

金叶丛书

吃个明白

闻巷堂 闻亮/编著

吃得苗条
吃得漂亮



金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃个明白:吃得苗条,吃得漂亮/闻荃堂,闻亮编著.
—北京:金城出版社,1998.10(金叶子丛书)
ISBN 7-80084-218-5

I. 吃… II. ①闻… ②闻… III. 食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 19789 号

金城出版社出版发行

(北京劳动人民文化宫内 100006)

北京昌平兴华印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 7.75 印张 167 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-80084-218-5/Z·43

定价:12.00 元

前 言

食品不仅能提供人体生长发育及生命活动必要的营养物质，还给人以香、甜、酸、辣、咸等各种美味口感。食品的另一种功能——调节身体也越来越受到人们重视。通常所说的“食疗”实际上就是指这种功能，严格地讲，任何一种食品都有这种功能，只不过有的较为明显，有的不那么明显而已。了解食品的这些功能，可使我们根据自身的具体情况加强选择食品的目的性，从而增进健康。

食品与人体健康有着极为密切的关系。目前肥胖症患者有逐年增多的趋势，通过饮食治疗能否治愈或减轻症状？回答是肯定的。《本草纲目》写到冬瓜时说“欲得瘦轻健者，则可长食之；若要肥，则勿食也。”（人民卫生 1979 年版校点本第 1697 页）这就是说冬瓜有一定的减肥作用。另外，黄瓜、竹笋、白菜、萝卜等日常食用的蔬菜和柠檬、苹果、山楂、石榴等各种新鲜水果（个别含糖量高的水果例外），其减肥效果也是明显的。

食品能否美容？有些食品可以使人的皮肤保持细腻、洁白、嫩美、富有弹性；有些食品可以使人的头发光亮乌黑；有些食品则可使牙齿洁白、眼睛明亮。李时珍在《本草纲目》中多次写到“令人好颜色”、“悦颜色”，按

现代说法就是“美容”。事实上，利用食品美容，才是真正的美，比单纯外部使用化妆品更胜一筹。况且，不少化妆品对皮肤有副作用，久用还会适得其反。

本书主要介绍一些具有减肥、美容、益智、长寿、明目、聪耳、抗癌、催眠、保胎、促进儿童长高等功能的各种食品和与饮食密切相关的卫生常识，读者在日常饮食中可根据自己的情况，有针对性地调整自己的饮食结构，以便能取得切实的效果。

当然，大量实践已经证明，减肥切不可操之过急，只有持之以恒方能奏效。利用食品美容、益智、长寿、抗癌等也不能立竿见影，更不能单靠某一种食品达到目的，还需各种食品合理搭配食用，取长补短，相辅相成。

本书在编写过程中，承蒙朋友们热情鼓励、支持和帮助，并参阅了有关资料，在此深表谢意！

限于笔者水平，书中难免有不妥之处，敬请各位专家和读者惠予指正。

闻荃堂
1996 年金秋

目 录

一、减肥食品	1
1. 李时珍记述的减肥佳蔬——冬瓜	2
2. 清脆可口的黄瓜	7
3. 古今珍馐话竹笋	14
4. 菜之美者，有云梦之芹	18
5. 萝卜上了街，药铺不用开	22
6. 物美价廉的主菜——大白菜	26
7. 菜人参——胡萝卜	32
8. 价重千金之蔬菜——莴苣	34
9. 益智减肥的山珍——金针菇	38
10. 爱情之果——番茄	41
11. 载誉欧美的菜中皇后——洋葱	44
12. 补中益气的南瓜	46
13. 降低胆固醇的蔬菜——茄子	49
14. 菜中最有益者——韭菜	53
15. 天然广谱抗菌素——大蒜	55
16. 减肥健美的新兴食品——魔芋	57
17. 常食柠檬能减肥	59

18. 减肥及降低胆固醇的苹果	61
19. 智慧之果——香蕉	64
20. 消食化积的山楂	66
21. 天下奇树，九州名果——石榴	68
22. 百果之宗——梨	70
23. 祛湿利尿的名果——菠萝	72
24. 豆腐豆芽保平安	75
25. 去脂牛奶及低脂奶粉	86
26. 瘦肉——肥胖者可适量食	87
27. 大米和其他几种减肥粮食	97
28. 饮茶能减肥	100
29. 食醋减肥	103

