

一日三餐

你吃对了吗



科学搭配一日三餐，吃出健康与活力！
吃好三餐不简单，营养美味是关键！

常慧◎主编

知识全 | 食材功效+搭配技巧

会吃是一门大学问

巧搭配 | 体质+节气+人群

个性食谱一一呈现

价值高 | 营养+养生

健康身体从吃中来



中国纺织出版社

一日三餐

你吃对了吗



常慧◎主编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一日三餐,你吃对了吗? /常慧主编. —北京:中国纺织出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5180-0657-1

I. ①—… II. ①常… III. ①膳食营养 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第074929号

本书参编人员 (排名不分先后)

娄晓男 麻懿馨 李晓飞 魏凯 高建华 孔梦 曾凯

责任编辑:马丽平 责任印制:王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

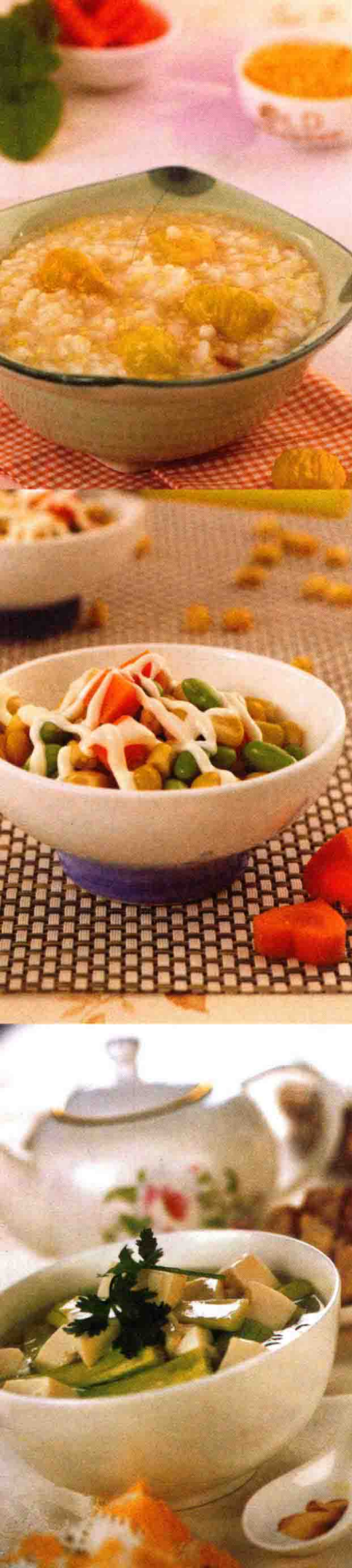
北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:11

