

B U K E B U Z H I D E I O O O G E Y I N S H I X I J I E

不可不知的1000个 饮食细节

李月英 编著

- 你一定要知道的1000个健康饮食细节
- 细节决定健康 掌握细节 健康长寿



让你轻松拥有健康的生活



内蒙古科学技术出版社

不可不知的1000个 饮食细节

中国轻工业出版社

饮食细节，关乎健康，关乎生活，关乎幸福。
掌握饮食细节，就是掌握健康生活的钥匙。



中国轻工业出版社

不可不知的1000个饮食细节

不可不知的1000个 饮食细节

李月英 编著



 内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的1000个饮食细节/李月英编著. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5380-1739-7

I. 不… II. 李… III. 饮食卫生-基本知识 IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第133083号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 内蒙古赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮购电话: (0476) 8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 欧东

责任编辑: 刘冲

封面设计: 沈琳

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

字 数: 420千

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 20

版 次: 2008年10月第1版

印 次: 2008年10月第1次印刷

定 价: 33.50元

50TIAOBUKEBUZHIDE JIANKANGZHENYAN

50 条不可不知的健康箴言

1. 五谷杂粮营养全，既保身体又省钱。
2. 宁可锅中存放，不让肚子饱胀。
3. 饭后不要跑，吃饭莫太饱。
4. 常吃素，好养肚。
5. 三天不吃青，两眼冒金星。
6. 青菜豆腐有营养，山珍海味坏肚肠。
7. 宁可食无肉，不可饭无汤。
8. 饭前先喝汤，胜似良药方。
9. 多喝凉白开，健康自然来。
10. 夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方。
11. 人说苦瓜苦，我话苦瓜甜。
12. 吃了十月茄，饿死郎中爷。
13. 胡萝卜，小人参，经常吃，长精神。
14. 西红柿，营养好，貌美年轻疾病少。
15. 小小黄瓜是个宝，减肥美容少不了。
16. 一天一苹果，医生远离我。
17. 一日三枣，长生不老。
18. 早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少。
19. 病从口入，疾从食来。
20. 铁锅是个宝，家中不可少。
21. 药补不如食补，药养不如食养。
22. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。
23. 日食一瓣蒜，身体无后患。
24. 宁可无肉，不可无豆。
25. 吃鲜不吃腌，癌症难沾边。
26. 核桃山中宝，补肾又健脑。
27. 常喝菊花茶，老来眼不花。
28. 桃饱人杏伤人，李子树下抬死人。
29. 饭后一个梨，抗癌防便秘。
30. 白菜吃半年，医生享清闲。
31. 人可三日无餐，不可一日无水。
32. 天天吃醋，年年无灾。
33. 常吃葱，人轻松。
34. 冬天常喝羊肉汤，不找医生开处方。
35. 花生小人参，炖吃最相宜。
36. 人参补虚，误补助疾。
37. 辣椒尖又辣，增食助消化。
38. 热天吃西瓜，不用把药抓。
39. 每周食鱼，延年益寿。
40. 海带含碘消淤结，香菇存酶肿瘤消。
41. 柑橘消食化痰液，抑制癌菌猕猴桃。
42. 香蕉含钾解胃火，禽蛋益智含钙高。
43. 萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。
44. 生津安神数乌梅，润肺乌发食核桃。
45. 番茄补血驻容颜，健胃补脾吃红枣。
46. 荞麦医治糖尿病，养心补血红豆粥。
47. 苦瓜清火又明目，葡萄悦色零年少。
48. 玉米抑制胆固醇，荷叶代茶减肥好。
49. 木耳抗癌素中荤，黄瓜减肥有成效。
50. 延年益寿人不老，饮食搭配最重要。

