

何 出健康来

HeChu JianKang Lai

◎赵春媛 编

美酒·鲜奶·靓汤……

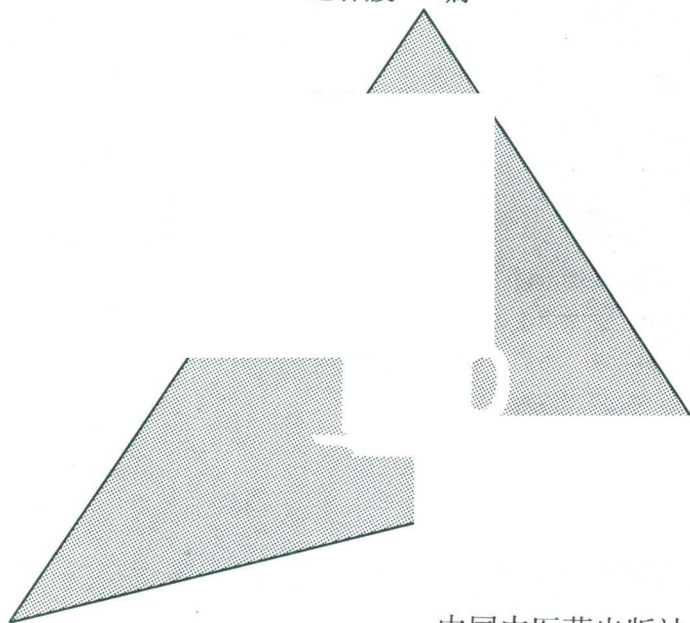


中国中医药出版社

· 香茶 · 美酒 · 鲜奶 · 靓汤

喝出健康来

赵春媛 编



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

喝出健康来/赵春媛编. —北京: 中国中医药出版社,
2004.6

ISBN 7-80156-592-4

I. 喝… II. 赵… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025951 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 电话: 64405750
邮编: 100013)

(邮购电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京市泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 277 千字

印 张: 11.5

版 次: 2004 年 6 月第 1 版

印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN 7-80156-592-4/R·592

定 价: 16.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

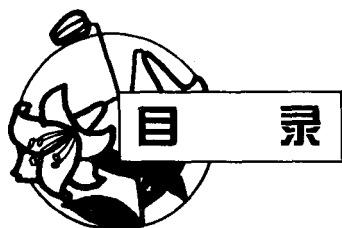


人生最离不开者，莫过于吃、喝、拉、撒、睡，这其中，“喝”又占有相当的比例。因此人的一生，喝什么，怎样喝，喝多少，什么时候喝……就与人的健康息息相关。而当今世界，可“喝”的东西实在太多，五花八门，林林总总，令人眼花缭乱，目不暇接。有鉴于此，本书从关心和促进人的身体健康出发，分门别类地介绍了生活中司空见惯的可喝、该喝之物种种，包括茶、奶、酒、汤、粥、白水、饮料、咖啡、蜂蜜等等的营养价值及一些制作方法和食用须知，意在使不同年龄、不同性别的人喝得科学合理，喝得恰到好处。

曹雪芹笔下的人物说：“男人是泥做的，女人是水做的。”其实，不管是泥做的，还是水做的，反正是无水不成人。水之于人，就像阳光之于大地，翅膀之于飞鸟，人体健康所需要的营养无不通过水这一载体被摄取和吸收，而在正常情况下，摄取和吸收的唯一方式就是喝。因此，人的一生，对“喝”绝对不可小视，唯有这样，才能喝出健康来。

编 者

2003年10月



香 茶 篇

茶的起源与饮茶史	3
茶的六大分类	6
中国十大名茶	7
名茶与茶名	11
饮茶十德	13
饮茶与健康	13
茶墨之辩	15
哪些人不宜饮茶	15
中老年人饮茶要注意什么	17
走出饮茶的误区	18
您适合喝什么茶	20
不同类茶叶的冲泡方法	21
茶叶的抗癌作用	24
七种天然减肥茶	25
绿茶抑制血管生成	27
绿茶中发现抗过敏物质	28
每日饮红茶血管保通畅	28
饮茶补锰	29
溃疡病人宜饮糖奶茶	29
常饮药茶降“三高”	30



红茶可保护牙齿	31
茶叶可预防虫牙	31
冷水茶可治糖尿病	32
饮茶可防细菌性食物中毒	32
饮柿叶茶可防高血压	33
边看电视边喝茶抗辐射	34
浓茶可致骨质疏松	34
茶叶鲫鱼汤治心衰	35
隔夜茶的药用	35
四季饮茶有讲究	35
夏季多饮热茶水	36
“洗茶”的必要	37
沏茶三诀	37
饮茶别贪新	39
发霉的茶叶不可饮用	40
一天五道茶	40
茶叶冲泡三次为宜	41
喝茶方式不同营养吸收不一	42
怎样选购新茶	43
茶叶质量的鉴别	44
茶叶贮存五法	45
茶叶受潮莫曝晒	46
茶姥养生之道	47
慈禧的仙药茶	48
虫 茶	49
世界各地的饮茶风俗	51
日本的茶道	53
英伦香飘下午茶	55



