



知书达礼

zhishudali 身体 成就



jiankangzhongguo

健康中国



陪您享受生命中的点滴快乐

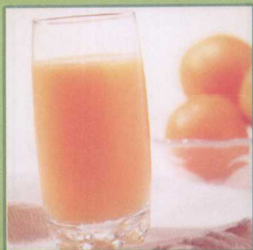
解密饮食养生妙方

贴心打造最健康的生活图书



万卷出版公司

知书达礼
zhishudali 典藏



崔钟雷 主编

解馋饮食 养生妙方



JIEMIYINSHIYANGSHENGMIAO FANG



万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

解密饮食养生妙方 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司,
2009.7

(健康中国)

ISBN 978-7-80759-986-9

I. 解… II. 崔… III. 食物养生 - 基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 098892 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳美程在线印刷有限公司印刷

经 销 者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字 数: 170 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 王亦言

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-80759-986-9

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

【前言】

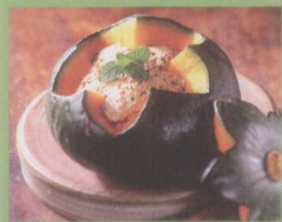
每个人都有追求美好生活的权利和愿望。这个愿望具体到现实生活中,可以概括为一个字:吃。饮食关乎一个人的健康与长寿,我们做一个假设:一个人活到80岁,他每天吃3顿饭,那么他这一生将吃90 000顿饭。如果将这些食物堆放在一起,你能想象那是多么地庞大吗?所以,吃出营养,吃出健康,吃出长寿,是每个有品味的现代人孜孜以求的目标。

中国人讲究吃,重视吃,甚至将饮食发展成为一种文化,即使在《老子》这样的哲学典籍中也包含着“治大国,若烹小鲜”这样将人生哲理蕴涵在烹调中的精致句子。这种精致已经超越了“吃”的本身,将“吃”提升到一种沟通情感,交流心得,增进健康,享受生活的全新境界。

那么,现代人将如何才能吃出营养,吃出健康呢?其实,早在唐代,名医孙思邈就指出:“安生之本,必资于食,不知食宜,不足以生存。”为此,我们特地编写了《解密饮食养生妙方》、《破译食物密码》这两本书,希望能为广大的读者进行一些指导,指明一个走向健康的方向。《解密饮食养生妙方》结合现代药理和营养学的知识,教你如何吃出营养,吃出健康;《破译食物密码》将一些简单、实用、具有可操作性的生活和饮食上的禁忌和小窍门收罗其中。

最后,让我们借用西方医圣希波克拉底的话结束全文,并和读者共勉:“你的食物,就是你的医药。”

JIE MI YIN SHI YANG SHENG MIAO FANG





目录

Contents

第一章	人体必需的营养素	/001
第二章	你了解饮食吗	/027
第三章	营养食物早知道	/063
第四章	饮食是最好的医药	/203



第一章 人体必需的营养素

一、蛋白质

- (一)蛋白质的组成和分类 2
- (二)蛋白质的生理功能 2
- (三)氨基酸的分类 3

二、脂肪

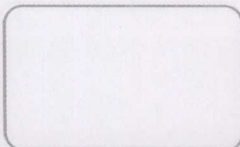
- (一)脂肪的营养价值 4
- (二)必需脂肪酸 5
- (三)磷脂 5
- (四)脂肪的生理功能 6

