

S 饮食健康新概念

SHENGHUOZHONGLAI 科学养生必备全书

解读营养保健知识

再现民间养生秘诀

倡导科学饮食观念

分享健康生活妙招



食

话

食

说

生活中来

解江 编著

ShiHua
ShiShuo

北京科学技术出版社

生活中来

食
话
食
说



解江
编著

北京科学技术出版社

ShiHua ShiShuo

图书在版编目(CIP)数据

生活中来——食话食说 / 解江编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2005. 5 重印

ISBN 7-5304-2879-9

I. 生... II. 解... III. 饮食—文化—通俗读物
IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000566 号

生活中来——食话食说

作 者: 解 江等

责任编辑: 朱 琳 白 林

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张继茂

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086—10—66161951 (总编室)

0086—10—66113227 0086—10—66161952 (发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 364 千字

印 张: 15.625

版 次: 2004 年 4 月第 1 版

印 次: 2005 年 5 月第 3 次印刷

印 数: 20001-24000

ISBN 7-5304-2879-9/Z·1100

定 价: 32.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

随着人们生活水平的不断改善和提高,人们会“食不厌肥,饮不厌甘”来“保养身体”。为了公务或友谊,宴请宾朋自不可少,每逢此时,或“酒逢知己千杯少,烂醉如泥方尽意”,或一边碰杯高论,一边吞云驾雾。在日常生活中,有的人不注意一日三餐的营养均衡,更有人因工作关系而饥一顿、饱一顿,饮食没有规律,这些不良习惯长期存在将影响人们的身体健康。

健康与饮食密不可分,人们为了生活美好,就要对自身的健康负责,掌握一些必要的饮食知识,并运用到日常生活中,以此提高自身的生活质量。

本书主要由有关专家撰写,并参阅了一些海外媒体的相关资料,内容以知识种类划分,主要有:营养食话、健康告白、养生之道、饮食杂谈等,有利于读者根据自己的需求选读。

除介绍日常生活饮食的一般知识外,书中还

特别精选了一些海外人士的饮食经验,反映了他们对日常饮食的一些独特视角和观点。

如男女各自需要什么样的食物;能使人快乐的食物有哪些;饮食对生育能力的调节作用等。还有一些文章对以前的一些饮食经验提出了不同的看法,如理想早餐不理想;为碳水化合物平反等。另外,还提出了一些最新的研究成果,如黄金与健康的关系;微量元素贵在微等。

此书在编写过程中,立足结合人们的日常生活习惯,重点介绍饮食保健知识,注重实用性,文字力求简明,道理清楚,方法简便,概括说就是:解读饮食保健知识、再现民间饮食经验、揭示饮食健康秘诀、引导科学饮食方法。

参加本书编写的还有郭燕、何莲、江苏英、冯桂兰、张莉、刘玉清、杜薇、李念、李建芳、耿淑兰、王磊、李清玉、杜英时、王志才、解禄华,在此一并表示感谢!

查阅提示:

由于本书收录的条目较多,为便于读者查阅,我们对相关条目做了归类整理,下面的“目录索引”是关于全书分类的检索表,每一类别后的页码是指该类别在目录中的页码。通过查阅目录,读者可以查到各类别下的具体条目。

目录索引

营养食话

- 一、肉食进补 (3)
- 二、蔬菜与健康 (33)
- 三、水果与生活 (71)
- 四、健康饮品 (101)

健康告白

- 一、宝宝营养师 (141)
- 二、乐享天年 (169)
- 三、四季保健 (196)
- 四、药膳食疗 (232)

养生之道

- 一、进食有道 (293)
- 二、健康烹调法 (336)
- 三、饮食是非误 (376)

饮食杂谈

目 录

营养食话

肉食进补

3

- 1/ 乌骨鸡的食用宜忌
- 2/ 常吃鸡蛋好营养
- 3/ 食用猪血好处多
- 4/ 蜗牛——美丽的速递员
- 5/ 鲜鸡肉的感官鉴别
- 6/ 吃蛋黄能增强记忆力
- 7/ 秋风起 食腊味
- 8/ 牛肉加药膳可补气强身
- 9/ 当心美味中的毒物
- 10/ 从日常肉类进补
- 11/ 富含微量元素的禽畜产品
- 12/ 吃什么可以减轻抑郁
- 13/ 肥肉也有益健康
- 14/ 食鹅肉的学问
- 15/ 吃鸭肉的宜忌
- 16/ 鹌鹑的食用宜忌
- 17/ 海里的健康食品
- 18/ 鱼头食不当危害健康
- 19/ 什么是山珍海味
- 20/ 蛤蚧加豆浆汤改善贫血
- 21/ 鱼虾类选择四要领

