

食物

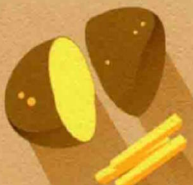
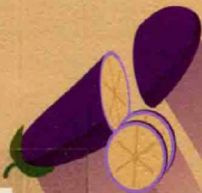
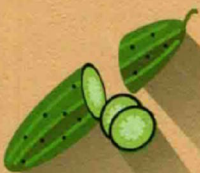
就是灵丹

主编◎孙建光

吃得好？更要吃得对！

健康
有口福

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



食物就是灵丹

主编

孙建光

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

食物就是灵丹 / 孙建光主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2017

ISBN 978-7-5552-5499-7

I. ①食… II. ①王… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 107949 号

书 名 食物就是灵丹

(附赠《食疗小偏方》)

主 编 孙建光

副 主 编 安济舟 张明华 徐丽娟

编 委 刘 萍 王 伟 赵 宏 孙 立 李海生 刘云志
位 军 瞿小东 张 平 王兴珂 李洪英 郑 伟
张亚琼 宋倩倩 张薇薇 魏茂云 李 会 赵 慧
刘玉涛 张培荣 杨 茜 张 弘 韩 峰 杲姗姗
王蕾蕾 曲少君 朱彦瑾 姜美华 曹 雯 王 萍

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 (兼传真) 0532-85814750

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

内文设计 刘欣 张采薇 时 潇 林文静

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (710mm × 1000mm)

印 张 24.5

字 数 300 千

印 数 1-8000

书 号 ISBN 978-7-5552-5499-7

定 价 39.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 大众健康

第一章 吃出健康有讲究

——饮食习惯与营养细节

“看天吃饭”有道理	002
吃饭顺序该改改了	003
关于吃早餐的几个经典学问	004
清早第一口应该选择什么食物	005
如何提高早餐的食欲	006
早餐宜搭配些什么	007
理想的午餐要有六种食物	008
自带午餐者应该注意什么	009
晚餐最好这样吃	011
上班族的七条饮食妙方	012
别把病毒吃进来	013
不良饮食是肥胖的帮凶	015
热饮热食当心烫出毛病来	016
饮食应选择的最佳温度	017

长期处于低胆固醇状态也不好	018
常吃红肉易致癌	019
常食口香糖要注意	021
常吃咸鱼有害	022
爱吃甜食者更易患癌症	022
“减少糖” = “减少老化”	023
偏食素油并不好	025
吃蔬菜过量也会有害	026
吃香喝辣小心小便困难	027
吃葡萄不吐葡萄皮	028
芹菜叶比茎更有营养	029
生吃蔬菜有讲究	030
哪些食物不能生吃	031
吃东西时应多咀嚼	032
食不厌杂好	033



食物的颜色与健康·····034

酸碱食物合理摄入·····035

水果可以代替蔬菜吗·····036

水果烂了，削去坏的部分就可以

放心吃了吗·····037

为什么吃臭豆腐要当心中毒··037

为什么说萝卜白菜保平安····038

为什么汤泡饭吃不得·····039

为什么现代人应多吃“苦、硬”

