

让中国家庭吃得更健康、更营养、更美味的饮食指南

新编 健康饮食 与 经典家常菜

一本全

中国家庭享受高品质饮食生活的最佳指导手册

宿春君 游 编著

860条日常饮食必知的健康细节

520例一定要做给家人的经典家常菜

390个中国人代代相传的药膳秘方

70种最常见病症的日常饮食疗法

32个春夏秋冬饮食养生秘诀

6套家庭成员最佳饮食方案

华夏出版社

新编 健康饮食与 经典家常菜

一 本 全

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编健康饮食与经典家常菜一本全 / 宿春君, 游一行编
著. —北京: 华夏出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5080-5302-8

I. 新… II. ①宿…②游… III. ①合理营养—基本知识
②菜谱 IV. R151.4 TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 134208 号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

新编健康饮食与经典家常菜一本全

作 者: 宿春君 游一行

责任编辑: 黄学益

装帧设计: 蒋宏工作室

图片提供: 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 25

字 数: 480 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5302-8

定 价: 45.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

目录

上篇 健康靠饮食

——家庭健康饮食常识篇

第1章 透过饮食真相把握健康真谛

1 饮食决定你的健康和寿命 / 002

命短, 60%的原因在于生活方式 / 002

很多疾病都是吃出来的 / 003

错误饮食人群排行榜 / 005

最大的愚昧: 靠高科技和新药物来保命 / 006

健康和益寿延年完全可以吃出来 / 007

2 永葆生命活力的吃与喝 / 009

多吃完整食物, 少吃加工食物 / 009

健康饮食的十大“黄金法则” / 009

用不同的食物来呵护身体的不同部位 / 012

一日三餐, 我们到底该怎么吃 / 013

喝水固然好, 可这六种水千万不要喝 / 015

饮料, 健康的双刃剑 / 017

这些人群喝饮料需谨慎 / 017

拒绝“颜色漂亮的食物” / 018

调料挑好, 活力也提高 / 019

八大不健康的饮食习惯要杜绝 / 020



第2章 饮食营养是把健康长命锁

1 营养是生命和健康的根基 / 025

营养对生命质量和寿命长短至关重要 / 025

神奇的蛋白质 / 026

最耐用的能源——脂肪 / 027

最经济实惠的能源——糖 / 028

维生素的奥秘 / 028

生命的钥匙——矿物质 / 031

看似平常却不平常的营养素——水 / 035

营养家族新成员——膳食纤维 / 036

2 食物是最好的营养仓库 / 037

食物能量计算“三部曲” / 037

营养来自每天的饮食 / 038

让食物发挥最大功效 / 039

黄红绿紫蓝黑白：“好色”有益健康 / 041

吃好“四性”“五味”不得病 / 043

吃错了，让你伤“心”又损“脑” / 046

别抛弃“不起眼”的宝贵食物 / 049

第3章 平衡膳食是健康之本

1 健康生活从平衡膳食开始 / 051

合理膳食的七大规律 / 051

怎样才能吃得健康 / 053

适合中国人的平衡膳食指南 / 055

吃“健康”未必能吃出健康 / 057

粗茶淡饭≠粗粮+素食 / 058

2 平衡膳食要把握好八大平衡 / 059

杂与精的平衡 / 059



冷与热平衡 / 060

就餐前后动与静平衡 / 061

荤与素平衡 / 061

生与熟平衡 / 062

酸与碱平衡 / 063

粗与细平衡 / 063

海陆平衡 / 064

3 平衡体质，做个碱性健康人 / 065

人体本来是碱性的 / 065

人不健康，就会体质酸化 / 066

