



环球时报
读图时代

联合策划

生命时报 健康书架

吃的学问

◆ 营养分类比拼 ◆ 烹调选购窍门 ◆ 饮食陷阱揭秘 ◆ 保健养生秘诀

一日三餐，柴米油盐，“吃”，其实也是一门深奥的学问。即便是简单地炒个小菜，也要注意食材的搭配是否合理、生吃和熟食哪种方法最有营养、什么作料放多少美味又保健、生病的人吃了有何影响、食物的最佳食用季节、如何依据个人体质进食等。本书帮您从最普通的食物和烹调方法中，吃出真正的健康来；帮您了解各种食物的营养价值，纠正错误的饮食观点和习惯，相信您也一定会成为“吃”的专家！

 中国轻工业出版社

生命时报 健康书架 顾问组



孙燕

中国工程院院士
世界卫生组织
癌症部顾问



胡亚美

中国工程院院士
北京儿童医院
名誉院长



钟南山

中国工程院院士
中华医学会会长



洪昭光

中国老年保健协会
心血管病委员会
主任委员



储大同

中国医学科学院肿瘤医院
首席科学家



冷希圣

中华医学会外科学分会
副主任委员



蒋国樑

复旦大学医学院
肿瘤医院院长



张涤生

中国工程院院士
上海市整复外科研究所
名誉所长



郭应禄

中国工程院院士
中华医学会泌尿科学分会
名誉主任委员



胡大一

中华医学会
心血管病分会
副主任委员



凌峰

首都医科大学宣武医院
神经外科主任



郎景和

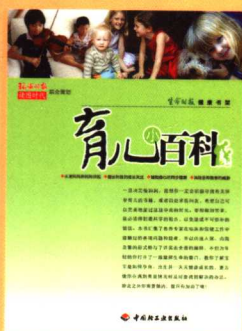
中华医学会妇产科学分会
主任委员



曹荣桂

中华医院管理协会
会长

生命时报健康书架



读图时代

www.dutotime.com

总策划：蒋一谈

文图提供：生命时报

项目协助：华文图景

图片统筹：DuToTime

图文编辑：李妍

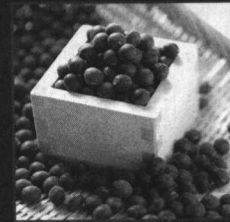
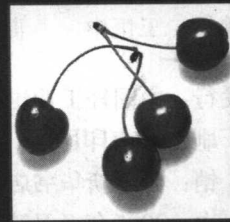
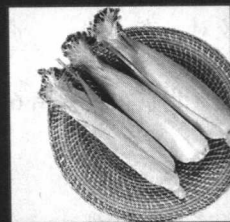
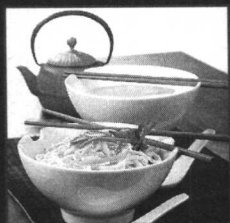
整体设计：商子庄

设计监理：阿壮

技术编辑：王焕玥

生命时报健康书架

吃的学问



图书在版编目(CIP)数据

吃的学问 / 读图时代编. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.8

(生命时报健康书架)

ISBN 7-5019-5476-3

I.吃... II.读... III.营养卫生—关系—健康
IV.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 065317 号

吃的学问

责任编辑: 戴 婕 责任终审: 劳国强

策划编辑: 王恒中 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 京南印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 960 1/16 印张: 19

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 7-5019-5476-3/TS · 3190

定 价: 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60145S2X101ZBW

前言

科学家告诉我们，决定人身体状况的因素，有些是先天而来的，也有些是后天人所能把握的。在人所能把握的空间里，我们该做什么，不该做什么，则取决于人们对自己健康的态度。如果说人生最高的品格在于能够主宰自己，那对健康的追求就是其中最可行的部分。

