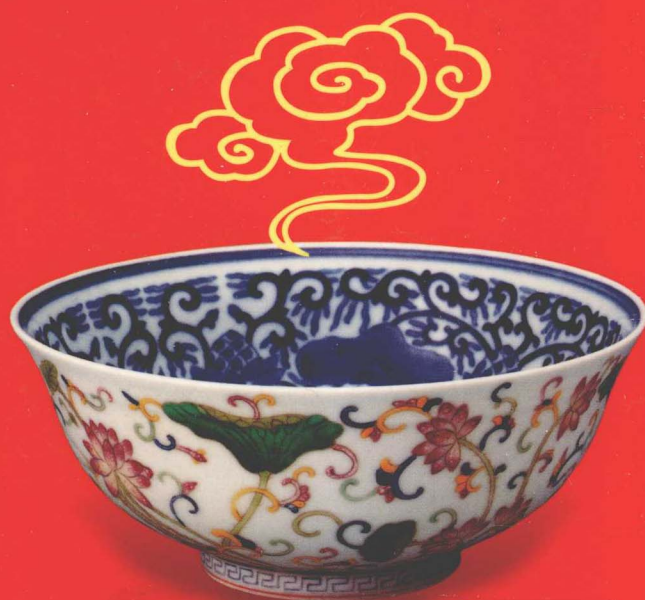


餐桌上的养生经

最适合中国人的

滋补祛病食疗方

大全集



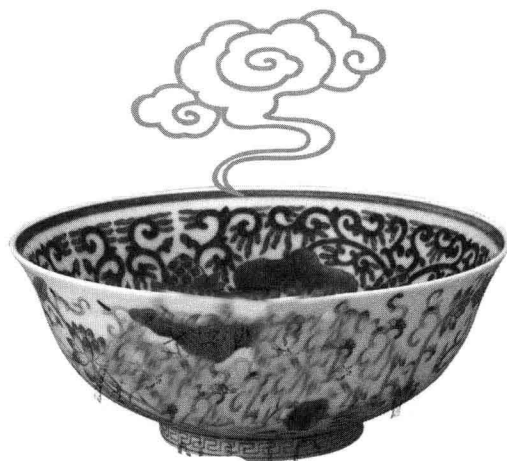
彭玉清◎主编

食不得法，病从口入

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



餐桌上的养生经
最适合中国人的
滋补祛病食疗方
大全集



彭玉清◎主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的养生经：最适合中国人的滋补祛病食疗方大全集

/ 彭玉清主编. —太原：山西科学技术出版社，2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4513-0

I. ①餐… II. ①彭… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154913 号

读书会

餐桌上的养生经：最适合中国人的滋补祛病食疗方大全集

主 编 彭玉清

出版策划 张金柱 责任编辑 吴 伟
图文编辑 冷寒风 美术编辑 王秋成

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351-4922121)
印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张：20
字 数 420千字
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4513-0
定 价 39.90元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



前言

自古以来，“吃”对于中国人而言，不仅是填饱肚子、抵御饥饿那么简单。中国饮食文化讲究“以吃作补”和“以食为疗”，将日常饮食与养生、滋补、疗病相结合，形成了独特的中华饮食文化。

中国人的饮食文化博大精深，涉及饮食烹调技法、饮食营养搭配、饮食季节调理、食用药用滋补等多种不同的文化品位，体现出不同的实用价值，异彩纷呈。中国饮食具有养助益充的明显特点，各种菜系和百姓日常饮食重视素食烹调，以及药膳和进补，同时也讲究“色、香、味”俱全。在各种食物中，要达到风味鲜明、五味调和、滋养补身的境界，美食美物美味融会贯通，搭配菜肴的色彩和香味，既能畅神怡情，又能强身保养，这正是中国饮食文化的精髓所在。

食疗滋补是中华饮食的一大特征，也是形成东方饮食文化圈的关键所在。中国的素食文化、茶文化、酱醋文化、面食文化、药膳文化、时令饮食文化等，已经流传并影响到西方国家，惠及全世界数十亿人。

