

日常保健

策划 孙靖国
主编 赵春霞

与疾病 预防

都市人健康食谱丛书



D
S
R
J
K
S
P
C
S

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常保健与疾病预防/孙靖国, 赵春霞主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2003

(都市人健康食谱丛书)

ISBN 7-5375-2970-1

I. 日… II. ①孙…②赵… III. ①保健-食谱②疾病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120140 号

都市人健康食谱丛书

日常保健与疾病预防

策划 孙靖国 主编 赵春霞

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/32
印 张	5
字 数	100 000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4 000
定 价	12.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>



日常保健与疾病预防



蒜苔烧鳊柳

DUSHIREN JIANKANG

SHIPU CONGSHU

水晶虾球





日常保健与疾病预防

果香猪肺汤

DUSHIREN JIANKANG

SHIPU CONGSHU



金银蛤蜊





日常保健与疾病预防

七彩鲈鱼



DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU

芦笋鲜虾





日常保健与疾病预防

韭黄鳝段

DUSHIREN JIANKANG

SHIPU

CONGSHU



梨香燕窝



序

健康，掌握在你手中

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的惊喜与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

亲爱的朋友们，为了家人和自己的健康，远离疾病的困扰和折磨，让我们积极倡导这样一种理念：爱厨房、爱

健康、爱生活。你会发现，锅、碗、瓢、盆的变奏，煎、炒、烹、炸的交响，色、香、味、形的组合传达出无限的爱、无尽的温情，带给全家健康与欢乐。这需要用心去感受，用爱去回应！

在这场厨房与健康的革命中，有这样几个原则是我们应尽量遵循的：

※ 保证营养的充足与均衡

※ 养成良好的饮食习惯

※ 远离诱惑，注意节制

大师林语堂的幸福生活是这样的：美国的房子、日本的老婆、法国的情人、中国的厨子、英国的管家……那，我们的呢？或许很简单，健康的身体，一份与你共同成长的工作，还有，任何时候想起都会觉得心头一热的家……



目

录

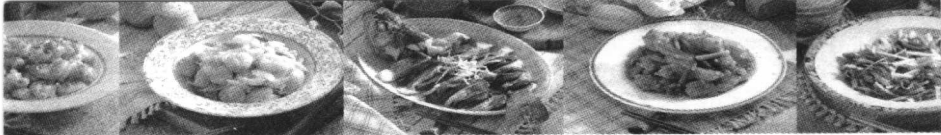


日常保健与疾病预防常识 (1)

家常菜 70 例

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 葱香散寒粥 (13) | 天冬饮 (26) |
| 姜汁蛋花 (14) | 鲜拌黄瓜 (27) |
| 时蔬牛肉汤 (15) | 葱烤鲫鱼 (28) |
| 枇杷银耳 (16) | 七巧西瓜盅 (30) |
| 白菜绿豆饮 (17) | 白玉苹果汤 (31) |
| 姜苏饮 (18) | 洋参木瓜排骨汤 ... (32) |
| 银贝雪梨汤 (19) | 荸荠木耳 (33) |
| 椒麻萝卜 (20) | 鸳鸯白菜 (35) |
| 什锦果羹 (22) | 川贝雪梨 (36) |
| 蜂蜜梨膏 (23) | 橄榄绿茶 (37) |
| 百合羹 (24) | 蜜枣山药 (38) |
| 杏仁豆腐芹菜 (25) | 清炒竹笋 (39) |





双色萝卜球	(40)	菠菜猪肝汤	(66)
青椒里脊	(42)	青椒苦瓜	(67)
荔枝羊肉	(43)	猪肝面	(68)
黄酒烧牛肉	(44)	桃仁丝瓜	(69)
西芹桃仁	(45)	紫菜猪心汤	(71)
猪血菠菜汤	(46)	香椿拌豆腐	(72)
香蕉冰糖汤	(48)	瓜片腰花	(73)
冰糖蜜桃	(49)	酱拌肘子	(74)
松子豆腐	(50)	五香黄豆	(75)
干贝炖田鸡	(51)	酸甜萝卜	(77)
杏仁豆腐	(53)	豆腐烧油菜	(78)
冬瓜火腿汤	(54)	家常烧带鱼	(79)
狗肉炖黑豆	(55)	肉末烧豆腐	(81)
糟熘肉片	(56)	红枣炖猪皮	(82)
清炖牛肉	(58)	牛奶焖嫩鸡	(83)
香酥鸡	(59)	虾皮炒丝瓜	(85)
芝麻菠菜	(60)	清炖狗肉	(86)
家常清炒苋菜	(61)	蒜泥拌苦瓜	(87)
芙蓉狗肉	(63)	枸杞芝麻牛肉汤	(88)
羊骨粥	(64)	蒜苔烧鳗柳	(90)
鸭杂汤	(65)	韭黄鳝段	(91)