常吃夜宵，体质酸化 / 067

这样吃可以保证碱性体质 / 067

如何维持肠道健康 / 068

从饭桌上寻找“顺便”的秘密 / 069

第4章 饮食排毒，一身轻松

1 揭开毒素的神秘面纱 / 072

毒素是致病和衰老的罪魁祸首 / 072

毒素害你有多深 / 073

毒素到底从何而来 / 076

毒素在人体中的存在方式 / 077

排毒，每时每刻都在进行 / 079

自测自己“中毒”到底有多深 / 080

2 上好饮食排毒必修课 / 081

牺牲你的营养品，“中和”有毒物质 / 081

食物，最灵验的驱毒魔咒 / 082

有效排毒三元素：水、维生素、膳食纤维 / 083

断食排毒，最自然的体内环保方法 / 084

排毒佳品13种 / 085



健康排毒餐 / 090

食物，千万别吃成“毒物” / 091

3 做自己的专业排毒师 / 093

清除宿便 / 093

减少自由基 / 094

减少尿酸 / 096

清除淤血 / 097

改善血液的浓度 / 098

减少体内脂肪 / 099

减少坏胆固醇 / 100



中篇 越吃越健康

——家庭健康饮食指导篇

第5章 四季有更替，吃好比什么都重要

1 一年之“吃”在于春 / 104

春季养肝有四法 / 104

八大饮食“明星”让你的身体迎来春天 / 105

春天吃韭菜能够增强人体免疫力 / 106

春季多吃蜂蜜防感冒 / 107

食物帮你狙击“春困” / 108

多吃水果可以帮你远离春季病 / 109

自己动手，让茶香弥漫整个春天 / 110

春季饮食良方助健康 / 111

2 炎炎夏日注重饮食健康 / 113

夏日，“内火”“外火”都要防 / 113

常喝绿豆汤，室内辐射不惊慌 / 114

夏天吃蔬菜就吃这三种：凉性、杀菌和瓜类蔬菜 / 115

清淡饮食，轻松过仲夏 / 116

夏季多吃醋可有效预防肠道传染病 / 117

夏季要常喝消暑饮料 / 117

夏季护好你的肠胃 / 118

夏季饮食良方助健康 / 119

3 秋燥上“火”正确吃喝 / 121

嗓子起火，嘴唇发干都是秋燥惹的祸 / 121

多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”无烦扰 / 121

秋季四宝：百合、大枣、枸杞、红薯 / 122

秋天吃枣，不宜与哪些食物同吃 / 123

秋天，与茶靠近就是与健康靠近 / 124

秋天吃莲藕好处多 / 125

秋季饮食良方助健康 / 126

4 冬天，养精蓄锐待春发 / 128

冬季饮食需侧重“养阴滋补” / 128

冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥 / 129

冬季调养“老肺病”的饮食要点 / 131

一碗好汤，可防疾病 / 132

常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰 / 133

冬季进补原则：多食用偏温热性的食物 / 134

冬季宜与哪些水果亲密接触 / 135

冬季饮食良方助健康 / 136

第6章 全家人的健康饮食方案

1 孩子是块宝，成长最重要 / 139

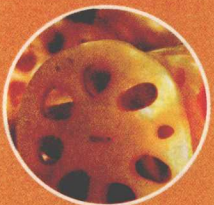
宝宝千万选好“第一餐” / 139

宝宝每天必选的食物 / 141

白开水是孩子最好的饮品 / 143

营养好了，孩子怎么还贫血 / 144





流食最能养孩子娇嫩的脏腑 / 145

孩子一定要少吃桂圆和虾 / 146

给孩子喝牛奶三注意 / 147

保证孩子茁壮成长的三个饮食关键 / 148

孩子怎样吃饭最健康 / 149

2 青少年营养不能少 / 150

好脑子取决于好的营养物质 / 150

“伺候”好大脑，才能有效工作 / 151

大脑喜欢的10种完美食物 / 152

别忘了给大孩子补钙 / 155

补锌可不能胡乱补 / 156

青春期饮食要诀 / 157

3 “武装”中年人的健康 / 159

强壮中年人身体的六大宝 / 159

适当补充维生素 / 161

人到中年重饮食 / 162

中年人患病后要讲究饮水 / 164

是否人到中年就一定要补肾 / 164

