

CHICHU JIANKANG HE TILI 广西科学技术出版社

教你在日常三餐中
养生保健。
在这个健康第一
却营养失衡的年代里，
你需要这本——
专为你个人身体特质
而规划的
居家保健美食。
体力不好，通常不健康，
但是体力好
却不一定健康，
为什么？
本书有精确的分析，
并提供有效的
改善方法。

吃出健康 和体力

庄安绣 著



图书在版编目(CIP)数据

吃出健康和体力 / 庄安绣著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2003. 7

ISBN 7 - 80666 - 304 - 5

I. 吃... II. 庄... III. 食品营养—基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077410 号

原书出版者: 台视文化事业股份有限公司

中文简体版权所有: 广西科学技术出版社

著作权合同登记号: 桂图登字: 20 - 2001 - 096

本书由台湾台视文化事业股份有限公司授权广西科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行中文简体字版

本书所有内容均受著作权保护, 严禁侵权, 违者必究

吃出健康和体力

庄安绣 著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

南宁双龙实业有限责任公司印刷

(南宁市长堙路 103 号 邮政编码 530023)

*

开本 890 × 1240mm 1/32 印张 6.625 字数 128 000

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80666 - 304 - 5 定价: 13.00 元

R · 56

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

自序

你的食物就是你的 健康和体力

为了健康，一定有不少人想维持正确的饮食方式，但是，一旦想付诸实践时，好像又有很多人由于不知道该吃些什么，以及该怎么吃而伤脑筋。

我的母亲庄淑芹博士为了研究防癌和抗癌的方法，独创了一套“中国式健康管理规则”，其中关于饮食方面，采用的是“体型别饮食疗法”，除了帮助人们恢复正常的体型外，对健康也有很好的平衡效果。后来，我在日本创立“中国家庭医学研究所”，用这种饮食疗法替不少人恢复了健康。

近年来，我更进一步地想，仅仅根据体型的分类，并不能阐明所有人体有关健康的状况，另外还有“有没有体力”以及症状上的问题。

的确，体力也可以作为健康的指标之一。有体力的人，做事积极而利落，需要体能的运动也非常出色，但一向体力充沛的人并不因此而拥有健康的身体。他们由于容易火气大，神经总是焦躁不安，又易发怒，忍不住要和人吵架，人际关系也就处理不好，造成精神上的负担。此外，体力旺盛的人多见急性子的性格，其心脏和其他脏器的负担都很重。

所以，如果能把体力、体型、症状三者结合起来，综合判断，就能正确地把握健康状况；然后再根据实际的健康状况来选择食物、食物的烹饪法和调味法，身体也就渐渐好起来了。

庄安绣

1994年8月14日于台北

前言

落实家庭饮食养生

以体力为基础，给健康评分

以“有没有体力”作为健康的指标之一，经常是个问题。从没有体力者的角度来看，他们对有体力的人十分羡慕，且只根据这一点就认为“那样的人就是健康的”。

有体力不一定绝对健康

有体力的人做事积极而利落，体育运动也非常出色。但是从我的分析来看，并不能够说——体力充沛的人就有着十分健康的身体。

为什么这样说呢？因为经常可以看到如下的一些情况：体力旺盛的人虽然有体力，但由于上火，神经常常焦躁不安，容易发怒，总是想和人吵架，或不能够妥善地处理人际关系，精神上的压力很大；还有体力旺盛的人多见急性子的性格，

其心脏和其他脏器的负担很重等。

那么，是否没有体力的人状况会好些呢？事实也并非如此。许多体弱的人，常有胃肠等消化器官的毛病，吃下去的东西未能很好地消化、吸收，不能够被身体有效地利用，很多人因此而丧失了体力。

自己判断是否有体力

腰围粗体型的人，将来患心脏病和高血压的几率比较大；下腹前凸体型的人，则容易患肠胃病或肾脏病。这样，只要看看体型的变化，在某种程度上就可以进行健康检查。但是也有腰围粗而肾脏功能不好的人，因此，仅仅依据体型分类，也不能阐明所有的问题。