天然的食物都具备滋补养生功能，早在上古时期，我们的祖先就积累了多种饮食养生的经验和智慧，逐渐形成一种深层次、多角度、高品位的饮食养生文化。在地域风味上形成各自的特色，如“南甜北咸东酸西辣”和“南米北面”等说法，这些风俗习惯并不仅仅是对食物口味的偏好，更体现出中国人对食物养生的注重，结合当地的气候物产，运用金、木、水、火、土五行相生相克的原理，将食物和五味相配合，调理出健康强壮的身体。因此，巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大菜系所体现的饮食文化包含了丰富的养生内容和智慧。

除了地域风味之外，中国人的饮食还具备“四季有别”的特征，按照季节变化来调味、配菜、烹饪。比如冬天味醇浓厚，夏天清淡凉爽；冬天多炖焖煨，夏天多凉拌冷冻等。同时，中国传统的烹饪技术也适应了养生文化，与西方重油炸、重煎烤相比较，中国人常用炒、炖、蒸、焖、煨、生拌等烹饪方式，这些烹调手法不仅能保持食物的天然营养和滋味，而且有利于人体对食用营养的吸收，起到养生滋补的作用。

中国的饮食烹饪也重视药膳文化，食物往往与医疗保健有密切联系，中国饮食文化几千年延续着“医食同源”和“药膳同功”的传统，利用食物原料的药值，做成各种美味佳肴，或者在烹调过程中加入适量滋补疗养的药材，达到对某些疾病的防治目的。

现代中国由于生活节奏加快，日常工作繁忙，人们往往忽视了一日三餐的重要性，将食物简单地看做是填饱肚子的物品，不讲求营养搭配和保健养生，长此以往引起身体各种不适和疾病。同时，西方的快餐文化传入中国，油炸食品、零热量食品、碳酸食品、添加剂食品、垃圾零食等接踵而至。很多人从孩童时期就吃得快、喝得快、累得快、病得快，身体成为各种不良食物的堆积站，积累了过多的毒素而引发各种病变。

本书是为了让现代中国人了解古老的饮食智慧，顺应天然食物与人体机能之间的配合补养关系，做到四季饮食分明，口味与健康滋补相协调，日常美容养生，并用健康的食物来防治各类常见疾病。

本书的最大特色是，针对不同的人群和不同体质设计食谱菜单，包括男性和女性各自的饮食特点，儿童和老人不同的饮食需求，美容健身者和病患者不同的饮食目的，通过“健”、“补”、“养”、“疗”四大角度探讨饮食功能和特殊需求，提升人们在日常饮食中的营养健康水平。

“人以食为天，健以食为先”，食物的营养和保健必将成为现代人生活中最为关注的问题。每个人都有理由关系自己该吃些什么，怎么吃才会更健康更放心，本书的实用性能帮助大家了解食物保健养生的各种知识，并对日常生活的健康保养起到引导的作用。但愿读完这本书之后，大家都能成为关注食疗保养的高手，从“吃”入手，为自己和家人的健康加油！



第一篇

中国人一定要知道的“吃的智慧” ——老祖宗传下来的药食通补之道 / 1

| 第一章 |

膳食平衡，长寿延年

食不得法，病从口入 / 2

- “吃”出来的疾病 / 2
- 科学饮食六不宜 / 3
- 好习惯让你避免“病从口入” / 3
- 十种食物不宜多吃 / 3

调和五味，吃出健康 / 4

- 分清食物“四性”，远离“同性”饮食 / 4
- 长寿饮食四字箴言 / 5
- 吃饭也要“亲贤远佞” / 6

一日三餐，巧食不得病 / 8

- 吃饭养生的原则 / 8
- 家常便饭也要讲究方式方法 / 9
- 茶、汤、粥——长寿老人的三件宝 / 9
- “早晚喝粥，中午吃饭”，想不长寿都难 / 11
- 膳食的三种变法 / 13