营养素助中年人抗衰老 / 165

中年饮食百宝箱 / 166

4 饮食助老人健康长寿 / 168

老年人不贪哪些食物更长寿 / 168

老年人应安排好一日三餐 / 169

老年人更应“以食为天” / 170

最简单的植物、动物食物是最佳的长寿佳品 / 171

老年人不要盲目补铁，小心中毒 / 172

老年人饮茶要“浓淡”适宜 / 173

5 男人用饮食远离疾病 / 174

在冬季，男人应该如何养肝护脾 / 174

男人解酒保肝的七个绝密法宝 / 174

男人应该多吃哪些食物 / 176

为什么男子不可百日无姜 / 177

男人少喝牛奶以保护前列腺 / 178

牡蛎——男人的养生佳品 / 179

这些让男人望而生畏的食物 / 179

这些食物让你“性趣盎然” / 181

6 女人孕期的营养呵护 / 183

适合孕妇的营养食物 / 183

七大最佳食物对母体和胎儿都有益 / 184

孕期重点补充铜元素 / 185

孕妇水肿饮食调理 / 186

不适宜孕妇食用的食物 / 187

产后营养补充更重要 / 188

第7章 特定人群的饮食养生法

1 常见几种体质的饮食养生法 / 189

血虚体质饮食养生法 / 189

气虚体质饮食养生法 / 190

阴虚体质饮食养生法 / 191

阳虚体质饮食养生法 / 191

痰湿体质饮食养生法 / 192

淤血体质饮食养生法 / 192

阳盛体质饮食养生法 / 193

气郁体质饮食养生法 / 193

2 不同工作人群的饮食策略 / 194

体力劳动者 / 194

每天面对电脑的IT工作者 / 195

“白领”工作者 / 196

常以车代步的司机朋友 / 199



加班熬夜的“夜猫族” / 200
噪声环境下的工作者 / 201
教师职业病饮食调理 / 201

第8章 食物帮你对付各种疾病

1 内科病的饮食调养 / 203

胸膜炎 / 203	动脉硬化 / 204	冠心病 / 205
高血压 / 207	低血压 / 208	高脂血症 / 208
消化不良 / 209	胃炎 / 210	腹泻 / 211
便秘 / 213	感冒 / 214	支气管炎 / 215
肺炎 / 216	哮喘 / 217	膀胱炎 / 218
糖尿病 / 219	肥胖症 / 220	

2 外科病的饮食调养 / 221

背痛 / 221	痤疮 / 222	脱发 / 223
白癜风 / 224	痔疮 / 225	颈椎综合症 / 226
骨质疏松症 / 227	骨质增生 / 228	关节炎 / 229
腰椎间盘突出症 / 230	腰肌劳损 / 231	脂肪肝 / 231
胆囊炎 / 232	胰腺炎 / 233	泌尿系统结石 / 234

3 五官科病的饮食调养 / 235

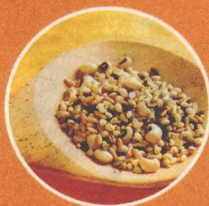
白内障 / 235	近视眼 / 236	耳部感染 / 237
慢性鼻炎 / 238	口臭 / 239	牙周病 / 240
龋齿 / 241	喉炎 / 242	咽炎 / 242
口腔溃疡 / 243	牙痛 / 244	

4 儿科病的饮食调养 / 245

夏季热 / 245	小儿多动症 / 246	小儿感冒 / 247
小儿腹泻 / 248	小儿贫血 / 248	小儿遗尿 / 249
小儿盗汗 / 250	小儿百日咳 / 251	小儿肥胖症 / 252
小儿厌食症 / 253	小儿乳食不消 / 253	

5 妇科病的饮食调养 / 254

乳腺增生 / 254	乳腺癌 / 255	月经不调 / 256
------------	-----------	------------



痛经 / 258 经前期综合症 / 259 阴道炎 / 259
 子宫肌瘤 / 260 女性性冷淡 / 261 女性更年期综合症 / 263

6 男科病的饮食调养 / 264

前列腺炎 / 264 前列腺肥大 / 265 阳痿 / 266
 遗精滑精 / 266 早泄 / 267 性欲低下 / 268

第9章 呵护健康的经典保健药膳

1 生津解暑 / 270

凉拌绿豆芽 / 270 梨粥 / 270 松子粥 / 271
 甘蔗粥 / 271 五汁饮 / 271 冰糖梅苏饮 / 271
 五味子汤 / 271 瓜蒌根冬瓜汤 / 271

