

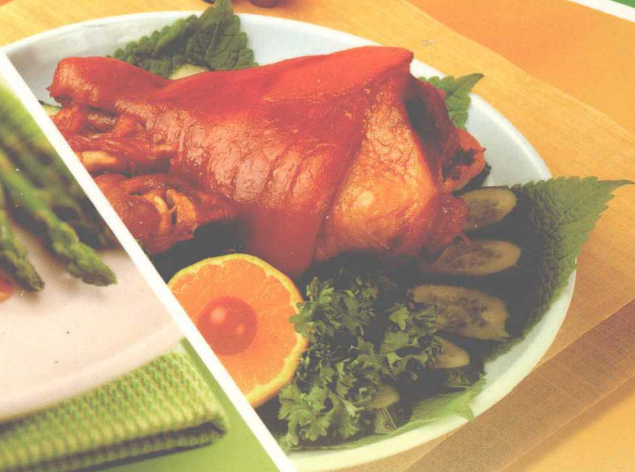
一日三餐

(二)

黄元森、主编

于一日三餐

現狀。由于農業不發達，糧食供應不足，農民們一天只吃兩頓飯。由於農業不發達，糧食供應不足，農民們一天只吃兩頓飯。由於農業不發達，糧食供應不足，農民們一天只吃兩頓飯。



一日三餐

(二)

黄元森 / 主编

常州大学图书馆
藏书章



一日三餐 (二)

黄元森 主编

责任编辑 勉树人
出版发行 宁夏人民出版社
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦
网 址 www.nxcbn.com
经 销 新华书店
印 刷 北京昌平新兴胶印厂
开 本 710mm×960mm 1/16
印 张 36
字 数 507 千
版 次 2010 年 5 月第 2 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-227-01415-7
定 价 72.00 元 (全三册)

版权所有 翻印必究

目 录

第四章 科学饮食

第一节 科学饮食能延年益寿	(1)
一、忠告	(1)
(一)营养学家已亮出黄牌警告	(1)
(二)延年益寿的关键	(2)
(三)外国人谈中国的饮食习俗	(3)
(四)事情的相对合理性	(3)
二、长寿之道,各有高招	(4)
(一)健康与寿命主要取决于自己	(4)
(二)长寿之道	(5)
第二节 人一天该吃些什么	(6)
一、什么是科学饮食	(6)
(一)科学饮食的概念	(6)
(二)树立科学饮食意识	(7)
二、食物的营养	(8)
(一)人体的新陈代谢过程	(8)
(二)营养标准	(9)
(三)各类食物的营养特点	(10)
三、七大营养素、热能和微量元素的功能	(12)
(一)水	(12)
(二)热能	(14)
(三)蛋白质	(15)
(四)脂肪	(16)
(五)糖类	(16)
(六)矿物质	(17)

(七)微量元素	(18)
(八)维生素	(23)
(九)食物纤维	(26)
四、食物的消化过程	(27)
(一)食物消化的基本过程	(27)
(二)食物消化的目的	(28)
第三节 怎么吃得科学	(28)
一、科学饮食势在必行	(29)
(一)一分耕耘会有一分收获	(29)
(二)抛弃错误的想法	(29)
二、编制家庭食谱的原则	(30)
(一)编制家庭食谱的要点	(30)
(二)编制家庭食谱的原则	(31)
三、编制家庭食谱的方法	(32)
(一)正规的方法	(32)
(二)简便的方法	(33)
(三)热能分值法	(37)
(四)近似的方法	(39)
(五)编制家庭食谱的各种换算关系	(39)
(六)家庭食谱举例	(43)
(七)烹调与营养	(63)
第四节 饮食与健康	(64)
一、饮食与养生	(64)
(一)养生漫谈	(64)
(二)三种饮食结构的比较	(68)
(三)培养正确的饮食习惯	(69)
(四)一些众说纷纭的观点	(71)
二、食物的性情	(75)
(一)食物的酸碱性	(75)
(二)食物的四性五味	(76)
(三)关于食物的相克	(79)
三、饮食与心理	(81)
(一)饮食与心理的关系	(81)
(二)饮食与情绪	(81)