字数:170千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



Contents 目录



Part 1

一日三餐，你吃得对吗 / 1

三餐饮食金字塔，你的餐桌做到了吗 / 2

三餐中的营养素 / 3

三餐中的四个平衡 / 3

三餐有“守则” / 5

早餐要吃好 / 6

午餐要吃饱 / 7

晚餐要适量 / 9

适当吃零食 / 11

Part 2

三餐选食材，我有好办法 / 13

五谷杂粮最宜人 / 14

选对肉，吃好肉 / 17

禽蛋大比拼 / 18

蔬菜宝库，挑选有道 / 19

水果怎么吃 / 23

改善体质，记得喝牛奶 / 25

调味品怎么用 / 27

Part 3

不同人群，吃好一日三餐 / 29

职场男性——精神抖擞元气旺 / 30

黑芝麻乌鸡煲 / 32

山药杜仲鹌鹑煲 / 32

春笋炒豌豆 / 33

核桃仁紫菜鸡蛋 / 33

爱美女士——美丽苗条气色好 / 34

香甜枣泥包 / 37



木瓜牛奶 / 37

芝麻猪肝 / 38

黄豆煲猪蹄 / 38

怀孕妈妈——健康平安最重要 / 39

鲤鱼红豆粥 / 41

玉米紫薯粥 / 41

黑米鸡肉汤 / 42

芋头豆腐鲜虾汤 / 42

0~3岁宝宝——饮食习惯从小养 / 43

鸡肝面条 / 45

黑芝麻果仁粥 / 45

精灵宝贝——耳聪目明惹人爱 / 46

鸡肝粥 / 48

紫菜蛋花汤 / 48

在校学生——茁壮成长才快乐 / 49

蔬菜虾仁粥 / 50

土豆炖牛肉 / 50

爷爷奶奶——益寿延年真叫好 / 51

栗子粥 / 53

燕麦黑芝麻糊 / 53

脑力劳动者——滋补有方是重点 / 54

核桃粥 / 55

熬夜一族——饮食合理很必要 / 56

猪肝绿豆粥 / 57

胡萝卜松仁粥 / 57

体力劳动者——营养全面更关键 / 58



一日三餐，四季食谱有不同 / 59

春季 / 60

银耳杂粮粥 / 62

紫米馒头 / 63

香椿拌豆腐 / 64

玉米春笋老鸭汤 / 64

番茄鸡蛋汤 / 65

夏季 / 66

荷叶绿豆粥 / 69

荞麦姜汁冷面 / 69

苦瓜豆腐 / 70

豌豆玉米沙拉 / 70

丝瓜豆腐煲 / 71

薏米鸭汤 / 71

秋季 / 72

百合萝卜粥 / 74

玉米荞麦煎饼 / 75

白果蜜枣大米粥 / 76

玉米虾仁 / 76

泥鳅豆腐汤 / 77

墨鱼鸡汤 / 77

冬季 / 78

黑米桂花粥 / 80

猪腰枸杞子粥 / 81

花生牛排 / 82

核桃黑芝麻豆浆 / 82

栗子羊肉汤 / 83

芋头烧鸡 / 84

清炒虾米圆白菜 / 89

清炒西兰花 / 89

阳虚体质的调理——温阳补阳 / 90

牛肉炖土豆 / 92

羊肉青菜面 / 92

山药鲫鱼汤 / 93

黑豆乳鸽煲 / 93

阴虚体质的调理——保阴潜阳 / 94

冬瓜虾仁汤 / 96

气虚体质的调理——养气益气 / 97

糯米红枣年糕 / 99

麻薯花卷 / 99

气郁体质的调理——疏通气机 / 100

高粱米甘蔗汁粥 / 102

菊花核桃粥 / 102

血瘀体质的调理——活血化瘀 / 103

红豆乌鸡汤 / 105

酸辣豆芽拌面 / 105

痰湿体质的调理——健脾利湿 / 106

薏米茯苓奶 / 108

板栗鸡翅 / 108

薏米兔肉煲 / 109

湿热体质的调理——清热祛湿 / 109

菱角薏米糯米粥 / 112

莲子老鸭汤 / 112

西葫芦炒虾仁 / 113

豇豆藕片炒肉末 / 113

过敏体质的调理——防敏脱敏 / 114

糊塌子 / 115

木耳香菇炒窝头 / 116

体质调理，一日三餐有智慧 / 85

平和体质的调理——贵在“坚持” / 86

蒜蓉油麦菜 / 88

豆芽炒肉 / 88





苦瓜绿豆汤 / 116

一日三餐，健康问题巧调理 / 117

肥胖 / 118

玉米松仁粥 / 120

凉拌豌豆苗 / 120

蚕豆番茄虾仁 / 121

薏米桂花银耳羹 / 121

糖尿病 / 122

荞麦薄饼 / 126

什锦山药粒 / 127

山玉乳鸽煲 / 127

银芽西芹 / 128

黑芝麻糙米粥 / 128

痛风 / 129

甘薯玉米粥 / 132

清炒丝瓜 / 132

蓝莓芋头 / 133

洋葱炒鸡蛋 / 133

高血压 / 134

蟹味菇拌荞麦面 / 136

