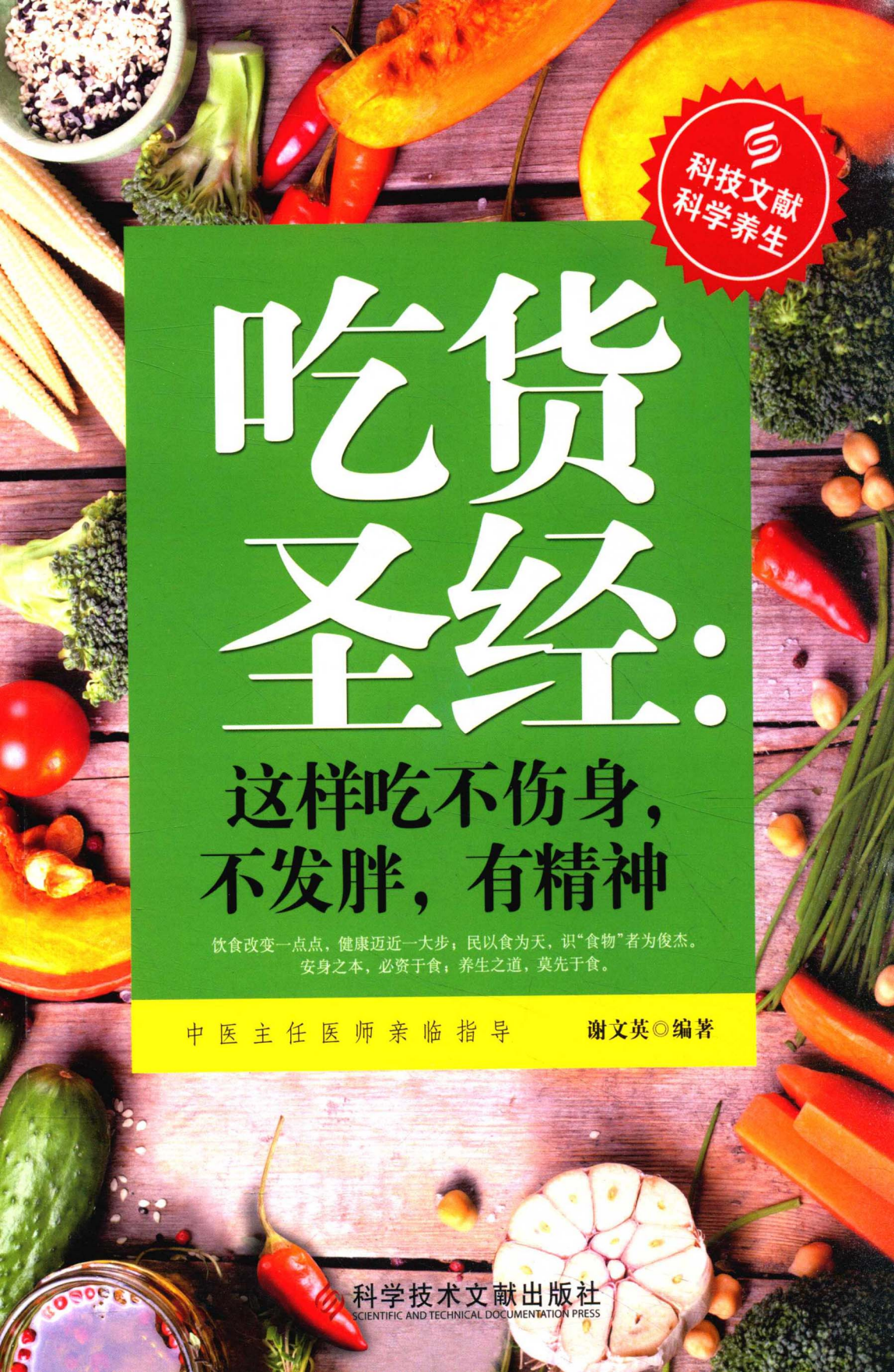




科技文献
科学养生

吃货 圣经：

这样吃不伤身， 不发胖，有精神

饮食改变一点点，健康迈近一大步；民以食为天，识“食物”者为俊杰。
安身之本，必资于食；养生之道，莫先于食。

中医主任医师亲临指导

谢文英◎编著

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



吃货 圣经：

这样吃不伤身，
不发胖，有精神

谢文英◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

吃货圣经：这样吃不伤身，不发胖，有精神 / 谢文英编著. —北京：科学技术文献出版社，2016. 1

ISBN 978-7-5189-0849-3

I. ①吃… II. ①谢… III. ①饮食营养学—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 281961 号

吃货圣经：这样吃不伤身，不发胖，有精神

策划编辑：孙江莉 责任编辑：张丽艳 责任校对：赵 瑗 责任出版：张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 227 千