| 第二章 |

科学用药，健康相伴

中药当中蕴含长寿的智慧 / 14

- 什么是药物调理养生 / 14
- 药物调理养生的原则 / 14

老中医推荐的长寿方 / 16

- 延缓衰老的复方 / 16
- 延缓衰老的单味药物 / 17

辨证施补，用对方药才有效 / 18

- 益寿延年方的特点 / 18
- 辨证施补 / 18

第二篇

应时应季滋补祛病食疗方 ——《黄帝内经》教你顺应自然，健康饮食 / 21

| 第一章 |

天人合一，应季调补

春季温补，护肝养阳提高免疫力 / 22

- 春季气候特征 / 22
- 春季为何易上肝火 / 22
- 肝火过旺有哪些表现 / 23
- 肝火过旺易生哪些疾病 / 24
- 服用泻火药需遵循的法则 / 24
- 科学饮食防肝火 / 25
- 上小火多喝茶，上大火才喝药 / 26
- 导致肝火更旺的不良饮食方式 / 26
- 推荐食谱 / 27
- 春笋烧兔 / 春笋炒肉丝 / 香菇炒笋片 / 芦笋炒蟹腿 / 芦笋扒香菇 / 芹菜鳕鱼 / 27
- 荠菜春笋煲 / 火腿鲜笋汤 / 莴笋凤尾菇汤 / 鲜虾莴笋汤 / 肉丝芹菜汤 / 芹菜叶粉丝汤 / 芹菜核桃鸡汤 / 28
- 黄豆芽肉丝汤 / 豆芽海带汤 / 香菇红枣汤 / 红枣芹菜汤 / 百合红枣汤 / 韭菜银芽汤 / 29

夏季清补，清热祛湿调理脾胃 / 30

- 夏季气候特征 / 30
- 夏季为何易上心火 / 30
- 心火过旺有哪些表现 / 30
- 心火过旺易导致哪些疾病 / 31
- 婴幼儿心火过旺有哪些表现 / 31
- 科学饮食防心火 / 31
- 推荐食谱 / 33
- 黄瓜炒杂菇 / 皮蛋炒黄瓜 / 黄瓜炒肉片 / 鱼香茄子 / 33
- 家常茄子 / 毛豆烧茄子 / 蒜香茄子炒墨鱼柳 / 肉末炒茄子 / 鲶鱼烧茄子 / 干煸苦瓜 / 34

苦瓜藕丝 / 苦瓜炒猪肝 / 番茄草菇 / 番茄炒虾仁 / 番茄烧牛腩 / 雪碧冬瓜丝 / 35
蒜泥白肉 / 藕片炒肉 / 青蒜炒腊牛肉 / 百合牛肉 / 芦笋鸡块 / 毛豆炒蛋 / 砂锅鸭块 / 36
炒西瓜皮 / 蒜薹鱼片 / 芦笋虾仁 / 五彩虾松 / 醋糖藕片 / 37
清炒芦笋 / 蚝油生菜 / 竹荪黄瓜汤 / 绿豆南瓜汤 / 马齿苋绿豆汤 / 肉片豆腐汤 / 鸡丝豌豆汤 / 百合冰糖蛋花汤 / 38
荷叶冬瓜汤 / 豆皮汤 / 鲫鱼冬瓜汤 / 豆腐丝瓜粥 / 番茄糯米粥 / 莲藕粥 / 39

秋季平补，润肺滋阴，为冬补做准备 / 40

秋季气候特征 / 40
秋季为何易上肺火 / 40
肺火过旺有哪些表现 / 40
肺火过旺易导致哪些疾病 / 41
科学饮食防肺火 / 41
推荐食谱 / 43
栗子白菜 / 圆白菜炒小虾 / 番茄炒鱼片 / 凉拌山药枸杞 / 山药炒子鸡 / 43