芹菜炒虾仁 / 136

黑豆粥 / 137

洋葱拌木耳 / 137

动脉粥样硬化 / 138

山楂木耳粥 / 140

奶香玉米饼 / 140

虾仁豆腐托 / 141

薏米山楂荷叶茶 / 141

胃病 / 142

小白菜糯米粥 / 144

高粱粳 / 144

榛子大米粥 / 145

小米蒸排骨 / 145

贫血 / 146

红豆大枣汤 / 148

山药归参猪腰 / 148

猪肝菠菜粥 / 149

花生红枣粥 / 149

低血糖 / 150

泥鳅雪菜蚕豆汤 / 152

紫甘蓝雪梨沙拉 / 152

南瓜鸡肉饭 / 153

扁豆丝炒肉 / 153

营养不良 / 154

上汤娃娃菜 / 156

小白菜排骨汤 / 156

红烧鲤鱼 / 157

便秘 / 158

荞麦鸡丝粥 / 160

炒三丁 / 160

魔芋莼菜竹笋汤 / 161

韭菜盒子 / 161

抑郁 / 162

莲子粥 / 164

葵花子面包 / 164

豆腐百合黄花 / 165

癌症 / 166

甘薯粥 / 169

玉米紫薯粥 / 169

蒜蓉山药茄子 / 170

西兰花炒香菇 / 170

Part 1

一日三餐，你吃得对吗



俗话说“民以食为天”，吃得对、吃得好，才能有强壮的体魄和充沛的精力。安排好一日三餐，给身体补充能量，为健康添加活力！



三餐饮食金字塔， 你的餐桌做到了吗

众所周知，古埃及的金字塔是最稳定、最牢固的建筑形式。同理，“饮食金字塔”也是膳食的最佳结构。我们的日常三餐，如果遵从这个比例来选择食物，不仅能保证品种多样化，更能达到营养均衡的目的。换句话说，餐桌上，食物选择大体比例为粮谷类 40%、蔬菜水果 30%、鱼肉禽蛋奶类 20% 和糖、盐、油等 10%。

5

第五层（塔尖）是油、盐、糖，每天的食用量最少。烹调油宜选择植物油，每天不超过 25 克或 30 克，少吃或不吃猪油、牛油等动物油。此外，每天还要饮水 1200 毫升（约 6 杯）。



4

第四层是奶类和豆类，每天应喝约 300 克牛奶（市面上约 1 袋牛奶量），或吃适量大豆及其制品。



3

第三层为动物性食物，总量 125~225 克（2.5~4.5 两），鱼虾类优于畜、禽类，最好每天能吃 1 个鸡蛋，少吃或不吃动物内脏、皮、脑等部位。



2

第二层是蔬菜和水果，每天也要多吃一些，并且品种还要多样化，其中蔬菜不少于 3 种，以深色蔬菜为主，总量为 300~400 克（6~8 两）；水果不少于 2 种，总量为 200~400 克（4~8 两）。



如果按照“金字塔”的分布来看，从下往上看，“金字塔”的最底层是最重要的粮谷类食物（如米饭、面包、馒头、面条等），每天吃得最多，为 250~400 克（5~8 两）。



三餐中的营养素

目前已经证实人类必需的营养素有 40 余种，这些营养素必须通过食物摄入来满足人体需要。营养素又分为宏量营养素、微量营养素、维生素和其他膳食营养成分。

宏量营养素包括蛋白质、脂类和碳水化合物，也是产能营养素。

微量营养素主要是指人体必需的矿物质，包含钙、磷、钠、钾、镁、氯、硫等必需常量元素和铁、碘、锌、硒、铜、铬、钼、钴等微量元素。

维生素可以分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 是脂溶性维生素，维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 C、泛酸、叶酸、烟酸、胆碱和生物素是水溶性维生素。

此外，我们还需要食物提供膳食纤维、水及其他植物化学物等膳食营养成分，以满足我们身体对营养的需求。



三餐中的四个平衡

餐桌上的热量、营养、味道、颜色都需要平衡。

热量平衡

三餐中的任何一餐都要达到热量的平衡，其中蛋白质、脂肪与碳水化合物 3 种营养成分的摄入量应分别占食物总能量的 10% ~ 15%，20% ~ 30% 和 55% ~ 65%；早、午、晚餐的能量宜占三餐总能量的 25% ~ 30%，30% ~ 40% 和 30% ~ 40%。

营养平衡

我们在选择食物时，既要保证蛋白质、脂类和碳水化合物的摄入量，并达到一个适宜的摄入比例；又要满足钙、铁、锌、硒等矿物质，维生素、膳食纤维、

水和一些特殊的植物化学物的适量摄入，这样才能达到营养均衡。因此，只有食物的摄入多样化，营养的提供才会全面。所谓“没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于平衡”说的就是这个道理。