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5189-0849-3

定 价 28.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



吃，长期以来都被看作一件挺俗的事儿。在以前，如果一个人特别喜欢吃，一看见美食就两眼冒光，整天琢磨着吃什么，怎么吃，就难免被周围的人说成是个“吃货”，似乎也被扣上了“好吃懒做”的帽子。然而，近几年随着美食节目大行其道，以及网络语言的强大生命力，原本暗含贬义的“吃货”一词在一夜之间华丽转身，成了爱美食、懂生活的代名词，更加体现一种温情随性的生活态度。

俗话说：“民以食为天。”吃本来是一件很平常的事，我们生活中就有许多吃的讲究。正月十五闹元宵，端午时节吃粽子，中秋佳节吃月饼，无论大节小节几乎每个节日都有特定的节日美食。孩子出生要吃，定亲结婚要吃，过年团圆要吃，离别要吃，聚会当然还要吃。更别说旅游时的吃，那简直就是大吃特吃，似乎要把当地的美食全都尝个遍。

现代人越来越会吃了，不管是土里长的，水里游的，还是天上飞的，地上跑的，无论是国内的还是国外的，凡是能吃的几乎都要尝一尝，还美其名曰“尝鲜”。但是，从健康与养生的角度来看，现代人又越来越不会吃了，许多人有暴饮暴食、不吃早餐、喜吃生冷、搭配不合理、营养过剩等不良的饮食习惯和饮食方法。因此，由于管不住自己的嘴，没有意识到饮食对于人体健康的重要意义，许多人在“吃”上吃尽了苦头，“吃”出来各种疾病，为自己带来了身体上的痛苦和经济上的负担。

许多人过分强调食物的色香味美，却往往忽视了食物搭配是否合理，是否有营养，就连西方人在对中国美食和厨艺赞不绝口的同时，也指出中国菜太注重味觉而忽视了营养搭配。近年来，人们已经意识到“吃”对于人体健康的重要性，不但要吃得好，还要吃对、会吃，吃得合理，吃得健康。许多营养专家开始大力提倡健康饮食，让食物带来健康，而不是让食物危害健康。

为此，我们编写了这本《吃货圣经：这样吃不伤身，不发胖，有精神》，本书将教你如何做一个既会吃又懂吃，既吃得好又吃得健康的真

吃货圣经：

这样吃不伤身，不发胖，有精神

正的吃货。本书以“健康”为主线，不但为你搜罗各地美食、节日美食、新奇吃法，还从时令、营养、瘦身等角度来讲述饮食与健康的关系，为你呈现全新的健康理念，健康的饮食文化。

如果你常常为“吃什么、如何搭配吃才有营养”而苦恼，那么你可以在第五章找到一些问题的答案，第五章重点讲述了食物的营养、搭配及常见不同食物种类的健康食用方法。

如果你不知道自己属于哪种类型的体质，适合吃什么食物，那么你可以参考第六章，为自己量身打造一套适合自己的健康饮食方案。

如果你对某一种口味有特殊的嗜好，我们在第七章为你指路，帮你在不改变嗜好的前提下，吃得更健康，为自己的健康负责。

如果你是一个“零食控”，常常零食不离口，我们在第八章推荐你吃“好零食”，少吃或不吃“坏零食”，并为你介绍了几种常见零食的健康安全的制作方法。

如果你为自己圆墩墩的身材犯愁，那就翻开第九章，看看如何通过健康饮食为自己减重，恢复魔鬼身材。

如果你是一位仍然对美有不懈追求的中老年人士，那么你可以看看第十章，我们教你不必通过昂贵的化妆品、保健品等，而只通过饮食，实现“逆生长”的愿望，让你越活越年轻，越活越有精神。