所以有必要在体型分类的基础上，再考虑是否有体力的问题。

例如，腰围粗体型的人可区分为有体力者和没有体力者，换言之，各位读者首先应该判断清楚的是有没有体力的问题。至于体型的变化，也要客观地判断。

身体的毛病，都是由错误的饮食方式造成的

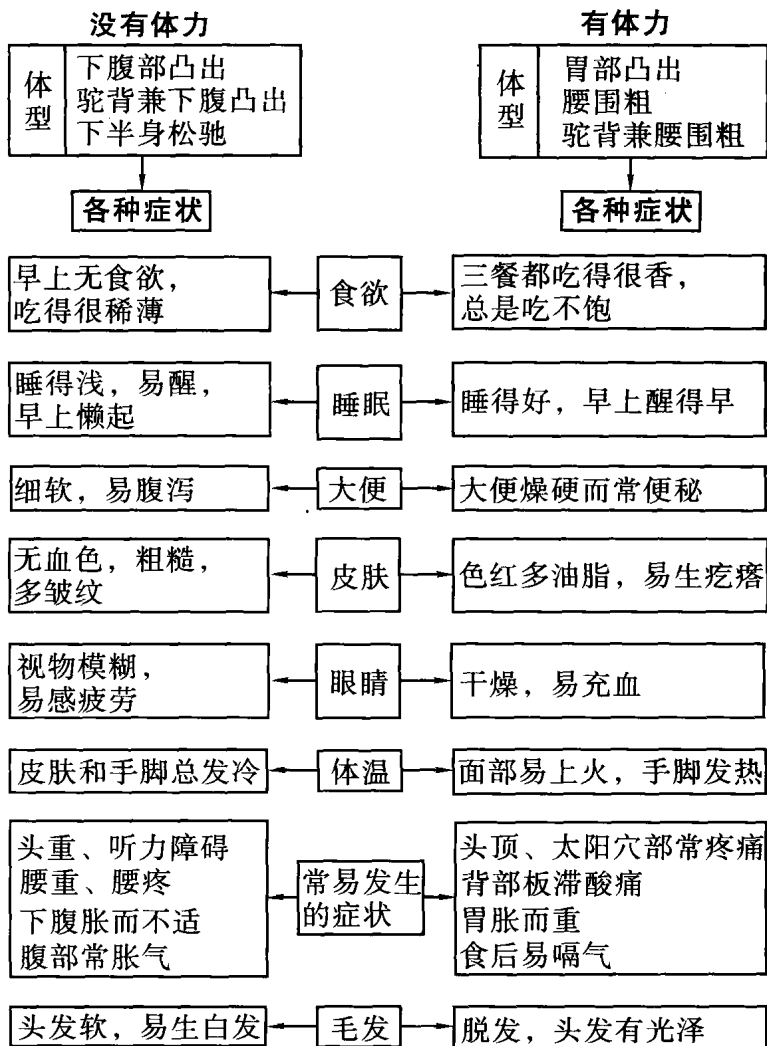
有的人体力是有的，但腰围渐粗，容易上火；有的人没有体力，下腹明显前凸，畏寒体冷。因

此如果把体力、体型、症状三者结合起来判断，就能够比较正确地把握健康状况。同时在此基础上，正确地掌握饮食的挑选和烹饪方法，就可以很快地使自己的身体恢复健康。

身体的偏差，是由于长年累月错误的饮食方式造成的，这种偏差也很容易逐渐变得严重起来，但只要掌握了正确的饮食方式并付诸实践，应该是很快就可以得到纠正的。

以下便是为症状的自我检查而制作的图表，读者们不妨根据其中的症状，初步了解一下自己的健康情形。

根据有无体力而进行症状自我检查



目 录

第一章 常用蔬菜、蘑菇类 (1)

1. 毛豆——最适合中暑的人恢复体力和消除
神经疲劳 (2)
2. 胡萝卜——改善虚弱体质和视力 (4)
3. 南瓜——增强脾脏功能，促进食欲 (6)
4. 卷心菜——可在胃中调和各种食物 (8)
5. 冬瓜——利尿，预防中暑 (10)
6. 洋葱——增强低弱的体能 (12)
7. 牛蒡——清洁大肠的好菜 (14)
8. 油菜——可以解毒、安定神经 (16)
9. 番薯——使大便通畅 (18)
10. 芋头——久煮有助消化 (20)
11. 玉米——调整肠胃功能 (22)
12. 四季豆——镇静神经，解除紧张 (24)
13. 生姜——促进发汗，温暖身体 (26)

