

美食助你健康丛书

张秋臻 杨 林 姜爱荣 编著

男士健美食疗

Nan Shi

妙方

*Jian Bei
Shi Liao
Miao Fang*



MEISHIZHUNIJIANKANGCONGSHU



第二军医大学出版社

美食助你健康丛书

张秋臻 杨林 姜爱荣 编著



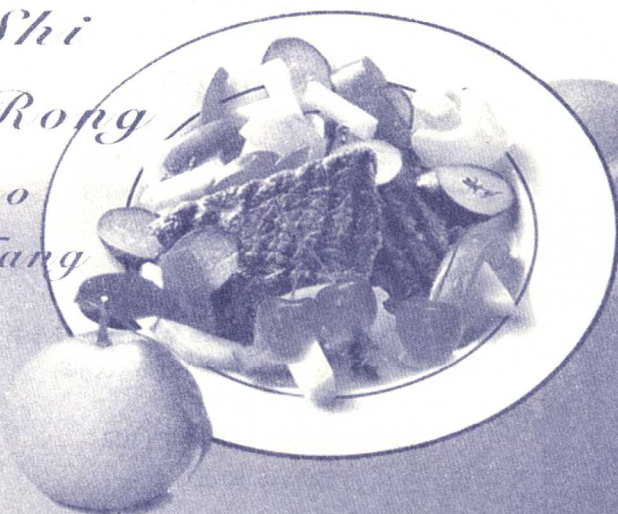
男士健美食疗 妙方

Nan Shi

Mei Rong

Shi Liao

Miao Fang



MEISHIZHUNJIANKANG CONGSHU



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

男士健美食疗妙方/张秋臻 杨 林 姜爱荣编著. —上海:
第二军医大学出版社, 2005. 10
(美食助你健康丛书)

ISBN 7-81060-536-4

I. 男... II. 张... III. 健美-食物疗法-食谱 IV. TS972. 161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081203 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄

插 图 王伟戌

男士健美食疗妙方

编 著 张秋臻 杨 林 姜爱荣

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/ 传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.625 字数: 195.75 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~4 000 册

ISBN 7-81060-536-4/T·022

定价: 15.90 元



张秋臻 1952年出生，1975年毕业于武汉医学院，同年工作于鄂州市中心医院，从事运动医学工作近三十年。现为副主任医师，在本学科，运用手法及针刀治疗腰腿痛、颈椎病具有独特疗效。工作之余爱好医学科普写作，已有600多篇文章见诸全国性的卫生报刊：曾在中国体育报、健康报、文汇报、中国青年报、中国劳动报等全国性的征文比赛中，多次获得二等奖、三等奖、优秀奖和鼓励奖；编著的科普图书有《生活方式与肥胖病》、《驾车族营养与食谱》、《走出亚健康之路》和《肥胖病患者宜忌200条》等。

内 容 提 要

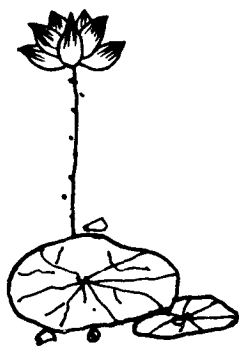
男士追求健美,不仅是时尚的需要,更是健康的需求。承担事业、家庭两副重担的男士更需要强健的体魄和旺盛的精力。

本书集健美训练于一体,融食疗知识于一炉。注重知识性、实用性和科学性。通过健美训练,配合食疗妙方,从而达到健美形体的目的。本书内容翔实、文字通俗、图文并茂,健美方法科学实用,便于推广,是广大爱美男士不可多得的科普精品读物。





前 言



或许是“郎才女貌”的传统观念使然，在人们的观念里，好像美是女性的专利，而男性则与之无缘，因为他们只要有才华就行了。

但随着社会的进步，尤其是随着市场经济运作的不断深入，这种观念越来越受到现实的挑战——在日益频繁的社会交往中，美化人体本身没有性别之分。于是，越来越多的男士加入了健美健身的阵营。