二、美容食品

1. 风靡日本的丝瓜茎水美容法	106
2. 久服令人心欢的莲藕	110
3. 营养丰富的盛夏佳果——西瓜	117
4. 仙家食品——芝麻	121
5. 花落土中即生的佳果——花生	123
6. 润肤强身果——核桃	127
7. 果之美者，江浦之桔	131
8. 补中益气的佳果良药——大枣	133
9. 艳丽诱人的李子	136
10. 果品中的后起之秀——猕猴桃	139
11. 桃之夭夭，灼灼其华	141
12. 非凡的旅行家——椰子	145
13. 先百果而熟的樱桃	148
14. 日啖荔枝三百颗	151
15. 桑椹者，桑之精华所结也	153

16. 果中仙品——松子	156
17. 营养丰富的动物肝脏	157
18. 食药兼优的虾	162
19. “鲜”字的一半是“鱼”字	167
20. 禽蛋种种	174
21. 要吃飞禽，还数鹌鹑	182
22. 日渐走俏的美容食品——兔肉	187
三、其他功能食品	190
1. 益智健脑食品	190
2. 促进儿童发育长高食品	191
3. 健康长寿食品	193
4. 防癌抗癌食品	197
5. 明目聪耳食品	199
6. 安神催眠食品	200
7. 消除疲劳食品	201
8. 滋润咽喉的食品	202
9. 孕妇保胎食品	203
10. 降低血压食品	204
11. 影响性格情绪的食品	206
四、饮食卫生常识	208
1. 生吃瓜果蔬菜要洗净	208
2. 烧焦了的鱼和肉不能吃	209
3. 蒸锅水不能喝	209
4. 用铁锅做饭烧菜有益健康	210
5. 砂锅优点也不少	211
6. 烧饭做菜要盖上锅盖	211
7. 不要用锡酒壶盛酒	211
8. 塑料桶盛油好不好	212

9. 美食与美器搭配要和谐	213
10. 说说补品	214
11. 有关食品的最佳温度	215
12. 酒与健康	216
13. 不可挑食、偏食	217
14. 吃饭时要少说话	218
15. 吃饭应当细嚼慢咽	218
16. 怎样食用牛奶营养价值高	219
17. 食用人工合成色素弊多利少	220
18. 暴饮暴食损害健康	221
19. 鸡汤补还是鸡肉补	221
20. 不要常吃“汤泡饭”	222
21. 怎样挑选罐头食品	222
22. 不能用麦乳精喂养婴儿	223
23. 一日三餐保平安	224
24. 生食、熟食要分开	225
25. 不要用报纸包装食品	225
26. 不要吃生鸡蛋	226
27. 最基本的调味品——食盐	226
28. 多吃糖精有害无益	227
29. 话说味精	228
30. 四季饮食如何调配	229
31. 患病者的食物禁忌	230
32. 粗茶淡饭保平安	230
33. 荤食素食各有利弊	231

五、附录

1. 常用食物营养成分表	233
2. 肥胖症防治食物选择一览表	237

一、减肥食品

人的脂肪过多，即平时所说的“肥胖”，医学上称之为“肥胖症”。当然，医学上有具体的测定肥胖标准，凡超过标准体重 20% 的，才算作“肥胖症”。其简单计算方法是：身高（厘米数）减去 105 便是标准体重的公斤数。例如身高为 165 厘米的女子，其标准体重为 $165 - 105 = 60$ （公斤）。按这个公式计算，允许有 $\pm 5\%$ 浮动。

肥胖症无论对儿童、青年、中年以及老年人都是有碍健康的。过多的脂肪不仅使机体负担过重，而且也影响正常的呼吸和血液循环。肥胖症也常常是糖尿病、胆石症和各种心血管疾病的前源。