14. 豌豆——提高肝脏功能，消除身心劳累
..... (28)
15. 马铃薯——谁都可以放心食用 (30)
16. 萝卜——消炎，助消化 (32)
17. 茼蒿菜——清火而明目 (34)
18. 芥菜——强化肝脏 (36)
19. 菊花——清洁血液的不老长寿食 (38)
20. 竹笋——解除有体力者的便秘之苦 (40)
21. 黄瓜——盛夏的食欲增进剂 (42)
22. 番茄——能抑制炎症的蔬菜皇后 (44)
23. 沙拉菜——可预防慢性炎症 (46)
24. 茄子——适合体力低下者的家常菜 (48)
25. 芦笋——对眼睛的疲劳和充血有疗效 (50)
26. 韭菜——消除腰痛很有效 (52)
27. 生葱——有发汗作用的香辛料 (54)
28. 藕——祛除精神紧张 (56)
29. 白菜——治便秘的凉性菜 (58)
30. 青椒——振奋松弛的神经 (60)
31. 山药——立刻祛除疲劳 (62)
32. 花椰菜——镇静神经且强肝 (64)
33. 菠菜——有助于治疗贫血 (66)
34. 豆芽——促进代谢，防止营养过剩 (68)
35. 香蕈——与合适的材料搭配即有暖身之效
..... (70)
36. 木耳——排除肠胃中的气体 (71)
37. 金针菇——活跃呼吸器官和肠道功能 (72)

38. 大蒜——生吃杀菌强身 (74)
39. 茼蒿——减肥宠儿 (75)
40. 百合——老年人可用来预防感冒 (76)

第二章 果实类 (77)

1. 苹果——清洁大肠 (78)
2. 西瓜——利尿，防中暑 (79)
3. 栗子——健脾兼治关节痛 (80)
4. 梅子——消除皮下脂肪 (82)
5. 芝麻——白者补肺，黑者助肾 (84)
6. 凤梨——对大便燥结者很有疗效 (86)
7. 白果——改善夜间多次起床小便的毛病 ... (87)
8. 木瓜——健胃助消化 (89)
9. 松仁——改善关节疼痛 (90)
10. 枸杞——祛除眼睛和神经的疲劳 (92)
11. 梨——没有发胖之虞 (94)
12. 大枣——强肝、解毒 (95)
13. 香蕉——健康人饭后的水果 (97)
14. 花生——提高呼吸功能低弱者的体力 (98)
15. 橘子——橘皮温热，橘瓤清凉 (100)
16. 桃——体弱者可以当点心吃 (101)
17. 杏仁——祛痰平喘 (102)
18. 柠檬——能去皮下脂肪 (104)

第三章 谷类 (107)

1. 米——最重要的能量来源 (108)
2. 糯米——增强内脏下垂者的肠功能 (110)
3. 糙米——刺激大肠代谢 (112)
4. 小麦粉——帮助消化、老少皆宜的主食
..... (114)
5. 小米——夏天提神的好食物 (116)
6. 荞麦粉——清热而消炎 (118)
7. 薏米——美容、消疣、抗癌 (120)

第四章 豆类及其制品 (123)

1. 红豆——消除水肿和疲劳 (124)
2. 白云豆——提高支气管功能 (126)
3. 绿豆——强肝而提神 (128)
4. 黑豆——补腰助肾 (130)
5. 大豆——促进五脏功能 (132)
6. 豆腐——嫩滑好消化的健康食品 (134)
7. 豆腐皮——富含恢复体力的植物蛋白质
..... (135)

第五章 荤食类 (137)

1. 牛肉——补充营养，增强体力 (138)

-
2. 鸡肉——皮比肉更能防感冒 (140)
 3. 猪肉——选择质与量，体力加把劲 (142)
 4. 猪肚——健胃的好料 (144)
 5. 猪心——有镇静与强心作用 (146)
 6. 猪肠——活络营养吸收及代谢 (148)
 7. 猪腰——健腰的理想菜肴 (150)
 8. 猪肝——贫血、眼睛疲劳者应多食 (152)
 9. 牛奶——体弱的人请喝热牛奶 (154)
 10. 鸡蛋——吃茶叶蛋帮助消化 (156)
 11. 牛舌——调节食欲的佳品 (158)
 12. 牛尾——防止腰扭伤 (159)
 13. 猪蹄——银发族护膝美食 (160)

