



健康，营养，美味，看看专家怎么说

中医专家指导用书

# 把健康吃在碗里

王凤岐 吴大真 姜 波  
解读健康、营养与美味



王凤岐 吴大真 姜 波/著  
良 石/整理



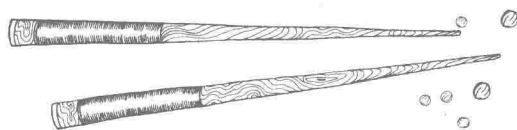
CMS  
湖南科学技术出版社

湖南科学技术出版社

中医专家指导用书

# 把健康吃在碗里

王凤岐 吴大真 姜 波  
解读健康、营养与美味



王凤岐 吴大真 姜 波/著  
良 石/整理

良石整理编委会

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 石永青 | 贾丽娜 | 解红芳 | 蔡利超 | 张红涛 | 李同领 | 张新荣 | 石有林 |
| 李章国 | 贾献超 | 李宪广 | 王会军 | 李桂英 | 石军霞 | 李凤霞 | 李玉霞 |
| 李振海 | 杨焕瑞 | 李孝天 | 李孝鹏 | 李孝莹 | 石长青 | 杨文亮 | 石振广 |
| 李晓东 | 杜利红 | 姚建国 | 王保平 | 姚国芳 | 魏艳丽 | 魏红增 | 王会娟 |

## 图书在版编目 (CIP) 数据

把健康吃在碗里 / 王凤岐, 吴大真, 姜波主编. --长沙: 湖南科学技术出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-5357-9846-6

I. ①把… II. ①王… ②吴… ③姜… III. ①食物  
养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 138926 号

BA JIANKANG CHIZAI WANLI

### 把健康吃在碗里

著 者: 王凤岐 吴大真 姜 波

整 理: 良 石

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjcs.tmall.com>

印 刷: 湖南凌宇纸品有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市长沙县黄花镇黄花工业园

邮 编: 410137

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 25.5

书 号: ISBN 978-7-5357-9846-6

定 价: 38.80 元

(版权所有·翻印必究)



健康，营养，美味，看看专家怎么说



## 前言

### 吃的三境界

民以食为天。吃，是我们每天必不可少的活动。“养生之道，莫先于食”，食物的价值不仅局限在为我们提供日常所需能量，更在于防治疾病、促进健康，在于提供营养、强身固本，还在于带给我们美感和享受，愉悦身心。

本书三位专家将为我们解读吃的“三个境界”，王凤岐老师将会为我们解读怎么吃才能吃掉疾病、吃出健康，吴大真老师将会告诉我们怎么吃才能营养均衡、更加强壮，姜波老师将会为我们介绍怎么吃才能吃出各种食物的美味、吃出内心的满足。

俗话说“药补不如食补”，当我们生病，食补可以起到药物无法起到的作用，在我国，利用饮食治疗疾病有着悠久的历史，唐代名医孙思邈提到：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血，而药性烈，犹若御兵，药势有所偏助，令人脏气不平，易受外患，故若能用食平病，适性遣疾，最收养生之效。”王凤岐老师作为著名的国医专家，



将会针对不同类食物，为我们普及它们对于不同病症的功效，以及我们患病时的饮食宜忌，助我们达到吃的第一个境界——驱走疾病，恢复身体健康。

驱走疾病并不是最终目的，人们更多追求的是维持身体健康得以长寿。《黄帝内经·养生论》中记载长寿要诀：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”不同种类食物为我们提供不同的营养物质，要维持巩固身体健康必须做到营养均衡，才能增强免疫力、预防疾病、延长寿命。吴大真老师作为资深养生专家，将会为我们普及不同食物的营养价值，以及日常如何搭配才能做到营养均衡，助我们达到吃的第二个境界——巩固身体健康，固本增免。

尽管内心知道日常饮食应以健康营养为原则，但因为许多有营养健康价值的食物味道口感不佳，人们实际行动中常常秉持“食以味为先”的态度，盲目“以味取食”而忽略品质，导致影响身体健康。资深美食家姜波老师将针对以上二位老师推荐的营养健康食物，告诉我们如何烹调和食用，可以满足我们对口感的追求，有营养的食物且口味鲜美，助我们达到吃的第三个境界——健康营养之中得到美的享受，愉悦心志。

