

# 365<sup>天</sup>健康饮食

## 家常养生保健菜 food

中国保健协会科普教育分会 编



family



Nutrition



Food



Health

山东省地图出版社

# 365<sup>天</sup>健康饮食

家常养生保健菜 food



山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常养生保健菜 / 中国保健协会科普教育分会编. — 济南:  
山东省地图出版社, 2009. 9  
ISBN 978-7-80754-292-6

I. 家… II. 中… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第159044号

责任编辑: 王怀宝



# 365天健康饮食

## 家常养生保健菜

JIACHANG YANGSHENG BAOJIANCAI



出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-611 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 720×1000mm 1/16

印 张: 18.5

版 次: 2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

定 价: 25.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)



健康之路，

家人携手同行……

年轻时  
我们总有  
一千个理由  
有一个总挂在嘴上  
那就是  
我还年轻

年老时  
我们有一千个愿望  
有一个常在心中默想  
那就是  
每个家人都身体健康

的的确确  
健康就是财富  
而它也像财富一样  
只有慢慢积累  
才能让我们来日方长

民以食为天  
吃对了  
我们的天  
就是晴朗一片  
我们的家  
就是笑声不断

## 赠 言

\_\_\_\_\_:

家是我们心灵的港湾，所有的快乐都能在此找到答案。快乐人所共求，而只有健康的人才能享受到最大的快乐。希望这份承载着祝福的小礼物，能为您和您的家人带去健康，享受快乐生活如同品尝美味佳肴一样。

\_\_\_\_\_ 赠



# 如何使用本书



生活中，总不免遇到一些困惑，宝宝的成长，容颜的改变，家人的健康；生活中，又处处皆是学问，掌握它们，众多难题就会轻松化解。一本好书，会在答疑解惑中，带给你一种与众不同的生活，天域北斗图书，专业中更融入一片爱心，在健康路上与你携手同行。

## Part 1

### 四季饮食养生方

- 春季养生重在保暖防病
- 夏季养生重在养“阳”
- 秋季养生重在滋阴润燥
- 冬季养生重在驱寒“藏热”

## Part 3

### 各类人群的饮食养生方

- 少儿健脑益智
- 青春期增高健体
- 男人健身“助阳”
- 老人延年益寿
- 孕期营养关照
- 产后快速恢复
- 更年期饮食调理

## Part 5

### 亚健康症状调理养生方

- 头晕
- 眼睛干涩
- 失眠
- 健忘
- 心悸气短
- 上火
- 食欲不振
- 精神抑郁
- 疲乏无力
- 免疫力低下
- 便秘

## Part 2

### 脏腑功能调理养生方

- 心脏功能养护
- 肺部功能养护
- 肝脏功能养护
- 胃功能养护
- 肾脏功能养护
- 肠道功能养护

## Part 4

### 美容养生饮食方

- 减肥瘦身
- 排毒养颜
- 润肤美容
- 养护头发
- 明眸护眼
- 健齿护齿
- 丰胸美胸

## Part 6

### 常见疾病调理养生方

- 感冒
- 缺铁性贫血
- 高血压
- 高血脂
- 脂肪肝
- 糖尿病
- 骨质疏松
- 类风湿关节炎
- 慢性肠胃炎
- 消化不良
- 月经不调
- 阳痿
- 早泄
- 腹泻
- 痔疮

每个人，  
都有每个人的不同  
同一个人，  
也有不同的情况  
找到适合你的那几个章节  
那里有正等着你去吃的美味

**原材料：**科学的用料量，  
让你的膳食更加平衡

**调味料：**用好调味料，好菜更  
要有好味道



**图片：**精美图片，看了会  
让你胃口大开

**菜名：**这里的每一  
道菜都是为你精心  
挑选的

**做法：**好菜也要轻  
松做，手把手教你  
做出一道健康美  
味的佳肴

**功效解析：**方方面  
面的功效解析，让  
你吃得更加明白



## 前言 Foreword

每天一道养生菜，  
健康保全家

祖国医学向来有“药食同源”之说。各种食物有各自的营养成分和药理性质，饮食得当，有助于保健养生和疾病的康复。

中医又有“天人合一”的养生观念，认为根据四季节气的变化，人体内的五脏六腑也在发生着潜移默化的改变。在生活饮食上，也要随着节气相应变化，才能够保证身体的健康。这就是中医“因时”养生的观点。不仅如此，老人与孩子、男人与女人，不同人群的养生方法也是不一样的。“因人”而异，也是中医的养生观点之一。另外，不同疾病的食疗，以及不同脏腑功能的调理和养护在饮食上都十分讲究，必须保证“对症择优而食”。

