

回家吃饭 的智慧大全

家常便饭最养人 回家吃饭得健康

张明 编著

科学指导 详细讲解 随用随查

人们生活水平越来越高，食物越来越丰富，身体却越来越差。改变这一切只需要换一种生活方式——回家吃饭。

回家吃饭的 智慧大全

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

回家吃饭的智慧大全

张明 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

回家吃饭的智慧大全 / 张明编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5308-8727-1

I. ①回… II. ①张… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009596 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1020×1200 1/10 印张 50 字数 887 000

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

随着社会的发展，人们的生活节奏越来越快，很多人远离了家庭的餐桌。工作繁忙的上班族，孤身在外的打拼一族，本身厨艺不精而懒得开伙的小家庭等等，种种原因使得人们长期在外吃饭。温饱的问题解决了，但是新的问题也慢慢出现了。虽然食物越来越丰富，吃的越来越精细，但是人们却越来越食不知味，体质也慢慢变差，肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、失眠等慢性病也逐渐开始出现。面对五花八门的食品和营养品，人们在为吃什么、不吃什么而发愁。

改变这一切只需要你换一种生活方式——回家吃饭。回家吃饭其实是件非常简单普通的事情，在温暖的灯光下，家人围坐在餐桌旁，热气腾腾的晚餐，简简单单的家常菜，干净、营养、健康，每一口吃起来都那么香。其实吃什么不重要，重要的是跟什么人在一起吃，愉悦的心情是最好的调味剂。和家人一起吃家常便饭，这其实是向更加健康和令人愉悦的生活方式的理性回归。

家常便饭才是最养人的食物，因为最家常的食物里面，才有着最均衡最全面的营养；最普通的小食材往往有最意想不到的大功用，会吃就能补益身体。早晨一碗小米粥加一个鸡蛋，胜过打着各种补养名义的保健蛋白质粉和营养品；冬天冻感冒时一杯热热的姜红茶，比各种药片胶囊更能让你的身体舒服和恢复健康；夜里失眠时，一杯热牛奶比所谓的安神补液更能让你进入梦乡；想要减肥时，各种富含膳食纤维的蔬菜和低热量而有饱腹感的瓜果，比大把的减肥药有着更佳的效果。

回家吃饭，就要多了解一些家常饮食的养生知识，这样才能吃得更科学更健康。人们在日常忽略的那些看似不重要的食材，往往是最重要的部分。芹菜的营养精华都在被择掉的叶子中，西瓜脆衣的祛火功效要优于西瓜红瓤，花生红衣有着很好的补血功效，茄子皮有着更好的强健血管功效，辛辣的萝卜皮中具有一定的防癌作用。其实只要是适合自己身体的食物，即便是粗茶淡饭，也是补养身体的佳品；不适合自己身体的，哪怕是人参鹿茸，也是无益于健康的浪费。

一样米养百样人，每个人从一样的家常便饭里，吸取的能量是不一样的，只有会吃才能得健康。本书系统讲述了家常饮食的养生智慧，让人们可以在家吃出健康长寿。其中既有食物营养健康的知识和理论，如家常食材的营养知识，食物颜色中的健康密码，让你学会选择食材；也有日常饮食养生方案，如吃好每天三

顿饭的意义，合理饮食来调养五脏六腑，按照自己的体质去进补，顺应季节来进餐养生；还有家常饮食的养生解读，如五谷粗粮营养多，汤粥清淡最补人，蔬菜瓜果可养人，喝水品茶饮酒学问大。

回家吃饭是一种不仅是一种生活方式，更是一种养生态度，只要你合理饮食，持之以恒，就可以更加健康快乐。回家吃饭并不是单纯地吃饭，与家人的团聚和沟通才更有意义。与家人一起进餐，更有助于家人之间建立起一种强大的沟通纽带，为人们建立良好的情感支持系统。