2 祛风散寒 / 272

姜糖饮 / 272 竹叶酒 / 272 羊肚羹 / 272
 茴香粥 / 272 天麻炖猪脑 / 272 葱椒饮 / 272
 四和汤 / 273 羊肉羹 / 273 虎骨酒 / 273
 仙灵脾酒 / 273 茵陈酒 / 273

3 发散解表 / 274

紫苏粥 / 274 蜜糖银花露 / 274 神仙粥 / 274
 莱根红糖饮 / 274 葱白粥 / 274 杭菊糖茶 / 274
 罗汉果饮 / 275 发汗鼓粥 / 275 姜苏饮 / 275
 姜糖葱白饮 / 275 生姜粥 / 275

4 化痰止咳 / 276

糯米粥 / 276 凉拌蜇头 / 276 鱼香莴笋丝 / 276
 阿胶粥 / 276 益寿银耳汤 / 277 山药汤 / 277
 百合蜂蜜 / 277 蜜汁鸭梨 / 277

5 通便止泻 / 278

口蘑蒸鸡 / 278 黄酒核桃泥汤 / 278 紫苏麻仁粥 / 278
 黄芪陈皮粥 / 278 五味子炖蛋 / 279 口蘑烧茭白 / 279





鲫鱼羹 / 279

黄花菜饮 / 279

6 滋阴壮阳 / 280

炖猪腰 / 280

韭菜粥 / 280

狗肉粥 / 280

海马童子鸡 / 280

虫草全鸭 / 281

狗脊炖狗肉 / 281

枸杞炖牛尾 / 281

海参粥 / 281

7 温中健脾 / 282

小米粥 / 282

山楂粥 / 282

藕丝羹 / 282

羊肉挂面 / 282

白术猪肚粥 / 283

羊骨葱姜粥 / 283

胡萝卜粥 / 283

鲫鱼汤 / 283

猪蹄粥 / 283

白粳米饭 / 283

8 补气益血 / 284

五圆全鸡 / 284

木耳当归汤 / 284

香菇烧菜花 / 284

姜丝菠菜 / 284

红烧猪蹄 / 285

黄芪炖母鸡 / 285

清蒸人参鸡 / 285

当归猪蹄汤 / 285

9 补益诸虚 / 286

酥蜜粥 / 286

枸杞雏鸽汤 / 286

鲜莲子鸡丁 / 286

八宝藕粉 / 286

黄芪银耳炖鸡 / 287

栗子烧鸭块 / 287

猪肾粥 / 287

海参粥 / 287

圆椒木耳 / 287

羊腰面 / 287

江米藕 / 288

羊杂面 / 288

麦肤汤圆 / 288

猪胰汤 / 288

腰花杜仲 / 288

下篇 经典家常菜

——家庭健康饮食美味篇

第10章 一定要做给孩子吃的经典家常菜

1 增强体质家常菜 / 290

麦片粥 / 290

炒南瓜条 / 290

家常牛肉 / 291

水晶羊肉 / 291

蒜香鸡翅 / 291

黄瓜拌猪耳 / 291

鱼香蹄花 / 291	鱼香肉丝 / 292	苦瓜炒肉丝 / 292
狮子头 / 292	洋葱炒鸡蛋 / 292	蜜汁鸡翅 / 293
白斩鸡 / 293	棒棒鸡 / 293	海鲜粉丝煲 / 293

2 健脑益智家常菜 / 294

芪麻鸡 / 294	凉拌海带 / 294	龙眼汤 / 294
宫保鸡丁 / 294	香菇炒肉 / 295	菠菜拌豆干 / 295
菠菜炒猪肝 / 295	芋头糕 / 295	银耳鸡肉汤 / 296
酸梅藕片 / 296	清炒虾仁 / 296	核桃鳕鱼 / 296
山药炖排骨 / 296	冰糖莲子 / 297	青笋金针菇 / 297
剁椒鱼头 / 297	胡萝卜炒毛豆 / 297	

3 开胃健脾家常菜 / 298

拍黄瓜 / 298	水果沙拉 / 298	凉拌茭白 / 298
酸甜莴笋 / 298	素什锦炒饭 / 299	菇笋胡萝卜 / 299
甜酸山药 / 299	虾仁炒饭 / 299	老醋花生 / 299
茭白蚕豆 / 300	山药鸡蓉粥 / 300	山药薏米芡实粥 / 300
芹菜炒牛肉 / 300	鸡丝面 / 301	肉丝拌粉皮 / 301
葱油鸡胗 / 301	丁香粉蒸肉 / 301	

