



蔬菜水果类营养



会吃才能健康

科学的饮食保健疗法



微量元素吸收法

- 一年四季在于“食”
- 无规则进食的害处
- 平衡血胆固醇的饮食原则
- 精气衡神壮阳补阴
- 漂亮苗条的体型尽在饮食中



三大主要营养热源



会过的不如会吃的

养生与保健

会吃才能健康

张震宙 编著
许文通

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生与保健/张震宙,许文通编著. - 北京:中国经济出版社,1999.8

ISBN 7-5017-2153-X

I. 养… II. ①张… ②许… III. ①养生(中医)-普及读物 ②保健-普及读物 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29487 号

养生与保健

——会吃才能健康

张震宙 许文通 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32开本 110印张 2400千字

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数 1-5000册

ISBN 7-5017-2153-X/Z·323

(全套定价:180.00元)本册定价:18.00元

前 言

在我们旧有的思想观念里，预防和治疗疾病无非就是求医吃药，而自己可能并不清楚这种求医吃药预防疾病的方法会给本人身体健康带来什么样的根本变化。现代健康科学提出以“活”养“活”的新概念，却是我们即刻学会又即刻能够做到的新型预防疾病且得到健康长寿的方法，这便是“食物疗法”。

我们绝大多数人能够知道吃的艺术，但不一定能够知道“吃”的医用价值及对自身健康有着举足轻重的作用。本书根据专家们研究成果和实践的证明，告诉大家吃食能够治病且能增智延寿的新观念。同时针对不同的疾病一一列出了食谱菜单，十分忠实地说给大家食谱制作及烹饪的方法，并毫无保留地向大家提供了饮食对付疾病保护身体健康的奇异招术。

饮食疗法的推出将是大家有病告别“药物”治疗的开始。她告诉大家消除疾病、保护健康的根源是从大自然中来回，归大自然中去。

可以这样说，这本书是大家生命灿烂的光源。科学地“吃”，怎么“吃”，“吃”什么，将是今后人图达健康长寿的大趋势。此书会告诉您！

编 者

目 录

第一章 一年四季在于“食”	(1)
一、食物无数，月有所变	(2)
二、饮食专家门诊——吃好保健康	(28)
三、饮食保健秘诀	(52)
第二章 病从口入	(57)
一、科学告诉您，这么做会引起疾病	(57)
1. 过多地吃甜食物是糖尿病的诱因	(57)
2. 酒是健康的毒源	(58)
3. 无规则进食的害处	(60)
4. 便秘与缺乏维生素或水分有关	(60)
5. 异性异蛋白导致人体过敏反应	(61)
6. 吃奶小心腹泻	(62)
7. 警告关节炎患者	(63)
二、科学告诉您，这么做会使您健康长寿	(64)
1. 肾结石患者的饮食原则	(64)
2. 平衡血胆固醇的饮食原则	(65)
3. 平衡甘油三脂的饮食原则	(66)
4. 让您知道癌症与饮食关系	(66)
5. 眼坏了找口中物	(73)

会吃才能健康

6. 现在吃什么好?	(78)
------------------	------

第三章 健康快捷——饮食新招

(88)

一、吃有章法	(88)
--------------	------

二、饮食新招	(93)
--------------	------

招法一：精气衡神 壮阳补阴	(93)
---------------------	------

招法二：修心养性，安然通达	(107)
---------------------	-------

招法三：阴阳协调 温里祛寒	(110)
---------------------	-------

招法四：增肾去火 清热解毒	(113)
---------------------	-------

招法五：畅其所流 化其所瘀	(117)
---------------------	-------

招法六：止血保虚，防疔合一	(119)
---------------------	-------

招法七：对症下药 各个击破	(122)
---------------------	-------

三、健康新体验	(128)
---------------	-------

1. 吃得美，长得美	(128)
------------------	-------

2. 吃能使你放松情绪的食物	(138)
----------------------	-------

3. 口服泥土养生	(142)
-----------------	-------

4. 流行花粉补养保健	(144)
-------------------	-------

5. 漂亮苗条的体型尽在饮食中	(146)
-----------------------	-------

6. 强骨壮身	(158)
---------------	-------

7. 饮一种磁化的水	(162)
------------------	-------

第四章 康健宝典——营养吸收大法

(166)