CONTENTS

目录

1

注重方法，健康饮食乐趣多

常切食物巧用刀.....	2
保存蔬菜中维生素的窍门.....	2
食品不宜反复冷冻.....	3
海带补碘，食用讲安全.....	4
冬菜的选用、贮存与烹调.....	4
浸泡猪肉不科学.....	4
水产品加工要科学.....	5
简单易行的菜板消毒.....	5
使用压力锅要注意.....	6
炒菜放作料的最佳时间.....	6
烹调食物巧用水.....	6
冷水制肉汤不科学.....	7
骨头汤久煮并不好.....	7
不宜用旺火煮挂面.....	7
焯菜不宜在水冷时下锅.....	8
豆腐、菠菜同煮要讲方法.....	8
蔬菜不宜带水下锅.....	8
健康吃烧烤.....	9
肥肉怎么吃才健康.....	9
煮鸡蛋怎么掌握火候.....	10
巧蒸营养美味鸡蛋羹.....	10
巧煎健康荷包蛋.....	11
烹饪健康美味的鸡肉.....	11

土豆怎么吃.....	12
做出鲜美好汤的学问.....	12
旺火快炒，蔬菜好吃又营养.....	13
米饭变香小窍门.....	14
甲鱼烹饪窍门.....	14
怎样使海带柔软可口.....	15
科学勾芡小窍门.....	15
高压锅烙饼小窍门.....	15
科学煮粥小窍门.....	15
发面不难有窍门.....	16
清除菜肴原料怪味有妙法.....	16
“老肉变嫩”的10个小窍门.....	17
清洗食物窍门多.....	18
巧存面粉利于健康.....	18
烹调时加酒与加酱油的时机.....	18
带鱼营养，去鳞有方.....	19
泡木耳不宜用热水.....	20
鉴别与贮存蜂蜜小窍门.....	20
如何识别变质银耳.....	20
剁肉馅小窍门.....	21
怎样区分碱发虾仁.....	21
鉴别注水肉有妙法.....	22
挑选优质海味干品小窍门.....	22
如何识别受污染的鱼.....	23
如何识别“加料”面粉.....	23
如何识别掺假食用油.....	23
如何识别甲醛水发货.....	23

如何识别催熟的西瓜.....	24
如何识别化肥豆芽.....	24
如何识别色素葡萄酒.....	24
怎样区分鲜鸡和冰鲜鸡.....	24
六种鸡蛋不能买.....	25
怎样挑选好鸡.....	25
怎样判别色拉油的品质.....	25
超市面食, 怎么买.....	26
该买什么样的豆腐.....	26
巧妙辨别有农药的蔬菜.....	27
超市净菜怎么选.....	27
洗碗别忘洗碗底.....	28
开水烫碗并不能消毒.....	28
鱼要这样烧才有好营养.....	29
家用抽油烟机正确的使用方法.....	29
清洁抽油烟机四妙招.....	30
使用电火锅的窍门.....	30
黄瓜加热食用更健康.....	30

2

对吃食物, 养生又治病

吃烤肉一定要配生蔬菜.....	32
豆腐搭配着吃更利健康.....	32
韭菜配鸡蛋, 营养丰富.....	32
十谷粥, 保健康.....	33
怎样科学地吃五谷杂粮.....	33

萝卜就茶去火理气.....	33
吃羊肉, 最好配蔬菜.....	34
玉米配青豆, 营养价更高.....	34
菠菜配胡萝卜能防中风.....	35
菠菜配猪肝, 预防贫血.....	35
经常喝玉米奶, 增强记忆力.....	35
莲子配猪肚, 补益又健身.....	36
竹笋配鸡肉, 蛋白质更丰富.....	36
枸杞配兔肉, 滋补效果强.....	37
青椒炒鳝鱼, 降血糖.....	37
鱿鱼配黄瓜, 补充维生素不足.....	37
芹菜配番茄, 降血压.....	38
鸭肉搭配白菜, 可降胆固醇.....	38
芋头配猪肉, 营养更补益.....	39
花生米炒芹菜, 有益心血管.....	39
营养啤酒的妙用.....	40
巧用葡萄酒保健康.....	40
喝咖啡, 有效预防胆结石.....	41
小米粥能养胃.....	41
生姜鲫鱼汤缓解胃痛.....	41
常吃花生, 降低胆固醇.....	42
常吃芝麻绿豆糕, 预防痤疮.....	42
常吃豆豉、纳豆能预防血栓.....	43
常吃坚果, 有效预防心脏病.....	43
藕汁、梨汁治疗口干咳嗽.....	43
黑木耳能防心血管病.....	44
吃白菜能预防乳腺癌.....	44