健康是一种自觉

曾几何时，我国有一部分人率先富裕起来了，粗茶淡饭的生活离他们渐行渐远，高糖、高热量、高脂肪食品充斥饭桌。这时候，有人甚至怀念起当年物质匮乏的日子，感叹现在的优裕生活毁了身体。其实，健康是一种自觉，是人们可以自主选择的。

目前，高血压、糖尿病的发病率，在全球呈燎原之势。一个重要原因是有些人在面对丰盛食物而大快朵颐时，忘记了身体的承受能力，有的甚至认为营养越丰富，身体越健康。于是，“食不厌精，脍不厌细。”殊不知，营养也是双刃剑，少了，有损于健康；太多了，更不利于健康。人们对高能食物的无节制摄取，造成高血压、心脏病等各种“富贵病”纷至沓来。因此，追求健康也必须养成科学、合理的生活方式，做到有克制、有理性，有所为，有所不为，不能随心所欲、无为而治。

有人说，现在自然环境中存在大量的有害物质，从空气污染到农药浸泡的蔬菜，人们似乎无处可逃。这一点，也正说明追求健康还没有成为人们的一种自觉。其实，那些制造有害食品和空气的人，也在不断地损害着自己的健康。所谓“己所不欲，勿施于人”，那些不愿失去自己健康的人，也不能用自己的不良行为危害他人健康。只有当健康的生活态度成为人们自觉的选择，环境才可以日清月明。

心灵更要健康

我们在医院里，在病床边，时常能看到一些焦虑而疲惫的人，那是病人的家属。他们内心的痛苦丝毫不比病人少，有时甚至更多。可以说，每个人的健康都牵动很多亲人们的心。因此，追求健康不仅是对自己的人生负责，更是对你所爱的人和所有爱你的人负责。

话说回来，生老病死，也是人生常态，长生不老只是一种愿望。我们追寻健康，就必须勇于面对疾病和衰老，这是心灵的健康。身体的疾患并不可怕，可怕的是由此带来心灵的残缺，因为生病而变得脆弱。恰恰相反，正因为患病，我们才应变得更加坚强。古人云，“不知

生，焉知死”，患病也是人生难以避免的必修课。经历过疾病，就会更加深刻地体会到健康的价值和含义。

一个世纪前，医生还在细菌感染面前束手无策，如今，干细胞的研究已经在挖掘人体潜在的可能。医学技术的突飞猛进，让越来越多的绝症能够得到根治；特效药的问世，让无数生命重新焕发光彩。与此相对应的是，抑郁症的阴云却又笼罩在越来越多人头上。物质和技术上的进步并不能弥补人的心理局限，在日益增加的社会压力面前，我们的心理不能失去平衡，需要不断地调整心态，使自己适应客观的环境。当然，由于人的经历不同，处境各异，真要做到这一点，也不是一件容易的事。但是，我们应该明白一个道理：人如同植物一样，需要阳光和雨露，需要爱心的营养和滋润，人必须善于融入社会，享受社会人文关怀。人如果孤立于社会之外，就难以躲避风雨的侵袭，就会失去健全的心灵，健康也就成了筑在沙滩上的城堡。

健康源于知识

追求健康是人的天性，中华民族自古以来就是一个崇尚健康的民族。从武术、气功到中医药，无不以强身健体为目标。即便是若干年前不理智的所谓“红茶菌”、“打鸡血”，也反映出人们对于健康的渴求。只不过，许多努力出于盲从，许多美好的愿望遭遇有意无意的误导。所以说，追求健康离不开科学知识的引导。培根说，“知识就是力量”，我们说，知识造就健康。

面对铺天盖地的食品、药品、保健品广告，我们该如何取舍？谁又能解答哪些生活细节中包含着的健康元素？科学书籍就是最好的老师。它可以成为你的健身教练、营养师、心理辅导员乃至形影不离的保健医生和护士。作为一个饱含爱心和社会责任感的团队，《生命时报》出于对生命的关爱和对社会的责任，把那些看似晦涩的医学知识变作清澈的溪流，娓娓道来，体贴入微，汇成一个“健康书架”，流淌在你心中。

