

食物

吃对了是健康营养素
吃错了就是慢性毒药

左小霞 主编
张 晔

食物健康吃法 小百科



金盾出版社

食物健康吃法小百科

主 编

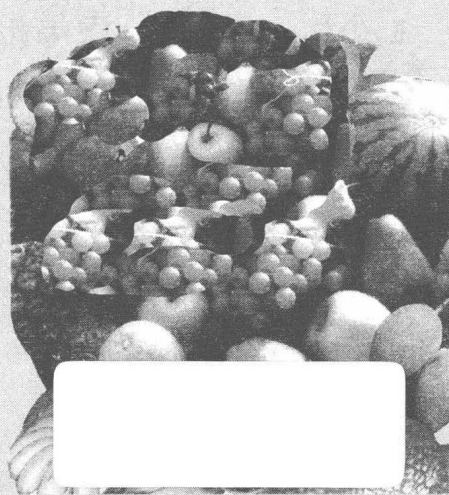
左小霞 张 晔

副主编

王 晶 赵莉萍 冉林晋

编著者

徐 芳	韩 军	吴 珂	沈 勇
曹巧玲	张 旭	边洪烈	严 峻
孙勇军	王立华	杨 勇	闫 锋



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以作者在电视养生堂等栏目多次讲座和发表的文章内容为基础,介绍常用食物如何搭配互补营养更全面,如何加工制作营养不流失不破坏,如何食用利于营养素的吸收利用和提高强体防病的功效。其内容丰富,科学实用,适合广大群众阅读,以提高科学饮食理念,提高饮食质量。

图书在版编目(CIP)数据

食物健康吃法小百科/左小霞,张晔主编.--北京:金盾出版社,2012.9

ISBN 978-7-5082-7449-2

I. ①食… II. ①左…②张… III. ①食品营养—合理营养
②烹饪—关系—食品营养 IV. ①R151.4②R154

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 033651 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:215 千字

2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



民以食为天，这句话形象地说明了中国的饮食文化。以前，生活条件不好，人们吃的东西也很匮乏，不管五谷杂粮还是野菜野果，能填饱肚子就已经很不错了。现在，生活条件好了，各类食物供应充足，人们开始讲究色香味俱全，讲究营养搭配和烹调方法。而百病又都从口入，真正是水能载舟，也能覆舟。所以，要想健康而不生病，首先要管住我们的嘴，这是健康的第一道关卡。如果你还在为每天“吃什么”烦恼，那么赶紧换个角度——“怎么吃”比“吃什么”可重要得多！

食物是我们每天都离不开的，吃对了，补充营养，助你健康长寿；吃错了就是慢性中毒，会导致各种各样的疾病。

西方古医哲希波克拉提斯有句名言：“食物是最好的医药。”合乎健康的饮食，摄取了，是最好的妙药；不合乎健康的饮食，摄取了，则是最毒的毒药。我们到处可以见到为自己权益受损自救的抗争，却少见为身体健康的权益，争取最干净的食物、饮水及空气的人。我们的生命仰赖食物的维系，食物对于整体身心的健康，提供了重要能量资源。适当而均衡的食物，犹如品质极佳的汽油，不但提供高效率的能量，而且不会伤及器官零件。反之，不适当而错误地调配，犹如汽车燃烧煤油，不但效能差，而且殃及身体各器官，导致疾病生成。

对于健康来说，吃什么固然关键，但怎样吃同样重要。本

文推荐日常生活中常见的五谷杂粮类、蔬菜类、肉蛋奶豆类、水产类、菌藻类、水果类、坚果类、调味品类及其他类等食物种类的健康吃法,内容以本书作者在电视台做过的多期饮食营养专题节目和报刊公开发表的多篇文章为基础,参考精心收集的食物健康吃法资料而汇编成册,希望本书的面市能为普及营养知识,提高人们的饮食质量尽绵薄之力。

早在两千多年前,我们的医学先贤就提出了“上医不治已病治未病”的训诫,如今发达的国家更加重视预防为主。在实际生活中,我们应该把预防疾病放在生活的首要位置,要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心。如何保持健康呢?掌握食物健康吃法非常重要!

来吧,记住这些健康饮食方法,这是我们生活的智慧,把它用在我们和家人的每一餐里,为全家人的健康加分!保持健康,给生命加油!

由于水平有限,书中难免有不妥和疏漏之处,热忱希望各位读者批评指正。对所参阅的图书、文献、论文作者表示衷心的感谢!