CONTENTS

目录

吃胡萝卜防近视.....	45
豆制品能预防胃癌.....	45
黄鳝能治糖尿病.....	45
鸡蛋可防治动脉粥样硬化.....	46
生姜能防胆结石.....	46
喝酸奶能防阴道炎.....	47
黄豆排骨汤可补脑.....	47
多吃蘑菇防肝病.....	47
吃黑巧克力可预防心脏病.....	48
高血压患者常吃茄子好.....	48
伤风感冒，喝绿豆蜜糖粥.....	49
马齿苋能预防肠道疾病.....	49
吃芝麻可防眼睛干涩.....	49
多食含钾食物能预防中风.....	50
适宜糖尿病患者的药茶.....	50
蜂蜜能防龋齿.....	50
常吃燕麦可预防心血管疾病.....	51
苹果连皮食用，预防癌症.....	51
食疗补钙效果佳.....	52
山药粥补脾巧治干燥征.....	52
多吃富含维生素C食物，告别黄褐斑.....	53
失眠的食疗方法.....	53
养胃健胃，饮食是关键.....	53
食疗可以戒烟瘾.....	54
吃香蕉可以预防高血压.....	54
微波炉烤苹果减肥防病.....	55
饮食改善便秘.....	55
吃亚麻籽油，预防脑血管病.....	55
饮食改善“冷寒症”.....	56
益母草煮鸡蛋治痛经.....	56
常吃海带可抵抗辐射损伤.....	57

中年男性护肝首选山楂.....	57
慢性肝病患者应多吃葡萄.....	57
肝病患者饮食禁忌.....	58
枇杷叶好吃又降糖.....	58
夏季降糖不妨多吃鲑鱼.....	59
少吃“三白食品”可防糖尿病.....	59
多吃海鱼能预防糖尿病.....	59
调节血脂的食疗方.....	60
蜂蜜“生吃”营养更好.....	60
配点蜂蜜改善蜂王浆口感.....	61
用蜂胶前要做过敏试验.....	61
经常喝蜂蜜不会发胖.....	61
吃蜂蜜对选症.....	61
各种眼疾的饮食原则.....	62
视力减退的食疗方.....	62

3

健康果蔬，轻松瘦身

吃水果要适合自己的体质.....	64
上午吃水果最好.....	64
吃香蕉能减肥.....	64
减肥要喝天然蔬果汁.....	65
苦瓜，超级脂肪杀手.....	65
多吃菠萝预防癌症.....	66
常吃冻豆腐能减肥.....	66
玫瑰蜜枣茶，清除宿便.....	67
玉米茶减肥又消肿.....	67
吃红薯通便又减肥.....	68
减肥瘦身的西红柿.....	68

吃土豆也能减肥瘦身.....	69
治肥胖,吃芸豆.....	69
虾米粥可减少脂肪蓄积.....	69
瘦身佳品海参.....	70
芒果可降胆固醇治肥胖.....	70
荷叶与竹叶——降脂减肥的良药.....	71
海带黄瓜粥,降脂减肥有神功.....	71
消脂清血草莓鲜奶蜜.....	72
健体瘦身的猕猴桃.....	72
西瓜皮炒毛豆,减肥又消脂.....	72
葡萄瘦身健美汁.....	73
丝瓜煮虾米,减肥又轻身.....	73
降脂减肥的南瓜.....	74
预防肥胖请吃茄子.....	74
芹菜炒香菇,健体又轻身.....	75
使身材苗条健美的菠菜.....	75
洋葱苹果汁,去脂又减肥.....	76
吃豆芽,治肥胖.....	76
山楂冬瓜汤 消脂有奇效.....	77
减肥健美的菱角.....	77
生食果蔬减肥的好处.....	78
生食排毒的 3 种方法.....	78

4

科学饮食,别犯“忌”