每个生命都是一个奇迹，每个人生都是追寻健康、享受健康的历程。这个历程虽然也有艰辛、坎坷，也会有病魔侵扰，但总体上是绚丽多彩、充满希望的。健康路上，《生命时报》与你携手同行！

高路

（本文作者系中华人民共和国卫生部部长）

健康从心开始

胡大一

致生命时报健康书架读者

致生命时报健康书架读者

生命重在健康，健康重在坚持

吴峰

关注健康 珍惜生命

北京医院 王建业

生命时报健康书架的读者朋友们：

健康路上，我们同行

郭志禄 

祝生命时报健康书架读者：

健康快乐一百岁
天天都有好心情

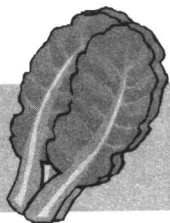
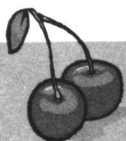
| 世吃光

关注儿童健康

需要我们每个人的共同努力！

致生命时报健康书架读者

胡亚美



CONTENTS 目录

五谷杂粮

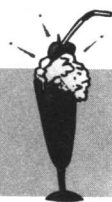
五谷杂粮也是药	16
馒头比大饼有营养	17
饺子的营养最全面	18
糙米比精米营养高	18
蒸米饭, 换个花样	19
吃凉面配点豆和菜	20
凉面解暑, 热面祛湿	21
玉米是最好的主食	22
吃糯米最好在冬天	24
花生煮着吃最营养	24
老醋花生降血压	25
吃花生预防心血管疾病	25
多吃主食保护大肠	26
中风患者多吃粗粮	27
脾胃不好多吃薏米	27
剩米饭放进冰箱里	28

四季时蔬

颜色深的蔬菜营养高	30
蔬菜也有杀菌作用	30
生吃圆白菜更防病	31

常吃胡萝卜预防关节炎	32
吃苦瓜能降血糖	32
冬瓜清热减肥	33
痛风的人多吃冬瓜	33
山药生吃爽口又营养	34
芹菜降血压有道理	35
香菜有助消化	36
芽菜营养丰富无公害	37
吃豆芽防乳腺癌	37
男人吃大豆好处多	38
吃豆角可以补肾	39
胖人多吃土豆、红薯	40
吃茄子能降低胆固醇	40
百合治咳嗽	41
吃韭菜伤口愈合快	41
木耳——素中之荤	41
补铁, 黑木耳最好	42
吃金针菇免疫力强	43
口蘑补硒仅次于灵芝	43
蘑菇抗氧化能力强	44
干海苔有营养吗	44
吃凉拌菜的正确做法	45
哪些果蔬含天然毒素	46