三、碳水化合物

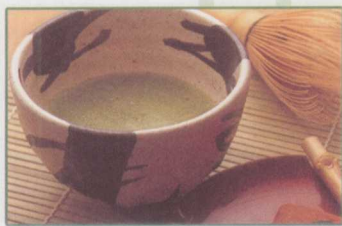
- (一)糖类的种类 7
- (二)糖是人体热量的主要来源 9

四、维生素

- (一)脂溶性维生素 10



目录



(二) 水溶性维生素	12
(三) 类维生素物质	14

五、矿物质

(一) 矿物质的种类	15
(二) 矿物质的生理功能	16
(三) 矿物质各种元素的生理保健作用	16

六、膳食纤维

(一) 膳食纤维的分类	22
(二) 膳食纤维的生理保健功能	22

七、饮用水

(一) 水的生理功能	24
(二) 人体对水的需求量	24
(三) 常用的饮用水	25

第二章 你了解饮食吗

一、中式膳食结构

二、专家教你巧组合

巧选脂肪	28
三餐定量	29
不妨凉吃	29
细嚼慢咽	29
多吃多动	29
多吃多餐	29
摄入微量营养素	29

三、早餐搭配因人而异

儿童早餐	29
青少年的早餐	30
中年人的早餐	30
老年人的早餐	30

四、别让营养轻易流失

有碍铜吸收的食物	30
有碍钙吸收的食物	30
有碍铁吸收的食物	31
有碍锌吸收的食物	31
酒有碍维生素的吸收	31

五、吃出花样来

吃粗(粗食、粗做)	31
吃硬	31
吃生	31

吃黑	32
吃苦	32
吃鲜	32
吃杂	32
吃野	32

六、合理饮食 12345

七、科学吃蔬菜

八、烹调技巧与营养

九、喝水的学问

多次、少量、慢饮	34
不渴也喝	35
高度新鲜	35
主导性与多样性	35

十、不同群体的营养需求

脑力劳动者	35
体力劳动者	36
电脑操作者	37
采矿工作者	37

十一、女性各时期营养需求

青春期:蛋白质和铁质	38
------------------	----



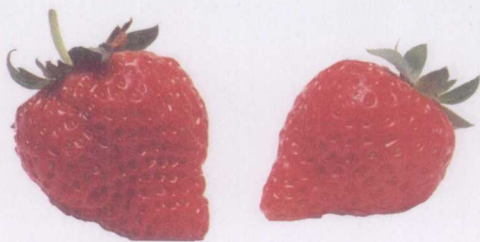
怀孕期: 叶酸和维生素 B ₆	38
哺乳期: B 族维生素和维生素 E	38
更年期: 维生素 B 和钙	38

十二、男性各时期营养需求

更年期之前	39
更年期之后	39

十三、四季饮食与养生

(一) 春季饮食与养生	39
1. 春季人体的营养需要	39
2. 春季的饮食原则	40
3. 春季多发疾病的饮食防治	41
血压升高	41
慢性支气管炎	41
胃溃疡、十二指肠溃疡	41
尿路结石	41
消化性溃疡	41
胃下垂、胃功能紊乱	42
肝病	42



4. 春季营养食谱	42
(二) 夏季饮食与养生	43
1. 夏季人体的营养需要	44
蛋白质	44
维生素	44
水和无机盐	44
2. 清热解暑的食物	44
3. 夏季的饮食原则	45
4. 夏季老年人的饮食原则	45
5. 夏季多发疾病的饮食防治	46
6. 夏季的保健茶	46
7. 夏季营养饮食禁忌	46
8. 夏季营养食谱	47
(三) 秋季饮食与养生	50
1. 秋季人体的营养需要	50
2. 秋季的饮食原则	50
3. 秋季进补	50
4. 秋季饮食佳品	51
5. 秋季多发疾病的饮食防治	53

- | | | | |
|--------------------|----|----------------------|----|
| 6. 秋季饮食禁忌 | 53 | 3. 冬季饮食禁忌 | 57 |
| 7. 秋季营养食谱 | 54 | 4. 冬季进补须知 | 58 |
| (四) 冬季饮食与养生 | 56 | 5. 谨防冬季食物中毒 | 58 |
| 1. 冬季人体的营养需要 | 56 | 6. 冬季多发疾病的饮食防治 | 59 |
| 2. 冬季的饮食原则 | 57 | 7. 冬季营养食谱 | 60 |

第三章 营养食物早知道

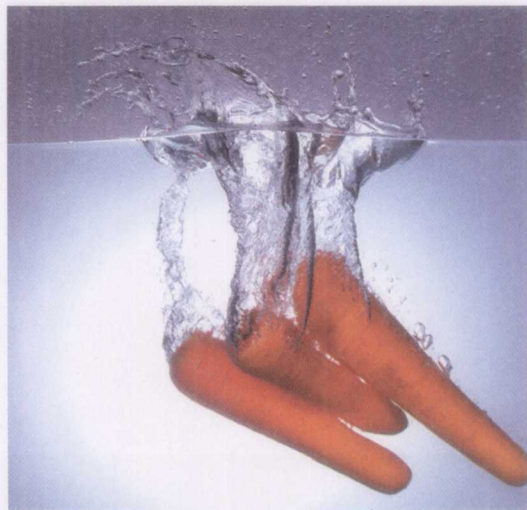
一、谷类、豆类

- | | |
|-----------|----|
| 大米 | 64 |
| 小米 | 65 |
| 糯米 | 66 |
| 玉米 | 67 |
| 高粱 | 68 |
| 大麦 | 69 |
| 小麦 | 70 |
| 荞麦 | 71 |
| 燕麦 | 72 |
| 薏苡仁 | 73 |
| 西谷米 | 73 |
| 扁豆 | 74 |
| 黄豆 | 75 |
| 豌豆 | 77 |
| 黑豆 | 78 |
| 红小豆 | 79 |

