



家庭品质生活宝典

家庭实用养生保健指南

解析养生方略 遵循养生科学 提示养生要诀

实用版 以传统中医经络为基础为您缓解病痛和不适

李元秀◎主编

家庭版

No. 1

睡眠是抵御疾病的「防线」

一部追求生命健康本质及方法的家庭保健读本



内蒙古人民出版社



© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 111–116

家庭品质生活宝典

李元秀◎主编

家庭 实用养生保健指南

家庭版

No. 1



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用养生保健指南 / 刘智杰编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 8

(家庭品质生活宝典 / 李元秀主编)

ISBN 978-7-204-10136-8

I. 家… II. 刘… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146701 号

家庭品质生活宝典

Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian



- 编 著** 刘智杰
责任编辑 张惠钧
封面设计 袁剑锋
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 360
字 数 3000 千
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10136-8/ I · 2155
定 价 596. 00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录

家庭养生保健与饮食

补钙 /1

芝麻小白菜	2
鱼头豆腐汤	2

补铁 /3

香菇油菜	4
炒苋菜	4

补锌 /5

口蘑肉片	6
松仁酱烧牛舌	6

补维生素 A/7

田园三脆	8
羊肝炒菠菜	8

补 B 族维生素 /9

金针菇烧肥牛	10
香椿烘蛋	10

补维生素 C/11

三丝莴笋	12
辣蛋菜花	12

补维生素 E/13

西芹炒杏仁	14
花生鱿鱼汤	14

补纤维素 /15

魔芋火烧	16
------------	----

爽脆西芹	16
------------	----

补蛋白质 /17

香菇黑木耳炒猪肝	18
芙蓉鳝鱼丝	18

健脑益智 /19

苹果炒鸡柳	20
养心鸭子	20

延年益寿 /21

桂圆鸡丁紫米粥	22
滑溜鱼片	22

补益气血 /23

胡萝卜烧牛肉	23
人参炖老鹅	23

明目润发 /25

玉米胡萝卜煲猪蹄	26
首乌黑米粥	26

养颜润肤 /27

酥炸核桃仁	28
蜜桃苹果汁	28

减肥塑身 /29

盐水虾	30
清蒸茶鲫鱼	30

开胃消食 /31

红枣香菇汤	32
-------------	----

红烧羊肉 32

润肠排毒 /33

菠菜猪血汤 34

芦笋玉米番茄汤 34

清热润肺 /35

凉拌龙须菜 36

双耳炖猪脑 36

滋阴壮阳 /37

红枣党参炖甲鱼 38

韭菜炒羊肝 38

防癌抗癌 /39

莲藕香菇汤 40

草莓奶羹 40

减压放松 /41

玫瑰枣仁心 42

莲子百合煨猪肉 42

缓解疲劳 /43

参枣粥 44

冰糖鹌鹑蛋 44

天门冬萝卜汤 45

丁香火锅 45

家庭养生保健营养粥

这样搭配更合理 米+豆类 /46

豆浆粥 46

绿豆粥 47

黑豆粥 47

糯米黑豆粥 48

豌豆粥 48

豆豉粥 49

绿豆菜心粥 49

绿豆百合薏米粥 50

黑豆紫米粥 50

这样搭配更合理 米+薯类 /51

土豆粥 51

红薯粥 51

小米山药粥 52

红豆山药糯米粥 52

这样调味更美味 甜味调料 /53

紫米粥 53

奶香麦片粥 53

冰糖大枣粥 54

黑芝麻糯米粥 54

桂花粥 55

绿茶冰糯米粥 55

这样调味更美味 咸味调料 /56

皮蛋瘦肉粥 56

蛋花粥 56

糊涂粥 57

榨菜肉片粥 57

羊腩苦瓜粥 58

菠菜虾皮粥 58

肉末紫菜粥 59

香菜米粥 59

对症喝粥更健康 寒性体质 /60

生姜雪梨粥 60

花生红枣蛋糊粥 60