食物·····040

小心“冰箱腹泻”·····041

小心吃出胃结石·····042

新鲜蔬菜也有隐忧·····043

野菜不可随便吃·····044

路边小吃莫大意·····045

油炸食品越薄越有害·····046

让你胖的七种饮食习惯·····047

第二章 喝出健康好身体

——生活中的饮用细节

清晨喝水有学问·····050

老年人最需要饮水的时间····051

喝水多了也会中毒·····052

为什么饮水勿求纯·····053

提防老化水的危害·····054

一天要喝五杯清茶·····055

饭后不能马上喝茶·····056

用浓茶解酒会加重心脏负担··057

饮茶不当也会“醉人”·····058

哪些人不宜饮茶·····058

茶叶冲泡几次为好·····059

家中存放茶叶的技巧有哪些··060

喝牛奶别走入误区·····061

哪些人不宜喝牛奶·····062

全脂奶比脱脂奶更有益健康··063

喝完牛奶马上喝杯温水·····064

酸奶饮用过量伤身体·····064

酸奶的时尚吃法·····065

男奶女浆有道理·····066

喝豆浆也有讲究·····068

科学饮咖啡·····069

女性应少喝咖啡·····070

饭前喝菜汤有益健康·····071

喝汤不对“路”导致疾病····072

鸡汤虽美不是人人皆宜·····073

电脑一族的健康饮品·····074

太累了喝点酸梅汤·····075

榨完果汁连渣吃掉·····076

饮醋的学问·····076

第三章 杂粮蔬果美味

——美食营养细节

大米——五谷之道·····080

小米——补益气血的佳品·····081

糯米——糕点之王·····082

紫米——米中极品·····082

薏米——健脾养胃·····083

高粱——五谷之精·····084

大麦——美白又营养·····084

小麦——面食的主要来源·····085

荞麦——“三高”症者的保健

食品·····086

燕麦——备受推崇的健康食品·····087

黑小麦——补益肝肾·····087

大豆——植物蛋白之王·····088

黑豆——健脾补肾·····089

赤小豆——补血又瘦身·····089

绿豆——清热解毒·····090

甘薯——益气活血·····091

马铃薯——第二面包·····091

花生——长生果·····092

芝麻——乌发美容·····093

大白菜——冬季“当家菜”·····094

小白菜——富含微量营养素·····094

空心菜——降压通便·····095

卷心菜——好吃又养胃·····096

生菜——生吃味美又营养·····096

油菜——食疗佳品·····097

韭菜——春菜第一美食·····098

菠菜——补血佳品·····098

芹菜——爽口又降压·····099

紫菜——海中珍品·····100

番茄——果蔬两用的佳品·····100

茄子——抗癌衰老·····101

萝卜——抗炎促消化·····102

胡萝卜——让眼睛更明亮·····102

菜花——抗癌之王·····103

竹笋——解酒又美味·····104

莴笋——消食促消化·····104

芦笋——防癌消火气·····105

黄瓜——减肥养颜·····106

冬瓜——减肥瓜·····106

苦瓜——君子菜·····107

南瓜——糖尿病人的专属

食品·····107



苹果——每天来一个·····	108
草莓——果中皇后·····	109
猕猴桃——“维C”之王·····	110
香蕉——降压减肥·····	110
葡萄——健脑延年·····	111
梨——秋季润肺水果·····	111
桃——福寿祥瑞的象征·····	112
橘子——全身皆是宝·····	113
橙子——润肺养颜·····	113
柚子——生津健胃·····	114
李子——美白养颜的好帮手··	115
荔枝——药食两用的果中珍品 ·····	115
西瓜——夏季解暑佳品·····	116
木瓜——香甜味美的美容水果 ·····	116
哈密瓜——香气十足的营养水果 ·····	117
菠萝——健脾生津的黄金食品 ·····	118
樱桃——第一枚春果·····	118
山楂——消食开胃·····	119
罗汉果——降脂之星·····	120
红枣——补血能手·····	120

蘑菇——餐桌上的保健明星··	121
香菇——抗癌明星·····	122
金针菇——有利生长发育····	122
猴头菇——山珍之王·····	123
木耳——排毒养颜·····	123
银耳——延年益寿·····	124
莼菜——江南名产·····	125
海带——含碘冠军·····	125
海藻——软坚散结的能手····	126
发菜——高原之珍·····	127

第四章 饮食搭配有讲究

—— 饮食搭配细节

饮食搭配常见宜忌有哪些····	130
有哪些家常菜搭配不科学····	131
“组合菜”怎么吃·····	133
吃动物肝脏最好搭配蔬菜····	135
吃松花蛋要吃姜醋汁·····	136
豆浆与鸡蛋别一起吃·····	136
红薯别跟柿子同吃·····	137
鲫鱼不可与冬瓜同吃·····	138
螃蟹不宜与哪些食物同吃····	139
“西红柿拌白糖”要谨防螨虫	



.....	140
哪些吃法搭配可预防疾病.....	141
枸杞配兔肉, 滋补又防脑衰老	
.....	142
波菜配猪肝, 补血是佳品.....	143
花生米炒芹菜, 降压又降脂.....	144
鸭肉与白菜, 降脂肪硬化.....	144
鲑鱼配黄瓜, 抗病又营养.....	145
玉米配青豆, 补脾兼养心.....	146
猪肉配芋头, 强身能防癌.....	147
竹笋配鸡肉, 瘦身排毒方.....	148
羊肉巧搭配.....	148
猪肉也有“克星”.....	149
为什么肉蒜同吃更好.....	150
排骨汤放醋好在哪儿.....	151
萝卜就茶保健康.....	151
健康烧烤小窍门.....	152