- 22/ 海洋中的抗癌食品
- 23/ 吃鱼的美容功效
- 24/ 吃海鲜的四忌
- 25/ 乌龟的治疗价值
- 26/ 海参可治糖尿病
- 27/ 深海鱼类脂肪有益
- 28/ 食药皆优话海蜇
- 29/ 鲤鱼鲫鱼的使用禁忌
- 30/ 多吃鱼——健康百分百
- 31/ 祛病健身话泥鳅
- 32/ 夏令黄鳝赛人参

蔬菜与健康

33

- 1/ 健康吃蔬菜有学问
- 2/ 蔬果怎样吃才健康
- 3/ 蔬菜鲜度的识别
- 4/ 山珍中的稀有菜类
- 5/ 菜篮子里的良药
- 6/ 菜根能治病
- 7/ 每日五蔬果 抗癌效果好
- 8/ 深色蔬菜营养好
- 9/ 蔬菜营养知识
- 10/ 久存蔬菜有毒

水果与生活

- 11/ 怎样避免吃含有农药的蔬菜
- 12/ 去除农药的新方法
- 13/ 几种可引起危害的蔬菜
- 14/ 莲藕给你好气色
- 15/ 竹全身上下皆凉药
- 16/ 菠菜补血抗衰老
- 17/ 芹菜的食疗作用
- 18/ 卷心菜功效多
- 19/ 水果不能取代黄绿色蔬菜
- 20/ 妙用芦荟
- 21/ 空心菜可解某些食物中毒
- 22/ 苋菜解暑利尿
- 23/ 大白菜营养成分多
- 24/ 菜心正气
- 25/ 常食南瓜胜良药
- 26/ 苦瓜善解暑热
- 27/ 冬瓜——夏日养生好帮手
- 28/ 怎样的黄豆芽最有营养
- 29/ 辣椒知识七个有问必答
- 30/ 坚持吃冬笋美味又保健
- 31/ 营养丰富的土豆
- 32/ 健脾化湿良药——扁豆
- 33/ 美味菜花是良药
- 34/ 西红柿功效多
- 35/ 生吃萝卜——防癌妙方
- 36/ 茄子软化血管平血压
- 37/ 海藻——女性的健康食品
- 38/ 海带的食疗验方
- 39/ 神奇保健食品:紫菜

- 1/ 吃水果的小常识
- 2/ 水果吃得多不如吃得巧
- 3/ 水果不能代替蔬菜
- 4/ 怎样选食水果
- 5/ 美容又养眼的金黄色蔬果
- 6/ 抗抑郁水果
- 7/ 给病人的水果
- 8/ 润物首推无花果
- 9/ 橄榄——大自然的恩赐
- 10/ 木瓜治背痛
- 11/ 红枣——妇女补身的恩物
- 12/ 猕猴桃含钙高
- 13/ 多吃菠萝有助消化
- 14/ 常吃核桃益处多
- 15/ 罗汉果去痰火
- 16/ 龙眼滋补益智
- 17/ 巧妙吃苹果 轻松获健康
- 18/ 夏日炎炎食西瓜
- 19/ 桃子的疗效
- 20/ 小心变质甘蔗 避免中毒
 致害
- 21/ 金橘治喉痛、咳嗽、声哑
- 22/ 药果柠檬
- 23/ 漫话山楂
- 24/ 香蕉当药是良方
- 25/ 观赏、食、药俱佳的水果——
 石榴
- 26/ 百果之宗——梨

- 27/葡萄皮含抗胆固醇物质
- 28/为什么吃多了柑反会“上火”
- 29/杏仁可降低坏胆固醇
- 30/南瓜子的药用价值
- 31/向日葵——活血润肠

健康饮品

101

- 1/饮酒与健康
- 2/啤酒比红酒对心脏更有益
- 3/洋葱酒疗效广泛
- 4/适量饮啤酒使女性少患糖尿病
- 5/酒精性肝病 戒酒是最重要药方
- 6/戒酒小贴士
- 7/怎样解咖啡和茶的慢性毒
- 8/咖啡提神
- 9/常喝咖啡应注意补钙
- 10/冲泡咖啡六要领
- 11/喝茶不必分红绿
- 12/以花代茶利健康
- 13/鲜花好看别乱喝
- 14/茶疗
- 15/饭后饮浓茶的习惯不好