(三) 饮食与记忆、性格、睡眠	(82)
(四) 饮食与五官功能	(84)
(五) 饮食与口彩	(86)
四、饮食与疾病	(87)
(一) 癌症	(88)
(二) 高血压	(92)
(三) 心脏病	(92)
(四) 贫血	(93)
(五) 糖尿病	(94)
(六) 肝炎	(95)
(七) 胃溃疡	(95)
(八) 胆囊炎	(96)
(九) 慢性肾炎	(96)
(十) 从饮食了解是否得病	(96)
五、饮食治疗	(97)
(一) 基本饮食	(98)
(二) 特殊治疗饮食	(99)
(三) 药膳	(101)
(四) 健康食品	(103)
六、饮食与美容	(106)
(一) 皮肤的养护	(106)
(二) 皮肤美容的食疗	(106)
(三) 美容食品	(107)
(四) 美容实例	(108)

第五章 一日三餐

第一节 把一日三餐做得更可口些	(111)
一、三餐可口不忘膳食平衡	(111)
(一) 提倡定时、有规律的饮食	(111)
(二) 懂得该怎么吃	(111)
二、把一日三餐做得更可口些	(112)
(一) 在“调”字上下功夫	(112)
(二) 重要的是在于学习	(113)
第二节 早餐	(114)

一、早餐是重要的一餐	(114)
(一)早餐的基本原则	(115)
(二)早餐食物的品种	(116)
二、早餐食谱 30 例	(116)
第三节 主食类	(118)
一、饭食类	(118)
(一)蘑菇牛肉炒饭	(118)
(二)八怪饭	(119)
(三)什锦糯米饭	(119)
(四)红汤白鸡肉烩饭	(120)
二、粥食类	(120)
(一)松花蛋瘦肉粥	(120)
(二)芙蓉奶粥	(121)
(三)豆沙小米粥	(121)
(四)桃仁栗子粥	(122)
(五)奶油珍珠米粥	(122)
(六)鱼片粥	(122)
(七)韭菜粥	(123)
(八)参补粥	(123)
(九)原汁鸡粥	(124)
(十)白菊红杞猪肝粥	(124)
(十一)鸡冠花白果粥	(124)
三、面食类	(125)
(一)开胃饼	(125)
(二)银芽荞饼	(125)
(三)碧螺春香饼	(126)
(四)莴笋叶面疙瘩	(126)
(五)风味片儿汤	(126)
(六)浇汁两面黄	(127)
(七)传统炸酱面	(127)
(八)川味担担面	(128)
(九)凉拌面	(128)
(十)虾仁炒面	(129)
(十一)双枣馒头	(129)

(十二)金银卷	(130)
四、点心小吃类	(130)
(一)鸡肉大包	(130)
(二)三鲜小笼	(131)
(三)扬式汤包	(131)
(四)江米烧麦	(132)
(五)猪肉火烧	(132)
(六)多味发面火烧	(133)
(七)鱼香味春卷	(133)
(八)香蕉春卷	(134)
(九)炸蔬菜饼	(134)
(十)咸甜麻酥饼	(134)
(十一)桂花甜酥饼	(135)
(十二)土豆馅饼	(135)
(十三)椰丝如意	(136)
(十四)万家乐	(136)
(十五)奶黄面包	(136)
(十六)什锦蜜汁面包	(137)
(十七)糯米卷煎	(137)
(十八)芝麻粉团	(138)
(十九)炒桃仁元宵	(138)
(二十)樱桃珍珠球	(138)
(二十一)荠菜汤团	(139)
(二十二)马蹄糯糕	(139)
(二十三)芙蓉蛋片	(140)
(二十四)冻方糕	(140)
第四节 菜肴类	(141)
一、肉肴类	(141)
(一)新味咕咾肉	(141)
(二)鱼香肉丝	(141)
(三)蕨菜肉丝	(142)
(四)开花肉丁	(142)
(五)玉米酥肉	(143)
(六)荷包肉圆	(143)

