

- ★ 300道家常菜、4周营养配餐举例
- ★ 10大亚健康人群、40种症状的全面分析
- ★ 在一日三餐中找到调理之道
- ★ 真正的良药不在医院，而在厨房

营养专家指导丛书
专为中国亚健康人群
制订的营养补充计划

亚健康 这样吃才对

王海玲 张靖◎编著



补肝明目 ✓
护养颈椎 ✓
补血养颜 ✓



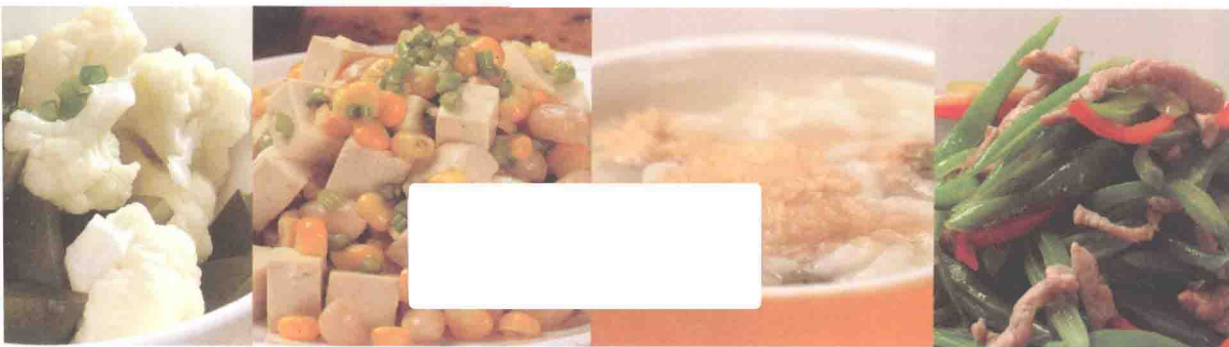
电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

营养专家指导丛书
专为中国亚健康人群
制订的营养补充计划

亚健康 这样吃才对

王海玲 张靖◎编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康这样吃才对 / 王海玲, 张靖编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.7
(营养专家指导丛书)

ISBN 978-7-121-21481-3

I . ①亚… II . ①王… ②张… III . ①合理营养—基本知识 IV . ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 216203 号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 王 秀

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.5 字数: 238 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