- 16/饮茶十不宜
- 17/消暑养生茶
- 18/全脂、脱脂、低脂：牛奶应该怎么喝
- 19/牛奶的六种功效
- 20/牛奶加什么糖最好
- 21/胃部不适禁饮奶
- 22/谁最宜喝酸奶
- 23/家庭自制防暑饮料
- 24/酷酷的水 健康地喝
- 25/冰激凌 清凉的美味
- 26/生果菜汁清凉解渴有益健康
- 27/制作果菜汁的常识
- 28/用果汁汽水服药影响疗效
- 29/喝果汁饮品不等于吃水果
- 30/葡萄汁=“植物奶”
- 31/蜂蜜、蜜糖老少皆宜
- 32/喝水解渴有讲究
- 33/好喝的水自己搞定
- 34/每天应该喝多少水
- 35/营养丰富的植物乳制品
- 36/喝豆浆有学问

健康告白

宝宝营养师

141

- 1/如何为宝宝选好“第一餐”
- 2/婴儿断奶后的饮食
- 3/应多选购孩子喜爱的蔬果
- 4/如何帮宝宝选择水果
- 5/帮助儿童吃蔬菜的小技巧
- 6/肥胖儿的饮食纠正
- 7/孩子乖乖进食有办法
- 8/宝宝喂食注意事项
- 9/“易感儿”的食疗
- 10/牛奶中加滴蜂蜜可致毒素
- 11/慎用天然牛奶育儿
- 12/热天别逼幼儿进食
- 13/幼儿切忌太贪吃
- 14/宝宝拉肚子该换奶粉吗
- 15/婴儿一吃奶 细菌即滋生
- 16/儿童可以素食吗
- 17/孩子应吃多少纤维
- 18/小孩慎食果冻
- 19/低脂低热量饮食不适合婴儿
- 20/婴儿换奶粉不会不适
- 21/考试话饮食
- 22/青少年时期营养要足够
- 23/孕期节食会影响胎儿健康

24/小儿哮喘食疗法

25/婴儿便秘的食物疗法

26/儿童遗尿食疗

27/谈儿童厌食症

28/不良饮食习惯导致儿童便秘

29/如何预防小儿食物中毒

30/小孩疳积食疗

乐享天年

169

1/高龄人士的饮食

2/高龄人士怎样增强食欲

3/有益老年人健康的饮食法则

4/老年人饮食之“十要”“十不贪”

5/老年人饮食应注意的问题

6/老年人要合理安排膳食

7/老年人的理想早餐食物

8/老人吃饭宜细嚼慢咽

9/老年人应注意钠盐陷阱

10/营养大脑 不怕衰老

11/老年保健茶疗方

12/延缓衰老的食谱

13/老年人放心吃鸡蛋

14/茄子防治老年疾病

目 录

- 15/人到老年多吃醋
- 16/常吃鱼能防老年痴呆症
- 17/常服枸杞可以延缓衰老
- 18/适当多吃肉可长寿
- 19/老年人食用海带可益寿
- 20/适合老年人食用的鱼粥
- 21/适合老年人的蔬菜
- 22/老年人吃水果有讲究
- 23/辟蹊径圆长寿梦
- 24/糖尿病患者进水果须知
- 25/老年人眼花吃什么
- 26/从食物中预防老年痴呆
- 27/高糖饮食增加患老年痴呆症危险
- 28/冠心病患者请喝三杯水
- 29/老年冠心病患者慎补人参
- 30/老年性便秘的自我调治
- 31/哮喘病患者的饮食疗法
- 11/夏天不宜多吃坚果
- 12/夏天应该多吃苦食
- 13/夏天一块瓜 药方不用抓
- 14/夏日保窈窕法
- 15/女性苦夏与饮食调理
- 16/夏日进补宜清淡
- 17/夏季谨防食物中毒
- 18/夏天与消化不良
- 19/夏天能否进补
- 20/盛夏解渴要科学
- 21/夏日旅游巧补钾盐
- 22/夏季饮食:如何预防甲、戊型肝炎
- 23/一防一治五补讲养生
- 24/秋风萧瑟话养生
- 25/金秋进补不忘护胃
- 26/适当饮食降秋火
- 27/秋冬食果品有益也有忌
- 28/冬季进补三参有别
- 29/哮喘病患者冬天补啥
- 30/冬季补身治病佳品——蛇类
- 31/冬季也须谨防食物中毒
- 32/冬补维C防疾病
- 33/冬季饮食养生秘诀
- 34/冬日宜适当“吃冷”
- 35/冬日适宜进补羊肉