- | | |
|-----------|----|
| 饭豇豆 | 80 |
| 蚕豆 | 81 |
| 绿豆 | 82 |
| 豆腐 | 83 |
| 黄豆芽 | 84 |

二、蔬菜类

- | | |
|-----------|----|
| 白菜 | 85 |
| 卷心菜 | 87 |





韭菜	88
芹菜	89
辣椒	90
西红柿	92
茄子	93
油菜	94
菠菜	96
胡萝卜	97
黄瓜	98
苦瓜	100
南瓜	101
丝瓜	102
冬瓜	103
甜菜	104
香菜	105
萝卜	106
土豆	107

藕	108
空心菜	110
芥菜	111

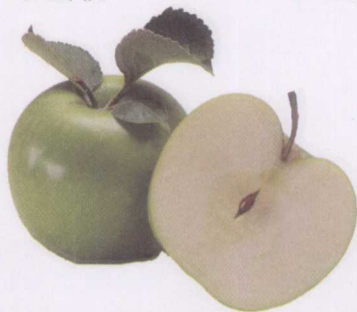
三、菌 类

木耳	112
香菇	113
蘑菇	114

四、水果类

香蕉	116
苹果	117
草莓	118
西瓜	119
香瓜	120
李子	121
葡萄	122
橘子	122
龙眼	123
樱桃	124
荔枝	125
芒果	126
奇异果	127
波罗蜜	128
椰子	129

梨	130
桃子	131
金橘	132
杨梅	133
柚子	134
哈密瓜	135
无花果	136
甘蔗	136
火龙果	137
菠萝	138
木瓜	139
柠檬	140
杨桃	141
桑葚	142
橄榄	143
蓝莓	144
莲雾	144
水蜜桃	145