第五章 饮食宜忌

——科学饮食细节

早上不宜吃粽子.....	156
不宜吃鸡头.....	157
不宜吃生鸡蛋.....	158

吃面食宜喝原汤.....	159
多吃点粗粮好.....	159
关爱性福的食物宜多吃.....	161
多渣食品益多食用.....	162
粉丝不宜多吃.....	163
过食瓜子也会致病.....	164
花生最好“煮”着吃.....	165
久放的白糖不宜吃.....	166
吃甘蔗谨防中毒.....	167
柿子不宜空腹吃.....	167
贪吃荔枝当心低血糖.....	168
吃菠萝小心“菠萝病”.....	169
哪些动物器官不宜吃.....	170
哪些人不宜吃花生.....	171
哪些人不宜吃辣椒.....	172
腹泻时不宜多吃蔬菜.....	173
冠心病患者不宜饱食.....	174
贫血病人忌饮茶.....	175
肾功能不全者不宜多吃西瓜.....	175
痛风病人不宜喝豆浆.....	176
炎症病人忌吃辣椒.....	177
胆结石患者不宜多吃糖.....	177
为什么常吃带馅面食好处多.....	178
为什么方便面不宜常吃.....	179

为什么生猛海鲜不宜生吃·····	180
有黑斑的红薯不能吃·····	181
有苦味的柑橘不能吃·····	182
孕妇不宜吃芦荟·····	182
婴儿不宜食蜂蜜·····	183
孩子咳嗽的饮食宜忌·····	184
中老年人应常食香油·····	185
出汗过多宜吃酸味食品·····	186
运动后不宜吃鸡鸭鱼肉·····	187
吃海鲜的宜忌·····	188

第六章 厨房巧手

——科学烹饪细节

不锈钢餐具的科学使用·····	192
使用铝制炊具要当心·····	193
怎样分拣蔬菜·····	194
清洗食物窍门多·····	196
热水洗猪肉使不得·····	197
生肉解冻莫用水泡·····	197
带鱼去鳞有方·····	198
忌冻鱼不除鳃和内脏·····	199
煲汤时间越长越没营养·····	200
飞火炒菜有害健康·····	201

忌连续炒菜不刷锅·····	201
防止蔬菜营养流失有妙招·····	202
厨房中的保钙“技巧”·····	203
茶水煮饭可防病·····	204
炒豆芽加醋好处多·····	205
捣碎吃蒜别嫌麻烦·····	206
腐乳应蒸 15 分钟后再吃·····	207
剩菜打包和加热的学问·····	207
剩菜回锅小心中毒·····	209
微波炉向这些东西说不·····	210
微波炉加热牛奶方法可取吗·····	211
碘盐炸锅害处多·····	212
酱油熟吃才健康·····	213
味精使用四不宜·····	214
油盐酱醋如何用更健康·····	215
各种食用油换着吃更科学·····	216
做菜放调料有学问·····	218
不要滥用过多香料·····	219
掌握诀窍炒好饭·····	220
怎样炒菜更有营养·····	221
绿叶蔬菜忌焖煮·····	222
用蔬菜做凉菜最好先过开水·····	223
怎样使海带柔软可口·····	224

怎样做汤最有营养	225
科学勾芡小窍门	226
科学煮粥小窍门	227
煮鸡蛋的窍门	228
巧蒸鸡蛋羹	229
老肉变嫩有窍门	230
啤酒的妙用	232
巧用葡萄酒	233
巧用食醋疗小恙	234
油瓶别放灶台上	235
不宜用塑料桶长期存放食用油	236
别把面包放在冰箱里	236
保鲜膜不保险	237
电磁炉辐射要严加防范	238
当心油烟熏出肺癌	239

第七章 吃得安全又健康

——营养食品的科学选购细节

巧鉴大米品质	242
如何选购面粉	242
不要买模样古怪的蔬菜	243
如何鉴别“毒西瓜”	244

如何选购“安全水果”	245
蔬菜选购知识——生菜·油菜	246
蔬菜选购知识——菠菜·茼蒿	247
蔬菜选购知识——卷心菜·菜花	248
蔬菜选购知识——韭菜·韭黄	249
蔬菜选购知识——空心菜·茼蒿	249
蔬菜选购知识——葱·大蒜	250
蔬菜选购知识——莲藕·洋葱	251
蔬菜选购知识——茭·竹笋· 芦笋	252
蔬菜选购知识——芋头·马铃薯· 甘薯	253
蔬菜选购知识——豆角·蚕豆· 荷兰豆	255
蔬菜选购知识——南瓜·冬瓜	256
蔬菜选购知识——黄瓜·丝瓜· 苦瓜	257