四季保健

196

- 1/春补吃什么
- 2/春季饮食养生
- 3/春季进补有方
- 4/春日融融话养生
- 5/春季饮食——甘平为主
- 6/春季疾病防治
- 7/春季运动与饮食搭配
- 8/阳春三月养生养肝摄食之道
- 9/夏日饮食养生有诀
- 10/夏日养脾四法

药膳食疗

232

- 1/心血管疾病新饮食观

- 2/ 高血压病的饮食治疗
- 3/ 高血脂患者的饮食调理
- 4/ 心脏衰弱者的饮食
- 5/ 冠心病的饮食治疗
- 6/ 防冠心病需从饮食开始
- 7/ 癌症病患者的饮食调理
- 8/ 抗癌多食九大类食品
- 9/ 每天摄取纤维素可通便防癌
- 10/ 别误导糖尿病患者的饮食
- 11/ 慢性肾衰竭患者须小心饮食控制
- 12/ 肝炎患者饮食有讲究
- 13/ 贫血患者不宜过量补铁
- 14/ 血液病患者饮食宜和忌
- 15/ 呼吸系统疾病的饮食疗法
- 16/ 胆结石的饮食原则
- 17/ 预防尿道结石多喝水
- 18/ 痔疮患者的饮食自疗
- 19/ 腹泻、便秘、腹胀、胃痛、怎么办
- 20/ 食滞怎么办
- 21/ 防治胃病须调节饮食
- 22/ 伤筋饮食宜忌
- 23/ 先酸后碱 进食有序可防蛀牙
- 24/ 近视、失聪与食物营养
- 25/ 感冒患者有忌口
- 26/ 妇女更年期综合征的饮食调整
- 27/ 神经衰弱 切忌营养失衡
- 28/ 从饮食预防骨质疏松症
- 29/ 蛋白质过量会导致氨中毒
- 30/ 降低胆固醇 八类食物有奇效
- 31/ 七天查出自己的过敏食物
- 32/ 食疗有助美白战痘
- 33/ 新发现的饮食疗法
- 34/ 观舌测病及饮食调剂
- 35/ 经食物传染的疾病及预防方法
- 36/ 饮食习惯对长期病患者的影响
- 37/ 吃未熟“小龙虾”易染肺吸虫病
- 38/ 吃鱼生可致肝吸虫病

养生之道

进食有道

293

- 1/ 从劲脑食物到醒脑妙药
- 2/ 保护血液靠饮食
- 3/ 几种特别的饮食
- 4/ 给自己补充营养的技巧
- 5/ 少吃长寿又有明证
- 6/ 吃素也能有好骨质
- 7/ 吃素食可以远离脑卒中吗
- 8/ 长期素食可导致记忆力下降
- 9/ 长期吃全素易生心血管疾病
- 10/ 不宜空腹吃的食品
- 11/ 不宜太新鲜吃的食物
- 12/ 古人饭后养生四法
- 13/ 最佳饮食集锦
- 14/ 保持最佳状态需饮食配合
- 15/ 蔬果、肉、五谷、奶品适宜
做早餐
- 16/ 饭前保健五点
- 17/ 饮食六宜
- 18/ 晚餐丰盛损健康
- 19/ 理想饮食摄入量
- 20/ 主食不要太单调
- 21/ 应吃得开开心心
- 22/ 提高食欲小贴士
- 23/ 抗氧化食品可保青春健美

- 24/ 正确饮食调整体内环保
- 25/ 健康瘦身不可缺六类食物
- 26/ 如何增强食欲
- 27/ 饮食补铁
- 28/ 会吃的人才年轻
- 29/ 保持苗条身材的饮食妙招
- 30/ 小心自助餐后遗症
- 31/ 打造一个好胃口
- 32/ 摄取纤维素 好处确实多
- 33/ 五种食物 百毒克星
- 34/ 高蛋白质餐单可能影响健康
- 35/ 运动饮食 视量而定
- 36/ 生食未必健康

健康烹调法

336

- 1/ 食物如何保鲜
- 2/ 果蔬不宜久存塑料袋内
- 3/ 食物怎样防发霉
- 4/ 加热消毒并非万能
- 5/ 厨房里的禁忌
- 6/ 处理食物前须清洁双手
- 7/ 收拾厨房五原则
- 8/ 如何擦洗日用食具
- 9/ 菜刀的选用与保养
- 10/ 砧板使用六要领