目录

第 1 章 健康贵在家常便饭

吃得不健康，你就不健康	2
病从口入，大多数病都是吃出来的	3
治癌？致癌？1/3 的癌症都与膳食有关	4
要想活得好，先要吃得对	6
药食同源，身体康健	7
食物没有好坏之分，只有合理的搭配	8
食物的阴阳属性，决定你该吃什么	8
食物有“四气”“五味”，吃对能治百病	9
世间灵丹妙药，自在家常便饭间	10
酸碱食物巧搭配，身体就不得病	11
烹调有方法，清淡饮食更健康	11
别拿主食不当事，吃不够就出麻烦	12
滋养五脏六腑要顺应天时，四季不生病	13
干稀巧搭配，胃肠不受罪	14
食物多样、谷类为主，健康又长寿	14
食物颜色，各有奇效	15
均衡饮食，让健康的“木桶”无短板	16
多吃蔬菜水果和薯类，保持肠道畅通	18
黄金分割食中藏，膳食合理宜健康	19
三餐分配要合理，零食要适当	19
要想一生保平安，常有三分饥和寒	21
快节奏的生活，慢饮食的养生	21
别将食物最宝贵的部分扔掉	22
通过食物，治疗疾病	23
再好的食物，也禁不住坏习惯的糟践	24

第 2 章 食物分阴阳，吃对才健康

堪舆养生告诉我们，食物也分阴阳	26
看体质，挑选阴阳食物	26
看你的体质属阴还是属阳	27

熟知食物的阴阳属性是健康之本	27
别人吃了治病，你吃了没准会致病	29
知食物的寒热属性，合理搭配饮食	29
烹调改变食物的阴阳属性	30
区分食物阴阳的方法	31
素食也分阴阳平衡，搭配要合理	31
人体有阴阳，吃水果要讲究	32
吃“时令菜”合乎阴阳，最好的养生之道	32
饮食寒温适中，能调和五脏六腑	33
温性食物是阴型肥胖者的最佳选择	33
别让寒性食物害了过敏的你	34
吃对凉性食物不生病	34
粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅	35
生熟阴阳平衡：生熟互补才合理	35
荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚	36
酸碱阴阳平衡：膳食不可多点儿酸	36
寒热阴阳平衡：热者寒之，寒者热之	37
食物的寒热属性会影响疾病	37
10 大阳性食物	38
10 大阴性食物	40
阴平阳秘，不治已病治未病	41
上火了，说明你阴阳失调了	42

第 3 章 调五脏，养六腑，百病从此不再生

五脏六腑本性最天真	44
脏腑健康先输营养	44
脏腑气血的盛衰决定了人能否长寿	45
脾胃运转情况，决定阳气是否充足	45
津为阳，液为阴，阻止外邪入侵	46
六腑养生——传而不藏，保持通畅	47
你的口味反映着身体的需要	47
五色五味养五脏	48
肺病禁苦——肺喜白，耐辣	49
润肺开胃，橘子的全身都是宝	50
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”	51
以食养肺益气，让支气管炎知难而退	52
肝病禁辛——肝喜绿，耐酸	53
大蒜，肝脏的最佳选择	54
大葱，祛除肝脏邪气	54
日食荔枝三五颗，补脾益肝效果佳	55
清肝热，吃点儿蚌肉很有效	56
玉米是清湿热、理肝胆的良药	56
清肝饮食，让肝炎乖乖投降	57

低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围圈	58
肾病禁甘——肾喜黑，耐咸	59
补肾暖肠，还是白豆棒	59
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	60
心病禁咸——心喜红，耐苦	61
补心养肝，小麦来帮忙	61
多吃山药，宜心好处多	62
脾为“后天之本”，主管血液和肌肉	64
脾病禁酸——脾喜黄，耐甜	65
甘味食物可补气血健脾	66