不宜与牛肉同食的食物.....	80
不宜与羊肉同食的食物.....	80
牛肝不宜与鳗鱼同食.....	80
不宜与狗肉同食的食物.....	80

不宜与兔肉同食的食物.....	81
鹌鹑与蘑菇不宜同时吃.....	81
不宜与鲤鱼同食的食物.....	81
不宜与甲鱼同食的食物.....	82
不宜与虾同食的食物.....	82
不宜与蟹同食的食物.....	82
不宜与田螺同食的食物.....	82
不宜与黄瓜同食的食物.....	83
不宜与南瓜同食的食物.....	83
不宜与萝卜同食的食物.....	83
不宜与葱同食的食物.....	83
腌制品不要冷冻.....	84
不宜盲目吃狗肉.....	84
吃不完的罐头食品不要放入冰箱.....	84
火腿不宜放入冰箱贮存.....	84
存放鸡蛋勿用水洗.....	84
炖骨头汤忌放醋.....	85
贝壳类食物勿生吃.....	85
熏制品不宜多吃.....	85
不要食用野生动物.....	85
干腌菜不宜用冷水浸泡.....	86
不宜用豆浆冲鸡蛋.....	86
酸菜不宜食用过多.....	86
未煮熟的黄豆易中毒.....	86
忌吃蘑菇的人.....	86
红薯不宜过量食用.....	86
长芽的花生不能吃.....	87
食用芦荟的禁忌.....	87
怎样正确食用野菜.....	87
莴笋叶营养价值高.....	88
畸形番茄不要吃.....	88

CONTENTS

目录

不宜过量吃洋葱.....	88	高血压患者不宜多饮运动型饮料.....	96
不宜吃未成熟的水果.....	88	西瓜不宜食用过多.....	96
不宜生食银杏.....	89	感冒初期不宜吃西瓜.....	96
不宜吃反季节水果.....	89	饮食不当易感冒.....	97
甘蔗不宜多吃.....	89	哪些病人不宜食用冰冷食品.....	97
山楂不宜多吃.....	89	辣椒不宜吃得过多.....	97
有哈喇味的油不宜食用.....	89	中年人禁忌食盐、糖过量.....	98
熬绿豆汤不宜放碱.....	90	吃火锅五忌.....	98
不宜用猪油烹调食品.....	90	吃大蒜有禁忌.....	99
油炸食品不要经常食用.....	90	鸡蛋豆浆最好别一起吃.....	99
炒青菜不宜放碱.....	90	红薯千万别跟柿子同吃.....	100
烧鱼忌过早放姜.....	90	月饼并非人人适宜.....	100
多味瓜子忌多吃.....	91	哪些病人不宜饮用牛奶.....	100
糕点不宜长时间贮存.....	91	哪些人不宜食用山楂.....	101
忌多食爆米花.....	91	吃完狗肉可别喝茶.....	101
忌爆米花中放糖精.....	91	别在茶里加牛奶.....	101
砂锅菜好吃, 不宜常吃.....	92	吃完猕猴桃别马上喝牛奶.....	102
炒鸡蛋忌放味精.....	92	茶叶蛋有悖健康更无营养.....	102
忌用小苏打烧煮食物.....	92	不要吃半熟鸡蛋.....	103
吃粽子禁忌.....	92	炒韭菜隔夜不宜再食用.....	103
腌制前的菜忌久放.....	93	吃梨生熟功效不同.....	103
食盐忌久存.....	93	不要空腹吃糖.....	104
红糖忌久放.....	93	吃松花蛋要加姜醋汁.....	104
白糖忌久存.....	93	别拿甘草当茶饮.....	105
忌经常使用铜制炊具.....	93	不要空腹喝酸奶.....	105
忌用搪瓷制品煮食物.....	93	吃葡萄不吐葡萄皮.....	106
食用香肠的禁忌.....	94	大蒜不宜熟吃或空腹吃.....	106
食用豆制品的宜忌.....	94	柿子可别吃得太多.....	107
夏季忌过食生冷.....	94	每天吃橘子别超过3个.....	107
儿童不宜饮用可乐型汽水.....	95	哪些人不宜吃菠萝.....	108
食用冰淇淋的禁忌.....	95	熟白菜放时间长了不宜再食用.....	108