冬季暖补，补充热量，养肾固阳 / 44

冬季气候特征 / 44
冬季为何易上肾火 / 44
肾火过旺有哪些表现 / 44
肾火过旺易导致哪些疾病 / 44
科学饮食防肾火 / 45
推荐食谱 / 47
糖醋炆圆白菜 / 圆白菜炆玉米 / 圆白菜炒鸡蛋 / 清汤白菜 / 豆腐白菜 / 白汁菜心 / 肉末粉丝小白菜 / 47
绿豆芽炒菠菜 / 大肠扒油菜 / 绿豆芽炒鳝丝 / 肉末炒豆芽 / 什锦肉丁 / 双椒炒排骨 / 48
菠萝肉丸 / 红烧猪蹄 / 枸杞蒸猪肚 / 苦瓜烧猪尾 / 番茄羊肉丁 / 菠萝炒鸡片 / 养心鸭子 / 49
胡萝卜荸荠猪肉汤 / 黑木耳猪肝汤 / 冬瓜炖排骨 / 丁香排骨煲 / 川贝雪梨猪肺汤 / 猪尾汤 / 牛肉芹菜鸡蛋汤 / 50
木瓜牛骨汤 / 虫草人参乌鸡汤 / 人参炖老鹅汤 / 杏仁牛奶芝麻粥 / 虫草全鸭汤 / 51

| 第二章 |

平衡阴阳，顺时调补

营养早餐，打好每日能量基础 / 52

早餐这样吃更健康 / 52
早餐吃哪些食物最营养 / 53
改掉不同类型的早餐坏习惯 / 53
不同人群早餐如何选择 / 54
推荐食谱 / 55
木耳拌黄瓜 / 拌萝卜丝 / 55
姜汁皮蛋 / 素杂拌 / 拌榨菜 / 雪菜毛豆 / 老醋花生 / 蒜泥茄子 / 圣女果炒苦瓜 / 胡萝卜煎蛋 / 56
黑豆粥 / 双米银耳粥 / 豆豉粥 / 馅饼 / 荷叶饼 / 蔬菜煎饼 / 57
鲜肉茄子饼 / 鸡蛋灌饼 / 羊肉饼 / 麻酱花卷 / 白面花卷 / 扇形卷 / 58
生菜饭卷 / 鸡柳汉堡 / 鸡丝凉面 / 酸辣三丝面 / 龙抄手 / 59

健康晚餐，科学搭配，好吃不长胖 / 60

晚餐怎样吃才合理 / 60
晚餐的坏习惯，你有哪种？ / 61
推荐食谱 / 62
金针菇胡萝卜丝 / 小白菜炖豆腐 / 松子蔬菜沙拉 / 粉蒸排骨 / 鸡蛋西芹沙拉 / 清蒸狮子头 / 62
四季豆炒肉片 / 辣子牛肉丁 / 胡萝卜烧羊肉 / 滑炒鸡片 / 干炸小黄鱼 / 腰果虾仁 / 63
清蒸鲜贝虾 / 虾皮炒黄瓜片 / 干贝冬瓜 / 菜花青豌豆 / 蒜蓉油麦菜 / 菠菜烩香菇 / 酱爆茄子 / 64
清炒莴笋 / 虎皮豆腐 / 干炒苦瓜 / 酸辣西葫芦 / 南瓜馒头 / 花生馒头 / 椒盐花卷 / 65
鸡丝卷 / 菜卷 / 蔬菜饼 / 雪菜合子 / 韭菜猪肉饺子 / 66