(七)荷叶肉	(144)
(八)虎皮扣肉	(144)
(九)洋葱猪排	(145)
(十)豆豉软排	(145)
(十一)苔条骨排	(146)
(十二)核桃肉丸	(146)
(十三)酸甜肉脯	(147)
(十四)肉末炒泡菜	(147)
(十五)乳腐汁红肠	(147)
(十六)蛋茸红肠丁	(148)
(十七)清蒸苦瓜塞肉	(148)
(十八)酥脆肉藕卷	(149)
(十九)咖哩肉芋	(149)
(二十)白切肉二吃	(150)
(二十一)午餐肉二吃	(150)
(二十二)肉皮三明治	(150)
(二十三)麻酱皮肚	(151)
(二十四)晶红蹄筋	(151)
(二十五)乳腐汁猪蹄	(152)
(二十六)蒜苗猪血	(152)
(二十七)马兰烩腰丁	(152)
(二十八)什锦烧烤	(153)
(二十九)爆肝腰	(153)
(三十)熘肝尖	(154)
(三十一)怪味肚片	(154)
(三十二)爆双脆	(154)
(三十三)炸扳指	(155)
(三十四)芋艿牛肉汤	(155)
(三十五)生菜炸牛里脊	(156)
(三十六)烧蒸牛肉	(156)
(三十七)麻辣牛肚	(157)
(三十八)油炸羊里脊	(157)
(三十九)水晶羊肉	(157)
二、禽肴类	(158)

(一)雪花鸡片	(158)
(二)韭黄鸡丝	(158)
(三)银芽鸡丝	(159)
(四)辣子红茶鸡丁	(159)
(五)啤酒焖鸡块	(160)
(六)新味芙蓉鸡片	(160)
(七)楂梨鸡	(161)
(八)怪味鸡	(161)
(九)五香鸡	(161)
(十)糯米百宝鸡	(162)
(十一)烧卤鸡爪	(162)
(十二)豉椒焗凤爪	(163)
(十三)怪味鸡什件	(163)
(十四)烩鸭鲜	(163)
(十五)血浆鸭	(164)
(十六)酸菜鸭	(164)
(十七)三鲜鸭掌	(165)
(十八)酱爆鸽丁	(165)
(十九)香酥鹌鹑	(165)
(二十)水果鹌鹑	(166)
三、水产类	(166)
(一)菊花鲑鱼	(166)
(二)芝麻鱼排	(167)
(三)清蒸草鱼	(167)
(四)香椿鱼卷	(167)
(五)锅煽鱼卷	(168)
(六)美味大马哈鱼	(168)
(七)砂锅大鱼头	(169)
(八)酸辣鳊鱼羹	(169)
(九)鱼卷汤	(170)
(十)鱼籽卷	(170)
(十一)纯鱼丸	(170)
(十二)香菇包鱼丸	(171)
(十三)象皮鱼家常制作四例	(171)

(十四)酸辣墨鱼	(172)
(十五)干煸对虾	(172)
(十六)虾糊素排	(173)
(十七)面包虾仁羹	(173)
(十八)虾鳢菜心	(174)
(十九)陈皮鳢	(174)
(二十)椒盐鳢卷	(174)
(二十一)清汤三丝	(175)
(二十二)清蒸甲鱼	(175)
(二十三)肉糜蚶子	(176)
(二十四)蛤蜊肉丸	(176)
(二十五)天下第一鲜	(177)
(二十六)鲜香螺蛳	(177)
(二十七)螺蛳肉豆腐羹	(178)
(二十八)珍珠海参	(178)
(二十九)奶油海带丝	(178)
(三十)冬笋炒蜆头	(179)
(三十一)鸡茸鲍鱼	(179)
(三十二)油炸鲜贝	(180)
(三十三)芙蓉鲜贝	(180)
(三十四)锅贴干贝	(180)
(三十五)五香泥鳅条	(181)

第四章 科学饮食

第一节 科学饮食能延年益寿

“黄金有价身无价”。长寿，历来是有关人类健康的永恒主题。人们希望活得更长些、更健康些。一身疾病缠身、苟延残喘地活着，不是乐趣，而是痛苦，因此，人们孜孜不倦地探求长寿的秘诀。

长寿，当然有种种办法，科学饮食是其中的一个重要办法。

一、忠告

忠告，顾名思义，是诚恳地、善意地劝告的话。我们收集并比较了大量资料，根据自身的体会给出下列忠告，以供读者参考。

（一）营养学家已亮出黄牌警告

合理的饮食方式是“早餐吃好、中餐吃饱、晚餐吃少”。目前许多家庭，早餐往往十分马虎，泡饭加酱菜就打发了事；午饭为了节省开支，只是吃些隔天的剩菜算数；晚餐则过份丰富，得其所哉，猛吃一顿；逢年过节来个大吃大喝，似乎理所应当。这种平时吃得省，逢年过节则暴食一番的现象相当普遍，因此，不少人患上了胃病。