剩菜回锅毒更强	109
痛风病人不宜喝豆浆	109
肾病患者别吃杨桃	109
冠心病患者不宜饱食	110
减肥者别多吃腐竹	110
肾功能不全者不宜多吃西瓜	111
吃腰果谨防过敏	111
田螺与牛肉同吃易腹泻	112
栗子不要与牛肉一起吃	112
田螺蛤蜊同吃易消化不良	112
食用牛肉有禁忌	113
吃没烫熟羊肉易引发旋毛虫病	113
生鸡蛋不宜吃	114
粉丝含铝不宜多吃	114
吃粽子要注意时间	115
香料不宜食用过多	115
带黑斑的红薯不要吃	116
有苦味的柑橘不宜食用	116
久存的白糖不宜食用	117
不宜吃鸡头	117
不要拿米粉当婴儿主食	117
儿童不宜吃直接从冰箱中拿出来的食物	118
孕妇不宜吃芦荟	118
老年人不宜多吃瓜子	119
哪些人不宜吃辣椒	119
不要吃鸡屁股	120
哪些人不宜吃花生	120
荔枝吃太多易患“荔枝病”	120
蟹肉花生同吃会腹泻	121
鹅肉梨同吃会加重肾脏负担	121
驴肉和金针菇同食易引发心痛	122

鲫鱼冬瓜同吃会降低营养价值	122
猪肉杏仁同吃会导致腹痛	123
山楂猪肝同吃营养会下降	123
蜂蜜洋葱同吃会产生有毒物质	124
螃蟹不要与哪些食物同吃	124
炒胡萝卜和芹菜不宜放醋	124
袋装牛奶不宜加热	125
不宜用橄榄油炒菜	125
不要喝所谓的半汁葡萄酒	126

5 春季饮食，细节全收录

春季调养从吃开始	128
春季饮食调养三步走	128
养生药膳，调补气血	129
老人春季防上火，青萝卜帮你忙	129
郊游别乱吃野味	130
立春过后不宜多吃羊肉	130
春天吃荠菜，延年又益寿	130
吃香椿先用开水烫	131
春天吃甘蔗小心霉变	131
春笋易过敏，“尝鲜”要小心	132
干看、湿看，巧辨春茶	132
初春吃什么可杀菌	132
鲜花入菜，怎样选	133
春季吃鱼要小心	133
春季煲汤宜清淡	134
山药、荸荠，赶走“春困”	134
预防感冒，就喝热辣汤	134

CONTENTS

目录

初春预防感冒，吃韭菜好	135
元宵好吃，切莫过量	135
春季菠菜补铁不科学	136
春食橄榄防呼吸道感染	136
多喝白开水，预防多种疾病	136
养肝、护肝的春季药膳	137
春季“酸碱”平衡调节老人脾胃	137
春季提高免疫力多吃草莓	138
春季吃山药养胃	138
春季蜂蜜助养生	138
春季多吃大蒜，能提高食欲	139
湿重体质者春季食疗法	140
老年人春季多喝养生粥	140
春天运动搭配首选碳水化合物	141
春季药酒并非人人适宜	141
春季止咳多养肺	141
瓜子不是人人都能吃	142

6

夏季饮食，消暑全攻略

夏令健康“三豆汤”	144
夏季如何防止食品发霉	144
夏季喝冰啤酒四“不宜”	144
夏天吃粥，清凉又解暑	145
自制大麦茶，预防中暑	146
夏日泥鳅水中宝	146
少女夏季少喝汽水	146
冷饮喝多刺激胃	147
夏日吃鸭祛暑热	147

夏天出门前吃根香蕉	147
夏天多吃黄花鱼	148
美味黄鳝，补脑益智调血糖	148
初夏吃樱桃，美颜功劳大	149
桃、李、杏都不宜多吃	149
畸形水果不要吃	150
绿豆汤怎么熬	150
多吃苦味食物，增强食欲	150
桑拿天，多吃瓜类蔬菜	151
凉拌菜，夏天餐桌不可少	151
消暑药茶缓解不适	152
食甲鱼的好时节	152
夏季吃水果适可而止	153
凉茶败火，不能滥服	153
热带水果易冻伤，存放有讲究	154
夏天牛奶别冰冻	154
夏季饮用瓶装水慎防病	155
夏季菜根也是良药	155
清热解渴的药粥	156
长夏健脾多吃豆	156
夏季吃凉面可解暑	157
夏季养骨宜吃咸鸭蛋	157
吃蕨根粉提高食欲	157
夏食酸梅好处多	158
老人夏天吃饭顺序有讲究	158
放置时间过久但无腐败气味的食物不要吃	159
夏季少吃羊蝎子	159
不要过量食用光敏性蔬菜	159
夏季食物中毒的急救措施	160
夏季吃西瓜讲究多	160
夏季过敏体质别吃菠萝	161
夏日性生活后别喝冷饮	161
桑叶泡水夏季养生	161