味道平衡

食物的味道主要包含酸、甜、苦、辣、咸等。食物的味道独特，不仅会为人的感官带来愉悦，更会影响人体对营养的消化和吸收。

颜色平衡

食物的颜色主要由其所含的色素决定，不同颜色的食物所含的营养成分不同，各种颜色的食物含有不同有益的植物化学物。我们通过各色食物搭配，取长补短，能达到营养均衡。

白色：以大米、面粉、大蒜、洋葱、白菜、白萝卜、莲藕、莲子、冬瓜、白蘑菇、白芸豆、豆腐、白芝麻、山药等为代表。这类食物富含有机硫化物、植酸等植物化学物，具有抗氧化、抗癌等作用。

黄色：以柑橘、菠萝、胡萝卜、杏、芒果、柠檬、南瓜、甘薯、玉米、小米、木瓜等为代表。这类食物富含 β -胡萝卜素、叶黄素、异黄酮等，具有抗氧化、降低胆固醇、保护血管健康等作用。

红色：番茄、红辣椒、西瓜、山楂、草莓、红葡萄、蔓越橘、红枣等。这类食物富含番茄红素和类胡萝卜素；其中番茄红素是强抗氧化剂，易于被人体吸收、代谢和利用，能预防动脉粥样硬化和癌症；而类胡萝卜素具有抗癌、抗氧化和提高免疫力作用。

绿色：以菠菜、芹菜、青椒、西蓝花、苦瓜、青瓜、猕猴桃、青豆、绿茶等为代表。这类食物富含叶绿素、类胡萝卜素、叶黄素、儿茶素、多酚、萜类、异硫氰酸盐等有益的植物化学成分，能抵抗疲劳、增强免疫力、预防癌症等；此外，由于他们的膳食纤维丰富，能增强胃肠蠕动，促进消化吸收。

黑色：以黑米、紫菜、黑豆、黑芝麻、蓝莓、黑莓、紫薯、桑葚、黑加仑、菌类为代表。这类食物富含花青素、白藜芦醇、萜类化合物等，具有抗氧化、降低血脂、降低血黏度、抗肿瘤等作用。



三餐有“守则”

我们每天会吃很多食物，并依赖这些食物为我们身体提供必需的营养素。我们形成了一日三餐的饮食习惯，那么三餐要怎么吃才能为人体提供全面、均衡的营养呢？不妨看看下面的介绍。

定时定量有规律

定时吃三餐：吃好三餐，每餐饭的时间安排是有讲究的。我们建议早餐在 6:30 ~ 8:30，午餐 11:30 ~ 13:30，晚餐 18:00 ~ 20:00 之间为宜。早餐时间最好控制在 15 ~ 20 分钟，午、晚餐时间为 30 分钟左右，不宜过长，也不宜过短，因为这样有利于消化液的分泌，能更好地促进食物的消化和吸收。而两餐间隔以 4 ~ 6 小时为宜。这是因为我们吃下的食物在胃内多会形成含有蛋白质、脂肪和碳水化合物的混合物，其在胃内排空的时间是 4 ~ 5 小时。

定量吃三餐：通常我们以一天三顿饭提供的总能量作为基础，早餐提供的能量应占全天总能量的 25% ~ 30%，午餐应占 30% ~ 40%，晚餐应占 30% ~ 40%。这样定量吃三餐，可以为我们的日常学习和工作提供必要的能量，增强抵抗力，减少因能量不足而引起的低血糖、消瘦等症状。

当然，对于从事一些特殊职业的人来说，如重体力劳动者或夜班工作者；或有特殊生活习惯的人，如素食主义者等，一日三餐应根据其实际需求进行适当调整。

不能暴饮暴食：毫无疑问，暴饮暴食是一种危害健康的饮食行为。我们身体已经适应了定时定量吃三餐，如果这种饮食习惯突然改变，如饥一顿、饱一顿，或者吃饭不定时等，很容易引起胃肠功能失调，引发急性胃肠炎、急性胰腺炎、急性胆囊炎等，出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐、腹泻等症状。有研究表明，暴饮暴食后心脏病急性发作的危险性也明显增加，因此要规律用餐，避免暴饮暴食。

进食顺序：吃饭也讲究先来后到

主食、菜品、汤、水果，正确的进食顺序是什么样的？按照下面的顺序来吃饭不犯错。

第一步：餐前适当吃些新鲜水果可以避免吃饭时过饱，还利于消化和吸收。

第二步：喝点清淡的蔬菜汤。清淡的蔬菜汤是汤中好选择。这是因为，汤中蔬菜的营养素是最好吸收的；同时蔬菜的能量较低、体积大，能在胃中占有一定的体积，能适当减少后续食物的摄入量。