第三篇

不同人群、体质调理食疗方 ——《黄帝内经》教你量身定制养生菜单 / 67

| 第一章 |

女性调养食疗方

营养素补充 / 68

女性补充蛋白质可延缓衰老 / 68

不要谈脂色变，脂肪可以让女人更丰腴 / 69

让女人更快乐的糖类 / 70

补充维生素A，保持睛明眼亮 / 70

补充B族维生素，增添活力少生病 / 71

正确补充维生素C，做漂亮女人 / 72

做阳光女人，补充维生素D / 73

补充维生素E，防止容颜衰老 / 74

女人要酸（磷、氯）碱（钠、钾、镁）平衡 / 74

女人最容易缺乏的营养素——钙 / 74

补铁是女人的必修课 / 75

推荐食谱 / 75

清蒸鲈鱼（补充优质蛋白质） / 豆芽排骨豆腐汤（补充优质蛋白质） / 75

清炒虾仁（补充优质蛋白质） / 莲子百合瘦肉汤（补充优质蛋白质） / 素炒四季豆（补充B族维生素） / 香菇炒油菜（补充B族维生素） / 菜心炒鸡肝（补充B族维生素） / 76

清蒸龙虾（补充B族维生素） / 芦笋鸡柳（补充B族维生素） / 酸甜西兰花（补充B族维生素） / 西芹凉拌花生（补充B族维生素） / 盐水黄豆（补充B族维生素） / 核桃杏仁粥（补充B族维生素） / 豆腐皮拌青椒丝（补充维生素C） / 77

凉拌苦瓜猪肝（补充维生素C） / 蒜汁茼蒿（补充维生素C） / 猕猴桃肉丝（补充维生素C） / 柠檬西兰花（补充维生素C） / 芦笋鲜奶汤（补充维生素C） / 香菜鹅蛋（补充钙、铁） / 菠菜鸭血豆腐（补充铁、钙） / 78