夏天留神吃进寄生虫..... 162

7

秋季进补，细节知多少

秋季减肥吃土豆.....	164
吃螃蟹有五忌.....	164
秋季食酸菜，小心中毒.....	165
霜降过后，吃栗子进补.....	165
秋天不宜吃狗肉.....	165
秋季润燥吃“五仁”.....	166
百合莲子润燥，秋季宜多吃.....	166
秋季哪些食物可排毒.....	166
秋季干燥的中药调理法.....	167
秋季吃玉米“粗细粮搭配”.....	167
秋天进补不要操之过急.....	168
“贴秋膘”根据体质选食物.....	168
秋膘贴过头，吃点清淡的食物.....	169
中老年秋季养肺有良方.....	169
秋天多吃葡萄可排毒.....	170
秋日食冬瓜防止发胖.....	170
秋季扁豆健脾益胃.....	170
秋天吃南瓜，补血润肺.....	171
秋吃萝卜助消化.....	171
秋日吃田螺祛病养生.....	171
吃柚子预防癌症.....	172
“猪肺汤”并非润肺好汤.....	172
重阳茱萸消病灭灾.....	172
秋天防治便秘.....	173
秋季食疗治阳痿.....	173

秋季，哪些海鲜能助性.....	174
秋季食疗，更年期妇女增进性欲.....	174
落英缤纷食菊花.....	174
秋季常吃葵花籽.....	175
秋天吃柿子八不宜.....	175
深秋，食用“生蜜”易中毒.....	175
红豆汤驱走秋寒.....	176
秋天应适量补锌.....	176
芡实是秋凉进补佳品.....	176
秋季养生喝茶好.....	177
一天 2 个梨解秋燥.....	177
素食进补好处多.....	177
秋季出游带块巧克力.....	178
秋游野炊也要注意保健.....	178

8

冬季养生重细节

冬季多吃“养生三宝”.....	180
冬天应多食用糯米.....	180
冬天也要适当吃凉菜.....	180
冬季宜暖胃，还是喝红茶.....	181
兔肉性凉冬季少吃.....	181
冬季怕冷多吃黑色食物.....	182
冬季润肺，首选银耳.....	182
熬腊八粥最好用高压锅.....	183
冬季吃桂圆养心安神.....	183
吃完麻辣火锅吃点枇杷膏.....	183
四种暖胃的蔬菜.....	184
冬天吃火锅的注意事项.....	184

CONTENTS

目录

冬食辣椒预防疾病.....	185
冬日吃姜好处多.....	185
冬季餐桌别少了大白菜.....	186
冬季最宜吃鲫鱼.....	186
荞麦含芦丁, 保护心血管.....	186
喝“三汤”治冬季感冒.....	187
冬季吃藕可滋养.....	187
痔疮患者冬季饮食宜忌.....	188
冬天也别吃剩菜.....	188
大棚菜, 清洗更要仔细.....	188
冬季养生粥滋阴补阳.....	189
冬季喝茶可防瘙痒.....	189
冬季老人不可多吃橘子.....	190
三九天, 常吃带馅面食身体好.....	190
老人适宜喝黄酒祛寒.....	191
老人不宜喝白酒御寒.....	191
冬至养生先养肾.....	191
冬季健身随身带包奶.....	192
冬季减肥多喝奶.....	192
冬天喝粥治感冒.....	193
小雪怎样吃出“好心情”.....	193
冬季吃羊肉, 暖身又暖心.....	193
冬天也别吃剩.....	194