男士追求健美，不仅是时尚的需要，更是健康的需求。现代社会的成年男士担负着事业、家庭两副重担，他们有着抚养子女、赡养老人等一系列责任，承受着沉重的社会压力。由于这一切，男士更需要健康。为使男士保持强健的体魄和旺盛的精力，在注重自我保健的同时，必须锻炼身体，走健身健美之路。

在地球这颗具有众多生命的星球上，人是万物之灵。天地间，人为贵。人体美不仅是艺术家采掘不尽的宝藏，也是几千年来古今中外每个人追求的境界。人体美是一个统一的整体。人体美并不是姿质美的简



单堆砌,它不但要求姿质、形体间的和谐、协调,还要求有内在的心灵美来丰富资质美的内涵。

人体的健美虽然有先天遗传因素,但更重要的是后天健美训练的结果。

健美训练,最重要的是循序渐进,坚持不懈。按时坚持训练是男士健美的首要条件。在健美运动界,每年都有许多新星涌现,有些人能长期保持较高运动水平,也有些人就如流星一样一闪而过。其原因就在于单纯片面追求肌肉力量和体积的增长速度,没有注意到训练安排的合理性,常常由于长期大强度、超负荷的训练导致损伤。训练成功的秘诀就在于合理的训练负荷。鉴于健美运动体坛成功与失败之经验教训,在训练时,要注意训练量,必要时可以降低训练负荷,增加训练次数,减少间歇时间,从而避免不必要的损伤。

为了使男士取得最佳健美效果,在坚持科学训练的同时,还必须配合食疗(药膳),才能相得益彰,效果显著。

几千年来,中国传统医学就很重视“医食同源”、“药食同功”,以医食结合,来达到防治某些疾病的目的。《素问·生气通天论》谓当“谨知五



味”；《千金方》则强调“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也”。在我国传统医学实践中，也非常重视养生抗衰药膳的调摄问题，并积累了丰富的实践经验，形成了一套独特的理论体系；在注重养生抗衰方药开发的同时，也注意美体养颜药膳的应用。美体养颜药膳既是中国医学宝库中的精华，又是中华传统美食的明珠。它取药物之性，用食物之味；食借药之力，药助食之威，从而达到美体、养颜、强身之功效。

本书撰写的内容，集健美训练于一体，融食疗知识于一炉，注重知识性、实用性和科学性。通过健美训练，配合食疗妙方，从而达到健美形体的目的。本书内容翔实可靠，文字通俗易懂，方法科学实用，便于操作和推广，是男士健美较好的科普读物。