造成肥胖的原因很多，如进食过多，总热量的摄入供过于求，体力活动太少，内分泌障碍以及遗传等因素。对肥胖症的治疗，目前已采用多种方法，如药物治疗、手术疗法、饥饿疗法、气功疗法、增加运动量疗法，如打太极拳、徒步走、软体操、慢步跑，等等。本书则介绍一些减肥食品，多数为日常食用的蔬菜及水果。这些食品有的不含或含脂肪少量，有的含有较多纤维素，有的含有丙醇二酸等可以抑制体内糖类物质转变为脂肪的成分，有的可以利水，有的可以使人产生饱腹感，等等。通过适量食用这些食品，限制高脂肪、高糖类食品，控制

总热量，达到减肥目的。当然，如果能结合多种方法，实行综合治疗，其效果会更好。

1. 李时珍记述的减肥佳蔬——冬瓜

减肥食品开篇谈冬瓜，何也？请看《本草纲目》的记述。在这经典著作里，明代杰出的医药学家李时珍援引了唐代医药学家孟诜《食疗本草》上的一段话：“欲得瘦轻健者，则可长食之；若要肥，则勿食也。”这就明确地写出了冬瓜的减肥作用。人们常常把“瘦”与“弱”联系在一起，而“体瘦轻健者”，则是身体健康、反应灵敏、行动迅速的非虚胖者。

冬瓜是常见蔬菜，又称白瓜、枕瓜。古时称水芝、地芝，原产我国。在现存最早的药学典籍《神农本草经》中已有记载。目前，全国南北各地均有栽培，是夏秋两季的家常蔬菜。由于冬瓜耐贮藏，冬季以至初春均可保存食用。

冬瓜含有大量水分，同时也具有较高的营养价值。每百克冬瓜肉中约含蛋白质 0.4 克，糖类 2.4 克，钙 19 毫克，磷 12 毫克，铁 0.3 毫克及多种维生素。尤其是维生素 C 的含量较高，每百克中含 16 毫克，是西红柿的 1.2 倍。

与多种蔬菜比较，冬瓜有一个显著特点是不含脂肪，是肥胖症患者的理想食品。同时，冬瓜中含有的丙醇二酸，可以抑制体内糖类物质转变为脂肪，其减肥作用更为明显，可见，孟诜和李时珍等古代先贤对冬瓜减肥作用的论述是十分正确的。冬瓜含钠量很低，因而也是肾