9

一日三餐要吃好

谷类早餐有益健康	196
----------------	-----

早餐勿吃“干食”	196
早餐不妨搭配牛奶加蜂蜜.....	196
7点左右吃早餐最健康	197
排毒早餐应该怎样吃.....	197
不吃早餐危害大.....	198
早晚吃蜜护心保肝养肺.....	198
早餐不宜吃冷食.....	199
全麦面包最好早上吃.....	199
中午不要长期吃快餐.....	199
午餐多吃素不犯困.....	200
自备健康午餐.....	200
午餐喝杯酸奶更利身体健康.....	201
夏季午餐适合吃什么.....	201
午餐不要吃得过饱.....	202
午餐减肥不当易致病.....	202
午餐最适宜吃面条.....	203
晚餐怎样吃才健康.....	203
晚饭少吃能降血脂.....	203
晚餐补钙吸收率高.....	204

10

饮食好习惯, 健康有保障

饭后喝茶影响胃肠功能.....	206
改变传统的进餐顺序.....	206
原汤化原食	206
定期吃一顿无盐餐.....	207
长期吃素危害多.....	207

睡前别服蜂王浆.....	208
长期饱食无益健康.....	208
多咀嚼，好处多.....	209
偏食酸性食物影响记忆力.....	209
贪吃热饮热食易患食管癌.....	210
喝酒时别忘多吃饭.....	210
偏食植物油有损健康.....	211
别做餐桌上的“清洁员”.....	211
常喝纯净水不好.....	211
多吃主食保护大肠.....	212
冷热湿食折磨胃肠.....	212
快吃甜食慢吃酸食.....	213
吃糖过量易骨折.....	213
吃苏打饼干每周别超过 50 克.....	214
泡菜自家做着吃更健康.....	214
野菜应泡两小时后再吃.....	215
每天吃个苹果好处多.....	215
饭前喝汤防病益健康.....	216
做饺子馅别挤水.....	216
吃辣小心伤眼睛.....	216
榨完果汁连渣吃掉.....	217
蔬菜做凉菜最好先过开水.....	217
吃土豆必须先削皮.....	218
腐乳应蒸 15 分钟后再吃.....	218
用微波炉加热牛奶时间不宜长.....	219
蒜要捣碎吃.....	219
烧肉时不宜早放盐和酱油.....	220
不要使用不锈钢器皿盛放调料.....	220
炒完菜要马上刷锅.....	221
不宜用塑料桶长期存放食用油.....	221

狼吞虎咽易得癌症.....	221
---------------	-----

11

饮品细节不容忽视

果汁饮料不能代替白开水.....	224
不要用饮酒来取暖.....	224
长期酗酒易得脑病.....	225
睡前饮酒损胃伤肝.....	225
不要随便喝药酒.....	226
酒后不能喝咖啡.....	226
哪些人不宜喝啤酒.....	226
喝汽水的注意事项.....	227
喝豆浆的注意事项.....	227
哪些人不宜喝牛奶.....	228
牛奶加糖的学问.....	228
老化的水不要喝.....	229
冬季也应多饮水.....	229
中老年人应特别重视饮水.....	230
老年人最需要饮水的时间.....	230
清晨喝水好处多.....	231
一次不要喝太多的水.....	231
哪些人不适宜饮茶.....	232
不要喝隔夜茶.....	232
女性不宜饮茶的 6 个时期.....	233
喝茶讲功效.....	233
过量喝茶小心贫血.....	234
小小咖啡学问多.....	234
速溶饮品少喝为妙.....	234
电脑一族的健康饮品.....	235

CONTENTS

目录

冬季里适宜喝的饮品.....	235
喝汤保健康.....	236
适合不同女性的汤品.....	236
哪些人不适宜喝鸡汤.....	237
熬绿豆汤也有讲究.....	237
蜂蜜——春季最佳养生饮品.....	237
喝酸梅汤防中暑.....	238