对于身患各种疾病的人士，本书最后一章讲述了几种常见疾病的健康饮食方案，帮你把吃出来的疾病“吃回去”。

俗话说“病从口入”，要少生病、不生病，就要注意入口的食物。作为一名讲究吃的“吃货”，不但要吃出花样，满足口腹之欲，还要吃得健康，满足身体所需，真正实现食物为身体服务的健康宗旨。

希望本书能够为吃货朋友们指点迷津，让你吃出水平，吃出健康，吃走疾病，让你拥有健康、愉快的人生。

编者



第一章 吃得讲究

——让人眼界大开的饮食文化

饮食文化，源远流长	002
饕餮盛宴，举世闻名	004
鲜花入馔，餐桌香艳	007
适度食素，健康相伴	010
简约生食，有益健康	012

第二章 跟着地图吃

——各地美食健康吃

吃货指南，舌尖上的美食	016
川菜，以麻辣著称	021
鲁菜，源于齐鲁风味	023
湘菜，无辣不欢	026
粤菜，驰名海内外	028
闽菜，独具地方风味	031
苏菜，注重原汁原味	033
浙菜，制作精致	035
徽菜，擅制山珍海味	037

第三章 跟着时令吃

——尝鲜也要讲健康

春寒料峭，饮食重在“护肝”	040
时令蔬菜当道，春季应多吃	042
立春时节，摆摆“咬春宴”	045
心火旺，夏季重在“养心”	048
黄鳝赛人参，小暑进补正当时	050
立夏多美食，吃好身体好	052
夏至饮食面为首，狗肉、荔枝更是好	055
夏季易中暑，饮食来补救	058
天凉好个秋，“养肺”排在前	060
立秋啃秋，要啃得健康	061
白露美食有酒酿，酒酿养生胜酒香	063
金秋螃蟹肥，会吃才健康	066
秋风起，鸭子肥，鸭最补人	068
冬来养生，关键在“养肾”	070
冬季温补，选对高热量食物	072
立冬补冬，南北进补各不同	075
热腾腾的火锅，怎么吃不上火	077

第四章 跟着节日吃

——节日美食健康尝

春节到，团圆饭里乐团圆	080
正月十五闹花灯，健康美食不可少	082
寒食节多美食，美味还养生	085
端午节食俗多，万水千山“粽”是情	088
中秋佳节月饼香，月饼也要吃得健康	092
九九又重阳，节日习俗保安康	095
腊八之日，注重“腊八健康”	097
冬至亚岁宴，“吃好”才健康	100

第五章 跟着营养吃

——要美味，也要营养

挑食，背离健康的现代“食尚”	104
贪食，营养过多危害大	105
从头到脚，自查营养缺乏	106
多吃完整食物，少吃加工食物	108
食物配好对，营养翻几倍	110
在外就餐，饮食守则要遵守	112
肉食有控制，健康有保障	114

吃货圣经：

这样吃不伤身，不发胖，有精神

五谷为养，粗粮最养人	116
五菜为充，蔬菜营养学问大	118
五果为助，吃水果也要讲科学	121
汤汤水水，保健各不同	123
只吃对的，不找贵的	125

第六章 跟着身体状况吃

——因人而异的美食指导

阳虚体质，宜食用补阳之物	130
阴虚体质，宜食甘凉滋润之物	133
气虚体质，饮食宜益气健脾	136
血瘀体质，饮食宜活血化瘀	139
湿热体质，饮食宜清热化湿	142
痰湿体质，饮食宜调理肺、脾、肾	145
气郁体质，饮食宜疏肝理气	149
特禀体质，宜食益气固表之物	153

第七章 跟着喜好吃

——个人喜好的健康指南

爱吃“香”，就多吃“好油”	158
爱吃醋，也应适可而止	160

口味重，生命中的难“盐”之痛	162
戒除“糖瘾”，抵挡甜食的诱惑	165
辣椒虽好，不宜多吃	168
喝茶好处多，饮用有讲究	170
果汁老幼皆宜，饮用大有学问	174
爱喝奶，须知五忌	175

第八章 健康吃零食

——馋嘴零食健康吃

拒绝“坏零食”，为身体把关	180
办公室零食，健康零食健康吃	183
选择“好零食”，为生活添乐趣	187
吃零食有原则，男女老幼要遵守	189
零食分级吃，健康不发胖	192
零食 DIY，健康零食放心吃	195