蔬菜选购知识——茄子·番茄
.....258

蔬菜选购知识——芥蓝·青椒
.....259

蔬菜选购知识——萝卜·胡萝卜
.....260

蔬菜选购知识——白菜·苋菜
.....261

蔬菜选购知识——草菇·香菇
.....261

蔬菜选购知识——蘑菇·黑木耳
.....262

水果选购知识——苹果·梨···263

水果选购知识——橙子·柑子
.....264

水果选购知识——柠檬·象牙芒
.....265

水果选购知识——西瓜·哈密瓜·
木瓜266

水果选购知识——樱桃·桃·
杨桃267

水果选购知识——葡萄·香蕉
.....268

水果选购知识——龙眼·荔枝
.....268

水果选购知识——菠萝·柚子
.....269

水果选购知识——山竹·榴莲
.....270

如何鉴别生猪肉·····271

如何鉴别米猪肉·····272

如何远离病死猪肉·····272

如何防范“瘦肉精”·····273

如何挑选猪内脏·····274

如何选购牛肉·····275

如何选购羊肉·····276

如何鉴别注水鸡鸭肉·····276

如何鉴别蛋类的新鲜度·····277

如何选购鱼·····278

如何选购虾、蟹、贝类·····278

如何识别变质银耳·····279

如何鉴别和选购食用油·····280

如何鉴别酱油优劣·····281

如何选购食醋·····282

如何鉴别味精的真伪·····283

茶叶的感官鉴别要点有哪些···284

如何鉴别真茶与假茶·····285

如何鉴别新茶与陈茶·····286

鉴别蜂蜜小窍门·····286

第八章 四季饮食

——顺应四季的饮食细

- 适合春季吃的食物有哪些·····290
- 春季食物的宜与忌·····292
- 春季多吃蜂蜜防感冒·····293
- 夏季应多吃哪些菜·····293
- 养生凉茶清凉一夏·····294
- 防暑降温粥有哪些·····295
- 夏季食姜不宜过多·····296
- 吃适合自己的水果·····297
- 秋季营养“肺”为先·····298
- 秋季饮食养生贵在巧·····299
- 冬季最适合喝哪些汤·····300
- 冬饮补酒益处多·····302
- 冬季火锅怎么吃不上火·····303

第九章 阳光男士

——让男人潇洒健康的饮食细节

- 不同年龄男人的营养之道·····306
- 有利于男性健康的食物·····309
- 九大水果让男人更健康·····310
- 中年人应看重吃、喝、睡·····312
- 长期饱食不是福·····314

- 中年男性的健康菜单·····315
- 用茶来消灭腹部脂肪·····316
- 五大壮阳食物不可信·····317
- 调节性功能的饮食·····319
- 食品中的天然“伟哥”·····320

第十章 魅力女性

——让女人美丽又健康的饮食细节

- 女性饮食七原则·····324
- 饮食让你留住女人味·····325
- 不同年龄段女性的美容饮食·····326
- 好饮食让秀发飘逸飞扬·····328
- 皮肤最爱的十种食物·····329
- 五菜谱还你红润脸色·····331
- 小痘痘不见了·····333
- 女性经期的饮食禁忌·····333
- 女性经期的饮食禁忌·····334
- 女人吃走“痛经困扰”·····335
- 女性冬季手足发冷应该补什么
·····336
- 更年期女性如何吃·····337



第十一章 老当益壮

——让老年人健康长寿的饮食细节

- 十种抗衰老食物·····340
- 老年人的科学饮食安排·····344
- 节制饮食可长寿·····347
- 老年人如何补充维生素·····348
- 老年人应多食富钾食品·····350
- 老年人要补钙·····352
- 老年人饮食七忌·····354
- 老年病人怎么吃·····356
- 饮食与老年痴呆症·····357
- 粥——年长者的饮食首选·····359
- 几款保健粥类食品·····360
- 老年人宜食“液态肉”——猪血
·····362
- 老年人应远离糯米食品·····363

老人缺乏肉奶蛋，抗病能力减一半

·····364

维生素 D 与老年软骨病 ·····365

第十二章 无毒一身轻

——轻轻松松的排毒细节

- 食物中毒如何进行家庭急救···368
- 如何清除果蔬中的残留农药···369
- 如何去除肉类中的残留农药···370
- 如何消除食品中的致癌物·····371
- 如何预防河豚鱼中毒·····373
- 菜豆如何去毒·····375
- 鲜黄花菜如何去毒·····375
- 发芽马铃薯如何去毒·····376
- 哪些家常菜可以解毒·····377