第 4 章 四季五味养生术

健康饮食，从“四气五味”开始	68
熟知食物的性味，身体才健康	69
四性五味，药食同源	69
谨和五味，饮食之要	70
酸甜苦辣咸，各有所爱	71
调和五味，平衡饮食	71
五味平衡，健康一生	72
饮食要五味不过	73
懂五味玄妙，知四季饮食	74
五谷为甘，可养脾胃	74
春季食补“六宜一忌”	75
春吃甘，脾平安	76
春天——省酸增甘	77
初夏——少苦适辣	78
长夏——免甘加咸	79
夏吃辛，补肺气	79
秋天应甘淡滋润	80
秋天——省辣补酸	81
秋吃酸，养护肝	81
冬天——清淡添苦	82
冬肾补，要吃“苦”	83
五味平衡机体保健康	83

第 5 章 应景应时，应心应身——跟着节令去进补

饮食顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	86
春夏养阳，秋冬养阴——健康之本	87
不时不食，按照季节的变化进行食补	87
春季养阳正当时，合理饮食更健康	88
春季宜清淡，科学食补消春火	90
春季，肝气生发宜养肝	90

春养肝，不要“以形补形”	91
春季补铁养肝，鸭血最佳	92
春吃蜂蜜、萝卜可提高免疫力	93
春吃豆腐，护肝脏	94
春季养肝吃韭菜	95
春季吃油菜，防口腔溃疡	95
夏日去暑多吃“苦”	96
夏季进补，一鸽胜九鸡	97
夏日吃西瓜，药物不用抓	99
夏吃茄子，清热解毒又防痱	100
夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉	100
秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡	102
秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄	103
滋阴润燥的秋季菜：西蓝花	104
秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳	105
秋令时节，新采嫩藕胜仙丹	106
冬季吃圆白菜，可杀菌消炎	107
平常马铃薯冬季不平凡	108
秋冬御寒，多吃“红色食物”	110
冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜	111
在冬季餐桌上享受牛肉的滋补	112
隐藏在节气里的进补原则	113
立春——养肝明目，清补养肝	114
雨水——和肝养胃，健脾益气	116
惊蛰——养阳养肝，省酸增甘	117
春分——疏肝解郁，适血调经	117
清明——柔肝养肺，滋阴凉血	118
谷雨——补血益气，行气散瘀	119
立夏——增酸减苦，补肾助肝	120
小满——清凉滋阴，祛湿除热	121
芒种——益肝补肾，养肺滋心	121
夏至——清热凉血，健脾益胃	122
小暑——养心安神，减苦增咸	123
大暑——消暑清热，化湿健脾	124
立秋——润肺养胃，祛暑滋阴	125
处暑——减辛增酸，生津润燥	126
白露——生津润肺，清热通便	127
秋分——滋阴润肺，健脾益胃	127
寒露——滋阴防燥，补养肝气	128
霜降——减甘增咸，滋补肾气	129
立冬——温中补血，养肾防寒	130
小雪——补气填精，温补肾阳	131
大雪——益肾壮阳，温中暖下	132

冬至——扶正固本，培养元气	132
小寒——益气补虚，温中暖下	133
大寒——补脾益气，温阳补肾	134

第 6 章 吃好每天三顿饭

营养为健康之本	136
一日三餐怎么吃，幸福健康一家人	136
三餐巧搭配，吃出健康来	137
没有不好的食物，只有不合理的膳食	138
食物多样化才能健康	140
健康饮食讲究四平衡	140
吃饭也要讲究“先来后到”	141
喝汤应该在饭前，能更好地提升胃气	142
合理分配三餐的时间和食物量	143
一日三餐常犯的 8 种错误	143
营养早餐让你活力一天	144
不吃早餐最伤脾胃	145
早餐很重要，吃才对健康	146
不吃早餐的“七宗罪”	146
营养早餐巧配搭，健康吃出来	147
健康早餐的 7 大黄金法则	148
早餐两宜两不宜	148
不同的人，不同营养早餐	149
早餐奶中加蜂蜜更有营养	150
如何避开早餐饮食误区	150
午餐要吃饱，才健康	150
理想午餐的六种必备食物	151
中午吃辣味食物有益保护肠胃	152
胃经当令吃好午餐，就能多活十年	152
午饭摄入碳水化合物过多，下午易犯困	153
健康晚餐怎么吃才最健康	153
晚上吃姜犹如吃砒霜	155
晚饭吃什么，最有益身体健康	156
晚餐吃得太巧，疾病少上身	157
晚餐吃红薯玉米会导致失眠	158
晚餐过饱会危害身体健康	158