我们这本书将中医“因时养生”、“因人养生”以及“对症择优而食”的观念，与家常美食相结合，并融入了营养、饮食、养生保健的知识。

全书关于保健养生、体质调理，既有新医学指导下的新概念，又继承了祖先积累的丰富的食疗经验，以常见食物的营养成分、性味与功效为依据，选择最佳的配伍组合，运用科学合理、适合家庭操作的烹调方法，提供了400余款包含主食、点心、菜肴、汤羹的保健、调理食谱。这些食谱分别适应人体各个时期的保健，以及一些常见病、慢性病的防治和辅疗，非常贴心适用。

本书具有一定的知识性、实用性，通俗易懂。各种菜肴的制作让读者一看就懂，简单易学，更有生活、饮食、养生保健窍门知识，可以帮助读者树立正确的健康观念，是日常生活、保健强身、防病祛病、延年益寿的必备指导书。

编者

## 常吃食物性味先知道

|      |    |                                                                                                                                           |
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 谷类饮食 | 性平 | 大米、玉米、青稞、米皮糠（米糠）、番薯（山芋、红薯）、芝麻、黄豆、饭豇豆（白豆）、豌豆、扁豆、蚕豆、赤小豆、黑豆、燕麦                                                                               |
|      | 性温 | 糯米、黑米、西谷米（西米）、高粱                                                                                                                          |
|      | 性凉 | 粟米（小米）、小麦、大麦、荞麦、薏苡仁、绿豆                                                                                                                    |
| 肉类饮食 | 性平 | 猪肉、猪心、猪肾、猪肝、鸡蛋、鹅肉、驴肉、野猪肉、刺猬肉、鸽肉、鹌鹑、乌鸡肉、蛇肉、蝗虫（蚂蚱）、阿胶（驴皮胶）、牛奶（微凉）、酸牛奶、人奶、甲鱼（微凉）、龟肉（微温）、干贝、泥鳅、鳗鱼、鲫鱼、青鱼、黄鱼、乌贼鱼、鱼翅、鲈鱼、银鱼、鲢鱼、鲤鱼、鲑鱼、鲑鱼、鳊鱼、鳙鱼、橡皮鱼 |
|      | 性温 | 黄牛肉、牛肚、牛髓、狗肉、猫肉、羊肉、羊肚、羊骨、羊髓、鸡肉（微温）、乌骨鸡、麻雀、野鸡肉、鹿肉、熊掌、蛤蚧（大壁虎）、獐肉（河鹿肉）、蚕蛹、羊奶、海马、海龙、虾、蚬子（毛蚶）、淡菜（水菜）、鲢鱼、带鱼、鳊鱼、鲈鱼、刀鱼、混子鱼、鲱鱼（白条鱼）、鳟鱼、鲱鱼（黄鲱）、大头鱼  |
|      | 性凉 | 水牛肉、鸭肉、兔肉、马奶、蛙肉（田鸡）、鲢鱼、鲍鱼、海参（微凉）                                                                                                          |
|      | 性寒 | 鸭蛋（性微寒）、马肉、水獭肉、螃蟹、海螃蟹、蛤蜊（沙蛤、海蛤、文蛤）、牡蛎肉、蜗牛、蚯蚓、田螺（大寒）、螺蛳、蚌肉、蜆肉（河蜆）、乌鱼、章鱼                                                                    |
| 果类饮食 | 性平 | 李子、花红（沙果）、菠萝、葡萄、橄榄、葵花子、香榧子、南瓜子、芡实（鸡头果）、莲子、椰子汁、柏子仁、花生、白果、榛子、山楂、板栗                                                                          |
|      | 性温 | 桃子、杏子、大枣、荔枝、桂圆肉、佛手柑、柠檬（性微温）、金橘、杨梅、石榴、木瓜、槟榔、松子仁、核桃仁、櫻桃                                                                                     |
|      | 性凉 | 苹果（性微凉）、梨、芦柑、橙子、草莓（性微凉）、芒果、枇杷、罗汉果、菱、莲子芯、百合                                                                                                |
|      | 性寒 | 柿子、柿饼、柚子、香蕉、桑葚、洋桃、无花果、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜（香瓜）                                                                                                    |