12

吃出性情，男女有不同

男人，你健康吗.....	240
成年男性“保”肾高招.....	240
吃苹果可预防前列腺炎.....	240
男人不可百日无姜.....	241
增加“含精量”的饮食法.....	241
巧吃水果提高性功能.....	242
吃出激情的4种食物.....	242
男人春季性保健别乱补.....	243
春季喝茶也助“性”.....	243
秋季吃些海鲜来助“性”.....	243
男人“乱”吃会不育.....	244
男性不育吃什么.....	244
防止性功能早衰吃什么.....	245
韭菜拌蒲公英能壮阳.....	245
吃肉能激发男人性欲.....	246
牛奶也是性中物.....	246
新郎官，蜜月吃好睡好.....	246

可乐杀精子，新婚男人不宜饮.....	247
蜂产品——为男人“充电加油”.....	247
男人瘦身要谨慎.....	248
男性脑保健不容忽视.....	249
补肾壮阳的饮食原则.....	249
提高性功能，虾、蟹不要同时吃.....	250
男人适量喝红酒能防前列腺癌.....	250
女性月经期间需要多吃食物.....	251
月经期间不可多吃食物.....	251
月经期间不宜喝咖啡和酒.....	252
10大必吃的丰胸食物.....	252
治疗痛经怎么吃.....	254
女性平日宜多吃红糖.....	255
更年期女性巧吃抗衰老.....	255
蜂蜜：中年女性的密友.....	255
一天吃三枣，终身不显老.....	256
海藻类食物：女性健康美丽的秘密武器.....	256
女性素食减肥也要正确.....	257
食醋的美容保健功效.....	257
把皱纹“吃掉”.....	258
根据皮肤类型选择合适的食物.....	258
女性最需要的8大营养素.....	258
预防乳腺癌的食品.....	259
丝瓜汁能除皱.....	260
预防皮肤粗糙，喝鱼皮粥.....	260
柚子皮功效多.....	260
黄瓜嫩肤法.....	261
糙米排毒，美容功劳大.....	261
常喝白菜汤，护肤又养颜.....	261
鸡蛋红枣粥，滋润又营养.....	262

用红糖来美白.....	262
鲜花煲粥, 可养颜.....	263
牛奶——绿色天然的“护肤品”.....	263
红酒养颜又美容.....	264
菠菜美肤护容颜.....	264
苹果炖鱼去眼袋.....	265
蜂蜜对付青春痘.....	265
高粱木耳羹可润肤.....	265
养颜抗衰老的桂花乌梅汁.....	266
美白护肤的百合薏米粥.....	266
电脑一族, 常喝柠檬蜂蜜水.....	267
皮肤粗糙喝银耳粥.....	267
肌肤光滑, 早晚喝点醋.....	268
樱桃银耳汤, 美白又健康.....	268
滋润肌肤的核桃粥.....	268
长葆青春的芝麻糊.....	269
生姜可养肤美颜.....	269
养颜润肤美容茶.....	270
花粉美容抗皱防衰.....	270
长了痤疮吃豆腐粥.....	270
美容猪皮冻.....	271
悦泽驻颜的冬瓜.....	271
喝黄豆芽粥告别皮肤油腻.....	271
除皱消斑当属樱桃.....	272
补益美容的桂圆炖蛋.....	273
经期补血吃猪肝.....	273
养颜美容的燕窝羹.....	273
丰胸食疗方.....	274
常吃豆腐预防臀部下垂.....	274

13

助性养生食谱

韭黄炒猪腰.....	276
豌豆焖羊肉.....	276
椰子炖鸡.....	277
鹌鹑大米粥.....	277
红豆乌鱼汤.....	278
甲鱼炖猪肚.....	278
清蒸鳗鱼.....	279
鱼胶糯米粥.....	279
姜丝炒墨鱼.....	280
鹿鞭狗肾汤.....	280
苁蓉烧羊肉.....	281
参芪煨鹿肉.....	281
沙参猪肺汤.....	282
当归炖羊肉.....	282
地黄蒸鸡.....	282
菟丝子狗肉汤.....	283
双鞭壮阳汤.....	283
鸽蛋百莲汤.....	284
冬虫夏草粥.....	284
青椒炒腰花.....	285
酒炒虾仁.....	285
山药炖乳鸽.....	286
蚕豆炖牛肉.....	286
冰糖燕窝梨.....	287
合欢蒸猪肝.....	287
豆腐炖猪蹄.....	288
木耳红枣汤.....	288