Part 1

电脑族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 补肝明目 / 13

猪肝白菜汤 / 菊花决明子粥 / 红糖黑米粥

2. 滋润肌肤 / 17

花生炖猪蹄 / 肉末鲜豌豆 / 菠菜拌海蜇皮

3. 舒活腰腿 / 23

冬瓜蛤蚧排骨汤 / 咸糖醋菜 / 奶汤鲜核桃仁

4. 护养颈椎 / 28

海带拌菜花 / 砂锅烧海参

Part 2

久坐族

一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 疏肺理气 / 37

荸荠炒冬菇 / 百合芦笋汤 / 猪肺粥

2. 健胃消食 / 41

杨梅瘦肉粥 / 苦瓜炒蛋 / 生拌莴笋丝 / 山楂粥

3. 润肠消炎 / 47

萝卜羊肉汤 / 清炒木耳菜 / 绿豆芽炒韭菜

4. 安神解郁 / 51

牛奶粥 / 银耳莲子汤 / 香蕉虾仁

Part 3

熬夜族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 补阴降火 / 59

凉拌芹菜 / 糖醋藕片 / 百合拌金针菇

2. 增强免疫力 / 64

桂圆红枣花生汤

3. 减压健脑 / 70

桃仁鸡丁 / 蛤仁菠菜鸡蛋

4. 明眸醒目 / 75

青蒜炒猪肝 / 芒果鲜鱿拼盘 / 枸杞茶

Part 4

过劳族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 去烦解忧 / 84

百合莲子炒牛肉 / 莴笋肉粥 / 蟹黄大白菜

2. 强心健脑 / 89

桂圆红枣红豆汤 / 黑芝麻山药羹

3. 舒筋活血 / 93

桂圆枸杞鸡汤 / 海带木耳汤 / 西芹牛肉粥

4. 规律用餐 / 98

口蘑烧茄子 / 核桃仁粳米粥

Part 5

早衰族

一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 养发护发 / 108

蛋奶炖杨桃 / 无花果粥 / 核桃牛奶饮

2. 增强记忆力 / 113

茉莉鸡蛋羹 / 金针菇炒鸡丝 / 桑葚红枣汁

3. 增强免疫力 / 118

玉米牛肉羹 / 口蘑竹荪汤 / 洋葱金枪鱼炒蛋

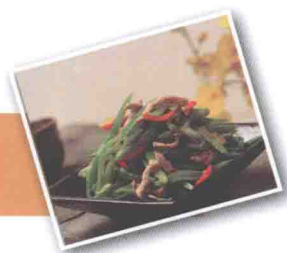
4. 助眠安神 / 122

番茄生菜沙拉



Part 6

嗜酒族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 呵护胃部 / 127

拌海蜇白菜 / 水晶干贝 / 双菇炒菜心

2. 爱护肝脏 / 131

芫爆鱿鱼卷 / 泰式凉拌番茄

3. 养护心脏 / 135

腰果虾仁 / 玉米燕麦粥

4. 养护神经 / 138

草菇黄瓜汤 / 牡蛎茼蒿炖豆腐

Part 7

恋烟族