|      |    |                                                                                                                     |
|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 菜类饮食 | 性平 | 山药、萝卜（微凉）、胡萝卜、包菜、茼蒿、大头菜、青菜、母鸡头、豆豉、豇豆、土豆、芋头、洋生姜、海蜇、黑木耳（微凉）、香菇、平菇、头菇、葫芦                                               |
|      | 性温 | 葱、大蒜、韭菜、芫荽（香菜）、雪里蕻、洋葱、香椿头、南瓜                                                                                        |
|      | 性热 | 辣椒                                                                                                                  |
|      | 性凉 | 西红柿（微凉）、旱芹、水芹菜、茄子、油菜、苤蓝、茭白、苋菜、马兰头、菊花脑、菠菜、金针菜（黄花菜）、莴苣（莴笋）、花菜、枸杞头、芦蒿、豆腐（豆腐皮、豆腐干、豆腐乳）、面筋、藕、冬瓜、地瓜、丝瓜、黄瓜、海芹菜（裙带菜）、蘑菇、金针菇 |
|      | 性寒 | 慈姑（微寒）、马齿苋、蕹菜（空心菜）、木耳菜（西洋菜）、莼菜、发菜（龙须菜）、蕻菜、竹笋（微寒）、瓠子、菜瓜、海带、紫菜、海藻、地耳、草菇、苦瓜、荸荠                                         |
| 其他饮食 | 性平 | 白糖、冰糖（微凉）、豆浆、枸杞子（微温）、灵芝、银耳（微凉）、燕窝、玉米须、黄精、天麻、党参、茯苓、干草、鸡内金、酸枣仁、菜油、麻油、花生油、豆油、饴糖（麦芽糖、糖稀）                                |
|      | 性温 | 生姜、砂仁、花椒、紫苏、小茴香、丁香、八角、茴香、山奈、酒、醋、红茶、石碱、咖啡、红糖、桂花、松花粉、冬虫夏草、紫河车（胎盘）、川芎、黄芪（性微温）、太子参（微温）、人参、当归、肉苁蓉、杜仲、白术、何首乌（微温）          |
|      | 性热 | 胡椒、肉桂                                                                                                               |
|      | 性凉 | 绿茶、蜂蜜、蜂王浆、啤酒花、槐花（槐米）、菊花、薄荷、胖大海、白芍、沙参、西洋参、决明子                                                                        |
|      | 性寒 | 酱油、面酱、盐、金银花、苦瓜茶、苦丁茶、茅草根、芦根、白矾                                                                                       |

#### 注

- ① 性平的食物一年四季都可食用。
- ② 性温的食物除夏季适当少食用外，其他季节都可食用。
- ③ 性凉的食物夏季可经常食用，其他季节如要食用须配合性温的食物一起吃。
- ④ 性寒的食物尽量少吃，如要食用必须加辣椒、花椒、生姜等性温热的食物一起吃。



## Part 1 四季饮食养生方

## 春季养生重在保暖防病

- 春季养生应以养肝护肝为要 ..... 2
- 春季养生，保暖防病 ..... 2
- 春季易患疾病的饮食调理 ..... 3
- 春季最佳养生食材推荐 ..... 4
- 首乌肝片 ..... 6
- 鸡蛋香菇炒韭菜 ..... 7
- 夏枯草黑豆汤 ..... 7
- 燕窝红枣薏米粥 ..... 8
- 辣椒韭菜炒皮蛋 ..... 8
- 素焖扁豆 ..... 9
- 豆腐蒸银鱼 ..... 9
- 大蒜豆腐鱼头汤 ..... 10