第六章 海鲜类 (161)

1. 青鱼——不过敏者吃了体力好 (162)
 2. 白身鱼——病患及老人的最佳蛋白质来源
..... (164)
 3. 虾——体弱者可增食欲而长精力 (166)
 4. 蟹——易上火者的体力增强剂 (168)
 5. 鲜贝——消除视神经倦乏 (170)
 6. 鲍鱼——眼睛疲劳终结者 (172)
 7. 乌贼——耐饥而防肥胖 (174)
 8. 牡蛎——强化体力兼镇定神经 (176)
 9. 海蜇——肠子清道夫 (178)
-

- 10. 章鱼——食后有饱胀感，自然防止肥胖
..... (180)
- 11. 文蛤——恢复听力功能 (182)
- 12. 蛤仔——解酒圣品 (184)
- 13. 蚬——强肝，预防中暑 (186)
- 14. 糠虾——对肿瘤和息肉疗效好 (188)
- 15. 海藻——低热量的美容食品 (189)

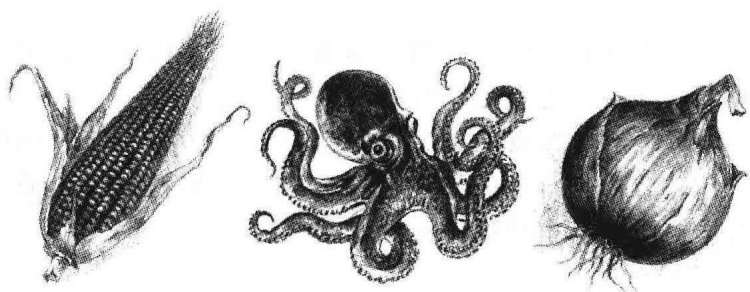
第七章 符合健康的调味法、烹饪法

..... (191)

- 1. 滋养五脏的五味为调味之本 (192)
- 2. 体型别调味法 (193)
- 3. 怎样使用香料或香辣蔬菜 (194)
- 4. 症状当放在体力、体型之前考虑 (195)
- 5. 烹饪法因人而异 (196)
- 6. 根据体力、体型类别烹调 (197)

第一章

常用蔬菜、蘑菇类



1. 毛豆——

最适合中暑的人恢复体力和消除神经疲劳

颜色像翡翠般绿的毛豆，能提高肝脏的功能，亦可使神经安定。因此，可以同时消除精神和体力两方面疲劳的毛豆，是每天忙忙碌碌的现代人非常珍贵的蔬菜。

毛豆大量上市的季节是在夏末秋初，正好得以及时治疗夏季中暑的身体。

夏天的疲劳如果没有消除殆尽，人就会觉得精力不够，或是食欲不振，肩背部的肌肉紧绷而酸痛，神经的疲劳也很厉害。把毛豆作为喝啤酒的下酒菜，或常吃加毛豆的菜肴，可强化肝脏功能。

有体力的人

对容易上火的人、肩背易酸痛的人、精神不安常焦躁的人来说，毛豆是很好的蔬菜。

而对于腰围粗的人、胃部前凸的人、有肥胖倾向的人、驼背体型且神经易疲劳的人来说，植物性蛋白质十分丰富的毛豆也是很值得推荐的食物。

没有体力的人

毛豆可以强化肝脏功能、补充体力，但是畏寒体冷的人、低血压的人、下肢易浮肿的人，如果食用过多，反而会引起胃肠胀气，精神感到不安。像这一类型的人请注意不要吃得太多。

※酱炒毛豆鸡肉

材料（3 人的量）：

毛豆 300 克，鸡腿肉 200 克，香蕈 4 个，葱 10 厘米，油、酒、砂糖、红酱各少许。

做法：

①毛豆剥壳备用。

②鸡肉和香蕈切成毛豆大小的四方块，葱横向切成小段。

③炒锅中倒入色拉油加热，然后放入葱炒出香味，把葱取出。

④入毛豆炒至变色，再放入鸡肉、香蕈快炒。

⑤用酒和水把红酱调稀，根据口味加入适量砂糖，倒入锅内，小火慢煮。

建议：

这虽然是适应面很广的家常菜，但有体力且腰围粗的人，请不要用砂糖调味，所用的红酱也要调得稀些。