目录 CONTENTS



菠菜冷藏 保存营养 47

牛磺酸究竟有什么用 47

畜禽肉蛋

羊肉配豆腐不上火 50

炖羊肉最有营养 50

猪肚羊肚脂肪高 51

猪肉比牛肉更好消化 51

吃鲜肉不如吃冷藏肉 51

吃骨头能补骨头吗 52

韭菜炒猪肝，一道好菜 54

银耳和猪蹄一样美容 55

鸭肉适合夏天吃 55

吃烤鸭不会致癌 56

大蒜煎蛋黄降低胆固醇 56

肥肉也要吃点 57

早餐应该吃点肉 58

女性吃点肉能抗疲劳 59

工作太累多吃鸡肉 60

河鲜海味

鱼类有特殊保健作用 62

科学吃鱼能保护心脏 63

患高血压多吃清蒸鱼 64

吃鳝鱼就像补人参 64

不妨吃点鱼骨头 65

罐头鱼可补钙 66

冷冻鱼最多存放2个月 67

草鱼做不熟有肝吸虫 67

吃水煮鱼先看油色 68

吃生鱼片当心寄生虫 68

吃贝类容易中毒 69

水果干货

中国人吃水果太少了 72

吃水果保健康 73

十几种水果能抗癌 74

水果比牛奶更壮骨 75

巧食春季时令水果 75

吃水果治便秘 76

喝浓茶不解酒 77

荸荠生吃能清火 78

苹果对缓解慢性前列腺炎有效 78

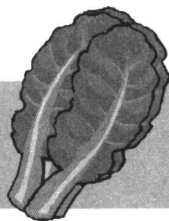
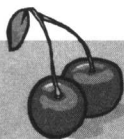
葡萄柚保护心血管 79

得了肝炎吃葡萄好 79

柠檬有利身体酸碱平衡 80

吃柚子预防脑血管疾病 80

吃橙子不易得胆结石 81



CONTENTS 目录

多吃橘子, 防酒精肝	82
橘皮的妙用	82
橘子越甜越抗癌	83
石榴对抗骨关节炎	83
石榴汁抗动脉硬化	84
饭后吃菠萝助消化	84
香蕉越熟越抗癌	85
每天吃两只香蕉可降低血压	85
樱桃最适合女人吃	86
西瓜应该怎么吃	87
荔枝一次就吃 10 颗	87
神经衰弱多吃酸枣	88
干枣维生素损失多	89
吃核桃降血脂	89
换着花样嗑瓜子	90
得了便秘多吃花生瓜子	92
吃枸杞能解乏	92

美粥靓汤

粥油赛过参汤	94
红薯熬粥有营养不烧心	94
夏天喝点荷叶粥	95
煮粥最好别放碱	95
原汤为什么能化原食	96

喝鸡汤能治流感	97
老人喝肉汤先除脂肪	98

营养饮品

保质期短的牛奶更有营养	100
午饭加酸奶, 身体更健康	100
牛奶能解茶中的毒	101
牛初乳没有那么神	102
牛奶发苦还能喝吗	103
乳酸饮料营养有差别	104
低脂奶预防糖尿病	105
喝豆浆有学问	105
太累了喝点酸梅汤	106
吃火锅前先喝果汁	107
蔬菜汁要现榨现喝	107
可乐、雪碧能当调料	108
花草泡茶能去火	109
喝玫瑰花茶抗抑郁	110
吃茶比喝茶更有营养	110
喝下午茶增强记忆力	111
热茶更降温	112
晚上喝茶也能睡得好	113
喝绿茶会不会伤胃	113
隔夜茶不会致癌	113

目录 CONTENTS



茶饮料不是茶	114
袋装茶最好别反复泡	115
去餐馆, 当心免费茶	116
速溶茶含氟过多	117
春茶放一段时间再喝	118
咖啡和茶保护肝脏	119
喝咖啡因人而异	119
少量多次喝咖啡更提神	120
累了喝功能饮料没用	121
啤酒可以防辐射	122
无醇啤酒 保护心脏	122
瘦子喝生啤, 胖子喝熟啤	123
喝米酒增强记忆力	123
速溶饮料含糖多	124
夏天喝什么最好	125
药酒是药不是酒	126

西餐零点

饼干最好在早餐时吃	128
面包能迅速补充能量	129
月饼配绿茶吃着不腻	130
太花哨的月饼有营养吗	130
早餐吃麦片不发胖	131
早餐最好食蜂蜜	131

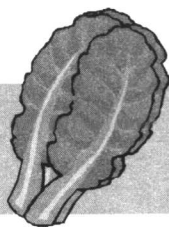
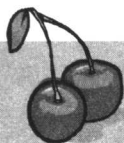
蜂蜜不是药	132
奶酪——牛奶的精华	132
奶油比黄油有营养	133
零食可以少来点	133
便秘患者的食疗法	134
吃巧克力心情好	135
正确选择果蔬脆片	135
膨化食品并非全是垃圾食品	136