## 夏季养生重在养“阳”

- 多吃降血脂的食物 ..... 11
- 饮食宜清淡，苦味宜多食 ..... 12
- 夏季易染疾病的饮食调理 ..... 12
- 夏季最佳养生食材推荐 ..... 13
- 清拌茄子 ..... 16
- 绿豆南瓜粥 ..... 16
- 苦瓜菊花粥 ..... 16
- 炆拌什锦 ..... 17
- 荷兰豆炒鸡胗 ..... 17
- 百合冰糖蛋花汤 ..... 18
- 双耳炒海螺 ..... 18
- 黄瓜鱼肉沙拉 ..... 19

## 秋季养生重在滋阴润燥

- 滋阴润燥，养护肺脏 ..... 20
- 秋日养生的3个原则 ..... 21
- 秋季最佳养生食材推荐 ..... 21
- 秋季润肺银耳羹 ..... 23
- 醋椒鱼 ..... 24
- 桂花糯米藕 ..... 24
- 黄精煨猪肘 ..... 25
- 金针菇粉丝煮海肠 ..... 25
- 绿豆薏仁鸭汤 ..... 26
- 甜梨双丝 ..... 26
- 排骨南瓜煲 ..... 27

## 冬季养生重在驱寒“藏热”

- 冬季养生重在于“藏” ..... 28
- 三九补一冬，来年无病痛 ..... 28
- 冬季最佳养生食材 ..... 29
- 黄豆猪蹄汤 ..... 31
- 糯香炖鸽 ..... 31
- 沙锅豆腐 ..... 32
- 葱爆羊肉 ..... 32
- 豆腐丸子 ..... 33
- 劲道辣蹄筋 ..... 33
- 桃仁牛肉 ..... 34
- 红米猪肝汤 ..... 34

## Part 2 脏腑功能调理养生方

### ● 心脏功能养护

- 养心护心怎么补 ..... 36
- 爱护心脏的5个不要 ..... 37
- 护心最佳食物 ..... 37
- 红酒牛肉煲 ..... 39
- 咖喱鱼肉豆腐 ..... 39
- 黄豆桃仁拌鸭胗 ..... 40
- 柠檬汁莴笋猪排 ..... 40
- 豌豆苗鱼肉汤 ..... 41
- 海参豆腐鸡肉羹 ..... 41
- 米酒豆腐烧鱼 ..... 42
- 西红柿豆腐 ..... 42

### ● 肺部功能养护

- 养肺要以养阴为主 ..... 43
- 润肺最佳食物 ..... 44
- 杏仁猪肺汤 ..... 45
- 莲子百合煲瘦肉 ..... 46
- 冰糖银耳羹 ..... 46
- 百合芝麻猪心汤 ..... 47
- 黄瓜萝卜熘豆腐 ..... 47
- 奶味银耳羹 ..... 47
- 绝妙四味鲜 ..... 48
- 川贝雪梨猪肺汤 ..... 49
- 杏仁雪梨山药糊 ..... 49

### ● 肝脏功能养护

- 饮食宜清淡平和，少饮酒 ..... 50
- 护眼也可以养肝 ..... 50
- 养护肝脏的最佳食物 ..... 51
- 川芎天麻蒸鲑鱼 ..... 52
- 红枣炒木耳 ..... 52

- 荸荠蛋花汤 ..... 53
- 蘑菇炒山药 ..... 53
- 五味子鲜贝 ..... 54
- 茯苓小米粥 ..... 54
- 丹参黄豆汤 ..... 54
- 芹菜炒豆腐干 ..... 55

### ● 胃功能养护

- 保护脾胃的良好饮食习惯 ..... 56
- 养护脾胃的最佳食物 ..... 57
- 黄芪炖鸡 ..... 58
- 黄芪肉金粥 ..... 59
- 鹌鹑健脾粥 ..... 59
- 猪脾红枣粥 ..... 60
- 砂仁黄芪猪肚 ..... 60
- 紫菜南瓜汤 ..... 61
- 南瓜蒸饺 ..... 61
- 辣椒韭菜炒皮蛋 ..... 62