第一章 吃出健康有讲究



——饮食习惯与营养细节



“看天吃饭”有道理

中医认为，调节生活规律，适应四时气候之变化，能有效地保养身体，防御疾病的侵害。因此一年四季气候不同，饮食也应有所差异。

⊙ 干燥偏寒天气

空气湿度低于40%，气温在5℃~20℃之间。我国北方的秋季和南方的冬季，大都具有这样的天气特征。在干燥偏寒天气下，“燥邪”易犯肺伤津，引起咽干、鼻燥、声嘶、肤涩等症，宜少食辣椒、大葱、豆腐、鸭肉等，而应多饮些开水、蜂蜜水、淡茶、菜汤、豆浆等，并适量多吃些水果，以润肺生津、养阴清燥。

⊙ 干燥寒冷天气

空气湿度低于40%，气温低于5℃。这种天气在北方持续的时间较长。宜多吃些热量较高的食品，如蛋类、禽类、肉类等，而烹调多半采用烧、焖、炖等办法。当然，干燥寒冷天气下，也必须注意饮食平衡，尤其要注意多食蔬菜，同时还要适当吃些“热性水果”，如橘、柑、荔枝、山楂等。

⊙ 湿润偏热天气

空气湿度高于60%，气温在20℃~30℃。我国许多地方春季具有这

种天气特征。这种天气下,人体的新陈代谢较为活跃,很适宜食用葱、姜、枣、花生等食品。同时适当补充B族维生素,多吃一些新鲜蔬菜(如菠菜、芹菜、荠菜)。

◎ 湿润高温天气

空气湿度高于60℃,气温高于30℃。这其实就是我国夏季的天气特征。此时,湿热交蒸,人们食欲普遍下降,消化能力减弱。故夏季饮食应侧重健脾、消暑、化湿,菜肴要做得清淡爽口、色泽鲜艳,可适当选择具有鲜味和辛香的食物,但不可太过。此外,还要注意饮食卫生,变质腐败的食物绝不能进食,以免引发胃肠疾病。

温馨贴士

夏季虽然气温高,也不可过多进食冷饮,以免伤胃、耗损脾阳。

吃饭顺序该改改了

现在无论是去餐馆就餐,还是去朋友家做客,吃饭的顺序似乎已经约定俗成——先上酒品饮料,而后是鱼肉主菜,吃到半饱再上蔬菜,之后是主食,主食后上汤,最后吃甜点或水果。这种大众公认的用餐顺序,其实未必是最健康、最营养的。

如果我们把进餐顺序变一变,情况会怎么样呢?就座后首先吃清爽的新鲜水果,然后每人喝一小碗开胃汤,再吃清淡的蔬菜类菜肴,把胃填充大半后上主食,之后再吃鱼肉类菜肴,最后喝少许酒品或饮料。

这样的话,首先保证摄入了足够多的膳食纤维,延缓了主食和脂肪的消化速度,也可帮助避免高血脂、高血糖的出现。从食物类别的比例来说,这样的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,提供大量的抗氧化成分,并维持酸性食物和碱性食物的平衡。



温馨贴士

健康的膳食结构，应当是每天大量摄入蔬菜、水果和主食，少量摄入动物性食品和油脂。因此把动物性食品和油脂放在就餐顺序的最后，应当是合情合理、有利健康的。

关于吃早餐的几个经典学问

早餐的重要性已众所周知。但是，在现实生活中，很多人吃早餐还存在许多误区。

⊙ 现象一：有人抱怨早上起床后胃口不好，吃不下早餐。这种情况该如何改善？

分析：早上起床时，人体内各器官还处于半睡眠状态，负责消化的胃肠道也尚未“苏醒”，大脑更是处于低谷，所以有“起床后胃口不好，吃不下早餐”的现象。唯一的解决途径就是掌握吃早餐的时间：早晨不宜起得过晚，起床后活动 20 ~ 30 分钟（包括刷牙、洗漱等），再吃早餐最适宜。经过适当的活动，胃肠道等各器官才“方梦初醒”，这时胃肠道内的消化液分泌最适宜，人的食欲才最旺盛。

⊙ 现象二：杨帆是名初中学生，妈妈每天给她准备的早餐是：煎鸡蛋、油条、炸糕、牛奶，妈妈觉得这种早餐比较“经饿”。

分析：早餐吃太多油腻的食物，如煎鸡蛋、炸糕、油饼等，因摄入淀粉、糖分、脂肪和胆固醇过多，消化时间太长，易使血液过久地积于消化系统，造成脑部血流量减少，脑细胞缺氧，可能会使人整个上午都觉得无法集中精神，头脑昏昏沉沉的，思维迟钝，尤其不利于考试的现场发挥。另外，牛奶富含色氨酸，有一定的催眠作用，也不适于考试前食用。