一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 护肤养颜 / 143

玫瑰花粥 / 菊花粥 / 花生猪蹄汤

2. 润肺去污 / 147

贝母雪梨 / 黑木耳拌黄瓜 / 绿茶奶冻

3. 养护口腔 / 152

绿豆薏仁汤 / 拔丝苹果 / 扁豆羊肉丝

4. 戒除瘾疾 / 158

萝卜汤 / 银耳冬瓜羹

Part 8

K歌族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 急救咽喉 / 163

无花果雪梨汤 / 白萝卜油菜汁

2. 补气益肺 / 167

黑豆莲藕鸡汤 / 蜜枣猪肺汤 / 罗汉果红枣汤

4. 缓解眼痛 / 176

胡萝卜烧牛腩 / 黄豆排骨汤

3. 保护耳朵 / 172

花生玉米拌豆腐 / 菠萝拌鸡片

Part 9

减肥族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 美背美肩 / 182

黄豆海带汤 / 芦笋冬瓜羹

2. 收腹减腰 / 186

蒜泥浇茄子 / 芝麻拌苦瓜

3. 纤纤玉腿 / 190

黑木耳红枣汤 / 双花拌口蘑 / 豆芽蘑菇汤

4. 提臀丰胸 / 194

木瓜鲜果沙拉 / 香菜拌土豆丝 / 香爆带鱼 / 木瓜炖带鱼

Part 10

美肤族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 白嫩凝脂 / 202

豆腐丝瓜汤 / 木瓜鲜奶汁 / 胡萝卜柠檬汁

2. 防皱除皱 / 206

黄豆炖猪蹄 / 竹笋银耳汤

3. 保湿水滑 / 209

番茄草莓汁 / 苹果酸奶沙拉

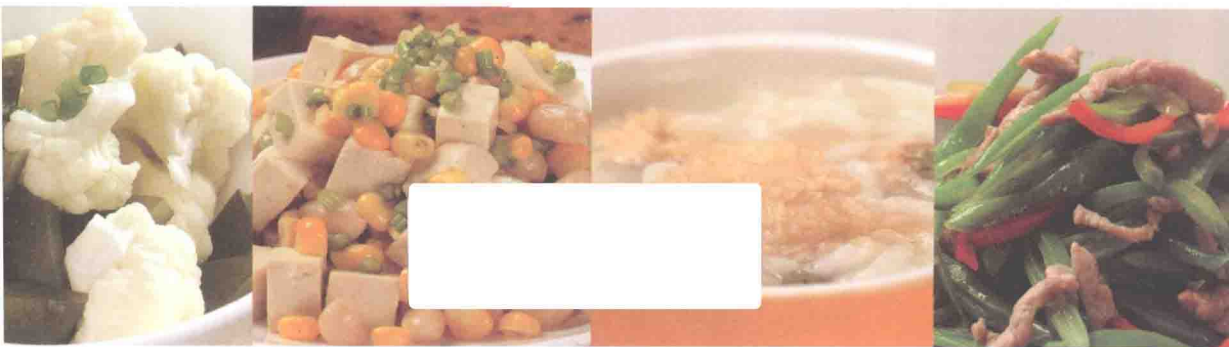
4. 补血养颜 / 213

蛋丁果蔬沙拉 / 黑木耳乌鸡汤 / 百合桑葚汁

营养专家指导丛书
专为中国亚健康人群
制订的营养补充计划

亚健康 这样吃才对

王海玲 张靖◎编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康这样吃才对 / 王海玲, 张靖编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.7
(营养专家指导丛书)

ISBN 978-7-121-21481-3

I. ①亚… II. ①王… ②张… III. ①合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 216203 号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 王 秀

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.5 字数: 238 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