脏病、糖尿病、浮肿病及高血压患者的理想蔬菜。

祖国医学认为冬瓜味甘，性微寒。有利尿、清热、化痰、解渴、涤秽等功效，可治暑热、痰喘、痈疽、痔疮等，还可解鱼毒、酒毒。

冬瓜皮是中医常用的利尿药，可消水肿、利小便。冬瓜仁亦入药，有清肺热、除烦懣、利胸膈等功效。

冬瓜的食用方法很多，可凉拌可熟食，汤、菜皆宜，烧、烩、蒸均可。健康者食之有益，肥胖症患者食之可治病。

下面介绍一些冬瓜菜谱，任君选用。

凉拌冬瓜

原料：冬瓜 500 克，麻酱 100 克，酱油、味精适量。

制法：

(1) 将冬瓜去皮去瓤，切成小薄片或条，在开水锅中烫透取出，控净水分，放在盘中。

(2) 将麻酱和酱油、味精调成卤汁浇在冬瓜上即可。

特点：经济实惠，制作简便，鲜嫩适口。

泡冬瓜

原料：冬瓜 500 克，精盐、白糖、醋适量。

制法：冬瓜去皮瓤、洗净，用盐卤一下，略洗捞出，控净水分装盘，再放入白糖、醋拌匀。

特点：酸甜适口。

酸辣冬瓜

原料：冬瓜 500 克，醋、鲜红辣椒、花椒油、精盐

适量。

制法：先将红辣椒洗净，去瓢、籽，切成丝。冬瓜去皮、瓢洗净切片，开水焯熟，捞出控净水分装盘。再把鲜红辣椒丝、醋、花椒油、精盐加入冬瓜盘中，拌匀即可食之。

特点：红白相间，色彩艳丽，酸辣爽口，赏心悦目。

冬瓜汤

原料：冬瓜 500 克，瘦猪肉片 50 克，酱油、味精、精盐、麻油、猪油、葱末适量。

制法：

(1) 冬瓜去皮、瓢洗净，切片待用。

(2) 汤锅内放入猪油，置火上烧热，下葱末炆锅，放入冬瓜、肉片，加适量的开水和酱油、精盐。等汤煮至冬瓜熟烂时，撇去浮沫，加入味精，淋入麻油，起锅盛入汤碗内即成。

特点：鲜嫩爽口。

海米冬瓜汤

原料：冬瓜 500 克，海米 25 克，猪油 15 克，鸡蛋 1 个，鸡汤 1000 克，精盐、味精、葱姜丝、香菜末各适量。

制法：

(1) 冬瓜去皮、瓢，洗净切片。海米洗净杂质，开水浸泡回软，待用。

(2) 将汤锅置火上，放入猪油烧热，将葱姜丝、海米一起放入锅内炆炒，随即下入鸡汤，数分钟后放入冬瓜片，煮开，等冬瓜熟，淋入鸡蛋，放入精盐、味精，起

锅盛入汤盆或汤碗内，撒上香菜末即可。

特点：鲜香味美，营养丰富。

红烧冬瓜

原料：冬瓜 500 克，猪油 25 克，酱油、精盐、水淀粉、味精、葱、姜、蒜各适量。

制法：

(1) 冬瓜去皮、籽、瓢，洗净后切长块，在开水锅中煮至八成熟，捞出，控净水分。

(2) 将酱油、精盐、味精、葱花、姜末、蒜片、水淀粉同在一小碗内搅拌成调料汁。

(3) 锅内放入猪油烧热，下调料汁和冬瓜翻烧。待冬瓜熟时，即可出锅装盘。

特点：经济实惠，清香鲜美。

炸冬瓜丸子

原料：冬瓜 500 克，面粉 100 克，鸡蛋 1 个，料酒 25 克，精盐、葱末、姜汁、味精各适量，油 500 克（实耗 70 克）。

制法：

(1) 冬瓜去皮、籽、瓢洗净切细丝，开水烫至七成熟捞出，用水冲凉剁成末，控净水分。

(2) 将冬瓜末放入盆内，打入鸡蛋，加入料酒、精盐、葱末、味精、面粉，搅成粘稠状待用。

(3) 炒锅放火上倒油，旺火烧开，将调好的瓜泥做成丸子，投入锅内炸至焦黄即可食用。

特点：色泽焦黄，清淡爽口。

冬瓜茸

原料：冬瓜 500 克，冰糖 100 克，食用香精（可根据各自的口味选取不同类型的水溶香精）3 滴。

制法：

（1）将冬瓜洗净，去皮、籽、瓤，切成方块上笼蒸熟，取出冷透，捻烂成茸。

（2）将冰糖溶化，放入冬瓜茸，滴入香精，冷后放入冰箱，冻 45 分钟，即可取出食用。

特点：夏令除暑清火佳肴，色泽洁白，香甜适口。

奶油冬瓜

原料：冬瓜、牛奶各适量，花生油、精盐及淀粉各少许。

制法：

（1）冬瓜去皮、籽、瓤洗净，切成 4 厘米长、1.5 厘米宽条块。

（2）锅内加水，水沸后下入冬瓜条，焯后捞出待用。

（3）锅内加少许花生油，烧开，放入冬瓜条，加水、精盐、牛奶，稍沸后即可勾芡出锅。

特点：制作简便，清香可口。

冬瓜雏鸡

原料：净雏鸡一只（约 500 克），冬瓜 500 克，花椒、精盐、料酒、葱末、姜片各适量。

制法：

（1）雏鸡去头、爪，从脊背剥开，放开水锅内煮去血沫待用。

(2) 冬瓜去皮、籽、瓢洗净，切方块。

(3) 将冬瓜放入蒸盆内，鸡汤倒冬瓜上，鸡胸脯朝上放在冬瓜上，放入调味品，上笼蒸 1 小时，即可食用。

特点：清香鲜美，老少皆宜。

2. 清脆可口的黄瓜

黄瓜原产印度。李时珍说：“张骞使西域得种，故名胡瓜。”到了南北朝时才改称“黄瓜”。因我国吴越地区“黄”、“王”，读音不分，便称之为“王瓜”。

黄瓜是夏秋经常食用的蔬菜。冬春两季由于各处都有塑料大棚，亦有黄瓜供应市场。黄瓜生食凉拌清脆可口，有一种特殊的芳香，热炒或做汤，又是一味好菜。还可腌制成酱菜，别有一番味道。