第三步：吃清淡的蔬菜。可以提供足够的维生素和矿物质。

第四步：吃主食。此时，胃内尚有空间可以容纳主食，而主食中的碳水化合物往往是一餐主要提供能量的食物。

第五步：吃荤菜。荤菜中首选海产品，次选鸡鸭牛羊肉，最后选瘦猪肉。此时可饮少许酒。但这里要提醒大家的是，喝酒要适量。按国际标准，红葡萄酒一天饮用量不超过1杯（100~120毫升），用中国的计量单位约为2两到2两半。

总的来说，这样的吃饭顺序可以控制肉类等动物性食物的摄入量，保证蔬菜和水果的摄入量，提供大量的抗氧化成分，并维持动物性和植物性食物的平衡。用一句话概括就是，改变用餐小顺序，确保身体大健康。



早餐要吃好

每天都要吃早餐

早餐作为一天的第一餐，可以提供充分的能量和营养素，对保障身体健康、提升工作和学习效率有着不可替代的作用。有研究表明，儿童不吃早餐导致的能量和营养素摄入的不足很难从午餐和晚餐中得到充分补充；同样道理，成人不吃早餐，除容易引起能量不足及营养素缺乏外，还会导致胃炎、胃溃疡、胆石症等疾病，所以每天都要吃早餐。

早餐要提供足够的能量

一般来说，蛋白质、脂肪和碳水化合物的供能比越接近 1 : 0.7 : 5，越能使整个上午血糖都维持在稳定水平，进而满足大脑对血糖供给的要求，保证上午的工作或学习效率。如早餐可选择 1 个馒头（或面包、面条、粥等）、1 个鸡蛋、1 杯豆浆、一些新鲜蔬菜，再吃点水果，以满足能量的需要。

早餐要保证营养充足

种类多、搭配合理是吃好早餐的先决条件。通常，我们的早餐最好包含谷类、动物性食物（肉类、蛋）、奶及奶制品、蔬菜和水果 4 类食物，这说明早餐营养充足；若不足 2 类或以下，则早餐的营养不充足。

早餐也要讲究时间

健康早餐除注重种类和能量外，吃早餐的时间也是有讲究的，一般选择在起床半小时后为宜，可安排在 6:30 ~ 8:30。

速食早餐应少吃

早上 1 个汉堡包、2 个炸鸡翅，吃起来方便又快捷。那么这类速食早餐到底好不好呢？实际上，这类早餐具有高脂肪、高热量的特点，存在缺少维生素、矿物质、膳食纤维等问题。长期吃这种速食早餐，容易导致营养过剩和肥胖；同时，油炸类的食品也会对身体造成危害。因此，应避免吃速食早餐。如果必须食用的话，建议再增加新鲜蔬菜和水果的搭配，以确保营养均衡；同时增加上午的运动量，消耗多余的能量。



午餐要吃饱

无论如何，中午都要留 30 分钟给自己，好好地吃一顿午饭，这不仅是为我们的身体补足能量，下午有更佳的工作（学习）效率；更能调整我们的肠胃功能、促进消化吸收，保证全面营养和增强免疫力。那么午餐要怎么选，怎么吃呢？

吃午餐的四原则

午餐的选择应遵循四个原则：一是提供的能量应占全天所需总能量的30%~40%；二是食物多样化，保证营养全面、均衡；三是食物尽量清淡、少油、少盐和少糖；四是饮食习惯很重要，细嚼慢咽才健康。

以每天总能量摄入为2200千卡的人为例：主食的总量应控制在125克（2.5两）左右，可选择米饭、面食（馒头、面条、饼、发糕等）；也可搭配薯类，因为它们是一种很好的低脂肪、低热量食物，富含丰富的营养素，具有减肥、抗癌等功效外，特别是其含有大量的膳食纤维，可以有效地刺激肠道蠕动和消化液的分泌，降低肠道疾病的发生率。副食宜吃一些含有优质蛋白的食物，如瘦肉、鱼类、禽类、蛋类、大豆及其制品等，总量控制在95~100克（约2两），其中保证大豆制品在20~25克（约半两）；同时，午餐还要保证适量维生素、矿物质和膳食纤维的摄入，宜多吃一些新鲜蔬菜，总量控制在150克（3两）即可。此外，餐前可适当吃一些新鲜水果。当然，午餐也不宜吃得过饱，更不宜吃些油炸、腌制或肉类熟食来代替午餐。



