“吃”说起·中国男性健康日/312
- 10月29日 买食品别忘看标签/313
- 10月30日 谁最应该喝酸奶?/314
- 10月31日 果蔬到底削不削皮?/315

十一月

- 11月1日 厨房“鲜味素”，食用有讲究/317
- 11月2日 饮食健康，科学用“油”/318
- 11月3日 吃啥真的补啥吗？/319
- 11月4日 “吃”让衰弱的神经强壮起来/320
- 11月5日 饭后那短暂的轻闲时光/321
- 11月6日 强身健体食蜂蜜/322
- 11月7日 腌腊制品食之有方/323
- 11月8日 慵懒冬日吃点提神儿食物/324
- 11月9日 进补一冬，来年无痛/325
- 11月10日 “吃”暖冬季/326
- 11月11日 玉米飘香，营养到/327
- 11月12日 让食物“染”黑你的白发/328
- 11月13日 地冻天寒吃点“冷”/329
- 11月14日 糖尿病患者的饮食方案 • 世界防治糖尿病日/330
- 11月15日 慢性鼻炎饮食宝典/331
- 11月16日 说说慢阻肺的健康饮食 • 世界慢阻肺日/332
- 11月17日 零食，不能彻底被“打倒”/333
- 11月18日 上班族的饮食隐患/334
- 11月19日 吃滋补火锅，别带孩子/335
- 11月20日 苹果——排毒之王/336
- 11月21日 让宝宝爱上吃菜/337
- 11月22日 看舌苔，下菜谱/338
- 11月23日 老火靓汤人人爱/339
- 11月24日 你扔掉了哪些食物精华？/340
- 11月25日 癌症患者在节日里的非常饮食/341
- 11月26日 寒风冷，冬鲫鲜/342
- 11月27日 路边香甜美味的烤红薯/343
- 11月28日 爱茶人，要勤洗杯/344
- 11月29日 让宝宝远离“彩色诱惑”/345
- 11月30日 吃东西，别乱搭/346

十二月

- 12月1日 给艾滋病患者的营养关怀 • 世界艾滋病日/348
- 12月2日 饭菜比例要恰当/349
- 12月3日 教您巧吃方便面/350
- 12月4日 过度嗜“甜”易生病/351
- 12月5日 提高免疫力，你该吃点啥？ • 世界强化免疫日/352
- 12月6日 用“好”筷子/353
- 12月7日 别啥“头”都吃/354
- 12月8日 这些关于“吃”的坏习惯你有吗？/355
- 12月9日 食物巧搭配，营养又健康/356
- 12月10日 服药期间饮食建议/357
- 12月11日 千万别让自己越吃越老/358
- 12月12日 对鸡蛋你了解多少/359
- 12月13日 年过不惑如何吃？/360
- 12月14日 好吃也战“痘”/361
- 12月15日 彩色水果轮番吃/362
- 12月16日 女人吃在 20、30、40/363
- 12月17日 热牛奶温度别太高/364
- 12月18日 放盐的最佳时刻/365
- 12月19日 别吃出“癌”来/366
- 12月20日 饮食对抗“周一综合征”/367
- 12月21日 运动后别吃这几种肉/368
- 12月22日 好吃不如饺子/369
- 12月23日 你会吃猪肉吗？/370
- 12月24日 咳嗽的饮食疗法/371
- 12月25日 圣诞餐，快乐也健康 • 圣诞节/372
- 12月26日 下酒好菜——落花生/373
- 12月27日 慧眼识“毒”鱼/374
- 12月28日 揭秘不能喝的几种水/375
- 12月29日 厨房里的魔术师——酱油/376
- 12月30日 谁说非得吃“强化”食品/377
- 12月31日 做自己的营养师/378

一月

January

翻开书的第一页，我们就迎来了新年的第一个月。在这个月里，也许您正忙着做新年的工作和生活计划，也许您正忙着准备迎接农历春节的到来，但希望您从翻开这本书起，开始关注自己每天的饮食健康，为来年收获一份健康打下基础。

本月饮食关键词

滋补 营养 御寒

本月易感疾病

风寒感冒 慢性支气管炎

本月您将经历的节日

1月1日

元旦

1月的最后一个星期日

世界防治麻风病日