第 7 章 做自己的营养医生

6 大营养素保护免疫力	160
食物是最灵验的“消毒剂”	160
若要身体壮，饭菜嚼成浆	161
没有能量，就没有生命	161

进补如用兵，乱补会伤身	162
吃得激素失调，带来无尽烦恼	163
导致衰老的神秘物质——过氧脂质	164
能量不平衡，疾病缠上身	164
控制饮食，平衡血糖	165
水是生命之源，不喝水会生病	166
生命离不开七大营养素	167
营养素在人体内的作用	168
各种食物所含营养素之最	168
3 大食疗法，助你酒后不头疼	169
4 种食物，不能带皮吃	169
5 大食物去“上火”	170
6 种平民食物，帮你远离秋冬感冒	170
7 种食物，提高免疫力	171
8 种食物，帮你抗衰老	172
9 种食物，吃错部位夺人命	173
10 种食物，肠胃不好的人忌吃	174
营养来自每天的饮食	175
三大营养素，给生命和健康“供热”	177
维生素：健康身体的“密友”	179
维生素与生命活动	180
食补维生素，要有规律	185
别误解了维生素	185
矿物质：生活中的“食物营养品”	186
人体少不了矿物质	186

第 8 章 食物颜色中的健康密码

食物的颜色与营养	192
以“色”论食排座次	193
“好色”有益健康	194
红色食物——生命力量的来源	195
红色食物——抗衰老，保护心血管	196
润肠排毒吃红薯	197
利水消肿赤小豆	197
抗癌防衰有番茄	198
枸杞子作用广泛好处多	199
多吃胡萝卜可安五脏	200
红枣有利于补血益气	200
草莓可以益心健脑防癌抗癌	201
常吃山楂消食化滞	202
热天吃西瓜，草药不用抓	202
黄色食物——维生素 C 的天然源泉	203
降脂降糖吃玉米	204

黄豆素有植物肉的美称	204
花生是心脑血管的保护神	205
黄色食物女性激素动力	206
马铃薯——廉价的减肥“良药”	207
脾虚别忘了多吃点儿山药	207
补血妙品南瓜	208
姜是助阳物，食用要得当	208
补肾之果当属栗子	209
除口腔异味，嚼点儿橘子皮	210
绿色食物——人体的天然“清洁工”	210
在苦瓜里“苦中作乐”	211
这样吃黄瓜才健康	211
芹菜——天然降压药	212
香菜的妙用：治感冒、头痛、牙痛等	213
常吃油菜保健康	213
要想不感冒，多吃猕猴桃	214
黑色食物——滋阴补肾，非黑莫属	215
当黑芝麻遇到心绞痛	215
抗凝血、化结石别忘了找黑木耳	216
多吃核桃补脑	216
黑米是健康的早餐	217
白色食物——生命的能量仓库	218
银耳能改善燥性干涩	218
豆浆是女性的补养佳品	219
白果能止咳平喘	219
白萝卜擅长润肺止咳	220

第 9 章 选对食材不生病

圆白菜——补肾壮骨通经络之菜	222
芹菜——降血压排毒素非芹菜莫属	223
绿豆芽——排毒瘦身如意菜	223
黄瓜——体内的“清道夫”	224
红薯——排毒减肥“土人参”	225
山药——益气补脾的“中国人参”	226
胡萝卜——健脾“小人参”，常吃长精神	226
海带——来自海洋的美容大王	227
竹笋——苏东坡笔下的“素中仙”	228
番茄——蔬菜中的水果	229
空心菜——绿色精灵	230
大白菜——菜中之王	230
白萝卜——土人参	231
菠菜——养颜助手	232
苦瓜——脂肪杀手	233