### ● 肾脏功能养护

- 清淡少脂，利尿护肾 ..... 63
- 肾虚进补要对症 ..... 63
- 补肾最佳食物 ..... 63
- 熟地当归羊肉汤 ..... 65
- 鸡蛋虾仁炒韭菜 ..... 66
- 鸡蛋辣椒醋熘猪三样 ..... 66
- 肉粒胡萝卜 ..... 66
- 虫草炖鸡 ..... 67
- 莴笋炒肉 ..... 68
- 泥鳅炖豆腐 ..... 68
- 木耳炆腰花 ..... 69

### ● 肠道功能养护

- 合理饮食，养护肠道 ..... 69
- 养护肠道的最佳食物 ..... 70
- 山药木耳汤 ..... 72
- 小白菜虾皮汤 ..... 73
- 凉拌胡萝卜木耳丝 ..... 73
- 酸奶菜丝汤圆 ..... 74
- 苹果什锦饭 ..... 74
- 黑木耳炒黄花菜 ..... 75
- 果香脆卷 ..... 76
- 山药杂粮粥 ..... 76

## Part 3 各类人群的饮食养生方

### ● 少儿健脑益智

- 吃好早餐 ..... 78
- 只吃八分饱 ..... 78
- 健脑食物与营养素 ..... 79
- 鲜味豆腐 ..... 80
- 豆腐炒青红椒 ..... 81
- 百合猪心芝麻煲 ..... 81
- 赤小豆花生煲鲫鱼 ..... 82
- 乳鸽天麻汤 ..... 82
- 鲜菊花拌鸡 ..... 83
- 核桃鸡丁 ..... 84
- 杏仁豆腐 ..... 85

### ● 青春期增高健体

- 注重营养补充，让身高快速增长 ..... 85
- 睡眠和锻炼也很重要 ..... 85
- 牛肉茸粥 ..... 85
- 五香糖醋排骨 ..... 86
- 芝麻椒盐虾 ..... 86
- 淡菜煨猪肉 ..... 86
- 海带花生排骨汤 ..... 87

- 土豆烧牛肉 ..... 87
- 河虾炒鸡蛋 ..... 88
- 草鱼炖豆腐 ..... 88

### ● 男人健身“助阳”

- 健身“助阳”的三类食物 ..... 89
- 助阳生精的最佳食材 ..... 89
- 韭菜炒核桃虾仁 ..... 90
- 西红柿海带汤 ..... 90
- 韭菜炒羊肝 ..... 91
- 黄花菜炒猪腰 ..... 91
- 莲子猪腰汤 ..... 92
- 猪腰木耳汤 ..... 92
- 黑豆炖狗肉 ..... 93
- 韭菜火腿炒鸡蛋 ..... 93

### ● 老人延年益寿

- 老年人应保持的健康饮食习惯 ..... 93
- 醪糟芹菜炒猪肝 ..... 95
- 桂圆鸡丁紫米粥 ..... 95
- 黄豆海带鱼头汤 ..... 95

|                |    |
|----------------|----|
| ● 首乌猪肝粥 .....  | 96 |
| ● 橙汁蜜藕 .....   | 96 |
| ● 牛肉山药香粥 ..... | 97 |
| ● 小炒辣子兔丁 ..... | 97 |
| ● 嫩豆腐鲫鱼羹 ..... | 98 |

### ● 孕期营养关键

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ● 孕期饮食原则：平衡膳食 ..... | 99  |
| ● 养成良好的饮食习惯 .....   | 99  |
| ● 乌鸡糯米葱白粥 .....     | 100 |
| ● 山药核桃饼 .....       | 100 |
| ● 酸菜炒牛肉 .....       | 100 |
| ● 糯米板栗粥 .....       | 101 |
| ● 香菇油菜 .....        | 101 |
| ● 韭菜炒虾仁 .....       | 101 |
| ● 红枣黑豆炖鲤鱼 .....     | 102 |
| ● 菜合煎饺 .....        | 102 |
| ● 清蒸大虾 .....        | 103 |
| ● 糖醋莲藕 .....        | 103 |