芦笋鲜虾	(92)	鱼腥草拌莴笋	(95)
蒲公英粥	(94)	梨香燕窝	(96)

药膳 10 例

枸杞炖羊肉	(99)	虫草炖雉鸡	(104)
附参粥	(100)	人参炖乌鸡	(106)
黄芪炖乌鸡	(101)	回春酒	(107)
当归参芪炖羊肉 ...	(102)	生焖附狗肉	(108)
枸杞猪肝汤	(103)	葱白防风粥	(109)

微波炉食谱 10 例

烤山芋	(113)	蚝油茄子	(119)
蒜泥白肉	(114)	烧白菜	(120)
五香豆干	(115)	菇笋豆腐	(121)
梅花肉片	(116)	红烧狮子头	(122)
皮蛋豆腐	(117)	红烧蹄膀	(123)





宴会菜 10 例

碧水甲鱼	(127)	水晶虾球	(133)
百合鳗鱼	(128)	一帆风顺	(134)
金银蛤蜊	(129)	黄金齐来	(136)
果香猪肚汤	(130)	年年发财	(137)
七彩鲈鱼	(132)	粤式白切鸡	(138)
附表 食物营养成分表		(140)	



日常保健与疾病预防常识

【健康自检】

24 小时健康自检，认识您的身体状况。

●起床时盗汗 盗汗是发烧的征兆，要查明原因；口臭：常常口臭，可能是胃病。

●洗脸时脸色带黄 若还身体疲倦，不排除是黄疸；眼色改变：充血、浑、黄色，马上看医生。

●刷牙时牙龈出血 如果牙齿健康，是不会出血的；想吐：若每天早上都如此，可能是慢性胃炎。

●读报时眼睛痛 看报时眼睛痛，可能是青光眼；手发抖：看报时手会发抖，可能是甲亢，也可能是帕金森氏病；无法阅读：该向心理医生请教了。

●上楼梯时心跳加速而必须停下来休息 心脏功能较弱；胸部憋闷：胸闷是危险的信号，抽空去看医生。

●工作时健忘 可能是动脉硬化；常打瞌睡：不要以为是睡眠不足，应找出根本原因；口渴：如总觉得口渴，有可能是糖尿病；背痛：除了肌肉痛，也可能是脊椎或内脏有毛病；伸懒腰时腰痛：多为坐姿不良；单纯头晕：若不是因为工作单调，请检查一下甲状腺。

●淋浴后头发容易脱落 头发养分不足或是荷尔蒙分

泌异常；黑痣变大：有时会转成皮肤癌，新长出的痣也要注意；皮肤上出现红斑：若不是因为摩擦所致，可能是肝病的前兆。

●**剪指甲时指甲反翘** 贫血、营养不好；指甲变白：一般是半透明，但肾脏病人变为白色；指甲呈半剥落状态：常与糖尿病有关。

●**睡眠时打鼾** 若十分严重有可能是鼻子出问题；噩梦不断：每晚都被噩梦缠住，大概是心脏功能不佳；头部垫高才能睡着：心脏弱者不用高枕头睡不着觉；脚抽筋：若经常因脚抽筋而惊醒，可能是动脉硬化。

【保健误区】

有些人虽注意保养，但收效甚微。究其原因，主要是认识观念过于陈旧，仍在沿用过去的不良习惯，在自我保健过程中存在许多误解。

归纳起来，有以下六个方面：

●**累了才歇** 许多人误以为累了是应该休息的信号，其实是身体相当疲劳的“自我感觉”，这时才休息已为时过晚。过度疲劳容易积劳成疾，降低人体免疫力，使疾病乘虚而入。不论是脑力还是体力劳动者，在连续工作一段时间后，都要适当的休息或调整。

●**困了才睡** 困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到这时才去睡觉。按时就寝不仅可以保护大脑，还能提高睡眠质量，减少失眠。人的一生约有 1/3 时间是在睡眠中度过的，睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程。只有养

成定时睡觉的习惯，保证每天睡眠时间不少于7小时，才能维持睡眠中枢生物钟的正常运转。

●**饿了才吃** 生活中许多人不是按时就餐，且有相当一部分人不吃早餐，其理由之一就是“不饿”。其实，食物在胃内仅停留4~5小时，感到饥饿时胃早已排空，胃黏膜这时会被胃液“自我消化”，引起胃炎或消化性溃疡。饮食规律、营养均衡是养生保健必不可少的物质基础。