本书在编写过程中，得到了钱静庄老师的悉心指导与热情帮助，在此表示诚挚的谢意。由于时间仓促，编者水平有限，不当之处难免，恳请读者批评指正，以利日后再版时修正。

张秋臻

2005.5



目 录



一、与男士谈健美 / 1

美学与人体 / 3

美丽是一种力量 / 4

男子汉的魅力何在 / 6

男士的毅力美 / 7

现代男士的穿着打扮 / 8

男士爱美有道 / 10

体育与美 / 11

怎样告别大腹便便 / 15

瘦人如何练壮 / 16

健美一招 写给刚跨入健美门槛者 / 18

二、男士健美锻炼与合理营养 / 19

健美锻炼时,怎样做到合理营养 / 21

男士健美运动的营养摄取 / 23

肌肉长期增长的诀窍 / 25

补充蛋白质“三部曲” / 28

健美皮肤该如何饮食 / 30

适量脂肪有益增肌 / 32

红色肉类与健美 / 34

怎样让肌肉“吃”好 / 35

看清美颜营养品 / 37

健美体形饮食四原则 / 38

将营养和锻炼结合起来 / 40

健美一招 健美二问 / 42



三、男士怎样吃才能更健康 / 43

“寓医于食”能养生保健 / 45

饮食文化与药片文化 / 47

饮食结构西化,文明病登陆中国 / 49

膳食结构十大平衡 / 50

与男士谈营养与保健 / 53

健肤养颜话营养 / 55

饮食与男士健美 / 57

男士需要哪些养分 / 59

一日三餐如何吃 / 61

什么都吃 适可而止 / 63

酸碱平衡与健康 / 65

饮食健康“八要” / 68

健美一招 练法不当,形体不美 / 71

四、食疗健美概述 / 73

本草溯源话食疗 / 75

养生专家谈食疗 / 77

食疗的中医学观点及要领 / 81

健美食疗的特点 / 83

健美养颜药膳的分类 / 85

健美食疗的功效 / 87

健美一招 避免运动损伤 / 90

五、蔬菜、瓜果与健美 / 91

通利肠胃、有助减肥的白菜 / 93

营养丰富、洁肤减皱的菠菜 / 94

清肠通便、降脂美容的韭菜 / 96

消除黑斑的香菜 / 97

防病治病、软化血管的大葱 / 98

解毒杀菌、改善脂质的马齿苋 / 99



- 利水消肿、润泽肌肤的冬瓜 / 100
- 美容除皱的丝瓜 / 101
- 清热解毒、降糖防癌的苦瓜 / 102
- 降压祛火、美容祛斑的番茄 / 103
- 产热活血、美容肌肤的辣椒 / 104
- 补气健脾、养颜悦色的龙眼 / 106
- 润泽肌肤、抗老防衰的大枣 / 107
- 养颜乌发、滋润肌肤的核桃仁 / 108
- 滋养五脏、有益抗衰的松子仁 / 109
- 健美一招 胸、背部肌肉不理想,如何练健美 / 111

六、肉、鱼、蛋、奶、蜂蜜与健美 / 113

- 补益精血、滋润皮肤的猪皮 / 115
- 温中益气、美容滋补的兔肉 / 116
- 软化血管、健肤、乌发的鱼类 / 117
- 润泽肌肤、消除皱纹的鸡蛋 / 118
- 补虚益脏、美白悦色的牛奶 / 120
- 养生养颜、祛皱嫩肤的蜂蜜 / 121
- 健美一招 颈、肩部肌肉不理想,如何练健美 / 123

七、健美、养颜餐 / 125

- 八宝饭 / 127
- 黄鳝沙锅饭 / 127
- 荷叶饭 / 128
- 参枣米饭 / 128
- 栗子饭 / 129
- 青元饭 / 129
- 薏苡仁面 / 130
- 春盘面 / 130
- 桑椹芝麻面 / 131
- 海鲜面 / 131



羊肉面 / 132
鸡汤面 / 132
山药馄饨 / 133
山药汤圆 / 133
三豆乌发糕 / 134
美髯蛋糕 / 134
兔肉馄饨 / 135
莲茸糖包 / 136
益脾饼 / 136
鸡肝饼 / 137
菊花兔卷 / 137
松枣糕 / 138
健胃饼 / 138
枣糖糕 / 139

健美一招 四肢肌肉不理想,如何练健美 / 140

八、健美、养颜菜肴 / 141

附片炖狗肉 / 143
参芪清蒸羊肉 / 143
当归烧羊肉 / 144
枸杞肉丝 / 145
章鱼炖猪蹄 / 145
花生仁红枣红烧猪蹄 / 146
黄芪鲫鱼 / 146
清蒸鲥鱼 / 147
枸杞番茄鱼片 / 148
菊花草鱼 / 149
参归炖鸡 / 149
沙锅人参鸡 / 150
四君蒸鸭 / 150



- 太子参鸡 / 151
- 归附烧仔鸡 / 152
- 黄鱼豆腐 / 152
- 黄精煨黄菜 / 153
- 松子仁烧香菇 / 153
- 桃杞鹌蛋 / 154
- 炆黄榆蘑 / 155
- 山楂决明炖鳕鱼 / 155
- 黄芪白术烧鲤鱼 / 156
- 清炒苦瓜丝 / 157
- 黑木耳蒜苗炒豆腐 / 157
- 黄精猪肘 / 158
- 蒸兔肉 / 159
- 糖醋大排 / 159
- 双耳炒菠菜 / 160
- 天门冬莴苣 / 160
- 陈皮鸡 / 161
- 茄汁蜜鲈鱼 / 161
- 美肤猪蹄 / 162
- 金针炖猪蹄 / 162
- 美味腐乳肉 / 163
- 杞子羊腰 / 163
- 黄精爆鳝片 / 164
- 玉竹茄子 / 164
- 瘦肉百合炖豌豆 / 165
- 鲜果虾仁 / 165
- 宫爆肉丁 / 166
- 醋熘蹄筋 / 166
- 健美一招 练习健美者的每日营养安排(一) / 168