我国古代的吃茶	57
我国江南的“功夫茶”	58
《红楼梦》里的“茶道”	59
品茗情趣	61
名人与茶	63
喝茶长寿的高僧	64
饮茶诗	65
品茗诗话	67
强身健体的茶疗	68
补气养血茶	72
行气活血茶	73
清热解毒茶	74
宁心安神茶	77
祛风解表茶	77
化湿利水茶	79
开胃消食茶	80
消暑生津茶	81
止咳化痰茶	82

美酒篇

酒的起源	87
酒的分类及特性	87
漫话酒史	92
中国八大名酒	94
国外名酒	95
饮酒的科学	96
哪些人不宜饮酒	96
饮酒“十忌”	97



饮酒对中老年人健康的影响	99
限酒与戒酒	101
酒是越陈越好吗	103
如何识别酒的优劣	104
饮酒的“度”	104
饮酒者的危险程度自测法	106
有沉淀物的酒能喝吗	106
流行日本的“热白酒”	107
长期嗜酒易骨折	108
夜饮不可取	109
口咽癌与饮酒量呈正比	109
酒后服安眠药“杀人”	110
每天喝酒三杯可致孕妇早产	110
空腹饮酒害更大	111
饮酒喝汤 骨折难康	112
服甲硝唑饮酒可要“命”	113
酒精与肝病	114
过量饮酒促癌转移	115
饮酒可引起直立性低血压	115
酒后勿浴	116
酗酒者大脑轻得多	117
酗酒者的后代大脑会变异	117
酒与药相克知多少	118
葡萄酒的神话传说	119
葡萄酒的起源	120
葡萄酒的酒香	121
葡萄酒园十二金钗	123
款款生香白葡萄酒	124



营养丰富的葡萄酒·····	125
劝君常饮葡萄酒·····	127
品尝红酒三部曲·····	128
果子酒能保护心脏健康·····	129
红酒加大蒜预防冠心病·····	130
适量饮葡萄酒可防失明·····	130
红酒能治肺病·····	131
红葡萄酒治疗低血压·····	131
葡萄酒泡香菜治胃病·····	132
葡萄酒泡洋葱的妙用·····	132
慎饮自泡“葡萄酒”·····	132
啤酒的营养价值·····	134
啤酒的种类·····	134
新型啤酒仪态万千·····	136
啤酒的选购与保存·····	137
啤酒美容·····	137
适量饮啤酒可防白内障·····	138
夏季当心“啤酒病”·····	138
喝啤酒要因人而异·····	139
哪些人不宜喝啤酒·····	140
啤酒与血液中的铅·····	141
剧烈运动后不要马上饮啤酒·····	142
饮用啤酒之忌·····	142
啤酒之最·····	144
药酒的功效及服用·····	145
怎样选用与自制药酒·····	146
补酒的选用·····	147
自制药酒须谨慎·····	149



冬令进补药酒·····	150
当心药酒“杀人”·····	152
喝蛇酒要慎重·····	153
我国的黄酒·····	153
冬春季饮黄酒须加温·····	154
广岛的清酒佳酿·····	154
杜松子酒·····	156
喝葡萄酒的讲究·····	156
酒 趣·····	158
善饮酒吟·····	158
好酒“五不”·····	158
醉乡可游不可溺·····	159
酒的作用·····	160
节 酒·····	161
酒的害处·····	162
李时珍论饮酒利弊·····	163
放眼世界话饮酒·····	164
醉酒后的一般处理·····	166

鲜 奶 篇

牛奶的营养价值·····	169
健康一生不断奶·····	170
牛奶羊奶滋补良药·····	173
多饮牛奶平稳血压·····	173
喝牛奶可预防心脏病·····	174
睡前喝牛奶可防胆结石·····	174
冠心病患者宜饮牛奶·····	175
饮乳“咨询”·····	175



饮用牛奶的学问·····	176
夏天饮牛奶须知·····	178
牛奶应该怎么喝·····	179
夏天喝牛奶好吗·····	180
奶品多多按需选择·····	181
巧用牛奶补钙·····	182
忌喝牛奶的人·····	182
吸烟者应多喝牛奶·····	183
牛奶喂养婴儿的注意事项·····	183
牛奶可导致婴儿腹痛·····	185
鲜牛奶并非婴儿都适应·····	186
牛奶加巧克力有害·····	187
牛奶和谷类、大豆不要同时吃·····	187
喝牛奶不宜大口大口地喝·····	188
白色“万金油”牛奶·····	188
怎样煮牛奶科学·····	189
煮牛奶的锅别用冷水泡·····	190
煮牛奶防溢法·····	190
怎样去除羊奶膻味·····	190
牛奶保鲜二法·····	191
奶粉种种·····	191
奶粉质量的鉴别·····	192
怎样鉴别假冒奶粉·····	192
冲奶粉用温开水为好·····	193
怎样冲奶粉不起块·····	193
降糖奶粉不治糖尿病·····	193
酸 奶·····	194
喝酸奶能防治冠心病·····	196