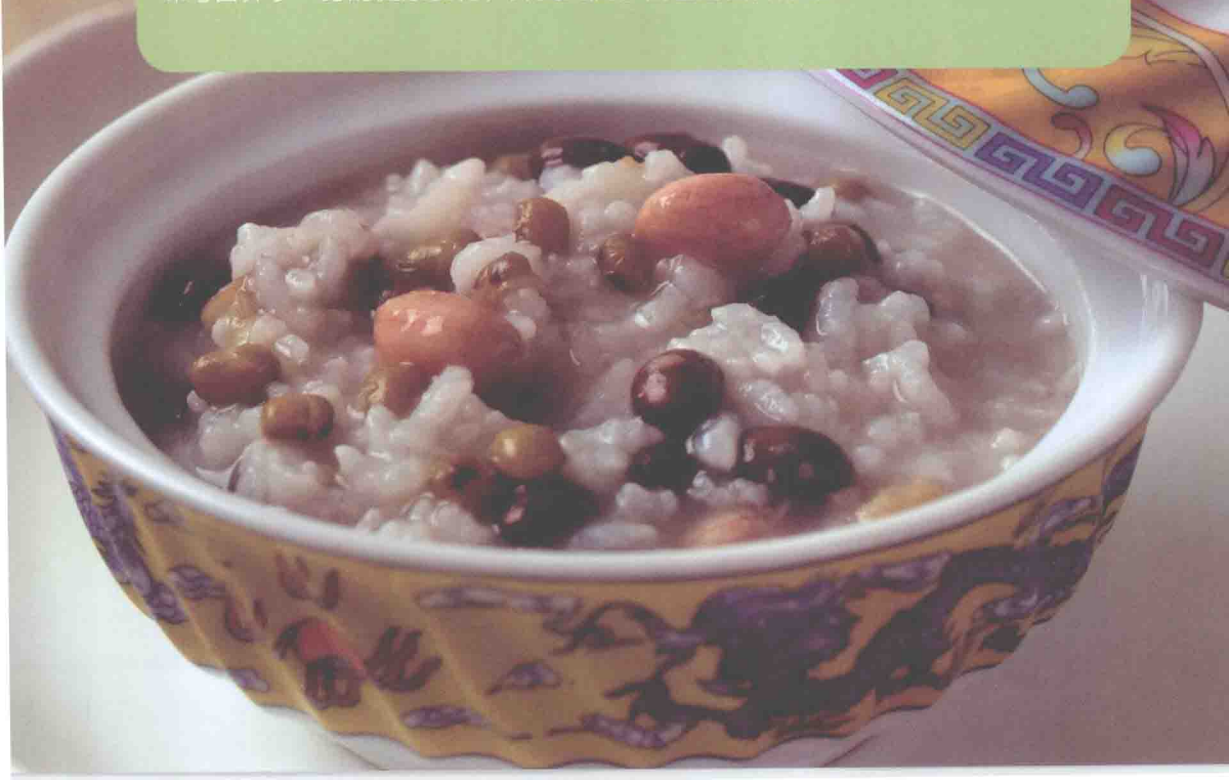
服务热线: (010) 88258888。

Preface 前言

在我们身边有许多“城市达人”，他们都是某一领域的高手。这些精英们的本领和才能在各自的领域中得到广泛认同和赞赏，但往往他们所获得的称赞，无不是用自己的血汗和健康换来的。一心理头工作的过劳族，肩负着巨大的压力，最终身心俱疲；每天不得不与电脑亲密接触的IT精英们精通编程，却不知道该如何为自己的健康编程；还有众多热衷于减肥、美肤，一心想将自己打造成靓丽达人的女孩们，与烟、酒形影不离的恋烟族、嗜酒族，一到KTV立刻变身麦霸的K歌族，他们虽然各有所好，各具才华，但也受到各种健康问题的困扰。

当翻看这本书时，你将找到让自己远离健康隐患和烦恼的答案。每天与营养的食材为伴，让科学的饮食习惯和膳食结构帮助你抵抗潜伏在身边的健康杀手，从而变身为健康达人。过劳族的朋友们，将从这里找到远离烦忧的办法；电脑族的精英们，将从这里了解养目明眸的健康食材，为自己编写健康的源程序；K歌族的达人们，将从这里得到保护美妙歌喉的食物清单，让自己能够继续麦霸天下……