4 增高强骨家常菜 / 302

黄花鱼粥 / 302	腰果虾仁 / 302	土豆炖牛肉 / 302
滑蛋牛肉 / 303	干贝酱虾仁 / 303	素什锦 / 303
宫保蟹腿 / 303	炒玉米粒 / 304	白灼虾 / 304
上汤苋菜 / 304	山药牛肉汤 / 304	香煎银鳕鱼 / 305
人参莲子汤 / 305	金针鸡丝汤 / 305	五色蔬菜汤 / 305

5 预防感冒家常菜 / 306

韭菜盒子 / 306	什锦拉皮 / 306	凉拌白菜心 / 306
银鱼炖蛋 / 306	蚂蚁上树 / 307	葱白大蒜汤 / 307
奶麦片粥 / 307	蛋黄奶粥 / 307	椰汁红豆糕 / 307

6 预防肥胖家常菜 / 308

冬瓜排骨 / 308	熘大肠 / 308	蜜汁云腿 / 308
南瓜粥 / 309	蔬菜饼 / 309	百合炒芦笋 / 309



沙锅炖豆腐 / 309 鸡蛋菜饭 / 310 百合煮南瓜 / 310
 冬瓜白米粥 / 310 番茄烧丝瓜 / 310 萝卜海带丝 / 310
 芹菜炒肉 / 311 脆口三色 / 311 海米冬瓜 / 311
 西芹花生米 / 311

7 预防近视家常菜 / 312

南瓜饼 / 312 丝瓜豆腐汤 / 312 驴打滚 / 312
 丝瓜汤 / 312 松仁玉米 / 313 香菇烩丝瓜 / 313
 猫耳朵 / 313 腊肉炒饭 / 313

第11章 一定要做给爱人吃的经典家常菜

1 滋阴壮阳家常菜 / 314

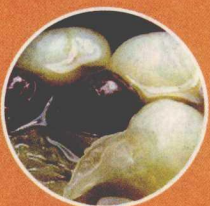
韭菜炒墨斗 / 314 核桃芝麻粥 / 314 三鲜芦笋 / 315
 红烧牛鞭 / 315 肉末豆腐 / 315 凉拌牛肉 / 315
 红椒拌藕片 / 316 花生红枣粥 / 316 虾子海参 / 316
 无锡排骨 / 316 水晶牛肉 / 317 苦瓜炒鸡蛋 / 317
 尖椒肥肠 / 317 素什锦 / 317

2 美容养颜家常菜 / 318

杏仁雪梨汤 / 318 柠檬粟米粥 / 318 南瓜小米粥 / 318
 丝瓜豆腐汤 / 318 西红柿鸡蛋汤 / 319 玫瑰蛋羹 / 319
 香蕉菠萝粥 / 319 银耳炖木瓜 / 319 素烧丝瓜 / 319
 黄豆猪蹄煲 / 320 冬瓜排骨 / 320 水晶皮冻 / 320
 什锦果乳 / 320 蛋花粥 / 321 素炒菜花 / 321
 金沙冬瓜条 / 321 西芹花生米 / 321

3 经期调理家常菜 / 322

菠萝烧鸡 / 322 淮山炖乳鸽 / 322 菠菜拌花生 / 322
 乌梅红枣汤 / 322 枸杞兔肉汤 / 323 紫米粥 / 323
 羊肉粥 / 323 姜葱粥 / 323 益母草荷包汤 / 323
 香菇牛肉粥 / 324 鸡丝粥 / 324 上汤苋菜 / 324
 溜鱼片 / 324 苹果炖鱼 / 325 海带五香豆 / 325