丝瓜——美人蔬	234
茄子——维生素 E 库房	235
扁豆——素补佳品	236
辣椒——美容开胃菜	237
莲藕——消积良蔬	238
韭菜——起阳草	238
菜花——防癌新秀	239
茼蒿——植物营养素	240
芥蓝——抗癌新秀	241
豇豆——降糖助手	242
茭白——“水中参”	243
百合——药食兼优	244
香菇——“山珍之王”	245
平菇——优质真菌	246
猴头菇——美味山珍	247
金针菇——增智菇	248
黑木耳——素中之荤	249
银耳——菌中明珠	250
苹果——全方位的健康水果	251
桃——天下第一果	252
梨子——金秋美食，百果之宗	253
西瓜——瓜中之王	254
香蕉——化解忧郁的快乐水果	255
菠萝——解暑止渴、消食止泻	256
橙子——含有丰富的维生素	257
荔枝——增强人体的免疫力	258
柚子——生津祛火的良品	259
椰子——天然饮品	259
哈密瓜——哈密郡王的代名词	260
木瓜——“百益之果”	261
樱桃——百果第一枝	262
猕猴桃——“水果之王”	263
草莓——“果中皇后”	264
火龙果——“吉祥果”	265
杨梅——果中玛瑙	266
杏——润肺佳品	267
李子——超级水果	268
荸荠——地下雪梨	268
甘蔗——补血佳品	269
葡萄——抗衰之果	270
石榴——祛虫良药	271
枣——“百果之王”	272
橘子——宝贝果	273

芒果——热带水果之王	274
柠檬——柠檬酸仓库	275
香瓜——消暑甜瓜	276
阳桃——解酒佳果	277
桑葚——21 世纪最佳保健果	278
山楂——天然降脂丸	278
橄榄——“天堂之果”	279
山竹——热带果后	280
开心果——心脏“保镖”	280
猪肉——长寿之药	281
羊肉——冬吃羊肉赛人参	282
牛肉——肉中骄子	283
鸭肉——补虚劳的圣药	284
鸽肉——“无鸽不成宴，一鸽胜九鸡”	284
鹌鹑肉——“动物人参”	285
兔肉——“荤中之素”	286
鸡肉——“妇科圣药”	286
鲤鱼——“家鱼之首”	287
鲫鱼——生命力最强的鱼	288
草鱼——开胃鱼	289
泥鳅——水中人参	289
鲈鱼——江南第一鱼	290
带鱼——滋补鱼	290
平鱼——降脂鱼	291
黄鱼——血管清道夫	292
鲢鱼——人体护卫	292
甲鱼——上等补品	293
海蜇——人体清洁工	294
海参——百补之王	295
虾——补钙王	296
螃蟹——“一盘蟹，顶桌菜”	297
牡蛎——“海底牛奶”	297

第 10 章 五谷为养——顺天时而食五谷

自然什么时候给我们，我们就什么时候吃	300
谷类为主是平衡膳食的基本保证	300
五谷杂粮的科学吃法	301
小麦——五谷之长可安神	301
大麦——心脏病良药	302
燕麦——保健是食品新贵族	303
荞麦——开胃宽肠好帮手	304
小米——安神健胃小帮手	305
玉米——“黄金作物”珍珠米	305

高粱——补气清胃之高手	306
糯米——健脾养胃滋养品	307
黑米——米中之王黑珍珠	308
红米——体虚滋补之极品	309
粳米——老少皆宜的食物	309
黄豆——豆中之王	310
黑豆——补肾乌发又明目	311
绿豆——清热解毒之良药	312
蚕豆——防癌抗癌健康品	313
豌豆——养颜抗癌之专家	314
红豆——红颜知己最贴心	314
扁豆——清肝解毒小帮手	315
芝麻——美容润肠之圣品	316
花生——高蛋白之长生果	317