第九章 不发胖

——瘦身男女饮食秘方

吃好喝好，瘦身无忧	200
体质不同，减肥大不同	202
坚持四原则，减肥并不难	205

吃货圣经：

这样吃不伤身，不发胖，有精神

吃对食物，保持身材	207
水果瘦身，选对最重要	211
学明星减肥，多吃“减肥餐”	214

第十章 逆生长

——永葆青春的饮食智慧

吃对了，留住青春很简单	218
坚持科学饮食，还你健美肌肤	220
抗皱美食，将皱纹“吃”回去	223
食物除斑，美丽由内而外	225
美眼有奇招，会吃才有效	228
牙齿坚固，常吃这些食物	230
秀发飘飘，营养元素是关键	232
吃对食物，美腿秀出来	234
吃健美食品，你也可以很美	237
想要吃得漂亮，试试美颜佳肴	239
喝饮品，健康美丽饮出来	242

第十一章 以吃养病

——“吃掉”疾病的秘诀

调整胃动力，吃出好胃来	246
-------------------	-----

易骨质疏松，补充微量元素	248
失眠睡不着，多吃十种食物	250
肝炎危害大，饮食保健不可少	253
痛风惹人烦，把好饮食关	257
走出六误区，不难降血糖	260
饮食八原则，让高血压低头	263
冠心病莫心慌，营养锦囊来帮忙	267
谈癌莫害怕，健康饮食来抗癌	270
坚持合理膳食，血脂不高身体好	273

第一章

吃得讲究

——让人眼界大开的饮食文化



饮食文化，源远流长



说起中餐，许多老外都会竖起大拇指，可以说，中餐是中华民族的骄傲，是值得每个中国人引以为傲的。中国的饮食文化，源远流长，长盛不衰。被尊称为“中华民国国父”的孙中山也曾称赞中国饮食文化是在世界上最可骄傲之术。中国人被世人誉为“吃的民族”。中国饮食之精细、博大、深广、美观，引起全世界瞩目。

人们常说“物以类聚，人以群分”，在这里我们根据不同人群聚餐的场所和所食用的食物的差异，将中国传统的饮食文化分为四个层次：

第一个层次是市井饮食文化，其实指的是老百姓的吃文化，一般在家里就餐，通常以家常菜和小吃为代表；

第二个层次是商贾饮食文化，主要是商人之间贸易往来的聚餐场所，其代表是当地的各大酒店、菜馆，如北京城的鸿宾楼；

第三个层次是文人饮食文化，其代表是清代著名文学家袁枚所著的《随园食单》，其特点是文化气息较浓；

第四个层次是官府和宫廷文化，最具有代表性的是谭家菜和宫廷菜，如令人听起来就口水直流的满汉全席。

这四个层次与各地的地域性和文化传统相结合，就形成了种类繁多、各具特色的各地菜系。

饮食文化需要不断的交流和创新，不断创造时尚，使时尚与经典相结合，创造出独具特色的中国饮食文化，这让生产者和消费者同时感到饮食不仅仅只是为了果腹，更是一门文化。

中国的烹调技术讲究烹调的四要素，即原料、调料、刀工、火候，而这仅仅是从生产者角度提出的基本要求。饮食作为文化性消费是一个复杂的过程，其中的每一个环节都需要分解，而且分解后的每一个要素在质量上都应该同等的，在文化内涵上应该是一致的，在相关关系上也应该是协调的。

人们在品尝一道美食后常夸赞“色、香、味俱全”，其实，饮食文化有时还包括赏形，这是饮食文化的几个基本要求。但这几个要求远远不能涵盖饮食文化的全部内容和饮食享受的全过程。于是，人们又从更多方面来探讨饮食文化的内涵。