小米红豆粥 61

红豆薏米粥 61

对症喝粥更健康 热性体质 /62

绿豆薏仁米粥 62

皮蛋青菜粥 62

对症喝粥更健康 虚性体质 /63

糯米羊肉粥	63
莲子山药粥	63

对症喝粥更健康 实性体质 /64

黄瓜糯米粥	64
-------------	----

苦瓜粥	64
茄子丝粥	65
雪梨粥	65
胡萝卜小米粥	66
双耳小米粥	66

食物养生保健指南

排毒养生类食物 /67

绿豆薏米粥	67
海带排骨汤	68
番茄生菜沙拉	68
蒜蓉茄子	69
麻香芦笋	69
奶油烤白菜	70
鸡蛋炒苦瓜	70
羊肉冬瓜汤	71
木耳鸭肝烩	71

活血润肤类食物 /72

花生猪蹄汤	72
烩海参	73
红油肝花	73

奶香菠菜	74
酥炸核桃仁	74

明目润发类食物 /75

养生菊花冻	75
枸杞粥	76
黑芝麻果仁粥	76

健美减肥类食物 /77

凉拌鱼片	77
苦瓜炒牛肉	78
酸辣瓜片	78
韭黄炒墨鱼仔	79
芦笋玉米备茄汤	79
虾皮香芹燕麦粥	80
苹果饮	80

养生营养保健食谱

虾皮拌菠菜	81
香椿拌豆腐	81
炆辣黄瓜条	82
木耳烧白菜	82
栗子炖白菜	82
尖椒土豆丝	83
虾米炒黄瓜	83
番茄炒鸡蛋	83
素炒苦瓜	84
芹菜白果	84





素烧西兰花	84
草菇炒丝瓜	85
木耳炒腐竹	85
红菱豆腐	85

脆熘海带	86
红烧猪蹄	86
滑炒鸡丁	86
豆豉鱼片	87
绿豆莲藕汤	87
三鲜鱿鱼汤	87
青红萝卜煲排骨	88
苹果什锦饭	88
黑米百粗粮包子	88
凉拌黄花菜	89
凉拌藕片	89
玻璃核桃	89
红烧菜花	90
菠菜烩香菇	90
熘腰花	91
玉米烩虾仁	91
水煮牛肉	92
酱烧肘子	92
元葱猪排	93
辣子鸡丁	93

家庭日常养生与保健

日常起居	94	心理保健	156
运动健身	126	爱美不可损害健康	169

中老年养生保健指南

运动方式：因人而异，慎重选择	180	你不可忽视的心理保健	220
日常生活作息中的长寿之道	188	长寿应该警惕的心理误区	224
四季作息养生中的长寿之道	195	特殊人群的特殊心理调适	231
服饰美容中的长寿法则	204	更年期，不可忽略的时候	236
生活环境与长寿	208	女性绝经期最需要关爱	259
中老年性生活长寿之道	211		

家庭养生保健与饮食

补钙

补钙可以强健骨骼和牙齿，强化神经系统，具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲解劳等功效，可以防治失眠、骨质疏松等症。

烹调宜忌

【宜】

补钙捷径少吃盐，盐的摄入量是决定钙的排出量多寡的主要因素。少吃盐，防止钙流失，骨密度增加。

食用宜忌

【宜】

①尽量从饮食上摄取钙，多食含钙丰富食物。②糖尿病性骨病者，除积极治疗糖尿病外，可选用降钙素和钙剂联合应用，增进骨细胞生成。③老年人、小儿缺钙应注意增加户外活动，晒太阳。④补钙同时注意蛋白质、维生素D的补充，以促进钙吸收，但补钙剂量不宜过大，以防引起泌尿系统结石。

【忌】

①在补钙的同时，摄入过多含植酸、草酸、鞣酸的食物(如菠菜等)和含脂肪酸食物(主要指猪油和肥肉)，就会和钙相结合而减少钙的吸收。②牛肉、鱼、海产品、猪瘦肉等含优质蛋白质，在肠道消化过程中释放出的氨基酸，可使肠道酸度降低，并与钙形成不易吸收的钙盐，减少钙的吸收。

不可不知

结石病人补钙，首选活性离子钙，如珍珠钙、巨能钙等。



营养搭档

【√】雪里蕻 + 猪肝 = 有助于钙的吸收

◎里蕻是高钙蔬菜，每百克雪里蕻中含有200毫克钙；猪肝中维生素D含量较高，与雪里蕻搭配，有助于人体对钙的吸收利用。

【√】鸡蛋 + 豆腐 = 促进钙的吸收

【√】鱼 + 豆腐 = 补钙

◎豆腐中含蛋氨酸较少，而鱼肉氨基酸含量丰富，二者可以互补。豆腐中钙的含量高，鱼肉含有维生素D，二者同食，有助于人体对钙质的吸收，可预防佝偻病，骨质疏松等症。

【√】醋 + 骨头汤 = 增强钙的吸收

推荐食谱

芝麻小白菜

材料

小白菜 350 克、熟白芝麻 15 克。

调料

植物油、姜丝、盐各适量。

做法

- 1 将小白菜择洗干净，对切一半，沥干。
- 2 炒锅倒入植物油烧热，放入姜丝爆香，待姜丝微卷曲时放入小白菜，大火爆炒约 1 分钟，放入盐调味，炒匀后盛出。
- 3 在炒熟后的小白菜上撒上熟芝麻即可。