九、健美、养颜药粥 / 169

养颜补血粥 / 171

羊脊骨粥 / 171

酸枣仁桂圆粥 / 171

猪肝绿豆粥 / 172

苡蓉羊肾粥 / 172

黄芪橘皮粥 / 173

黑米粥 / 173

紫河车粥 / 173

人参山药粥 / 174

牛奶粥 / 174

黄瓜生姜粥 / 175

黄精陈皮粥 / 175

仙人粥 / 176

桑椹粥 / 176

何首乌粥 / 177

枸杞子粥 / 177

补肾乌发粥 / 178

熙春粥 / 178

二妙粥 / 178

松叶粥 / 179

龙眼莲子粥 / 179

沙苑粥 / 180

糯米莲子粥 / 180

柏子仁粥 / 181

参苓粥 / 181

荔枝粥 / 182

补虚正气粥 / 182

胡桃粥 / 182



- 阿胶粥 / 183
- 番薯粥 / 183
- 扁豆粥 / 184
- 荷叶苡仁冬瓜粥 / 184
- 九制大黄玉米粥 / 185
- 红枣粥 / 185
- 羊肉粥 / 186
- 枣仁龙眼粥 / 186
- 补虚正气粥 / 187
- 酥蜜粥 / 187
- 燕窝粥 / 188
- 燕麦粥 / 188
- 海参粥 / 189
- 蚬仔粥 / 189
- 黑芝麻粥 / 190
- 熟地粥 / 190
- 地骨皮粥 / 191
- 鹿肾粥 / 192
- 蒲公英粥 / 192
- 圆真僧粥 / 193
- 甲鱼粥 / 193
- 牛肉粳米粥 / 194
- 西米粥 / 194
- 苏子粥 / 195

健美一招 练习健美者的每日营养安排(二) / 196

十、健美、养颜汤羹 / 197

- 十全大补汤 / 199
- 羊肉参芪汤 / 199
- 阿胶芪枣汤 / 200



带鱼益气汤 / 200
哈士蟆火腿汤 / 201
鲤鱼归芪汤 / 201
鲨鱼归芪汤 / 202
冬瓜鲤鱼汤 / 202
红枣党参桂圆汤 / 203
参枣汤 / 203
樱桃雪耳汤 / 204
菜豆猪皮汤 / 204
二豆百合猪肉汤 / 205
归芪红枣蛋汤 / 205
枸杞山药甲鱼汤 / 206
香菇鱿鱼汤 / 206
莲子枸杞汤 / 207
八宝鸡汤 / 207
银耳枸杞鸡肝汤 / 208
益寿银耳汤 / 208
党参黄羊肉汤 / 209
猪胰薏苡仁汤 / 209
荔枝红枣汤 / 210
黑豆乌鸡汤 / 210
绿茶辛夷汤 / 211
人参莲肉汤 / 211
银耳鸽蛋汤 / 212
鹿肉芪枣汤 / 212
益气黄鳝羹 / 213
牛蹄筋花生羹 / 214
冰糖燕窝羹 / 214
银耳清脑羹 / 215



归参鳝鱼羹 / 215

芝麻山药羹 / 216

苡蓉羹 / 217

榛子羹 / 217

山药羊髓羹 / 218

蜂蜜藕羹 / 219

芝麻栗子羹 / 219

芝麻莲子羹 / 220

茴香羹 / 220

银耳莲子羹 / 221

鸡肝羹 / 221

猪肝羹 / 222

健美一招 练习健美者的每日营养安排(三) / 223