首先，人们注意的是食物的滋味，也就是食物的口感，爽、滑、嫩、脆等都是口感。有的还包含食物的复合性口感的要求，这就需要在配菜时下一番功夫。

其次，人们开始注重饮食是否有营养，食物营养的重要性越来越突出，这一点可以从药膳和各种养生菜谱的市场化发展可见端倪。

再次，菜品的声音也是一个方面，火候要足，菜要热，有的要发出声音，比如铁板烧、响铃锅巴以及滚烫的火锅发出的沸水声，同时还包括食物嚼在嘴里的清脆、糯糯等声音。

接着，人们对饮食提出了更高的要求，那就是名牌。简单地说，就是形成品牌宴席，将文化内涵、标准操作、规范服务和精制包装相结合，产生名牌效应。

此外，环境也是饮食文化的一个重要方面。环境最基本的要求就是干净、宁静，洁静精微，比如“小桥流水人家”“晚来天欲雪，能饮一杯无”“花间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人”都是一种境界。

最后，在饮食方面人们还追求高质量的服务。服务是必不可少的，

但服务的文化性却不易把握。有文化的服务是锦上添花，而没有文化性的服务则常常败人食兴。

现代社会，人们对饮食的要求发生了很大的变化。以上几个方面只是其中的一小部分，这既是当今市场需求的综合表现，也是当今饮食文化的全面要求。

饕餮盛宴，举世闻名



1 满汉全席

“满汉全席”是满汉两族风味肴饌兼用的盛大筵席，是中国当之无愧的古典筵席之冠。满汉全席最初的影响是为清朝统治者起到帮助沟通、消除冲突的作用。因这个宴席集合了满汉两族菜肴的精华，所以统治者借着共同饮食来达到思想观点的统一。因此，最初的满汉全席不仅仅是一场食物盛宴。

满汉全席是清朝皇室贵族及官府才能举办的宴席，一般民间很难见到。此宴规模盛大，程序复杂，山珍海味应有尽有，南北风味让人大饱口福，整个宴席菜肴多达300种，堪称中国古代宴席之最。

满汉全席常以四、八为基数准备菜肴。下面将满汉全席菜单一一列出，以供参考。

满席：乌翅肋巴扇儿、后脖领儿、蒸猪、蒸鸭子、烧猪、烧鸭子、卷肝儿、鹿尾儿、七星大肘盘儿、松千儿、油烙儿。

汉席：包括四千、四鲜、四蜜饯、四冷荤、三甜碗、四点心。

四千：黑瓜子、白瓜子、花生蘸、甜杏仁儿。

四鲜：北山苹果、深州蜜桃、桂林马蹄、广东荔枝。

四蜜饯：青梅橘饼、桂花八珍、冰糖山楂、圆肉瓜条。

四冷荤：全羊肝儿、熘蟹腿儿、白斩鸡、烧排骨。

三甜碗：莲子粥、杏仁茶、糖蒸八宝饭。

四点心：芙蓉糕、喇嘛糕、油炸烩子、炸元宵。

主菜：四到奉：什锦头盒一个、下马点二式（粉果、烟麦）、上汤片儿面（每位一盆）。

四热荤：鸡皮鲟龙、蟹黄鲜菇、玉簪出鸡、夜合虾仁。

四冷荤：酥姜皮蛋、京都肾球、酥炸鲫鱼、凤眼腰。

四双拼：菠萝拼火鹅、北菇拼猪腰、青瓜拼腰花、露笋拼鸡肉。

四大碗：一品官燕、凤尾大裙翅、象拔虞琴、金钱豹狸。

四中碗：虎扣龙藏、仙鹤烩熊掌、银针炒翅、鼎湖上素。

四小碗：炒梅花北鹿丝、红炉烘雪衣、干烧网鲍片、凤入竹林。

四每位：月中丹桂、舌战群儒、清汤雪耳、鹿羴水鸭。

四烧烤：烧乳猪全体、如意鸡一对、冶尔巴一札、挂炉片皮鸭一对。

四冷素：斋扎蹄、素笋尖、斋面根、素白菌。

四座采：清蒸海鲜、广肚乳鸽、乌龙肘子、灯烧羊腿。

八咸点：母子鲜虾饺、鸡肉拉皮卷、云腿馅儿府、蟹肉海棠果、鲜虾扒水饺、百花酿鱼肚、芙蓉鸡粒饺、酥炸鲈鱼条。

八甜点：玫瑰煎蛋糕、脆皮菠萝球、奶油灯香酥、莲子蓉方脯、得汁鸳鸯筒、芝麻凤凰卷、七彩冻香糕、水晶鲜奶冻。

二甜菜：西瓜盅、雪冻杏仁豆腐。

一面：干烧伊面九寸。

一干饭：白饭。