本书如果能对每个人的健康和幸福有所帮助,将使我们感到莫大的欣慰。

作 者

目 录



一、五谷杂粮类健康吃法	(1)
1. 用红豆薏米粥祛湿时不宜加大米	(1)
2. 食用红豆时的特别提示	(1)
3. 食用绿豆汤解暑不要久煮	(2)
4. 食用绿豆时的特别提示	(2)
5. 毛绿豆与明绿豆的区别	(2)
6. 冬天可以吃绿豆	(3)
7. 好吃又省火的煮绿豆粥法	(3)
8. 走出对燕麦认识的误区	(3)
9. 食用燕麦时的特别提示	(4)
10. 吃燕麦很瘦身	(4)
11. 最滋补的米是粳米	(4)
12. 热米汤可治腹泻	(5)
13. 最助消化的米是糙米	(5)
14. 最补肾的米是黑米	(6)
15. 最排毒的米是糯米	(6)
16. 冬季温补常食山药大枣糯米粥	(6)
17. 天热常吃糯米好处多	(7)
18. 最养颜的米是薏米	(7)
19. 薏米与板栗搭配疗效佳	(8)
20. 最养胃的米是小米	(8)
21. 吃小米很滋补	(8)
22. 最益寿食物是玉米	(9)



23. 玉米健康吃法 (10)
24. 用玉米皮垫锅底煮玉米更香 (10)
25. 红薯不可以连皮吃 (11)
26. 红薯要蒸熟煮透吃 (11)
27. 晚餐吃过量红薯可引起失眠 (11)
28. 食用红薯时的特别提示 (12)
29. 常吃紫薯可增强人体免疫力 (12)
30. 粉条不是越耐煮质量就越好 (13)
31. 馒头片浸一下水炸更香脆 (14)
32. 学生课间加餐选谷物浓浆好 (14)
33. 面粉在烹调中的妙用 (15)
34. 选薄一点的比萨可减少热能 (16)
35. 酒后来一碗阳春面养胃补身 (16)
36. 乌冬面中的清酒对人体无危害 (17)
37. 吃热干面配紫菜汤好 (17)
38. 老年人不宜多吃刀削面 (18)
- 二、蔬菜类健康吃法** (19)
1. 百合四季都可食用 (19)
2. 食用百合的特别提示 (19)
3. 药店的百合和超市里的百合有区别 (20)
4. 没腌透的酸菜不能吃 (20)
5. 大白菜的烹调技巧 (21)
6. 大白菜能稀释肠道毒素 (22)
7. 食用大白菜的特别提示 (22)
8. 萝卜生吃熟吃分段吃功效不同 (23)
9. 吃带皮白萝卜能补钙 (23)
10. 萝卜缨可防治多种疾病 (23)
11. 提升萝卜汁口感的调配方法 (25)
12. 萝卜不宜与某些水果同吃 (25)



13. 萝卜汁能解酒	(25)
14. 沙窝萝卜有独特功效	(26)
15. 青萝卜白萝卜功效各有不同	(26)
16. 吃萝卜有禁忌	(27)
17. 用萝卜治病的偏方	(28)
18. 胡萝卜生吃不如熟吃好	(28)
19. 食用胡萝卜的特别提示	(29)
20. 胡萝卜整个水煮或烤着吃较好	(30)
21. 男性食芹菜过多会减少精子数量	(30)
22. 祛火通便选香芹	(31)
23. 冬瓜皮可改善糖尿病症状	(31)
24. 莲藕能止血祛瘀消肿止痛	(32)
25. 莲藕生吃熟吃功效不同	(32)
26. 食用莲藕的特别提示	(32)
27. 细数荷藕全身是宝	(33)
28. 藕洗去表面的藕粉再炒不粘锅	(34)
29. 食用山药的特别提示	(34)
30. 不宜喝生土豆汁	(34)
31. 芋泥是健康味美食品	(35)
32. 魔芋减肥降脂通便效果好	(36)
33. 圆白菜外层的绿叶不可扔掉	(37)
34. 圆白菜与紫甘蓝的营养价值	(37)
35. 食用圆白菜的特别提示	(37)
36. 巧吃圆白菜可改善皮肤干燥	(38)
37. 西红柿生吃与熟吃的营养区别	(39)
38. 吃西红柿的几大禁忌	(39)
39. 西红柿皮抗氧化能力非常强	(40)
40. 西红柿的防病功效	(40)
41. 多吃西红柿可保护心脏有助降压	(40)