几种自制牛奶饮料·····	197
---------------	-----

白 水 篇

人体与水分·····	201
水与健康息息相关·····	201
饮水与长寿·····	202
水与健美·····	203
水与养颜·····	206
每天最好饮用两升水·····	207
补充水分的时机·····	208
青少年喝水的科学·····	208
饮料与白开水·····	210
矿泉水·····	210
盛夏如何喝水才能解渴·····	211
冬季多喝凉开水·····	212
晨起请喝一杯水·····	213
止咳祛痰凉开水·····	214
小儿饭前喝杯水·····	214
婴儿缺水可致发烧·····	215
准妈妈喝水有说法·····	215
喝水治孕吐 胎儿不中毒·····	216
慢性缺水可致癌·····	217
饮水对老年人至关重要·····	218
老年人晚餐后避免多喝水·····	218
简便易行的饮水疗法·····	219
夏季多饮水可防肾绞痛·····	219
白开水可预防老年人血粘度增高·····	220
“硬水”与身体健康·····	220



糖尿病与饮水·····	221
人体缺水易患白内障·····	221
注意饮用水中的硝酸盐物质·····	222
春天喝生水补血吗·····	222
喝果汁饮料能代替喝水吗·····	223
忌饮的开水·····	224
忌用隔夜龙头水·····	225
老水有害不能喝·····	225
正确认识纯净水·····	226
矿泉水养身益体·····	228
话说医疗矿泉水·····	228
神奇的磁化水·····	230
再说磁化水·····	231
π 水的奇特功能·····	231
喝“融水”保健康·····	232
露水、雪水、固体水·····	233
饮水要思安·····	234
水的硬与软·····	236

靓 汤 篇

宁可食无馐 不可饭无汤·····	241
强身健体话喝汤·····	241
制汤的方法和关键·····	243
如何煲制老火靓汤·····	244
怎样熬骨头汤·····	247
冬令三元汤·····	248
炖制鸡汤的学问·····	249
快速熬绿豆汤·····	250



忌多喝鸡汤者·····	250
汤疗方集粹·····	250

米 粥 篇

世间第一补品——粥·····	267
食粥的学问·····	268
老年人宜食粥·····	269
美味家常粥·····	270
疗疾健身话药粥·····	271
药粥与老年保健·····	273
适于老年人的药粥·····	275
治疗贫血的药粥·····	277
糖尿病患者的粥疗·····	277
山药补虚“神仙粥”·····	278
夏季滋补药粥·····	279
气管炎药粥·····	280
食粥古今谈·····	281
文人粥趣·····	283
药粥大观·····	284
粥疗歌·····	295

饮 料 篇

人们为什么渴求“健康饮料”·····	301
究竟喝什么饮料才安全·····	301
几种饮料及其营养保健功能·····	302
优劣饮料的鉴别·····	303
健康饮品——植物营养乳·····	304
喝饮料时不要加冰块·····	305



冷饮的选择·····	306
冷饮的禁忌·····	306
不宜多吃冷饮的患者·····	306
饱食后切莫饮汽水·····	307
哪些人不宜喝含糖饮料·····	307
喝果汁要对症·····	308
怎样选购果汁·····	308
可口可乐巧辨真伪·····	309
新婚夫妇不宜饮“可乐”·····	309
家庭自治饮料有益身体健康·····	309
防病健身的饮料·····	310

什 锦 篇

蜂蜜·····	319
话说蜂蜜·····	319
主要蜂蜜品种·····	320
蜂蜜的种类及特点·····	320
如何鉴别蜂蜜的优劣·····	321
蜂蜜质量的辨别诀窍·····	321
蜂蜜的保存·····	322
蜂蜜不宜开水冲·····	322
自配健身“王浆蜜”·····	322
菊花蜂蜜治咽炎·····	323
蜂蜜可防嘴唇干燥·····	324
蜂蜜治病验方·····	324
咖啡·····	326
中国的咖啡文化·····	326
如何选择咖啡·····	328



喝咖啡的好处·····	331
喝咖啡应注意的问题·····	334
不宜饮咖啡的人·····	335
就餐时不要喝咖啡·····	338
喝点淡咖啡防胃癌·····	338
喝咖啡可防结肠癌·····	339
过量饮咖啡 诱发冠心病·····	339
开罐咖啡如何贮存·····	340
豆浆·····	341
食用豆浆话利弊·····	341
豆浆比牛奶好·····	342
喝豆浆可防治气喘·····	343
李光耀每天喝一杯豆浆·····	343
食醋·····	345
食醋与健康·····	345
醋的十大保健功效·····	346
几款醋保健品·····	347
让孩子与米醋结缘·····	348
保健营养食醋时代来临·····	349

香 茶 篇