营养指南

小白菜味甘，性寒，是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜，它所含的钙是大白菜的 4 倍。多吃富含钙的食物对骨质疏松有一定帮助。



推荐食谱

鱼头豆腐汤

材料

鲢鱼头 2 个、豆腐 500 克、熟竹笋片 75 克、水发香菇 3 朵。

调料

豆瓣酱、蒜片、料酒、姜末、酱油、白糖、味精、植物油、清汤各适量。

做法

- 1 鲢鱼头去鳃洗净，在头部有肉段各深剖两刀，放在盛器里，在剖面涂上塌碎的豆瓣酱，加酱油稍腌，使咸味渗入整个鱼头。
- 2 豆腐洗净，切片；熟竹笋片洗净；香菇泡发，洗净，切块。
- 3 炒锅上大火，用油滑锅后，放油烧至八成热，将鱼头正面上锅煎黄，再翻身稍煎，烹入料酒和姜末，加盖稍焖，加酱油、白糖、清汤，加盖焖烧至八成熟，放入豆腐、笋片、香菇，烧沸后，倒入沙锅内，微火煲煮 50 分钟，加入蒜片、味精调味即可。



补铁

人体比较容易吸收铁，铁一般都是复合铁，铁能够促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润。

烹调宜忌

【宜】

使用铁锅烹调可能会增加人体铁的摄入量，因为用铁锅烹调的食品中铁的含量确实增多了，这也许是微小铁屑的脱落和铁的溶出所致。

食用宜忌

【宜】

①缺铁患者最好多吃些鸡血、鸭血、猪血、羊血、鸡肝、鸭肝、猪肝、牛肝、羊肾、牛肾等，它们是铁的最好来源。②豆类及其制品，如扁豆、豌豆、黄豆、豆腐干、豆腐皮、黄豆粉等，蛋黄，瘦肉，禽肉，海产品，干果类也是铁的良好来源。③黑木耳、香菇、海带、紫菜等含铁量较高，但由于吸收率极低，不是理想的补铁食品。

【忌】

①仅食牛奶鸡蛋，也会导致缺铁。②影响铁吸收的因素很多，食物中的有机酸、蛋白质、维生素 C、果糖等能促进铁吸收，因此新鲜的水果、果汁和动物性食物有利于铁的吸收。而过量饮用浓茶、咖啡会抑制铁的吸收，在生活中要注意。

专家指南

缺铁时，有的孩子会出现异食癖的特殊表现，如吃泥土等。

黄金搭档

【√】生菜+海带=促进铁吸收

【√】苦瓜+瘦肉=提高人体对铁元素的吸收

◎苦瓜富含维生素 C，可以促进人体对铁的吸收利用；促进人体对铁的吸收利用；瘦肉中含有较多的铁元素，若与苦瓜配食，可提高人体对铁元素的吸收利用率。

【√】海带+生菜=补铁

◎海带中铁元素、的含量丰富，与生菜搭配，生菜中的维生素 C 可促进人体对铁元素的吸收利用，尤其适合贫血者食用。

【√】花椒+猪肉=有效补充铁质

【√】醋+芝麻=促进铁、钙吸收

推荐食谱

香菇油菜

材料

油菜 200 克、香菇 50 克。

调料

植物油、盐、酱油、白糖、水淀粉、味精各适量。

做法

- 1 油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切成小丁备用。
- 2 炒锅倒油烧热，放入油菜，炒熟后加一点儿盐，盛出。
- 3 炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇丁，加盐、酱油、白糖翻炒至熟。
- 4 闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，放入味精调味，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。

温馨提示

缺铁性贫血者需补充含铁丰富的蔬菜，如菠菜、油菜、荠菜、金针菜、韭菜、芹菜、豆腐皮、豆腐干，以及桃、橘子、红枣等。



推荐食谱

炒苋菜

材料

紫色苋菜 250 克。

调料

植物油、蒜片、盐各适量。

做法

- 1 将苋菜洗净，切断备用。
- 2 将植物油倒入炒锅中，烧至八九成热时下蒜片，待炸出蒜香后，把苋菜倒入热油锅内，不停翻炒，起锅时加入盐调味即可。

营养指南

紫色苋菜性味甘凉，有助于解热毒、化淤。苋菜中铁、钙的含量比菠菜高，可促进儿童生长发育，为鲜蔬菜中的佼佼者。



补锌

锌能降低胆固醇，加速创口愈合，对于改善食欲不振、预防动脉硬化等症状有不错的效果。缺锌会导致饮食下降，味觉异常，常会出现喜欢吃泥土、豆子、纸张等异常表现，医学上称之为“异食癖”。