42. 苦瓜生吃熟吃功效不同 (41)
43. 吃苦瓜的特别提示 (42)
44. 苦瓜的功效 (43)
45. 不适宜吃苦瓜的人群 (43)
46. 去除苦瓜苦味又不失营养的方法 (44)
47. 苦瓜激发人体免疫力 (44)
48. 紫皮洋葱的营养价值高 (45)
49. 香菜根可以调理脾胃 (46)
50. 皮肤干痒可吃猪皮冻,外擦香菜根 (46)
51. 蔬果两用的沙葛食用方法 (47)
52. 吃茄子可以防治老年斑 (48)
53. 减少茄子中营养素流失的方法 (49)
54. 茄子蒂可抗癌、治口腔炎 (49)
55. 食用茄子和圆白菜可治疗便秘 (50)
56. 老北京辣菜的巧吃巧做 (50)
57. 豆角煮熟后再炒更好 (51)
58. 食用扁豆须防中毒 (51)
59. 菠菜根切掉弃之太可惜 (51)
60. 竹笋的疗疾作用 (52)
61. 不宜吃春笋的人 (53)
62. 吃香椿要注意的事项 (53)
63. 豆芽的食疗作用 (55)
64. 一寸长的豆芽营养价值最高 (57)
65. 炒豆芽放醋可保护营养素不破坏 (57)
66. 红薯叶营养价值高 (58)
67. 嫩红薯叶的吃法 (58)
68. 南瓜花是益智的佳品 (59)
69. 柿子椒的健康吃法 (59)
70. 正确食用鲜黄花菜的方法 (60)





71. 让蔬菜好吃的方法	(60)
72. 蔬菜解酒秘方	(62)
三、肉蛋奶豆类健康吃法	(63)
1. 食用猪蹄特别提示	(63)
2. 不宜食用猪蹄的人群	(63)
3. 炖排骨加醋能增加营养成分	(64)
4. 做丸子要选对料	(64)
5. 五花肉汤煮梅干菜做馅味道好	(65)
6. 吃涮羊肉时喝茶不好	(65)
7. 涮羊肉后喝涮汤不可取	(65)
8. 冬季并非所有人都适合吃羊肉温补	(66)
9. 避免吃羊肉上火的搭配吃法	(67)
10. 食用羊肉的特别提示	(67)
11. 去除羊肉膻味的方法	(68)
12. 产妇不要急于吃牛羊肉、鱼虾和其他腥膻之物	(68)
13. 冬季温补吃牛肉的搭配方法	(69)
14. 使老牛肉返嫩的做法	(69)
15. 感冒喝鸡汤有益处	(70)
16. 十年的鸡头赛砒霜并不准确	(70)
17. 肾病患者不适合吃鸡肉进补	(71)
18. 吃鸡肉去皮有科学道理	(71)
19. 鸡肉在加工贮藏时不可忽略细节	(71)
20. 去掉鸡汤里多余油的方法	(72)
21. 吃鸡的特别提示	(72)
22. 鸡的养生治病功效	(72)
23. 三七蒸鸡治疗贫血、面色萎黄	(74)
24. 黄豆炖鸡肫能健胃除胀	(74)
25. 使老鸭肉返嫩的做法	(74)
26. 吃兔肉的益处及宜吃兔肉的人群	(75)





27. 培根不要煎着吃 (75)
28. 吃猪血排毒补血 (76)
29. 吃肝每周别超 100 克 (76)
30. 吃肝要洗净煮熟 (77)
31. 喝牛奶的最佳时间 (77)
32. 用牛奶代替白开水服药不好 (78)
33. 牛奶不必煮沸 (78)
34. 牛奶并非越浓越好 (78)
35. 喝牛奶时不要加糖过多 (79)
36. 婴儿用酸奶喂养不好 (79)
37. 母乳中牛磺酸对婴儿十分有益 (79)
38. 牛奶中添加橘汁或柠檬汁不好 (80)
39. 炼乳不可以代替牛奶喂养婴儿 (80)
40. 夏季也不适宜喝冷牛奶 (80)
41. 空腹不宜喝牛奶 (81)
42. 牛奶能与蛋黄和豆类食物一起吃 (81)
43. 瓶装牛奶经阳光照晒后补钙更好的说法不科学 (81)
44. 老年人过多喝牛奶可加重白内障 (82)
45. 早餐奶和普通牛奶的区别 (82)
46. 喝牛奶的特别提示 (83)
47. 牛奶的其他妙用 (84)
48. 酸奶是适合人类的营养食品 (84)
49. 喝酸奶的特别提示 (85)
50. 喝牛奶不能耐受的人可以喝酸奶 (86)
51. 适合喝酸奶的人群 (86)
52. 自己制作酸奶的简便方法 (86)
53. 早餐选牛奶+蜂蜜营养更全面 (87)
54. 羊奶与牛奶营养成分稍有区别 (87)
55. 不能喝牛奶者同样不耐受羊奶 (88)