即使是在目前生活条件相对较好的情况下，营养性疾病——贫血，仍居我国幼婴、青少年患病率之首。

国家教委对6~22岁学生的监测结果表明，总贫血率达44.2%，其中，中小学学生贫血率分别为24.4%和45.7%，北京、上海经济较发达、生活水平较高的城市的调查结果也都在30%以上。

这充分说明，尽管营养素摄入量已基本达标，但科学饮食问题仍很严重。家庭应该确定一份科学合理的食谱，已刻不容缓。

(二) 延年益寿的关键

从卫生角度来看，延年益寿的关键在于坚持科学饮食、预防各种疾病。

预防应从 40 岁开始，因为这是关键的年龄。步入老年的人，必须坚持工作与学习、勤于思考、无私给予、充满爱心、笑口常开和勇于尝试。这种勤于用脑、保持创造力，对延年益寿至关重要。一项统计表明，在人类的不朽的巨著中，有 66% 是作者在 60 岁以后所著的。

值得指出的是，何时开始都不晚，关键还是在自己。

关于长寿的秘诀历来为人关心，但什么是唯一可以遵守的原则，似乎过去没有、现在没有、将来也不会有定论。具体的做法也众说纷纭，可谓仁者见仁、智者见智。有几个共同因素可以考虑，如性格豁达谦和、开朗乐观；饮食定时定量，多吃低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型的食物；居住环境良好，空气清新、水源洁净；多运动或静养，保持正常体重；不吸烟，饮少量的酒，每日 1~2 杯；睡眠充足。

自古以来，人们总结出许多养生之道，其中大多数在今天仍有现实意义，但有些却未必正确。以著名的“饭后百步走，活到九十九”为例，近些年，外国医学家认为，有些人，特别是老年人，饭后适当静坐或仰卧 30 分钟后再活动，可以保护胃肠健康。

广西省巴马族自治县是我国著名的长寿县，该县百岁以上的老人，几乎每天吃豆腐。日本之所以成为公认的长寿国，据专家调查，也是因为日本人常年不断地吃豆腐。生活在湖北省的长寿老人主食大米，间或食些面食、杂粮；蔬菜主要为青菜、萝卜、瓜果、莲藕及各种豆类；食油主要为麻油、豆油等植物油；饮料主要为茶与开水；食鱼多，吃肉类和脂肪很少；不抽烟、不暴饮暴食、不择食、多运动。

但是，仅以静养或从事脑力劳动为主的老寿星也确实不少。我国科学工作者对秦、汉以来 3000 位著名科学家、思想家、文学家和艺术家的寿命进行统计，在那时一般人平均寿命不足 50 岁的条件下，他们平均活了 65.18 岁。

在调查中，也的确发现有的寿星长期吃肥肉等普遍认为不宜长寿的食物，甚至有的寿星长期抽烟。不过他们共同的特点是一直生活在中国传统的大家庭里，往往是三代、四代同堂，儿孙绕膝，亲情融融。他们之中许多人又是慢性子，遇事不着急或是豁达开朗，对不幸泰然处之，对身外之物没有奢求，这使他们能经常保持平静愉快的心境。

总之，戏法人人会变，巧妙各有不同。

(三) 外国人谈中国的饮食习俗

一位美国的研究人员自 1983 年起对 6500 名中国人的饮食结构进行调查,发现中国人比美国人少吃 $1/3$ 的蛋白质,其中从牲畜肉类中吸取的蛋白质只占 7%,而美国人则是 70%,中国人进食脂肪量较少,而淀粉则比较多;中国人的胆固醇量也比美国人低,他们认为,大体而言牲畜肉类实在不那么有益,中国人的素食食谱有助于减少患心脏病、癌症、糖尿病和其他疾病的危险。

美国著名营养学家霍尔曼博士通过调查认为,我国人民在饮食习俗方面存在以下缺点:

1. 做菜时喜欢多用盐和味精,摄入太多的钠盐对健康不利。
2. 吃饭时没有分食的习惯,这样容易相互传染疾病。
3. 烹调习惯比较特殊,喜欢煎炒和油炸食品,有的还常食制作不当的酸菜、腌菜。
4. 请客时规模大,而且暴饮暴食,这不仅浪费,对身体也极为有害。
5. 不少家庭由于厨房通风条件差,加上炒菜时油烟多,妇女肺癌发病率增高。

目前,我们在吃的方面有向发达国家食物结构模式发展的趋势,而人们又不太注重锻炼,导致人们患病的危险性逐渐增大,平均寿命下降。同时还应看到,据对素食者的调查,纯粹的素食也影响他们的健康。

(四) 事情的相对合理性

在相当长一段时间内,有关胆固醇有害的观点甚嚣尘上,医生建议高血压患者严格控制饮食。然而,有关胆固醇的早期观点,目前正在受到严重的挑战。

过去过分夸大了胆固醇的危害,事实上,若不吸烟,血压又不高,单纯的胆固醇指数升高并不能构成患冠心病的重要危险因素。反之,在胆固醇指数低的人中,也有发生冠心病的。因而,关于高胆固醇引起冠心病的解释远非那么简单。

还有一个例子,就是关于食用动物脂肪问题。少食甚至不食动物脂肪观点非常盛行,但近来有资料表明,动物脂肪和植物脂肪按一定比例掺用才能相得益彰,对健康真正有益。

说到这里,我们想到一段相声中谈到吃苹果的事。一种说法是苹果应不削皮吃,因为苹果皮内有丰富的营养;而另一种说法是苹果应削皮吃,因农

药的危害，苹果皮不宜吃下。所以，吃也不好，不吃亦不好，让人无所适从。

以上事例告诉我们，一件事情的存在，有其相对合理性，个体的差异是明显的，不了解自身情况，盲目信从贻害无穷。事情具有两面性，过少不好，过多也不好。

饮食是影响人们健康的重要因素，但不是唯一的因素，而且不同的性别、不同的年龄、不同的工作、不同的生活方式以及变动的阶段性因素，都会对饮食具有不同的要求，没有，也不可能有一个固定的饮食模式，可以适应这种种变化的复杂情况。每一个人、每一个家庭都要根据自身的情况，通过学习和实践，对已有的饮食习惯进行必要的改善，但又不要盲目地抛弃实践已证明有效的一套，而另起炉灶。人云亦云，朝令夕改，那样可能不仅无益，反而有害，甚至感到无法生活。何况，科学在发展，人们的认识在不断深化，只有把握自身、适度饮食，才是最基本的原则。这就是我们的忠告。

本书将把某些问题的不同观点奉献给读者，以期读者根据自身情况把握正确的做法。

二、长寿之道，各有高招

据世界卫生组织最近宣布，每个人的健康与寿命 60% 取决于自己是否坚持正确的生活方式，15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素（如安定与动荡等），8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候影响（如酷暑与严寒）。

（一）健康与寿命主要取决于自己

许多资料表明，遗传因素这种先天条件并不是举足轻重的，通过后天的努力，坚持正确的生活方式，同样可以长寿。比如，肺癌、喉癌、舌癌与吸烟有关，吸烟者比不吸烟者平均要少活 8.3 年；好酒贪杯可加速心脏病、胃溃疡、高血压、糖尿病、哮喘病、痛风、神经炎的发展；不合理的饮食约缩短 5~7 年寿命。

坚持正确的生活方式实际上起着预防疾病、延缓衰老、延年益寿的作用。这里所指的预防有两方面的含义。一个方面是工作、学习和娱乐要平衡，要劳逸结合，注意节制饮食以及避免生理、心理和社会压力；另一方面是定期检查危险因素，如动脉硬化、呼吸器官病变、缺钙、风湿病、营养状况、癌症和老年痴呆。