烹调宜忌

【宜】

动物性食物中锌吸收率高于植物性食物，粮食经发酵可提高锌的吸收；富锌食物与蛋类同吃，更能促进锌的吸收。

食用宜忌

【宜】



①多食牡蛎、麦芽及瘦肉、鱼类、牛奶、核桃、花生、芝麻、紫菜、动物肝脏等含锌多的食物。②多吃鱼类、海产品、南瓜、茄子、白菜、豆类、坚果类等含锌丰富的食物。



【忌】

少吃甜食，不嗜酒、不吸烟。

专家指南

儿童缺锌的主要原因有：①早产及营养不良的幼儿易出现缺锌现象。②人工喂养儿易出现缺锌现象。③小儿偏食、挑食、忌口、常吃零食等易发生缺锌现象。④单纯依靠静脉补液或服用金属合剂(如青霉胺)也可致急性缺锌。



黄金搭档

【√】冬瓜+火腿=提高营养吸收

◎冬瓜和火腿一起食用，不仅能提丰富的蛋白质，脂肪，维生素C和钙、磷、钾、锌微量元素，对小便不爽很有疗效。

【√】牡蛎+苦瓜=补锌

◎牡蛎中锌含量很高，第100克牡蛎含锌100毫克，食用牡蛎可以起到补锌的作用。

【√】猪肝+鸡蛋=补锌

◎动物肝脏的含锌量较高，缺锌者可适当多吃一些。



推荐食谱

口蘑肉片

材料

猪瘦肉 150 克、口蘑 100 克、冬笋 20 克、黄瓜 20 克、鸡蛋 1 个(取蛋清)。

调料

植物油、酱油、料酒、花椒油、水淀粉、盐、味精各适量。

做法

- 1 将猪瘦肉洗净，切片，置碗中，放入鸡蛋清、水淀粉搅拌均匀；冬笋、口蘑切片；黄瓜洗净，切丝，备用。
- 2 锅置火上，放植物油，烧至五成热，放入肉片煸熟，捞出沥油。
- 3 锅中放适量清水，放入冬笋、口蘑、黄瓜、盐、料酒、花椒油、酱油和炒熟的肉片，烧开后放味精即可。



推荐食谱

松仁酱烧牛舌

材料

牛舌 2 个、红枣 6 枚、松子仁少许。

调料

干红辣椒段、葱段、葱花、姜片各少许，白糖、盐、鸡精、豆豉酱、料酒各 1 勺，酱油 2 勺，鸡汤、植物油、面粉各适量。

做法

- 1 红枣去核，洗净；牛舌裹上千面粉和少许盐，用手反复揉搓，再用清水；中洗干净。
- 2 汤锅中放入半锅清水，放葱段和一半姜片，大火烧开后，放牛舌，待舌苔发白后捞出；用小刀刮除舌苔，用干面粉和盐搓洗，洗净，沥干，切厚片。
- 3 锅内倒植物油烧至六成热，放入牛舌，快速滑散捞出。
- 4 锅内留少量植物油，放入葱花、姜片、红辣椒段、松子仁、红枣炒香，再将牛舌倒入锅中，加白糖、酱油、豆豉酱、料酒和鸡汤，用中小火焖 45 分钟，捞出姜片、红辣椒段，用大火将汤汁收浓，撒上鸡精、盐，即可装盘。

补维生素 A

维生素 A 可以增强免疫力, 促进肌肤细胞的再生, 保持皮肤的弹性, 减轻肌肤的皱纹, 预防和治疗青春痘, 预防近视和夜盲症等。

烹调宜忌

【忌】

茼蒿冰镇时间太久, 不但色彩不艳, 口感不脆, 且流失维生素 A。

食用宜忌

【宜】

1 孕妇及哺乳妇女需要维生素 A。2 缺维生素 A 者应多食维生素 A 含量丰富的食物, 如动物肝脏、奶油、黄油、胡萝卜、白薯、绿叶蔬菜、栗子、番茄等(深绿色、深黄色蔬菜及水果)。3 维生素 A 对于长期戴隐形眼镜或者长时间注视电脑屏幕的人来说, 是更重要的营养素。

【忌】

大剂量的维生素 A 对人体具有毒性, 维生素 A 急性中毒症状包括倦睡、头痛、呕吐、视乳头水肿等。慢性维生素 A 过量可表现为皮肤干燥、粗糙、脱发、唇干裂、皮肤瘙痒或低热等, 所以也要适补维生素 A。