在这本书中，你将看到适合各类人群的科学饮食方案，以及种类多样、集美味与营养于一身的健康食材，并找到属于自己的营养方案。



Part 1

电脑族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 补肝明目 / 13

猪肝白菜汤 / 菊花决明子粥 / 红糖黑米粥

2. 滋润肌肤 / 17

花生炖猪蹄 / 肉末鲜豌豆 / 菠菜拌海蜇皮

3. 舒活腰腿 / 23

冬瓜蛤蚧排骨汤 / 咸糖醋菜 / 奶汤鲜核桃仁

4. 护养颈椎 / 28

海带拌菜花 / 砂锅烧海参

Part 2

久坐族

一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 疏肺理气 / 37

荸荠炒冬菇 / 百合芦笋汤 / 猪肺粥

2. 健胃消食 / 41

杨梅瘦肉粥 / 苦瓜炒蛋 / 生拌莴笋丝 / 山楂粥

3. 润肠消炎 / 47

萝卜羊肉汤 / 清炒木耳菜 / 绿豆芽炒韭菜

4. 安神解郁 / 51

牛奶粥 / 银耳莲子汤 / 香蕉虾仁

Part 3

熬夜族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 补阴降火 / 59

凉拌芹菜 / 糖醋藕片 / 百合拌金针菇

2. 增强免疫力 / 64

桂圆红枣花生汤

3. 减压健脑 / 70

桃仁鸡丁 / 蛤仁菠菜鸡蛋

4. 明眸醒目 / 75

青蒜炒猪肝 / 芒果鲜鱿拼盘 / 枸杞茶

Part 4

过劳族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 去烦解忧 / 84

百合莲子炒牛肉 / 莴笋肉粥 / 蟹黄大白菜

2. 强心健脑 / 89

桂圆红枣红豆汤 / 黑芝麻山药羹

3. 舒筋活血 / 93

桂圆枸杞鸡汤 / 海带木耳汤 / 西芹牛肉粥

4. 规律用餐 / 98

口蘑烧茄子 / 核桃仁粳米粥

Part 5

早衰族

一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 养发护发 / 108

蛋奶炖杨桃 / 无花果粥 / 核桃牛奶饮

2. 增强记忆力 / 113

茉莉鸡蛋羹 / 金针菇炒鸡丝 / 桑葚红枣汁

3. 增强免疫力 / 118

玉米牛肉羹 / 口蘑竹荪汤 / 洋葱金枪鱼炒蛋

4. 助眠安神 / 122

番茄生菜沙拉



Part 6

嗜酒族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 呵护胃部 / 127

拌海蜇白菜 / 水晶干贝 / 双菇炒菜心

2. 爱护肝脏 / 131

芫爆鱿鱼卷 / 泰式凉拌番茄

3. 养护心脏 / 135

腰果虾仁 / 玉米燕麦粥

4. 养护神经 / 138

草菇黄瓜汤 / 牡蛎茼蒿炖豆腐

Part 7

恋烟族

一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 护肤养颜 / 143

玫瑰花粥 / 菊花粥 / 花生猪蹄汤

2. 润肺去污 / 147

贝母雪梨 / 黑木耳拌黄瓜 / 绿茶奶冻

3. 养护口腔 / 152

绿豆薏仁汤 / 拔丝苹果 / 扁豆羊肉丝

4. 戒除瘾疾 / 158

萝卜汤 / 银耳冬瓜羹

Part 8

K歌族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 急救咽喉 / 163

无花果雪梨汤 / 白萝卜油菜汁

2. 补气益肺 / 167

黑豆莲藕鸡汤 / 蜜枣猪肺汤 / 罗汉果红枣汤

4. 缓解眼痛 / 176

胡萝卜烧牛腩 / 黄豆排骨汤

3. 保护耳朵 / 172

花生玉米拌豆腐 / 菠萝拌鸡片

Part 9

减肥族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 美背美肩 / 182

黄豆海带汤 / 芦笋冬瓜羹

2. 收腹减腰 / 186

蒜泥浇茄子 / 芝麻拌苦瓜

3. 纤纤玉腿 / 190

黑木耳红枣汤 / 双花拌口蘑 / 豆芽蘑菇汤

4. 提臀丰胸 / 194

木瓜鲜果沙拉 / 香菜拌土豆丝 / 香爆带鱼 / 木瓜炖带鱼

Part 10

美肤族



一、族群特点

二、对症饮食“方”