佐厨小料

香油抗衰老应该多吃	138
蚝油不只是调味品	138
香料也有保健作用	139
沙拉酱比巧克力热量高	140
豆豉能防贫血	141
常吃辣椒有助睡眠	142
酱油能防前列腺癌和秃顶	142
白胡椒温胃, 黑胡椒补肾	142
糖蒜可以去腥腻	143
正确选择营养盐	144
正确吃咸菜	145

巧烹妙调

温水泡米有助钙吸收	148
-----------------	-----



CONTENTS 目录

煮饭炒菜掌握时机方法	148
香椿吃前用开水烫	149
吃胡萝卜别削皮	150
韭菜、卷心菜怎么去农药	151
焯三分钟再炒扁豆	151
“煮”字里面技巧多	152
碘盐炒菜温度不能高	153
保存蔬菜维生素有窍门	153
炒绿叶菜别加醋	154
如何才能少吃盐	155
大蒜捣碎了才杀菌	156
怎样泡发干货	156
干海带至少泡 24 小时	157
杀完鱼，放几小时再做	158
做虾先去虾线	158
炒肉最好放花椒	159
怎样吃动物肝脏更健康	159
牛肉加啤酒炒得嫩	160
炖肉汤用海带去沫	161
羊肉片至少涮 1 分钟	161
涮火锅鱼肉得煮 10 分钟	162
放点料酒，鱼肉更嫩	162
冷冻虾仁怎么炒	163
吃海鲜配菜有讲究	163

烹调贝类最好去壳	164
吃螃蟹有学问	165
凉拌海参别放醋	166
熬汤“七要”	167
汤做咸了怎么办	169
补料应该放多少	169
咸鸭蛋换种吃法	170

精挑细选

去超市怎么挑健康食品	172
超市里，大半食品含色素	172
买肉要挑“排酸”的	173
猪肉应该怎么选	174
炒肉颜色太艳不正常	176
如何选择健康油	176
识别假香油有窍门	178
如何食用橄榄油	179
杂面营养丰富挂面别挑太白的	180
血豆腐没有气孔不安全	180
燕窝，有多少是真的	181
买海带不图鲜翠漂亮	182
好罐头没有防腐剂	182
买粉丝挑不含铝的	183
散装蜜饯防腐剂太多	184

目录 CONTENTS

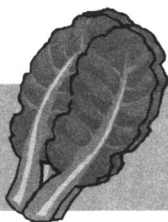
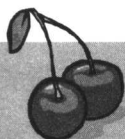


酸菜要吃新鲜的	185
3 招识别假蜂蜜	186
莲藕太白不能买	187
如何辨别含人造脂肪食物	187
买饼干学会看成分	188
买水果别只看长相	189
柿子不甜可能是催熟的	190
“化妆”水果坑害人	191
“整容枣”一捏就出水	192

饮食禁忌

莜面吃多了会发胖	194
馒头面包烤焦了别吃	194
吃糯米别贪多	195
多吃肉，不如多吃豆	196
吃泡饭影响消化功能	197
老年人不宜吃豆腐	197
方便食品不要连着顿吃	198
萝卜和木耳不能一起涮	199
胡萝卜、白萝卜别一起吃	200
血压低别吃生西红柿	200
吃蘑菇最好别沾酒	201
发芽土豆不要炒着吃	202
蔬菜不能全都生吃	202

吃芥蓝多影响性功能	203
吃黄花菜为什么会中毒	204
水果不能代替蔬菜	205
素菜荤吃不健康	205
3 种人吃芦荟要小心	206
吃肉太多易得骨质疏松	207
天热吃肉多，脾气大	208
羊肉、狗肉不适合秋天进补	210
羊腰子最好少吃	210
吃涮羊肉别喝茶	211
白斩鸡夏天少吃	211
老母鸡炖汤不适合产妇	212
儿童少吃鸭脖子	212
鸡蛋豆浆最好别一起吃	213
吃“毛鸡蛋”易得胃炎	214
吃熏肉易得癌	214
熏腊食品下酒容易致癌	215
田螺煮熟才能吃	215
夏季别吃醉虾醉蟹	216
胆固醇高，少吃鱿鱼	216
痛风为什么不能吃海鲜	217
胃病患者少喝汤	218
饭后喝汤易发胖	219
早餐别喝羊杂汤	220