56. 夏季喝羊奶过多会上火	(88)
57. 有奶皮子比没有奶皮子的奶好	(88)
58. 纳豆是非常有营养的食品	(89)
59. 适宜和不适宜吃纳豆的人群	(90)
60. 纳豆的 N 种吃法	(90)
61. 纳豆胶囊与纳豆的区别	(91)
62. 食用纳豆时的特别提示	(91)
63. 纳豆产品质量的简单鉴别方法	(92)
64. 豆浆的食疗功效	(92)
65. 喝豆浆的特别提示	(93)
66. 男性防肺癌应常吃豆制品	(93)
67. 豆制品并非吃得越多越好	(94)
68. 豆制品不可以代替肉食	(95)
69. 糖尿病肾病患者要慎食豆制品	(95)
70. 豆腐渣有大妙用	(96)
71. 涮肉丸中允许使用的食用胶	(97)
72. 豆腐多吃也不好	(97)
73. 吃豆腐的最佳搭配	(98)
74. 不宜吃豆腐的人群	(98)
75. 豆腐与鱼搭配更有营养	(99)
76. 豆腐和菠菜能一起吃的做法	(99)
77. 南、北豆腐的不同吃法	(99)
78. 豆制品营养各有千秋	(99)
79. 常吃大豆能美白皮肤抗衰老	(101)
80. 黑豆是补肾抗衰美容大王	(101)
81. 冷水小火煮蛋防开裂	(103)
82. 吃鸡蛋存在的误区	(103)
83. 孕期营养食谱做法	(104)





四、水产类健康吃法	(106)
1. 虾皮的健康吃法	(106)
2. 不宜食用虾皮的人群	(107)
3. 增强虾皮补钙效果的吃法	(107)
4. 慎吃变黄的虾皮	(108)
5. 食用虾皮有讲究	(108)
6. 鱼全身是宝巧吃营养高	(109)
7. 鱼的健康食用方法与烹饪技巧	(110)
8. 空腹只吃鱼不吃饭易诱发痛风	(111)
9. 活鱼用清水养一两天再杀吃最佳	(111)
10. 做鱼鲤鱼时巧去鱼腥味	(112)
11. 不适合食用鲤鱼的人群	(112)
12. 食用鲤鱼的特别提示	(112)
13. 桑拿天喝鲤鱼汤开胃	(113)
14. 秋天适合吃鲫鱼	(113)
15. 鲫鱼汤最适合	(114)
16. 鲫鱼汤炖出奶白色的方法	(114)
17. 烧焦的鱼不可吃	(114)
18. 生吃鱼片有损健康	(115)
19. 吃鱼胆会中毒	(115)
20. 吃鱼鳔能美容	(116)
21. 慢性肾衰患者吃甲鱼是雪上加霜	(116)
22. 怀孕初期的女性不宜吃螃蟹	(117)
23. 螃蟹壳可以变废为宝用以补钙	(117)
24. 男性吃淡菜加韭菜能助壮阳	(118)
25. 每天嚼点紫菜对防老慢支有帮助	(118)
26. 黄鳝的健康食用方法	(119)
27. 鲜海蜇的健康食用方法	(120)
28. 食用带鱼的宜忌	(120)





29. 荸荠海蜇汤是有名的食疗方	(121)
五、菌藻类健康吃法	(122)
1. 香菇不可以久泡和过度洗涤	(122)
2. 干香菇和鲜香菇营养基本相同	(122)
3. 烟民每天吃香菇有益健康	(123)
4. 食用香菇的特别提示	(124)
5. 预防脂肪肝的香菇菜肴制作	(124)
6. 老年人多喝蘑菇汤防老年痴呆	(125)
7. 紫菜与海苔的区别	(127)
8. 紫菜包饭与寿司的区分	(127)
9. 食用紫菜的特别提示	(128)
10. 银耳的保健作用是菌类之冠	(128)
11. 咳嗽吃银耳好,但不是人人适用	(129)
12. 食用银耳的特别提示	(129)
13. 青绿色海带不要吃	(129)
14. 泡发海带有窍门	(130)
15. 彩椒海带丝味美更营养	(130)
16. 出血者不宜吃黑木耳	(131)
17. 木耳质量好坏差别非常大	(131)
18. 保温瓶发海参操作简单	(132)
19. 肝病患者常吃菌、藻类有益健康	(132)
六、水果类健康吃法	(134)
1. 巧吃山楂降脂减肥	(134)
2. 山楂的健康吃法	(134)
3. 不适合吃山楂的人群	(135)
4. 吃山楂的特别提示	(136)
5. 香蕉不可以一次吃太多	(136)
6. 不适合吃香蕉的人群	(137)
7. 巧妙利用香蕉皮	(137)