一、三大主要营养热源	(167)
------------------	-------

1. 糖类	(167)
-------------	-------

2. 脂肪	(168)
-------------	-------

3. 蛋白质	(175)
--------------	-------

二、矿物质吸收法	(175)
----------------	-------

目 录

1. 矿物质来源	(176)
2. 矿物质吸收	(178)
三、微量元素吸收法	(181)
四、奶类营养	(188)
1. 奶的营养价值	(188)
2. 鲜奶制品	(190)
3. 干奶酪	(192)
五、肉类营养	(194)
1. 肉的营养价值	(194)
2. 鱼的营养价值	(196)
3. 蛋的营养价值	(200)
六、脂肪类营养	(202)
1. 动物脂肪的营养价值	(202)
2. 植物脂肪的营养价值	(204)
3. 混合脂肪的营养价值	(205)
七、粮食类营养	(206)
1. 小麦的营养价值	(206)
2. 大米的营养价值	(208)
3. 玉米的营养价值	(211)
4. 大麦的营养价值	(212)
5. 黑麦的营养价值	(213)
6. 燕麦的营养价值	(214)
7. 小米和高粱的营养价值	(215)
8. 荞麦的营养价值	(215)
八、蔬菜水果类营养	(218)
1. 蔬菜的营养价值	(219)
2. 水果的营养价值	(225)

会吃才能健康

3. 蔬菜水果吸食须知	(236)
九、饮料类营养	(244)
十、孕妇饮食指南	(257)
1. 肝类食物	(257)
2. 怀胎饮食大忌	(258)
3. 吸热能	(258)
4. 咖啡因	(260)
5. 早餐少不得	(261)
十一、会过的不如会吃的	(262)
 第五章 美容驻颜自家大第单	(279)
一、美容养颜自家药膳处方	(279)
二、美容护发百家药膳处方	(291)
三、减肥健美百家药膳处方	(301)
四、延年益寿百家药膳处方	(307)

第一章

一年四季在于“食”

现代科学论证及经过人们实际食用证明，我们要想自己保持健康本色，应多吃天然的“活的食物”，即地里生长的，则摘下的蔬菜水果，以“活”养“活”。植物性食物没有毒素，它们提供的营养是丰富最干净的，而肉只能向我们提供已经被牲畜使用过了的脂肪。

我们的身体，每时每刻都在新陈代谢，数以万计的细胞耗尽了活力而死去，新的细胞在不断产生，这就需要补充构成新细胞的营养成分，要想使自己的身体结实，我们就必须吃高质量营养。营养新概念表明，光吃肉食和工业加工食品，我们身体新细胞就不能健康地成长，我们就会因这些被污染了的食物，而过早地受到生命的惩罚。

所以，我们在饮食这方面，要特别讲究。这个讲究的结果，就是我们今天提出的“绿色食谱”和“红色食谱”新概念。我们知道绿色是代表青春，是年轻生命的象征，那么“绿色食谱”就是我们健康的保护“色”，而红色食谱，在这里而则是被证实了对我们人体有着极其危险的隐患，是我们走向衰老和疾病的极

会吃才能健康

源。为了让大家对这两种概念有所了解，我们特列表显示：

绿色食谱	红色食谱
1. 新鲜蔬菜	1. 肉
2. 各种凉拌生菜	2. 熟肉制品
3. 新鲜水果	3. 白 糖
4. 各种干果	4. 糖白面包
5. 蜂 蜜	5. 奶油糕点甜食
6. 全谷食物	6. 工业加工食油
7. 植物油	7. 酒
8. 干 酪	8. 罐头食品
9. 若古特酸牛奶	9. 速冻食品
10. 蛋	10. 咖啡、可可、可口可乐
11. 鲜黄油	11. 精制食盐
12. 生物发酵食品	12. 含油脂多的鱼

我们在安排一天、三天或一周的食谱时，可选择绿色食谱中的 12 项内容，全面搭配，避免重复单调，而且同一种食物的加工制作方法可以变换，以调节口味，增强食欲。当然，并非绝对排除红色食谱中的某些内容，适当地吃些肉鱼也是可以的。

一、食物无数，月有所变

现代科学告诉我们，随着工业日渐发达，我国人口城市化日趋严重，人们集中在高楼大厦，离大自然远了，日子一长会忘记一年四季农田里生长哪些蔬菜，果园里出产什么水果。换句话说，人们会忘记什么季节该吃什么蔬菜水果。为此，研究饮食的专家们出了个主意，他们为 12 个月列了一份清单，每个月附上