- 11/沙锅保养守则
- 12/微波炉煮食小百科
- 13/不要忽视微波炉的危害
- 14/用陶瓷餐具须防铅从口入
- 15/解冻贴士话你知
- 16/选购冷藏食品的妙招
- 17/肉类处理四要领
- 18/减钠降血压烹调法
- 19/煮食不当营养损失多
- 20/烹调方式要讲究
- 21/烹出营养 吃出健康
- 22/一家之“煮”
- 23/烹调得法有助防癌
- 24/烹调小窍门
- 25/年年有“鱼”——蒸、煮、炒各有窍门
- 26/年年有“鱼”——煎、炸、烤招招吃香
- 27/生鱼片处理有要领
- 28/生炒、清炒、干炒有何异同
- 29/怎样炒制营养菜
- 30/炒饭的小锦囊
- 31/炒菜小百科
- 32/豆类食品宜煮熟透
- 33/吃春卷 别煎炸
- 34/煮鸡蛋的小技巧
- 35/味精用法九忌
- 36/酱与酱油
- 37/食盐清热解毒
- 38/到底油该怎么吃

- 39/不吃油不如吃对油
- 40/“回锅油”危险
- 41/紫苏油保健作用多

饮食是非误

376

- 1/与你认识相反的事
- 2/饮食与健康的盲点
- 3/一般人的饮食误解
- 4/饮食习惯与健康调查
- 5/吃蔬菜的学问
- 6/高温烹饪有害健康
- 7/食用海鲜五不宜
- 8/进补有五忌
- 9/吃水果的禁忌
- 10/酸性食品忌多吃
- 11/没有完全无毒的食品
- 12/食物安全与健康
- 13/为红烧肉叫冤
- 14/慎防食物中毒
- 15/吃火锅怎样防“上火”
- 16/不宜与药物同服的食物
- 17/鱼肉好吃 仍有禁忌
- 18/饮酒对冠心病是益是害
- 19/大豆虽好但并非人人可食
- 20/哪些食品不宜空腹食用
- 21/食物添加剂的功过
- 22/食糖多不一定不好
- 23/不科学的说法:植物油优于动物油
- 24/话说菠菜烧豆腐

饮食杂谈

- 1/从中医观点看进补
- 2/WHO 为碳水化物平反
- 3/微量元素贵在微
- 4/多纤维的水果少不了
- 5/慢吃苹果快吃糖
- 6/食物的四性五味与饮食选择
- 7/营养过犹不及
- 8/饮食中的最佳温度
- 9/药补不如食补
- 10/六大基本营养物质
- 11/锗与人体健康
- 12/常用的食疗知识
- 13/慎选食物——均衡一下
- 14/饮食养生贵在平衡
- 15/饮食金字塔
- 16/弱碱性食物有利健康
- 17/抗氧化剂:防衰老武器
- 18/维生素多则无益
- 19/人体中的元素
- 20/吃素更健康吗
- 21/增强免疫力十五法
- 22/抗衰老、防老化——黄豆
- 23/零食减压损健康
- 24/人体需要“黄金”
- 25/什么人需要营养检查
- 26/养生歌
- 27/均衡营养八要诀
- 28/饮食酸碱平衡利安康
- 29/六大营养要素
- 30/维生素摄入绝非越多越好
- 31/浅谈药膳与保健
- 32/食不厌“粗”
- 33/身体有关营养的信号
- 34/让人快乐的十种食物
- 35/食品与情绪
- 36/轻微饥饿有益健康
- 37/经验食疗的经验传述
- 38/贪吃的基因
- 39/商务餐的礼仪
- 40/美食与美器
- 41/不同职业者的食谱
- 42/缺营养脾气会差
- 43/食物对了心情好
- 44/增强记忆的食疗方法
- 45/看血型定食谱
- 46/血型食疗法
- 47/改善体型的膳食方法
- 48/疲劳时吃什么
- 49/饮食巧安排 吃出聪明来
- 50/饮食养生保健新理念

- 51/调整情绪的饮食处方
- 52/生气时宜吃顺气食品
- 53/当心吃糖过多脾气怪
- 54/营养素缺乏会导致夫妻失和
- 55/如何吃出“体香”
- 56/使人头痛的食物
- 57/男性九种不可缺的营养素
- 58/男性营养新知
- 59/男性不可不吃的十二种健

康食物

- 60/酸性女人美丽有障碍
- 61/女人最需要的五种食物
- 62/人的身体如何挨饿
- 63/孔子饮食观
- 64/中国古人饮食十经
- 65/中华怪吃拾趣
- 66/各式各样的外国饺子
- 67/明天我们吃什么

第一篇

营养食话