老是从中年起步的，中老年人应养成以下习惯：早起、吃好早餐、饮食

有规律、保持体重、戒烟、睡眠充足、每天洗 20 分钟水温在 38℃ 左右的热水澡、有规律地进行体育锻炼、饮酒适量、定期检查身体和每年安排度假。

关键在于坚持，而不是三五天的热度。

(二) 长寿之道

1. 合理饮食、营养均衡可以长寿

暴饮暴食、忌食偏食都是科学饮食的大忌。

英国医学家认为，只要减少动物脂肪、胆固醇（一昼夜不超过 300 毫克）的摄入，同时多吃淀粉、植物纤维的食物，就能大大减少心肌梗塞、中风、高血压、糖尿病等疾患的发病率，延长寿命 9 年以上。但不要完全拒绝胆固醇或脂肪酸含量高的食物，例如禽蛋的胆固醇含量虽高，但它所含的卵磷脂是组成细胞、帮助骨骼愈合的重要物质。

这位学者奉劝我们每天进餐 4~5 次，这样可多活 7 年，选择食物时可以考虑自己的遗传因素，例如亲人中有胃肠癌患者，就应多食胡萝卜素、冬油菜、南瓜和维生素 A、C、E，它们可促进细胞再生，能阻遏与减少肠胃中化学致癌物质的聚积或形成，防止胃肠组织受有害物的损害；辣椒能使脂肪周转正常，可降低血压，是长寿民族常食用的佐餐佳肴。

2. 乐观、豁达、大度可以长寿

世界各长寿地区的共同经验之一是：任何精神紧张与精神负担，都可以为疾病大开方便之门；口角、争吵与忧郁，是健康的克星；和谐、沉着、平静的生活是延年益寿的重要条件；乐观、豁达、大度，是寿星们的性格特点。

有人认为，早睡、早起与晚睡、晚起并无差异，只要保证有足够的睡眠时间就行了。此言差矣，早睡、早起可使你受益终生，晚睡、晚起是折寿之举。

3. 劳动和运动可葆青春

劳动并不能完全代替运动，但经常性的体力劳动可延缓衰老，使人增寿 9~10 年。

法国的科学家在法国财政部大力推行蹬车、竞走活动后，仅 1 年时间，那些整天坐在办公室工作的职员们体内胆固醇含量，居然奇迹般地恢复了正常。法国科学家们再三强调，体育运动是永葆青春的灵丹妙药。

4. 防老最好是节食

严格来说，节食应该属于合理饮食。当然，节食并不是让你饿肚子，节食一般是指吃到七八成饱。

发达国家声称他们已顺利地分离出衰老基因，衰老基因作用缓慢的人的寿命比较长。

节食，必然有较低的血糖水平，能量代谢更加有效，产生的有害物质亦较少。糖尿病患者体内血糖含量比健康人要高，所以，他们更容易衰老，他们的寿命大致比正常人要短 1/3。科学家正在进行猴的限食试验，他们推测，限食作为长寿之道，可使人类的生命极限从当前的 115 岁延长到 170 岁。

5. 有病就诊、防患于未然可延年

据美国保险公司统计，不惑之年的男性与而立之年的女性，每年检查一次身体，前者可多活 2~3 年，后者可多活 4 年左右。

毋庸置疑，健康应早抓，未染病时就应注意，肥胖、糖尿病、动脉粥样硬化、恶性肿瘤等长寿之敌，往往在 20~25 岁时就已悄悄地孕育与形成。

传统观点认为，高血压、血糖、胆固醇等随年龄的增加而增加，是正常的现象。可是最近无数的研究已经证实，它们应当稳定才好，所以，每个人从 20~25 岁起每两年就应对体重、血脂蛋白、胆固醇、血糖、血压进行一次测定，看有无变化，并采取相应措施。

第二节 人一天该吃些什么

一、什么是科学饮食

也许有人会说，吃，谁还不会啊，买些喜欢吃的、市场上能买到的、价格上能承受的，活了几十年，还不就是这么吃啊！

诚然，上述因素都应该考虑，但是这种吃法不一定是科学的饮食。

那么，什么是科学的饮食呢？科学饮食就是平衡饮食或均衡饮食。均衡，是指一段时间，如一周，基本上取得一个动态平衡。衡量成年人热量均衡的方法是定期测体重，若体重稳定在一定的水平范围，就可以说基本上达到均衡。科学饮食可以从以下几个方面来理解。

（一）科学饮食的概念

1. 科学饮食是全能的饮食

全能的饮食即包括维持人的生命和健康的七大营养素——水、蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和食物纤维，并满足人体的热能需要。