1. 白嫩凝脂 / 202

豆腐丝瓜汤 / 木瓜鲜奶汁 / 胡萝卜柠檬汁

2. 防皱除皱 / 206

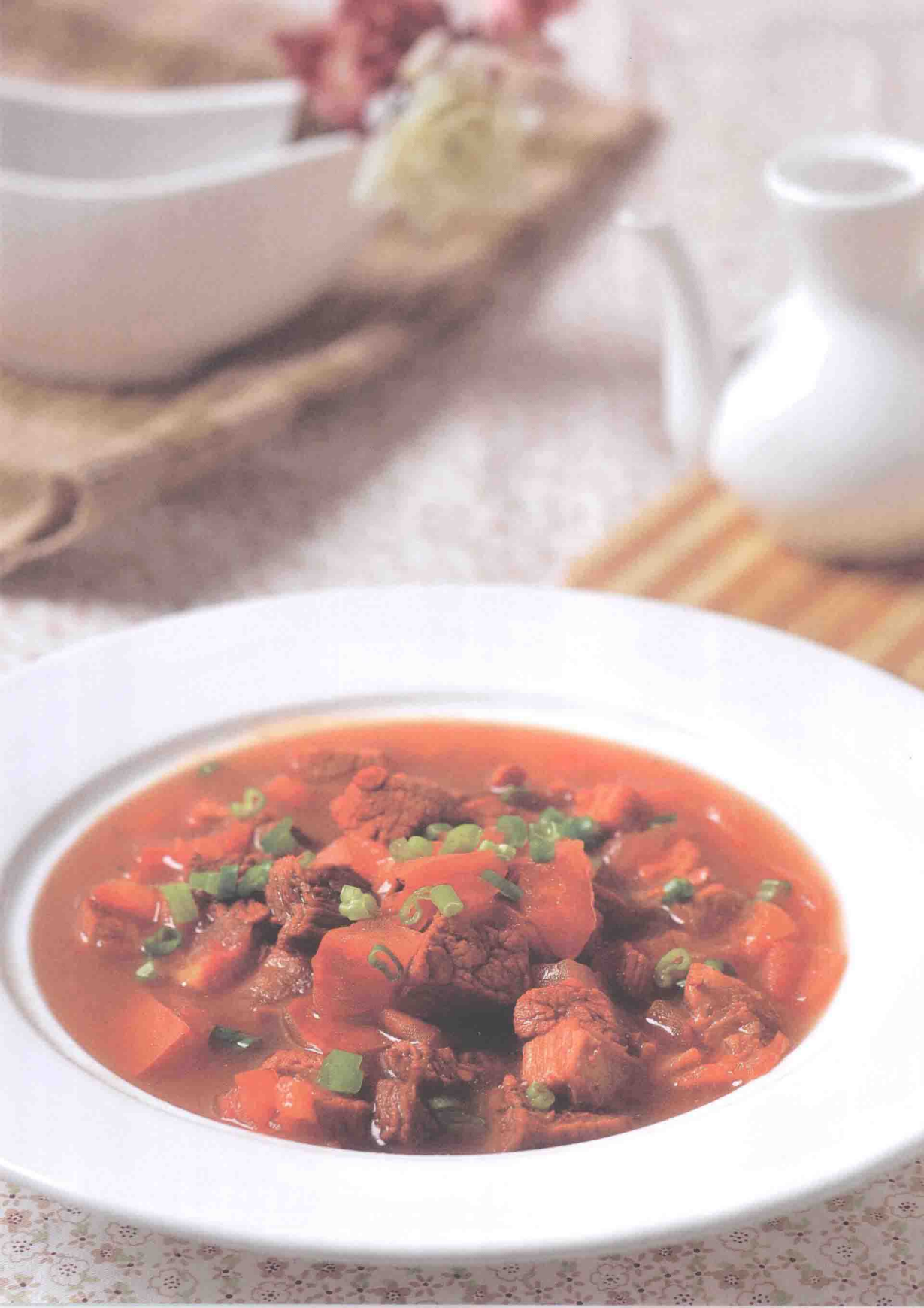
黄豆炖猪蹄 / 竹笋银耳汤

3. 保湿水滑 / 209

番茄草莓汁 / 苹果酸奶沙拉

4. 补血养颜 / 213

蛋丁果蔬沙拉 / 黑木耳乌鸡汤 / 百合桑葚汁



Part 1

电 脑 族

许多人每天过着离不开电脑的日子，不知不觉便成了电脑族的一员。

虽然电脑改变生活的进程不可逆转，但它给人们健康带来的危害和隐患，却是我们每一天都必须面对的。

因此，当你与电脑为伴的时候，要设法保护好自己的健康。无论是视力下降还是电磁辐射，都是需要认真应对的问题。

一、族群特点

自电脑普及以来，我们的生活也随之发生了变化。在我们尽情享受电脑带来的方便和快捷的同时，它也正逐渐侵害着我们的健康。颈椎病、鼠标手、屏幕脸、狂躁症、眼干燥症正向我们的身体发起一轮又一轮的进攻，每天与电脑长时间打交道的电脑一族更是不能幸免。

电脑族有以下七大特点。

♥ 头痛头胀

现代化的办公室里，随处可见的电脑正是头痛、头胀的罪魁祸首。电脑散发出来的废气含有大量的有毒物质，其中最为有害的便是三苯基磷酸盐。它是一种有刺鼻味道的无色气体，会刺激人的眼睛、皮肤和呼吸系统，情况严重时会使肌肉变得软弱无力，或有麻痹的感觉，而且会引起皮肤出疹、发痒、头昏、头痛等过敏症状。如果我们长期处于这样的环境中，就会感觉浑身不舒服，烦恼消极，情绪低落，甚至胸闷头痛，反应迟钝。

♥ 眼睛干涩，假性色盲

眼睛灼热，有异物感，视力不稳定，眼球胀痛，容易发炎、过敏，出现假性色盲的症状，对颜色的感觉发生变化，畏光、流泪，黑眼圈加重。若出现上述不适症状，不必找其他原因，这些都是拜长期使用电脑所赐。调查显示，在使用电脑前仅3%的人有角膜点状感染，而在使用电脑2~4小时之后这个比例则达到60.3%。朝九晚五地对着电脑工作已经让眼睛不堪重负，而下班