相信本书一定可以对大家大有裨益，让我们一起从“不会吃”蜕变为“食神”吧！



健康，营养，美味，看看专家怎么说



## 目 录

### ◎第一章

#### 健康，藏于美味之中

食物品性之最，在于药性 / 3

调养五脏，选对“保护色” / 6

做食物的“伯乐”，选食依其“脾性” / 11

谨和五味，身康体健 / 15

饮食“温和”，身体方能“从容” / 20

好习惯才能吃出“三境界” / 24

### ◎第二章

#### 杂粮五谷，是以为“养”

小米滋补，老少皆宜 / 31

主食大米，不可或缺 / 35

粗粮糙米，绿色营养 / 39

香甜玉米，养生“黄金” / 44

滋补黑米，“寿米”珍品 / 49

“佼佼”薏米，健康之友 / 53

神草荞麦，“五谷之王” / 57

### ◎第三章

## 药食同源，食疗

谁说要去药店买抗生素，菜市场就有“鱼腥草” / 65

茯苓增强免疫力，专家都说茯苓好 / 69

失眠咳嗽闹人心，养心润肺有百合 / 72

芥菜散风寒，风寒感冒吃芥菜 / 76

风热感冒不用怕，小小豆豉解忧愁 / 80

内火太盛伤身体，清热泻火有茭白 / 84

绿豆一杯清热毒，轻轻松松过暑天 / 87

不要小看白菜，止咳平喘它最棒 / 90

内热引起咽喉痛，看罗汉果显威力 / 95

脾胃不和怎么办，赶紧熬一碗南瓜粥 / 100





## ◎第四章

## 小病治，大病防，小小蔬菜有奇效

冬吃萝卜好处多，敢让医生都下岗 / 107

每天一个土豆，再也不怕中风 / 111

山药是天然的人参，补脾养胃效果好 / 117

辣椒是维C之王，感冒统统靠边站 / 121

马齿苋是名副其实的长寿菜，毛主席的菜单里都有它 / 126

天然“化妆品”西红柿，让女人告别美容院 / 130

孩子长不壮，吃西兰花增强骨密度 / 135

新采嫩藕胜太医，清热除烦保健康 / 140

清热通经吃丝瓜，一般人我不告诉他 / 144

## ◎第五章

## 水果浑身都是药，养生治病不可少

压力过大吃香蕉，润肠通便心情好 / 151

桑椹，女人更年期的家庭必备“药” / 155

苹果，全方位的健康水果 / 160

菠萝，消化饮食胃口好 / 166

草莓，养颜、补血、防癌一样都不少 / 171

## ◎第六章

### 让调味品奏响健康奏鸣曲

“蒜你狠”，给你消消毒，让你不感冒 / 179

“姜你军”，驱掉寒气，胃好人才好 / 183

醋，开胃杀菌，一石二鸟 / 188

胖人炒菜用胡椒，加快新陈代谢，减肥效果好 / 193

茴香，炖菜必备调料，健胃止呕 / 198

陈皮，理气降逆，调中开胃，燥湿化痰 / 202

吃盐时悠着点，“盐”多必失有道理 / 207

红糖，散寒发汗，通经活络 / 212

酱油，色、香、味俱全的健康调味品 / 216

## ◎第七章

### 时令养生好食方，一年四季身体好

正月里来食生葱，面上起春风 / 225

早春韭菜香，男人阳刚全靠它 / 230

三月三，荠菜治病如灵丹 / 235

谷雨前后，香椿好吃又养生 / 239

立夏吃西瓜，清热又解暑 / 244





长夏湿热大，除湿减肥吃苦瓜 / 248

秋天食梨，解燥润喉最轻松 / 253

冬天常喝羊肉汤，防寒养阳身体壮 / 258

冬季易上火，多吃清热食物 / 262

## ◎第八章

### 找到体质的短板，对症才能“下药”

气虚体质者，多喝玫瑰花玉米西米羹 / 271

多吃附子粥，改善阳虚体质 / 277

阴虚体质者，多吃枸杞菊花老鸭汤 / 282

玫瑰花粥，气郁体质者的“不二选择” / 286

山楂红糖汤，血瘀体质者至上之选 / 290

湿热体质者，寒性食物帮你清热除湿 / 294

痰湿体质者，健脾利湿是关键 / 300

## ◎第九章

### 养生大餐千万道，吃好三餐才是王道

早餐坏习惯——早饭没空吃 / 307

这样吃早餐最科学 / 311

自带午饭的注意事项 / 314

晚饭应该吃得像平民 / 316

晚饭后不应立即散步 / 318

三餐主食不能少 / 321

粗细要科学搭配 / 324

荤素不可偏废 / 327

## ◎第十章

### 看看厨房的地上， 有多少“药”被直接扔掉了

葡萄皮提高免疫力，吃葡萄岂能吐掉葡萄皮 / 335