### ● 产后快速恢复

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ● 顺产妈妈的饮食原则 .....   | 104 |
| ● 剖腹产妈妈产后饮食原则 ..... | 104 |
| ● 坐月子期间的饮食要求 .....  | 105 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ● 豆腐煲 .....     | 105 |
| ● 小米粳米菊花粥 ..... | 105 |
| ● 橘饼炒蛋 .....    | 106 |
| ● 银耳木瓜粥 .....   | 106 |
| ● 双菇烩芙蓉 .....   | 107 |
| ● 蘑菇丝瓜肉片汤 ..... | 107 |
| ● 萝卜烩鲜菇 .....   | 108 |
| ● 西红柿通心面 .....  | 108 |
| ● 豆苗炒牛肉 .....   | 109 |
| ● 韭菜煮鸭血 .....   | 109 |

### ● 更年期饮食调理

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ● 女性更年期的饮食调理 ..... | 110 |
| ● 男性更年期的饮食调理 ..... | 111 |
| ● 鱿鱼排骨煲 .....      | 112 |
| ● 山药猪血豆腐汤 .....    | 112 |
| ● 鸡汤豆腐羹 .....      | 113 |
| ● 桂圆炖乳鸽 .....      | 113 |
| ● 腰花木耳笋片汤 .....    | 114 |
| ● 枸杞炖甲鱼 .....      | 115 |
| ● 雪梨百合莲藕汤 .....    | 115 |
| ● 黑木耳红枣粥 .....     | 115 |
| ● 春笋炒肉丝 .....      | 116 |

## Part 4 美容养生饮食方

### ● 减肥瘦身

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ● 控制饮食，减少热量摄入 ..... | 118 |
| ● 适量运动，消耗多余脂肪 ..... | 118 |
| ● 减肥瘦身餐 .....       | 119 |

### ● 排毒养颜

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ● 自由基是导致衰老的毒素 ..... | 122 |
| ● 一日饮食排毒安排 .....    | 122 |
| ● 排毒养颜餐 .....       | 123 |

## ● 润肤美容

- 润肤美容的营养原则 ..... 126
- 润肤美容饮食禁忌 ..... 126
- 润肤美容餐 ..... 127

## ● 养护头发

- 养护头发的要点：饮食均衡 ..... 130
- 勤梳头可以发根坚固 ..... 130
- 养护头发餐 ..... 131

## ● 明眸护眼

- 注意补充抗氧化的维生素 ..... 134

- 这些矿物质不可缺少 ..... 134

- 护眼明眸餐 ..... 135

## ● 健齿护齿

- 健齿护齿的饮食宜忌 ..... 138
- 健齿护齿餐 ..... 139

## ● 丰胸美胸

- 让乳房更丰满的食物 ..... 142
- 要学会自己检查乳房健康 ..... 142
- 丰胸美胸餐 ..... 143

## Part 5 亚健康症状调理养生方

### ● 头晕

- 头晕的饮食调理 ..... 148
- 养生保健餐桌 ..... 149

### ● 眼睛干涩

- 眼睛干涩的饮食调理 ..... 152
- 养生保健餐桌 ..... 153

### ● 失眠

- 失眠的饮食调理 ..... 157
- 养生保健餐桌 ..... 157

### ● 健忘

- 健忘症的饮食调理 ..... 160
- 保持良好情绪有益于防治健忘症 ..... 161
- 养生保健餐桌 ..... 161

### 心悸气短

- 心悸气短的饮食调理 ..... 165
- 两虚体质的饮食调理 ..... 166
- 养生保健餐桌 ..... 166

### ● 上火

- “上火”的饮食调理 ..... 169
- 规律生活是“降火”的前提 ..... 169
- 养生保健餐桌 ..... 170

### ● 食欲不振

- 食欲不振的饮食调理 ..... 174
- 养生保健餐桌 ..... 175

### ● 精神抑郁

- 精神抑郁的饮食调理 ..... 178

- 改善抑郁情绪的窍门 ..... 178
- 养生保健餐桌 ..... 179
- 科学运动可以增强免疫力 ..... 187
- 保持乐观精神可以增强免疫力 ..... 187
- 养生保健餐桌 ..... 188
- 疲乏无力
- 身体疲劳的饮食调理 ..... 183
- 养生保健餐桌 ..... 183
- 便秘
- 便秘的饮食调理 ..... 192
- 培养不便秘的生活习惯 ..... 192
- 养生保健餐桌 ..... 193
- 免疫力低下
- 免疫力低下的饮食调理 ..... 187