老鸭煲 / 325

家常猪肝 / 325

4 调节内分泌家常菜 / 326

茶叶蛋 / 326

菇笋胡萝卜 / 326

小米龙眼粥 / 326

西瓜冰粥 / 326

牛腩炖黄花菜 / 327

干煸豆角 / 327

拔丝苹果 / 327

冬瓜海带鸭骨汤 / 327

蛋黄炒南瓜 / 328

核桃鳕鱼 / 328

冰糖五色粥 / 328

红枣莲子粥 / 328

黄花鱼粥 / 329

桂圆羊肉汤 / 329

土豆炖南瓜 / 329

红烧鲤鱼 / 329

5 健脾养胃家常菜 / 330

葱油鸡胗 / 330

山药薏米芡实粥 / 330

双蔬魔芋 / 330

丁香面 / 330

仙人掌炒牛肉 / 331

芹菜炒牛肉 / 331

香菇炖鸡 / 331

七彩玉带 / 331

凉拌海蜇皮 / 332

豉香鲫鱼 / 332

醋熘土豆丝 / 332

酸甜莴笋 / 332

清蒸臭豆腐 / 333

清炒竹笋 / 333

炒绿豆芽 / 333

山楂鲤鱼 / 333

6 缓解压力家常菜 / 334

牛肉冻 / 334

糖醋排骨 / 334

白切羊肉 / 334

莴笋炒肉 / 335

珍珠丸子 / 335

可乐鸡翅 / 335

栗子烧鳗鱼 / 335

青椒炒鸡蛋 / 336

云片鲜贝 / 336

清炒油麦菜 / 336

五彩肝尖 / 336

三丝蒜苗 / 337

宫保百合四季豆 / 337

茭白蚕豆 / 337

绿豆粥 / 337

第12章 一定要做给爸妈吃的经典家常菜

1 延缓衰老家常菜 / 338

山药炖排骨 / 338

蒜香鸡翅 / 338

芹菜炒牛肉 / 339

洋葱炒牛肉 / 339

鸡粒玉米 / 339

胡萝卜炒肉 / 339

番茄炒鸡蛋 / 340

萝卜排骨汤 / 340

白菜豆腐汤 / 340

南瓜粥 / 340

香辣凤爪 / 341

枸杞鹌鹑蛋 / 341

丝瓜炒鸡蛋 / 341

咖喱豆腐 / 341





2 消脂降压家常菜 / 342

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 双干煸五花 / 342 | 柚子炖鸡 / 342 | 麻辣莴苣 / 342 |
| 胡萝卜炖猪肉 / 342 | 炖羊肚 / 343 | 肉末豆腐羹 / 343 |
| 清炒莴笋 / 343 | 糖心蛋 / 343 | 鱼香蒸蛋 / 344 |
| 芹菜海参汤 / 344 | 雪梨胡萝卜汤 / 344 | 韭菜炒蚕豆 / 344 |
| 鱼香苦瓜 / 345 | 桂花糖藕 / 345 | 拔丝红薯 / 345 |
| 香菜萝卜丝 / 345 | | |

3 强身健体家常菜 / 346

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 蒜香排骨 / 346 | 爆三样 / 346 | 溜双草 / 346 |
| 高升排骨 / 347 | 虾皮圆白菜 / 347 | 虾仁豆腐 / 347 |
| 牛肉什蔬汤 / 347 | 苦瓜猪肚汤 / 348 | 奶油蘑菇汤 / 348 |
| 清蒸螃蟹 / 348 | 豆豉鲑鱼油麦菜 / 348 | 牛奶核桃粥 / 349 |
| 九转大肠 / 349 | 骨汤面 / 349 | 清蒸鲈鱼 / 349 |

4 消除疲劳家常菜 / 350

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 银鱼炖蛋 / 350 | 芪麻鸡 / 350 | 双椒牛仔骨 / 350 |
| 椒盐猪肚 / 350 | 橄榄鸡翅 / 351 | 鱼翅煎蛋 / 351 |
| 香油姜蟹 / 351 | 橙丝牛柳 / 351 | 凉拌鱼皮 / 352 |
| 木耳西瓜皮 / 352 | 鲍汁鹅掌 / 352 | 梅菜扣肉 / 352 |

附录 家庭健康饮食常用表格

1. 主要营养素功能与摄取一览表 / 354
2. 健康食物排行榜 / 361
3. 常见食物属性与功效一览表 / 367
4. 日常保健养生与美容养颜的饮食宜忌表 / 374