第 11 章 汤粥虽淡，却是最补人

五谷杂粮粥其实最是养人	320
多喝海带汤，清肠又排毒	321
粥以养生，五款养生粥食谱	321
补中益气的药粥你不可不知	322
7 款止咳平喘的药粥	323
强身健体，要多喝一些肉粥	324
补血养生，还是喝粥好	325
警惕失眠来袭，家庭常饮汤	325
热汤——冬天里的一盆火	327
坐月子，汤补更健康	327
冬日美食——温暖滋补腊八粥	328
常吃荞麦粥，健康到老不是梦	329
熬粥放点儿女贞子，最是滋阴补肾方	329
血压高了，每天喝点儿芹菜粥	330
三类粥，唤回年轻的身姿	330
采花入粥宜养人	331
5 款靓汤，美丽不容错过	331

第 12 章 蔬菜瓜果你不知道的营养功效

蔬菜巧烹营养高	334
飞水炒菜不利营养	334
晨吃三片姜，赛过人参汤	335
一年四季不离蒜，不用去医院	335
“菜中之王”大白菜，通利肠胃解酒渴	336
萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁	336
多食圆白菜，补肾壮骨通经络	337

肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽	338
长食苦菜，轻身耐老	339
黄瓜为当之无愧的体内“清道夫”	339
春韭是补阳的佳蔬良药	340
补血佳蔬：“红嘴绿鹦哥”	340
丝瓜，日渐风靡的美白抗衰佳品	341
香椿，让你的身心一起飞扬	341
夏季消暑佳蔬当属“君子菜”——苦瓜	342
多吃小辣椒，寿岁节节高	343
小小荠菜大功效，利肝和中益五脏	343
茴香，去胃部冷气、顺肠气	344
夏吃茄子，清热解毒又防痱	344
增强肠道功能，多吃马齿苋	345
莲藕养血止血、消烦止渴	345
南瓜能补中益气、益心敛肺	346
多吃冬瓜，标致身材就此来	347
丰胸“圣果”，当属木瓜	347
香菜，美味、美丽一品行	348
栗子嚼成浆，让你到老也腿脚好	348
花生最好“煮”着吃	349
会吃枸杞子，健脑益智很简单	349
水果早上吃更营养	350
水果不可以取代青菜	350
水果有属性，进食需谨慎	350
肝脏有毛病，那就吃点儿李子	351
梨，护肺凉心的好选择	351
清肺润肠，就找甜瓜蒂	352
心脏有疾病，多食“心之果”——杏	352

第 13 章 喝水品茶饮酒的学问

水是生命之源	354
好水可提高人的生命质量	354
你不知道的喝水的学问	355
饮水过多或不足的危害	357
人体水的来源和排出	357
健康饮水时间表	358
饮用水的分类和要求	358
水疗，治愈百病最低廉的药	359
正确饮用健康之水，方能铸就坚固健康	359
喝新茶小心胃出血，以茶入膳更健康	360
喝凉茶有讲究	361
东方咖啡：大麦茶	361
茶清香，人清秀——茶叶的美容功效	362

老年人饮茶要“浓淡”适宜	362
夏季除烦润燥花茶	363
熬夜提神，茶比咖啡好	363
茶抗病——究竟喝哪种茶好	364
清茶一杯，补泻兼备	364
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	365
跟炎热叫板，自制药茶防中暑	365
合理选择饮料	366
天然果汁巧搭配，提高免疫力	367
自制排毒养颜蔬果汁	368
鲜奶、酸奶——无法替代的健康饮品	368
豆浆增强免疫力最天然的激素	369
自制美肤清肠瘦身美酒	370

第 14 章 绝不能扔掉的宝贝食材

芹菜叶	372
芹菜根	372
西瓜皮	373
西瓜子	373
葱根	373
番薯叶	373
红薯藤	374
煮玉米的水	374
玉米须	374
南瓜子	375
冬瓜子	375
杏仁	375
丝瓜皮	375
丝瓜花	376
洋葱皮	376
白菜根	376
葱叶	376
青笋叶	376
莴笋叶	376
丝瓜络	377
生姜皮	377
萝卜皮	377
梨子皮	377
鸡蛋壳	378
香菜根	378
苹果、番茄皮	378
白菜根	379
菠菜根	379