●**渴了才喝** 平时不喝水，口渴时才饮水的人相当多，尤其是青少年和“大忙人”。他们不了解渴了是体内缺水的反应，这时再补充水分已晚。水对人体代谢比食物还重要，生理学家告诉我们，每个成年人每天需饮水1500毫升左右。晨间或餐前一小时喝一杯水大有益处，既可洗涤胃肠，又有助于消化，促进食欲。据调查研究，有经常饮水习惯的人，便秘、尿路结石的患病率明显低于不常饮水的人。

●**急了才排** 很多人只在便意明显时才去厕所，甚至有便不解，宁愿憋着，这样对健康极为不利。大小便在体内停留过久，容易引起便秘或膀胱过度充盈，粪便和尿液内的有毒物质被人体重吸收，可导致“自身中毒”。因此，应养成按时排便的习惯，尤以晨间为好，以减少痔疮、便秘、大肠癌的发病机会。

●**胖了才减** 随着生活水平的提高，肥胖患者逐日增加。导致肥胖的原因主要是进食过量，营养过剩，缺乏运动。而这几种诱因完全可以在体重超标之前加以预防，如

控制饮食，防止暴饮暴食，调整饮食，加强体育锻炼。目前市场上还没有理想的减肥药，因此，减肥不如防止肥胖。

【健康原则】

●**营养** 富贵病的产生主要是食物结构“西化”倾向（“三高”）引起的，因此，要合理调整食物结构，每天喝一杯牛奶，荤素搭配，多吃新鲜蔬菜、水果、鱼、豆类及其制品，食物要天然、高纤维且营养丰富。多吃天然食物，少吃加工食物和调味品。

●**运动** 适当的运动是一剂补养佳品。它能增强心肌收缩力，改善机体的血液循环和新陈代谢，促进胃肠蠕动，加强呼吸功能，使人保持合理的体重。坚持运动，尤其是户外活动，还可放松大脑，陶冶情操。每周不应低于2小时的运动锻炼，步行就是最好的选择，每天晚饭后都可走上一段。

●**水** 多喝水去毒除病。有学者认为，晨起一杯水，可清洗胃肠道，预防心绞痛的发作。要养成每天晨起喝水，未渴先饮，科学喝水的好习惯。

●**阳光** 阳光中的紫外线，可杀死病菌，还可使人体皮肤中的脱氢胆固醇转化为维生素D，促进钙的吸收，有利于防治骨质疏松症。

●**节制** 拒绝一切有害身体的不良嗜好，戒烟、戒酒，拒绝“三高”食物，过咸食物。

●**空气** 清新的空气能促进人体健康，请保持你的房

间空气流通，开窗睡觉；注意不时深呼吸以增加氧气摄入，坚持常到户外走走，少吸入污染的空气，如工业排出的废气、汽车尾气、烟雾等，它们均含有大量的致癌物质和铅，能够诱发癌症、老年痴呆症。

●**休息** 每天的睡眠要保证6~8小时，坚持早睡早起，午饭后应午睡片刻，安排一定的休闲时间，以消除大脑、身体的紧张、疲惫。

●**信仰** 信仰是健康长寿的重要因素。没有信仰，人就没有追求，失去心灵的依托和责任感，处于空虚、悲观之中，无所事事，得过且过，不努力改变现状，使身体懈怠、疲惫、退化、易为疾病所侵袭。

【进食与忌食】

吃出健康、吃出长寿，是现代饮食文化赋予现代人一日三餐的新内涵。如何达到目的其中奥秘是择优而食之。

日常饮食禁忌如下：

●**一戒烫食** 有人喜欢吃烫的食物，例如滚烫的米粥、汤水、刚出锅的油条等。烫食习惯很不好，烫食能使口腔黏膜充血，损伤黏膜造成溃疡，破坏了黏膜保护口腔的功能。烫食对牙齿也有害处，它能造成牙龈溃烂和过敏性牙病。太烫的食物还能损伤食道黏膜，刺激黏膜增生，留下的瘢痕和炎症还可能引起恶性病变。据一些专家分析，食道癌的发生也与烫食有关。长期烫食还可能破坏舌面的味蕾，影响人的味觉神经，使人食欲减退。

●**二戒快食** 有人吃饭特别快，三口两口，一碗饭就