都说西瓜消暑，殊不知西瓜皮更消暑 / 337

吃橘子剥掉橘子络，功效去一半 / 342

芹菜叶才是宝，营养效果比茎好 / 346

吃白菜别忘了白菜根，清热解毒扔不得 / 351

不要看不起“豆腐渣”，治病还真离不开它 / 354

萝卜缨，丢弃就是丢掉健康 / 358

玉米须，纯天然的利尿消肿药 / 361

抗癌蔬菜红薯叶，延缓衰老作用大 / 365





“高钙牛奶”辣椒叶，真是不该扔 / 369

## ◎第十一章

# 破解日常饮食中的“宜忌”， 别让食物变毒药

土豆烧牛肉会导致肠胃功能紊乱吗？ / 377

小葱拌豆腐会导致肾结石吗？ / 378

豆浆冲鸡蛋，营养价值会降低吗？ / 378

牛奶煮鸡蛋会导致贫血吗？ / 379

茶叶煮鸡蛋刺激胃吗？ / 380

炒鸡蛋放味精能提高鲜味吗？ / 381

红白萝卜混吃会破坏维生素C吗？ / 382

萝卜水果同吃会引发甲状腺肿大吗？ / 383

海鲜水果一起吃会中毒吗？ / 384

牛奶橘子同食会腹泻吗？ / 385

白酒与胡萝卜同食会中毒吗？ / 386

白酒与啤酒同饮对身体有损害吗？ / 386

吃肉喝茶有害健康吗？ / 387

萝卜与木耳同食会得皮炎吗？ / 388

西红柿和鱼同食会抑制吸收吗？ / 389

黄瓜和西红柿同食会浪费维生素C吗？ / 390

香蕉和酸奶同食不利健康吗？ / 391

鲫鱼和冬瓜同食会使身体脱水吗？ / 391

黄豆和猪蹄同食会干扰营养吸收吗？ / 392

糯米与鸡肉同食会引起身体不适吗？ / 393

大蒜和大葱同食会导致腹痛吗？ / 394

花生和黄瓜同食会引起腹泻吗？ / 395



# 第一章



## 健康， 藏于美味之中



健康，营养，美味，看看专家怎么说



民以食为天，食以康健为先。比起药物来，疾病的饮食疗法有其先天的优势。试想，品尝美味之时还可以治疗疾病，这是一件多么惬意的事情。但话说回来，美味虽美，吃不对也会危害健康。因此，即使是小小的食物，我们也要讲究其科学性。美味我所欲也，健康亦我所欲也，那么，怎样吃才能美味与健康兼得呢？本章将为你一一道来。



## 食品品性之最，在于药性

近年来，由于人们生活的变迁，环境变差、压力变大、生活无规律、饮食无节制，等等，人们的身体健康遭到不同程度的威胁，轻则处于疲惫、失眠等亚健康状态，重则身体生出诸多疾病，常常药不离口。但是“药者，毒物也”，药吃多了必然有损身体，俗语云“药疗不如食疗”，孙思邈的《千金要方》中也主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。那么食物的药用价值究竟有多少？当我们生病，靠食疗是否真的能达到治愈疾病的目的呢？我们来听听几位专家的说法！



王凤岐

中医专家谈疾病怎么防

在一次和朋友们聊天时，聊到食疗的问题，有个朋友很疑惑地问我：“我平时也不挑食，家里做什么我就吃什么，但是总感觉身体不是很强壮，天气一变化，就会感冒，一感冒，就得吃药，但是随着感冒的次数增多，一点儿抵抗力都没有，这是为什么呢？”

那是因为没有吃对！

我们每个人，不管什么原因，都会患上这样或那样的病。生病了，许多人第一时间想到的就是吃药。但俗语有云：“是药三分毒。”就拿西药来说，每当你感冒发热时，医生会加入一些抗生素来消炎杀菌，这样做虽然可以杀死病菌，但许多抗生素会导致小便不通，严重的还会影响到肝和肾，副作用较大。中药的副作用虽然稍微小点，但考虑到它那烦琐的熬制过程以及苦涩的味道，也让人望而生畏。那有没有一个两全其美的办法呢？时下里都讲究养生，尤其是对吃的东西，更是多用了几分心思，因为，“吃”里有很大的学问，吃好了，不仅有利于健康，还能预防和治疗一些疾病！我曾经和一位患有高血压的患者说过，让他通过食疗的方式，来调压，不久前那位患者还打来电话说，他的血压比过去稳定了很多。所以说，吃好了，有时候比药还管用。都说药食同源，这话是有一定道理的，只要你用心，食物也可以当药膳。有些病，不需要吃药，更不需要去医院，也能“食”到病除。

吴大真

中医养生专家谈营养怎么取



食物之所以有药用价值，是因为食物中含有人体所需的各种营养物质，蛋白质、糖类、维生素、微量元素，等等。食物为人体提供营养，营养与健康是不分家的。

所谓“病从口入”，我们生病多是由于不良的饮食习惯导致有些营养物质过剩、有些又缺乏，长期营养不均衡引起身体五脏不和，遇