沙茶牛肉（补充磷、钾、硒） / 淡菜海带冬瓜汤（补充铁、碘、硒） / 五花肉茶树菇（补充钾、钠、钙、镁、硒） / 红薯粉猪肚（补充镁、钾、钙） / 79

养颜 / 80

拒绝黑色素，吃出润白 / 80

美白应多吃的水果 / 80

美白应多吃蔬菜 / 80

抵抗干燥皮肤 / 80

轻松吃掉黑眼圈 / 81

推荐食谱 / 81

金针菇拌三丝 / 81

瘦肉炒南瓜丁 / 洋葱炒肉丝 / 玫瑰琉璃肉 / 圆白菜煎鸡蛋 / 鱼肉蒸豆腐 / 红烧鲫鱼 / 82

蒜蓉蒸丝瓜 / 鲜白萝卜汤 / 番茄豆腐羹 / 洋葱海鲜汤 / 冬瓜美白汤 / 83

减肥 / 84

女性完美体态的衡量标准 / 84

女性的标准体重怎样计算 / 84

减肥最重要的是营养均衡 / 85

减肥要保证蛋白质的充分摄入 / 85

吃高纤维食物可帮助减肥 / 85

减肥期间要保证足量的水果、蔬菜 / 86

两餐之间吃水果有利于减肥 / 86

汤汤水水变苗条 / 86

讲究烹调方法，降低膳食热量 / 87

不可一味靠节食减肥 / 87

有助于减肥的食物有哪些 / 87

乳酸菌对付腹部赘肉 / 88

远离煎炸食品，告别“水桶腰” / 89

消除下半身水肿的食物 / 89

推荐食谱 / 89

鸡丝炒魔芋 / 绿茶糯米卷 / 89

香菇蒜香油菜 / 竹荪烧海参 / 芹菜炒肉丝 / 肉焖草菇 / 木耳腐竹炒肉片 / 90

雪梨炖鸭 / 老醋洋葱 / 黄瓜丝凉拌海蜇 / 双豆汤 / 黄豆炒雪里蕻肉末 / 红小豆蒸鲤鱼 / 91

丰胸 / 92

调整荷尔蒙，塑造丰满乳房 / 92

丰胸应该补充哪些营养素 / 92

丰胸应吃的食物 / 92

丰胸应吃的水果 / 93

推荐食谱 / 93

蜜汁红枣 / 水捞甘蓝 / 杏仁蔬菜沙拉 / 93

生菜香干拌花生 / 蘑菇油菜 / 炆腰片 / 怪味核桃仁 / 花生炖猪蹄 / 木瓜红枣莲子煲 / 牛奶炖花生 / 94

鲜奶炖蛋白 / 鲜奶木瓜羹 / 雪花梨蹄花汤 / 木瓜鱼煲 / 木瓜鲫鱼汤 / 海带排骨黄豆汤 / 95

经期调养 / 96

月经期饮食宜温热、清淡 / 96

月经期间注意补铁，防止贫血 / 96

痛经的饮食疗法 / 96

饮食缓解经前期紧张综合征 / 97

月经期间饮食“要”与“不要” / 97

经血过多饮食调养 / 97

推荐食谱 / 97

胡萝卜牛肉丝 / 97

萝卜片炒猪肝 / 玉米须炖瘦肉 / 番茄炖牛腩 / 姜丝炒

羊肉 / 鸭血豆腐 / 蜜汁山药南瓜 / 杜仲排骨汤 / 98

腐竹银杏猪肚汤 / 乌鸡归芪汤 / 小米鳝鱼粥 / 桂圆

芡实粥 / 八宝粥 / 核桃莲子粥 / 益母草蜜饮 / 99

助孕食谱 / 100

助孕饮食原则 / 100

助孕时应补充的营养素 / 100

助孕时饮食禁忌 / 101

助孕时宜多食的食物 / 102

推荐食谱 / 102

枸杞肉丁 / 归参山药炖猪腰 / 米酒山药炖猪胰 / 虫

草炖鸡 / 韭菜炒青虾 / 102

米酒炒海虾 / 桂花蜂蜜山药 / 冬瓜鲤鱼头粥 / 东坡

羊腰汤 / 当归桃仁粥 / 温补鹌鹑汤 / 益母山楂饮 /

枣蜜红薯 / 103

孕早期（1~12周）保胎安胎食谱 / 104

孕早期的营养需求 / 104

孕早期饮食原则 / 104

孕早期宜多食的食物 / 104

孕早期饮食注意事项 / 105

孕早期呕吐 / 105

推荐食谱 / 105

干贝炒芦笋 / 姜汁莴笋 / 菠萝汁鸡块 / 105

蜜枣烧冬瓜 / 猪骨炖猪脑 / 猪蹄炖茭白 / 草鱼炖黑

豆 / 木耳清蒸鲫鱼 / 106