专家指南

维生素 A 还是丘脑、脑垂体等分泌的内分泌激素的重要营养成分。当其不足时, 不能向卵巢发出正常的分泌激素的指令, 致使卵巢功能低下, 男性激素相对增加, 皮肤容易长粉刺, 影响皮肤的美观。

黄金搭档

[√]茼蒿+鸡蛋=帮助充分吸收维生素 A

◎茼蒿含有丰富的维生素、胡萝卜素以及多种氨基酸, 与鸡蛋、肉类一起炒食, 可以提高人体对维生素 A 的吸收利用率。

[√]茼蒿+肉类=帮助充分吸收维生素 A

[√]动物肝脏+植物油=提高人体对维生素 A 的吸收

◎动物肝脏中所含的维生素 A 是脂溶性物质, 必须先溶解在油脂中才能被吸收和转化, 动物肝脏与植物油同食, 可提高人体对维生素 A 的吸收率。

推荐食谱

田园三脆

材料

梨 150 克、胡萝卜 2 根、黄瓜 1 根。

调料

盐、白糖、白醋、香油各适量。

做法

- 1 梨、胡萝卜、黄瓜洗净，分别切成条状，放入小盆内，倒入纯净水，放入冰箱冰镇。
- 2 将冰好的梨条、胡萝卜条和黄瓜条拿出，控干水分，用盐、白糖、白醋、香油拌匀，装盘即可。

营养指南

胡萝卜也是有效的解毒食物。它不仅含有丰富的胡萝卜素，能增加人体维生素 A，而且含有大量的果胶，这种物质与汞结合，能有效地降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。



推荐食谱

羊肝炒菠菜

材料

菠菜 200 克、羊肝 50 克。

调料

植物油、料酒、酱油、盐、醋、味精各适量。

做法

- 1 将羊肝洗净切成片；菠菜剪去根，洗净备用。
- 2 锅中倒入开水，放入羊肝和菠菜焯熟，捞出沥水，分别放入盘中。
- 3 锅内倒植物油烧热，放入羊肝滑散炒至变色，调入酱油、料酒、醋、盐炒熟。
- 4 放入菠菜，加少许味精再翻炒几下即可。

营养指南

动物肝脏是含维生素 A 最多的食物；菠菜是含维生素 A 原的食物，人体 60% 的维生素 A 都来自这些食物。但不能单纯地只吃含维生素 A 的食物，膳食的合理搭配更利于吸收。



补 B 族维生素

B 族维生素有 12 种以上，被世界一致公认的有 9 种，都是水溶性维生素，其在体内滞留的时间只有数小时，必须每天补充。B 族是所有人体组织必不可少的营养素，是食物释放能量的关键。B 族全属于辅酶，参与体内糖、蛋白质和脂肪的代谢，因此被列为一个家族。

食用宜忌

【宜】

①维生素 B₁ 主要来源于豆类、糙米、牛奶及家禽。②维生素 B₂(核黄素)主要来源于瘦肉、肝、蛋黄、糙米及绿叶蔬菜。③维生素 B₃ 主要来源于动物性食物、肝脏、酵母、蛋黄、豆类，蔬菜水果中贝川含量偏少④维生素 B₅ 主要来源于酵母、动物的肝脏、肾脏、麦芽和糙米。⑤维生素 B₆ 主要来源于瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉。⑥维生素 B₁₂ 主要来源于肝、肾、鱼、牛奶。

专家指南

①抽烟、喝酒、爱吃白糖的人要增加维生素 B₁ 的摄取量。②妊娠、哺乳期或是服用避孕药的女性需要大量的维生素 B₁。③服用避孕药、妊娠中、哺乳期的妇女需要更多的维生素 B₂。④不常吃瘦肉和奶制品的人应当增加维生素 B₂。



营养搭档

【√】菠菜 + 鸡蛋 = 提高人体对鸡蛋中维生素 B₁₂ 的吸收

【√】芦笋 + 猪肉 = 有利于人体对维生素 B₁₂ 的吸收

【√】菜花 + 牛肉 = 帮助人体吸收维生素 B₁₂

【√】猪肉 + 菜豆 = 提高人体对猪肉中维生素 B₁₂ 的吸收率

【√】紫菜 + 甘蓝 = 更好发挥功效

【√】紫菜 + 鸡蛋 = 补充维生素 B₁₂ 和钙质

【√】草莓 + 牛奶 = 有利于吸收维生素 B₁₂