商务午餐的弊端

速度快：很多人吃一顿午餐仅用 10 分钟的时间甚至更短，狼吞虎咽地吃完一顿饭极其不利于食物的消化和吸收。

热量不平衡：热量要么极高，要么极低。对于一味追求速度而选择汉堡、油炸食品的人来说，一顿午饭，热量极高，容易造成能量过剩；长期下去，极易导致肥胖、高脂血症等。而对于那些想要减肥的人来说，中午采取少食、节食、随便吃点东西对付一顿饭或者压根就不吃了，长此以往，这类人的胃会因长期得不到运动，很容易造成功能退化，胃病、营养不良都会随之而来。

营养不均衡：不论是选择煎炸食品还是其他快餐，都有一个共性的问题，就是食物种类少，进而导致提供的营养素不全面、不均衡；如果选择盒饭，尽管菜的品种较多，但是烹制方法或保存方法不当，营养素会流失较多，同样会造成营养不均衡。



晚餐要适量

如果晚餐吃得过多，血糖和血中氨基酸的浓度就会升高，从而促使胰岛素分泌增加。一般来说，人们晚上活动量少，能量消耗也低，多余的能量在胰岛素作用下合成脂肪储存在体内，会使体重逐渐增加，从而导致肥胖。此外，晚餐过于丰盛、油腻，会延长消化时间，导致睡眠不好。有研究表明，经常在晚餐进食大量高脂肪、高蛋白食物，还会增加患冠心病、高血压等疾病的风险。因此，晚餐一定要适量。

晚餐不能这么吃

第一种：吃速冻食品、肉类熟食或快餐

通常来说，以上几类加工食品多半是高脂肪、低膳食纤维的食物。长期以这类食物为晚餐，容易造成能量过剩或便秘；同时，由于这类食物的组成单一化，维生素、矿物质或其他有益的植物化学物质都缺乏，极易引起能量充足但营养素



缺乏；此外，这类食物往往还添加了过多的味精、鸡精及其他添加剂，对健康有潜在威胁。因此，我们应尽量避免吃速冻食品、肉类熟食或快餐。

第二种：外出聚餐，吃大量的鱼肉海鲜

这类晚餐的特点是蛋白质和脂肪过剩，谷类不足，膳食纤维缺乏。经常这样吃易导致能量过剩、便秘等疾病；如经常大量饮酒，还会导致酒精摄入过量，伤胃伤肝的问题；此外，啤酒搭着海鲜吃，又会引起尿酸增加，严重者会导致痛风。因而减少外出就餐是根本。如果必须进行，应多吃蔬菜、水果，少吃荤菜肉类、少喝酒。

第三种：晚间熬夜，饥饿后吃大量夜宵

晚餐过晚或吃大量夜宵，不仅会影响睡眠，更会导致肥胖。通常在这种情况下，一小碗粥、清淡小菜或是一杯牛奶，适当加点水果，补充够夜间活动和睡眠的能量即可。

毫无疑问，上述三种情况的晚餐都是不可取的，会危害身体健康。因此，无论如何，晚餐都要好好做、好好吃，这才是保证身体健康的根本。

晚餐这样吃才健康

晚餐提供的能量应占全天所需总能量的 30% ~ 40%，以此满足晚间活动和睡眠的能量需要。其次在种类的选择上以脂肪少、容易消化的食物为宜。主食可选择富含膳食纤维的食物如糙米、燕麦等，这样既能增加饱腹感，又能促进肠胃蠕动；总量可控制在 125 克（2 两半）左右；副食可选择鱼肉、瘦肉等动物性食物，但量不宜多，控制在 50 克（1 两）左右；多吃一些新鲜蔬菜，总量在 150 克（3 两）左右；同时可适当吃一些大豆及其制品。理想的晚餐时间是距离午餐 4 ~ 6 小时，一般在 18:00 ~ 20:00。此外，在餐前可吃点水果，既增加饱腹感，又促进消化。