鲤鱼浓汤 / 圆白菜墨鱼卷 / 薏米鸡汤 / 玉米乌鸡汤 /

燕麦牛奶粥 / 桂圆鸡蛋羹 / 107

孕中期（13~28周）营养补充食谱 / 108

孕中期的营养需求 / 108

孕中期饮食原则 / 108

孕中期宜多食的食物 / 109

孕中期应远离的食物 / 109

推荐食谱 / 109

扒银耳 / 109

凉拌素什锦 / 黑木耳炒圆白菜 / 清炒胡萝卜 / 蜜烧

红薯 / 菊花茄子 / 鱼香排骨 / 110

番茄烧牛肉 / 枸杞松子爆鸡丁 / 百合香煎银耳羹 /

冬瓜排骨汤 / 白菜猪骨汤 / 木瓜西米露 / 111

孕晚期（20~40周）养胎助产食谱 / 112

孕晚期的营养需求 / 112

孕晚期饮食原则 / 112

孕晚期宜多食的食物 / 112

推荐食谱 / 113

栗子煲鸡翅 / 糖醋黄鱼 / 砂仁蒸鲫鱼 / 酸辣猪血豆

腐汤 / 双色老鸡汤 / 113

产后催乳通乳 / 114

母乳喂养的好处 / 114

产妇缺乳的原因 / 114

催乳应吃的食物 / 115

推荐食谱 / 115

鲫鱼通乳汤 / 生姜羊肉汤 / 115

黄花菜瘦肉羹 / 鸡蛋虾仁豆腐羹 / 鱼片核桃粥 / 核

桃桂圆小米粥 / 椰汁黑糯米粥 / 荞麦粥 / 116

五色豆子粥 / 玉米燕麦粥 / 羊骨红枣糯米粥 / 杏仁

百合粥 / 冰糖荔枝 / 水果沙拉 / 山药蛋黄粥 / 117

坐月子养元补虚 / 118

坐月子饮食原则 / 118

坐月子饮食禁忌 / 118

产后补血补虚食材 / 119

推荐食谱 / 119

乌鸡糯米粥 / 蔬菜玉米饼 / 醪糟汤圆 / 119

防晒 / 120

防晒主要是防紫外线 / 120

通过饮食提高抗紫外线的能力 / 120

推荐食谱 / 120

西兰花炒肉片 / 120

南瓜糊 / 柑橘鸡柳 / 草莓拌生菜 / 番茄炒西兰花 /

猕猴桃炒饭 / 121

痛经 / 122

女人的特殊日子，要好好照顾 / 122

痛经期应注意水果的选择 / 122

痛经对日常食物的选择 / 122

痛经患者应忌食的食物 / 123

推荐食谱 / 123

花生酱拌豆腐 / 黄瓜拌干丝 / 香菇炖鲈鱼 / 123

韭菜炒羊肝 / 马齿苋炒肉丝 / 干姜艾叶鸡 / 鸡杂炒

黄瓜 / 鸡肉炒芦荟 / 乌鸡茯苓汤 / 124

鹌鹑香菇汤 / 益母草鸡蛋羹 / 核桃枸杞粥 / 奶香鸡

肉粥 / 黑芝麻甜奶粥 / 胡萝卜小鱼粥 / 125

经前期紧张综合征 / 126

什么是经前期紧张综合征 / 126

经前期紧张综合征应该选择的营养素 / 126

经前期紧张综合征应选择的食物 / 127

推荐食谱 / 127

萝卜片炒猪肝 / 咖喱酱排骨 / 127

姜丝炒羊肉 / 胡萝卜牛肉丝 / 土豆炖鸡 / 鸡丝西兰花 /

蜜汁山药南瓜 / 糖醋胡萝卜丁 / 杜仲排骨汤 / 128

小米鳝鱼粥 / 桂圆芡实粥 / 八宝粥 / 鸭血豆腐 / 腐

竹银杏猪肚汤 / 129

贫血 / 130

补血是女人一生的功课 / 130

缺铁及贫血的危害 / 130

女性应该如何补铁补血 / 130

铁强化食品有哪些 / 130

推荐食谱 / 131

蛋黄南瓜 / 素炒鲜莲 / 莲子炖鸭块 / 甜豆炒牛肉 /

香菇胡萝卜炖鸡 / 山药炖老母鸡 / 131

芒果鸡柳 / 萝卜炒鸭条 / 口蘑鹌鹑蛋 / 龙须鳕鱼 /

四彩鱼米 / 132

三色虾仁 / 虾仁炒豆腐 / 莲子菠萝汤 / 人参红枣汤 /

花生红枣银耳汤 / 133

乳腺增生 / 134

乳腺增生的祸根 / 134