第一章 一年四季在于“食”

一张标准食谱，供我们参考。

一月份吃食清单

一日三餐标准食谱

早餐：一只水果

一盒葡萄干和古特酸牛奶

两片全谷粉面包

蜂蜜

午餐：一只水果（最好与早餐的不同）

一盘凉拌卷心菜（红色或绿色的）

一盘炸燕麦片丸子（附制作法）

晚餐：一只水果

一盘西式生菜（附制作法）

一碗浓菜汤（用花椰菜煮成）

一只水果蛋糕

燕麦片丸子制作法

原材料：两杯燕麦片、两个鸡蛋、一头洋葱、意大利干酪（碾碎）适量、半杯葵花籽（碾成末）、一杯巴旦杏仁奶、新鲜花生油一碗、粗盐、香芹末、百里香末。

制作法：将燕麦片和巴旦杏仁奶拌匀，停放5分钟起发酵作用；

把剥碎了的洋葱、意大利干酪末、葵花籽末、香芹末、百里香末和盐放入发酵过的燕麦片拌匀，搁放约30分钟；

会吃才能健康

将两只蛋搅匀，倒入燕麦片中；

将混合物捏成乒乓球大小的丸子，然后一一放入花生油锅里炸，5分钟后出锅。

西式生菜制作法

材料：4把野茼蒿、两根生糖萝卜、4根粗大的生胡萝卜、两个煮鸡蛋、3只核桃、三四小勺新鲜核桃油、分放葱和龙蒿少许、粗海盐。

将野茼蒿分放在细丝四周；

将煮熟鸡蛋切成圆片，放在细丝上边；

在碗中倒入核桃油，挤入一些柠檬汁，掺入压碎了的核桃仁末、分葱末、龙蒿末和盐，搅匀倒入盘中，随即食用，爽口清香。

一月份的蔬菜水果

鲜果	干果	蔬菜		
菠萝	杏干	大蒜	卷心菜	橄榄
柠檬	扁桃干	香料	抱子甘蓝	蒲公英
小柑桔	海枣	鳄梨	花菜	马铃薯
柑桔	无花果	蒜菜	天香菜	大葱
橙子	榛子	糖萝卜	茴香	笋瓜
柚子	核桃	花椰菜	干豌豆	红萝卜
苹果	李子干	胡萝卜	茼蒿	紫萝卜
梨	葡萄干	旱芹	滨豆	菜苣
		水芹	野苣	番茄
		蘑菇	白萝卜	洋葱
		菊苣	洋葱	

第一章 一年四季在于“食”