CONTENTS 目录

有眼病别吃蒜	221
味精放多少合适	221
榴莲吃多了容易上火	222
桃、李、杏都不能多吃	222
水果当饭吃，易贫血	223
冰西瓜伤脾胃	224
刚出炉的面包别吃	224
6 种人吃月饼要小心	225
凉茶是药别随便喝	226
现炒的茶叶不要喝	226
几种人别喝苦丁茶	227
酒后饮茶伤肾	228
奶粉太浓容易上火	229
痛风别喝豆浆	229
太甜的葡萄酒别喝	230
冰啤酒口感并不好	231
啤酒不是泡沫越多越好	231
喝酒脸红脸白都不好	232
果汁喝多了危害健康	232
喝汽水影响消化	234
喝饮料更易发胖	235
可乐诱发女性高血压	235
不干不净吃了有病	236
多吃糖比吸烟危害更大	237

无糖食品不能随便吃	239
食物太烫诱发胃癌	240
伤筋动骨少吃油腻食物	241
血糖低少喝蜂王浆	241
小心饮食中的致癌物	242
身上长疮别吃发物	243
吃得太精会缺锌	244
油炸食品慎吃	245
得了脂肪肝少吃甜食	245
轻微缺碘也影响智商	246
早餐吃冷食抵抗力下降	247
女人吃全素容易老	247
偏食产生压力	248
火锅的热量高，不宜多食	248
粗纤维食品孩子别多吃	250
鱼油也有污染	251
甜味剂可能有副作用	251
木糖醇可能致腹泻	253
进补有 3 种不良反应	253
3 类食物不宜空腹食用	254
冬季吃 5 种食物易中毒	255
考前别沾 6 种饮食	255
吃沙拉的 5 项注意	256
哪些东西不能空腹吃	257

目录 CONTENTS



哪些食物容易让血糖升高	258
急性腹泻先禁食	258
生病、怀孕得忌口	259
补硒千万别过量	260

保健养生

“粗茶淡饭”能长寿	262
5道“菜”防骨质疏松	263
6类食物能真正让你觉得暖	263
食物能安眠也能导致失眠	264
9种食品可消除醉酒	266
10种食物延缓衰老	266
饮食防癌12招	267
健脑益智吃什么	268
有肾病每天喝什么	269
牙痛能吃什么	269
低血糖平时吃什么	270
按体质吃减少中风	271
肝炎患者多吃流食	272
预防肠癌多吃高纤维食物	272
感冒了多吃红色食物	274
透析患者的饮食	275
电脑一族护眼食谱	275
少吃盐多吃素能长寿	276

酸甜苦辣咸 一样不能偏	277
植物蛋白，不含胆固醇	279
考生营养要两高一低	280
吃什么养胃	281
吃点鲜花美容	281
“好”胆固醇作用大	282
爱吃蔬菜来自遗传	283
方便面不是垃圾食品	284
女性常觉得冷，与缺铁有关	285
健康人不用吃蛋白粉	285
食疗、药膳要分清	287
微辣有益胃黏膜	288
神经衰弱吃饭要定时	289
早餐最好在7点以后	290
晚餐如何才能吃好	291
吃油炸食品多嚼几次	292
运动与饮食息息相关	293
素食进补对身体更好	293
春天多吃甘味食品	294
秋季养生三阶段	295
秋日进补吃什么	296
冬天不妨吃点黑的	297
冬季不妨吃点寒食	298