## Part 6 常见疾病调理养生方

### 感冒

- 感冒初期的饮食原则 ..... 198
- 不同症状感冒的营养保健 ..... 198
- 感冒后期的饮食原则 ..... 199
- 感冒的饮食误区 ..... 199
- 养生保健餐桌 ..... 199

### 缺铁性贫血

- 调理缺铁性贫血的要点 ..... 203
- 多吃补铁补血的食物 ..... 203
- 贫血不宜吃的食物 ..... 204
- 养生保健餐桌 ..... 205

### 高血压

- 调整饮食习惯 ..... 209
- 吃对食物可降压 ..... 209
- 高血压患者的饮食禁忌 ..... 209
- 养生保健餐桌 ..... 210

### 高血脂

- 防治高血脂的要点 ..... 213
- 高血脂的饮食原则 ..... 213
- 高血脂的饮食调理 ..... 213
- 养生保健餐桌 ..... 214

### 脂肪肝

- 饮食要规律，一日三餐按时吃 ..... 218
- 对治疗脂肪肝有益的食物 ..... 218
- 养生保健餐桌 ..... 219

### 糖尿病

- 糖尿病患者的饮食原则 ..... 223
- 糖尿病患者应吃哪些食物 ..... 223
- 糖尿病患者的饮食禁忌 ..... 224
- 养生保健餐桌 ..... 225

## ● 骨质疏松

- 应该增加钙的摄入.....229
- 保证充足的蛋白质摄入量.....229
- 注意补充维生素C.....230
- 必须戒烟、限酒.....230
- 养生保健餐桌.....230

## ● 类风湿关节炎

- 不同类型类风湿关节炎患者的饮食禁忌.....234
- 类风湿关节炎患者应少吃食物.....235
- 养生保健餐桌.....236

## ● 慢性肠胃炎

- 慢性肠胃炎的饮食调理.....239
- 养生保健餐桌.....240

## ● 消化不良

- 调理消化不良的要点.....243
- 养生保健餐桌.....244

## ● 月经不调

- 月经不调的饮食调理.....248
- 养生保健餐桌.....249

## ● 阳痿

- 阳痿应根据原因“对症治疗”.....252
- 阳痿的饮食调理.....252
- 养生保健餐桌.....253

## ● 早泄

- 对治疗早泄有益的食物.....257
- 养生保健餐桌.....258

## ● 腹泻

- 腹泻不同阶段的饮食调理方案.....261
- 养生保健餐桌.....262

## ● 痔疮

- 痔疮患者适宜食用的食物.....265
- 痔疮患者的饮食禁忌.....266
- 养生保健餐桌.....266

## Appendix 附录

### ● 不可不知的健康饮食常识

- 膳食补钙比服用补钙保健品的效果要好.....271
- 天然色素不一定比合成色素安全.....271
- 面粉以本色的最佳.....272

- 腌腊制品不要放冷冻室内储存.....272
- 酱油颜色深不代表营养好.....272
- 自制腌菜应该少吃.....273

### ● 富含各类营养素的代表食物



## 第一章

# Part One

# 四季饮食养生方

四季有各自的主旋律，即春生，夏长，秋收，冬藏。

春季是阳气涌动和生发的季节，夏季是阳气成长和壮大的季节，秋季是阳气收获和浓缩的季节，冬季是阳气贮藏和休养生息的季节。地球上的生物，包括植物、动物，乃至人类都受到四季主旋律的影响。

要想通过调养护理的方法，达到健康长寿的目的，必须根据自然界周期性的四季变化作出相应的调节。不能脱离客观自然条件，而是要顺应四时的变化以调摄人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

饮食是人类维持生命的基本条件，人要活得健康愉快、充满活力和智慧，达到养生的目的，则不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配等问题。

根据四时气候的特点，人们总结出春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法以及“春夏养阳，秋冬养阴”的经验，这些经验应用到饮食中，对于四季养生有着重要意义。