8. 吃梨大有学问 (138)
9. 梨生吃熟吃大不同 (139)
10. 梨入药的性味和作用 (139)
11. 春天用梨护嗓润肺有良效 (140)
12. 不宜食梨的人群 (140)
13. 吃枣后不要立即吐核 (141)
14. 食用大枣的特别提示 (141)
15. 常用大枣食疗良方 (142)
16. 不宜与大枣搭配的食物 (143)
17. 不适合食用大枣的人群 (143)
18. 根据自身体质选食苹果品种 (144)
19. 糖心苹果不适合糖尿病者吃 (144)
20. 准妈妈常吃苹果有益健康 (145)
21. 吃杏的特别提示 (146)
22. 加工后的杏不会“伤人” (146)
23. 常吃含羞果能美容益寿 (147)
24. 含羞果防癌抗癌 (148)
25. 发苦的柚子去火功效更好 (148)
26. 孕妇食用西柚好处多 (149)
27. 西瓜皮降血压降血糖 (149)
28. 橘皮煎水服治疗手脚冰凉 (150)
29. 常食柠檬能清肺净血强化记忆力 (150)
30. 葡萄连皮吃功效最佳 (150)
31. 美容养颜多吃桃 (151)
32. 荔枝能补肾排毒 (152)
33. 荔枝养血益心,但需防“荔枝病” (152)
34. 火旺者不可多吃杨梅 (153)
35. 心火旺者不可多吃樱桃 (153)
36. 木瓜牛奶滋补嫩肤 (154)



37. 巧吃木瓜更营养	(154)
38. 吃芒果防过敏的方法	(155)
39. 缓解酒后不适的食物	(156)
40. 早上吃水果有益健康	(157)
41. 空腹不宜吃的水果	(157)
42. 能助消化的水果	(157)
43. 睡觉前应少吃水果	(158)
44. 水果大排队, 圣女果最减肥	(158)
45. 感冒时少吃石榴	(159)
46. 百合梨藕汁止咳润肺效果佳	(160)
47. 水果解酒秘方	(160)
七、坚果类健康吃法	(161)
1. 糖炒栗子不开口的好	(161)
2. 栗子生吃熟食功效不同	(161)
3. 黑芝麻的多种保健功效	(162)
4. 食用芝麻的特别提示	(163)
5. 谨防染色的芝麻	(163)
6. 吃美国大杏仁的好处及食用量	(164)
7. 醋泡花生仁可以降血压	(164)
8. 健康安全食用花生的方法	(164)
9. 杏仁美容养颜抗衰老	(165)
10. 老北京杏仁茶是保健佳品	(166)
11. 甜杏仁和苦杏仁在营养上的区别	(166)
12. 夏季喝杏仁茶有益处	(167)
13. 孕妇、幼儿不宜吃银杏	(167)
14. 银杏和银杏叶食用不当害处多	(167)
15. 白果莲子鸡适合内湿体质的人吃	(168)
16. 百合配花生是秋天里的保健汤	(169)
17. 冬瓜子对男性前列腺健康有益	(169)





18. 冬瓜子可开胃、治便秘	(170)
19. 美容养颜常喝核桃粥	(171)
20. 吃核桃要讲究吃法和宜忌	(171)
21. 健康科学食用葡萄干的方法	(172)
八、调味品类健康吃法	(174)
1. 大蒜生吃熟吃功效不同	(174)
2. 厨师为啥爱用大蒜水	(174)
3. 猪肉+大蒜增加维生素吸收	(175)
4. 不适合食用大蒜的人群	(175)
5. 食用大蒜特别提示	(176)
6. 大蒜虽好不可食之无度	(176)
7. 夏吃姜的科学道理	(177)
8. 生姜的美容功效	(178)
9. 生姜可治脱发和冻疮	(178)
10. 日常生活中姜的妙用	(179)
11. 食用生姜特别提示	(179)
12. 姜生吃可以防癌	(180)
13. 吃姜去不去皮作用不同	(180)
14. “姜配红糖”能防治感冒	(180)
15. 嫩姜与老姜食用、保健有不同	(181)
16. 吃姜分早晚, 功效各不同	(182)
17. 早上吃姜的几种方法	(182)
18. 小葱拌豆腐搭配不合理	(182)
19. 食葱要注意方法	(183)
20. 不宜食葱的人群	(183)
21. 大葱小葱营养成分不同	(184)
22. 葱须是个宝	(185)
23. 蜂蜜的食用方法	(185)
24. 喝蜂蜜的注意事项	(186)