红毛丹 146

山竹 147

榴莲 148

五、肉禽蛋类

猪肉 149

猪肝 150

猪血 151

猪心 152

牛肉 153

牛肚 155

牛肝 156

羊肉 157

羊肚 158

羊肝 159

羊骨 160

鸡肉 161

鸭肉 162

鹅肉 163

兔肉 165

鸽子肉 166

狗肉 167

鲤鱼 168

鲫鱼 169

带鱼 170

黄花鱼 171

青鱼 172

鳊鱼 173

泥鳅 174

虾 175

蟹 177

鳖 178

田螺 179

蛤蜊 180

鸡蛋 181

鸭蛋 182

鹅蛋 183

鹌鹑蛋 184

六、其他种类的日常膳食

葱 185

大蒜 186

花椒 187

胡椒 188

生姜 189

肉桂 190

砂仁 191

小茴香 192

大茴香 193

盐 193



食用油 194

醋 195

酱 196

白糖 197

味精 197

红糖 198

咖啡 199

酒 200

茶 201

第四章 饮食是最好的医药

一、感冒

- 生姜红糖汤 204
- 薄荷粥 204

二、肺结核

- 鸭梨白萝卜膏 204
- 猪肺花生汤 205



三、急性支气管炎

- 橘姜蜜膏 205
- 冬苋菜粥 205

四、慢性支气管炎

- 酸菜蚝油汤 206
- 韭菜炒鸡蛋 206
- 生姜杏仁猪肺汤 206

五、肺炎

- 鲜菇扒生菜 207
- 银花薄荷芦根汤 207
- 薏米绿豆百合粥 208

- 百合猪肉汤 208

六、慢性胃炎

- 健脾温中牛肉汤 208
- 葱烤鲫鱼 209

七、胃、十二指肠溃疡

- 马铃薯蜜膏 209
- 香菇炒甘蓝 209

八、急性胃肠炎

- 生姜蜂蜜汁 210
- 新鲜嫩藕汁 210

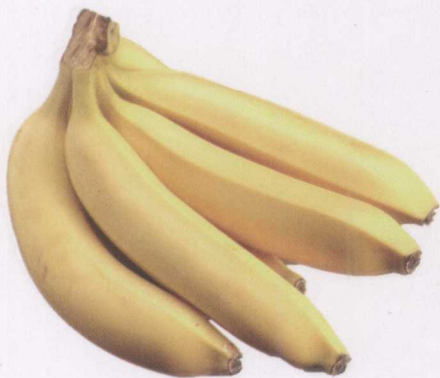
九、结肠炎

- 大麦土豆粥 210
- 炒虾仁 211

十、便秘

- 麻桃蜜糕 211
- 香菇桃仁汤 211





杏仁炖雪梨 212

十一、腹 泻

蜜饯黄瓜 212

绿豆车前汤 212

莲肉糕 213

十二、呕 吐

砂仁蒸鲫鱼 213

槟榔粥 213

十三、眩 晕

天麻鱼头汤 214

四味止眩汤 214

十四、慢性肝炎

菠菜猪肝汤 214

枸杞麦冬蛋丁 215

红枣花生汤 215

淮山桂圆炖甲鱼 215

十五、病毒性肝炎

山楂番茄牛肉汤 216

番茄胡萝卜粥 216

十六、肝硬化

麦芽青皮饮 216

红小豆冬瓜炖乌鱼 217

十七、高血压

芹菜炒肉丝 217

杜仲炒腰花 217

芹菜豆腐羹 218

十八、低血压

菠萝炒鸡片 218

十九、高血脂

香菇茶 218

豆浆粳米粥 219

番茄冬瓜粉丝汤 219

冬菇云耳瘦肉粥 219





大蒜炒黑鱼片 220

二十、慢性肾炎

红枣益脾糕 220

桂姜鲤鱼汤 220

山药扁豆核桃仁粥 221

二十一、糖尿病

蛋白菠菜根 221

豌豆猪肝粥 222

二十二、肥胖症

荷叶粥 222

茼蒿炒萝卜 222

二十三、风湿病

五加皮熘黄鱼 223

猴头菇炖竹丝鸡 223

二十四、痔疮

白芨炖鲤鱼 224

槐花瘦肉汤 224

火腿蛤蜊冬瓜汤 224

米仁百合羹 225

二十五、骨折

鸡肉三七汤 225

银鱼鸡蛋饼 225

红烧牛蹄筋 226

白云猪手 226

解密饮食养生妙方
JIE MI YIN SHI YANG SHENG MIAO FANG

人体

必需的营养素

我们的身体无时无刻不在进行着新陈代谢，同时需要消耗大量的能量，因此我们需要补充各种营养物质。本章所介绍的人体必需的营养素，可以使你了解之后，更好地促进身体的能量代谢达到平衡。



第一章

Chapter 01

REN TI BI XU DE YING YANG SU

一、蛋白质 DAN BAI ZHI

蛋白质是一切生命赖以生存的物质基础,它通过新陈代谢来体现各种生命活动。蛋白质不仅是组成人体组织器官的基本成分,而且自身还不断分解与合成,以此推动生命活动,调节正常生理机能,保证人体正常生长发育、繁殖遗传以及修护受损的组织。

(一) 蛋白质的组成和分类



天然的蛋白质由二十多种氨基酸连接构成,依据各种蛋白质的化学成分和特性,常常把蛋白质分为简单蛋白质和结合蛋白质两种基本类型。

1. 简单蛋白质

只含有氨基酸及其衍生物,它

们的分解物只有氨基酸。最常见到的简单蛋白质有白蛋白、硬蛋白、谷蛋白和球蛋白等。

2. 结合蛋白质

蛋白质与各种非蛋白质物质结合产生结合蛋白质,水解的同时不仅产生氨基酸,而且还伴随着其他有机化合物和无机物的产生。

(二) 蛋白质的生理功能



人体的皮肤、肌肉、血液、器官的主要成分为蛋白质,毛发、骨骼、指甲以及体内各种激素、抗体、酶均是蛋白质。不同类型的蛋白质各有其不同的生理功能,彼此之间不可以代替。总结起来,蛋白质的主要功能如下:

1. 可以合成新的组织

能够参与细胞组织的更新活动,形成新的组织。食物中的蛋白质通过消化分解形成氨基酸,再通过血液循环输送到全身组织,形成新的蛋白质,在组织的更新时发挥作用。

另外,人体的生长发育、损伤组织的恢复需要合成新的蛋白质;女性在妊娠期间乳房、子宫以及胎儿的发育都需要更多的蛋白质合成。

2. 蛋白质能够进行生理调节

每一种结合蛋白质都能够进行重要的生理调节,如酶类、激素、免疫蛋白、抗体等。

3. 人体多种平衡的维持

血浆蛋白质可以调节渗透压,继而保持体内的水分平衡。