黄瓜含水量为 96%~98%，另外，还有少量的胡萝卜素（即维生素 A 原）、维生素 C 及钙、磷、铁等矿物质。从营养学角度看，黄瓜所含各种营养物质并不丰富。但黄瓜含有不少非常娇嫩的纤维素，对促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇均有一定的作用。尤其是黄瓜中含有丙醇二酸，可抑制体内糖类物质转变为脂肪。对肥胖症患者来说，黄瓜是食药兼优的美味菜肴。黄瓜还含有一些维生素 E，对推迟人体衰老有一定作用。另据报道，黄瓜还有美容作用，有人取黄瓜汁清洁和保护皮肤，特别是用来舒展脸上的皱纹，效果很好。

祖国医学认为，黄瓜性味甘寒，有清热解渴、利水道之功效。《本草纲目》记载：“小儿热痢，嫩黄瓜同蜜食十余枚，良。”

黄瓜可制作多种菜肴，尤其是凉拌和做汤，味道清新鲜美。

糖醋黄瓜

原料：黄瓜、糖、醋、香油各适量，姜末少许。

制法：把白糖和醋放入碗中调成糖醋汁。选择鲜嫩黄瓜，洗净去尾部，用刀拍松后切成块放在盘内，撒上姜末，淋上香油，再烧上糖醋汁，拌匀即可食用。

特点：制作简便，酸甜可口。

蒜泥拌黄瓜

原料：鲜嫩黄瓜 500 克，芝麻酱、白糖、醋、精盐、葱丝、姜丝、蒜瓣捣泥、香油各适量。

制法：黄瓜切成细丝，盛盘内加白糖、芝麻酱、精盐拌匀。将醋、姜丝、蒜泥、香油调好，食用前浇在黄瓜丝上即成。

特点：鲜脆味美。

黄瓜拌粉皮

原料：黄瓜、粉皮、酱油、醋、精盐、蒜瓣捣泥、香油各适量。

制法：黄瓜切片，用盐腌后控去水分。粉皮切片，在开水中烫一下捞出。黄瓜、粉皮及调料拌匀，淋上香油即成。

椒油二丁

原料：黄瓜 500 克，黄豆 20 克，精盐、八角、椒油、味精、芝麻适量。

制法：黄瓜切丁，黄豆煮成五香豆，芝麻炒熟。再把黄瓜、黄豆和调料一起拌匀装盘即成。

特点：香脆清淡。

油激黄瓜

原料：鲜嫩黄瓜 750 克，食油 300 克（实耗 60 克），花椒、辣椒、葱末、姜丝、白糖、醋、精盐各适量。

制法：

（1）黄瓜切成 3 厘米长段，再切丝。辣椒去籽切细丝。

（2）将锅置火上，倒入食油烧至八成热，将黄瓜炸成碧绿色捞出，放入盘内。锅内留少许油，放花椒炸焦捞出。

（3）把葱、姜、辣椒丝及各种调料放入锅内兑成汁，浇在黄瓜上即可食用。

特点：碧绿鲜脆，别有风味，最宜夏季食用。

黄瓜拌肉丝

原料：黄瓜 500 克，熟猪肉 150 克，香菜少许，精盐、味精、酱油、醋、辣椒油、香油、蒜泥适量。

制法：黄瓜、熟猪肉切丝装盘。放上少许香菜，拌上各种调料，浇上即可。

特点：营养丰富，美味适口。

黄瓜拌虾皮

原料：黄瓜 250 克，虾皮 50 克，香菜少许。酱油、醋、味精、香油各适量。

制法：黄瓜切片或切细丝，与洗净虾皮一起装盘。放