二月份吃食清单

一日三餐的标准食谱

早餐：一只水果

3片全谷粉面包

白干酪

一杯迷迭香蜂蜜茶

午餐：一只水果（最好与早餐的不同）

一盘杂生菜

一盘马铃薯嵌黄米（附制作法）

少许干果

晚餐：一只水果

一碗浓菜汤（用芹菜煮成）

天香菜薄饼（附制作法）

一盘绿色生菜

马铃薯嵌黄米制作法

原材料：取4个大的马铃薯、两杯黄米（又称小米）、50克干酪末、少许天香菜和海盐。

制作方法：洗净马铃薯，不去皮蒸或煮20分钟；

待马铃薯煮熟后，用凉水冲凉；

将马铃薯竖方向切成两半，挖去中央部分，像煮熟了的鸡蛋除去蛋黄一样；

在马铃薯空穴处填进蒸熟了的黄米；

会吃才能健康

撒上干酪末和少许盐，放入烤箱烤 10 分钟；

取出马铃薯黄米，撒上天香菜末，即可食用。

天香菜薄饼制作法

原材料：250 克全谷面粉、250 克菱麦面粉、两个鸡蛋、20 个黑橄榄、一杯巴旦杏仁奶、两汤勺新鲜的未用过的植物油、一瓣蒜、天香菜适量、粗海盐半咖啡勺。

制作方法：取一生菜盆，将全谷面粉和菱麦面粉搅拌均匀，中间凹下，放入两个蛋黄和盐，搅拌片刻；

倒入巴旦杏仁奶，边倒边搅拌；

把蛋白打成雪花状，掺入面团里，这面团应比普通薄饼面稍硬些；

慢慢倒入植物油，一边搅拌面团，然后让面团饧两小时；

除去橄榄核，然后同大蒜、天香菜一起搅碎；

把面团分成数块，将小块压扁压平，铺上大蒜、橄榄、天香菜末，将薄面折合成两，稍烤即成。

二月份的蔬菜水果

鲜果	干果	蔬菜		
菠萝	杏干	大蒜	抱子甘蓝	橄榄
柠檬	扁桃干	香料	花菜	蒲公英
小柑桔	海枣	鳄梨	天香菜	大葱
柑桔	无花果	糖萝卜	茴香	马铃薯
橙子	榛子	芥菜	干豌豆	笋瓜
柚子	核桃	花椰菜	莴苣	菜苣
苹果	李子干	胡萝卜	滨豆	番茄

第一章 一年四季在于“食”

鲜果	干果	蔬菜		
梨	葡萄干	旱芹 蘑菇 卷心菜	野苣 白萝卜 洋葱	洋姜

三月份吃食清单

一日三餐的标准食谱

早餐：一杯果汁（最好自己压制）

一盘苹果炸鸡蛋（附制作法）

一杯鼠尾草蜜茶

午餐：一只水果

一盘凉拌生菜

蔬菜馅饼（附制作法）

一杯煮水果

晚餐：一只水果（最好不与午餐的相同）

一碗大葱奶油浓汤

一盘煮花菜

一盘绿色生菜

一盒若古特酸牛奶

苹果炸鸡蛋制作法

原材料：500 克苹果、3 个鸡蛋、1 汤勺蔗糖粉、3 汤勺新鲜植物油。

制作法：洗净苹果，切成细片，煮 10 分钟；

将鸡蛋打碎搅匀，掺入蔗糖，倒在苹果上；

会吃才能健康

搅拌苹果和蛋液，像炸鸡蛋一样倒入油锅中炸；

取出，一折两，即可食用。

蔬菜馅饼制作法

原材料：1只花菜、1把茴香、30颗橄榄、400克全谷面粉、500克植物脂肪、1杯蔬菜泥、少许粗海盐。

制作方法：在一盆里放入全谷面粉、植物脂肪和蔬菜泥，撒入盐，搅拌成面团；让面团饧两个小时（至少两小时）；取出面团分成若干小团，每团压成圆形薄片；

将茴香和花菜碎成泥；将橄榄去核切成碎块；

将上述两料摊在薄面片的一侧，翻过另一侧封好，放入烤箱烤20~30分钟。

三月份的蔬菜水果

鲜果	干果	蔬菜		
菠萝	杏干	大蒜	抱子甘蓝	橄榄
柠檬	扁桃干	香料	花菜	蒲公英
柑桔	海枣	朝鲜蓟	水田芥	大葱
柚子	无花果	鳄梨	天香菜	马铃薯
梨	榛子	糖萝卜	干豌豆	笋瓜
苹果	核桃	蒜菜	莴苣	紫萝卜
	李子干	花椰菜	滨豆	红萝卜
	葡萄干	胡萝卜	野苣	波罗门参
		旱芹	白萝卜	番茄
		蘑菇	洋葱	洋葱
			卷心菜	

第一章 一年四季在于“食”

四月份吃食清单

一日三餐的标准食谱

早餐：一杯果汁（最好自己压制）

一小食燕麦片杂果糊

一杯百里香花蜜茶

午餐：一只水果

一小盘芦笋（附制作法）

一食八宝饭（附制作法）

一盘绿色生菜

少许白干酪

晚餐：一只水果（最好与中午餐的不同）

一盘朝鲜蓟

一小盘酸模菜泥浓汤

一块柠檬奶油水果馅饼

燕麦片杂果糊制作法

原材料：10 勺燕麦片、8 杯巴旦杏仁露、100 克葡萄干（或无花果干、海枣均可）、50 克巴旦杏粉（或核桃、榛子粉）、一只小苹果切成碎块。

制作方法：将燕麦片放入盆中，倒入巴旦杏仁露；

搅拌均匀，停放 5 分钟；

将浸泡 12 小时的葡萄干凉干，然后连同苹果细块和巴旦杏粉一起搅拌匀，最后放入燕麦片盆中搅和，可吃热的，也可凉