乳腺增生吃什么食物 / 134

乳腺增生应避免的食物 / 135

推荐食谱 / 135

海带拌鸡丝 / 海带鳖甲猪肉煲 / 刀豆木瓜肉片汤 /

萝卜拌海蜇皮 / 135

阴道炎 / 136

天然的酸碱度环境不应改变 / 136

阴道炎患者应注意的饮食 / 136

阴道炎患者应该避免的食物 / 136

推荐食谱 / 137

豇豆烧猪肚 / 玉米须炖蚌肉 / 绿豆芽炒海带丝 / 海

米苋菜 / 黄芪炖乳鸽 / 137

卵巢囊肿 / 138

卵巢囊肿患者应吃的食物 / 138

推荐食谱 / 139

鸡丝拌黄花菜 / 芹菜拌白菜梗 / 枸杞猪腰汤 / 当归

煲老母鸡 / 莲藕瘦肉冬瓜汤 / 139

白带异常 / 140

体虚造成的白带异常 / 140

白带异常患者的饮食要诀 / 140

推荐食谱 / 140

韭菜根煮鸡蛋 / 140

马齿苋鸡蛋白 / 杜仲炖猪腰 / 黄芪炖乌鸡 / 金樱子炖甲

鱼 / 山药桂圆羹 / 猪肉墨鱼山药汤 / 参苓白果粥 / 141

宫颈炎 / 142

引发宫颈炎的原因 / 142

宫颈炎患者应吃的食物 / 142

宫颈炎患者应避免的食物 / 142

推荐食谱 / 143

野芝麻汤 / 天花粉栀子芦根汤 / 鸡冠花瘦肉汤 / 木

耳肉丝蛋汤 / 芹菜香菇粥 / 蜂蜜菊花糯米粥 / 生地

大米粥 / 143

急、慢性盆腔炎 / 144

急、慢性盆腔炎产生的原因 / 144

急、慢性盆腔炎患者应吃的食物 / 144

急、慢性盆腔炎患者应避免的食物 / 145

推荐食谱 / 145

苦菜菜菔汤 / 金银花冬瓜仁蜜汤 / 薏米土茯苓汤 /

莲子排骨汤 / 桃仁红花地黄粥 / 145

子宫肌瘤 / 146

子宫肌瘤的生成原因 / 146

子宫肌瘤患者应吃的食物 / 146
子宫肌瘤患者应避免的食物 / 147
推荐食谱 / 147
化积兔肉煲 / 苏芎猪肉汤 / 147

| 第二章 |

男性调养食疗方

男性保健食谱 / 148

维生素预防前列腺癌 / 148
B族维生素预防男性高发病 / 149
维生素C增强男性生殖力 / 149
维生素E, 前列腺和美好生活的“护卫使者” / 150
锌让男人更“性福” / 150
铬预防中老年男性高发疾病 / 151
镁让男人更有活力 / 151
推荐食谱 / 152
胡萝卜拌海蜇 (补充维生素A) / 番茄牛骨汤 (补充维生素A) / 腐乳炒空心菜 (补充维生素A) / 蟹肉苋菜羹 (补充维生素A) / 152
荔枝红枣汤 (补充维生素A) / 蟹黄虾仁羹 (补充维生素A) / 梨桃糖水 (补充维生素A) / 鸡蛋炒泥鳅 (补充B族维生素) / 红小豆鲈鱼汤 (补充B族维生素) / 羊杂汤 (补充B族维生素) / 153
紫菜肉丸汤 (补充B族维生素) / 黄花菜拌黄瓜 (补充维生素C) / 糖汁萝卜丝 (补充维生素C) / 椒味莴笋 (补充维生素E) / 腰果鸡丁 (补充维生素E) / 154
菠菜年糕汤 (补充维生素E) / 木耳芹菜炒肉 (补充膳食纤维) / 口蘑蕨菜豆腐汤 (补充膳食纤维) / 燕麦鳕鱼羹 (补充膳食纤维) / 虾仁海参冬瓜 (补充锌) / 155
蛤蚧胡萝卜汤 (补充锌) / 银杏炒扇贝 (补充锌) / 麦冬炖白萝卜猪骨 (补充锌、钙) / 丹参猪肝汤 (补充锌) / 蘑菇烩蛋白 (补充铬) / 156
苹果咖喱肉片 (补充铬) / 圆白菜炒肉丝 (补充铬) / 啤酒洋葱鸭 (补充镁) / 蒜薹凉拌黄豆 (补充镁) / 豌豆辣牛肉 (补充镁、钾、钙) / 157

缓解吸烟的影响 / 158

别让吸烟腐蚀身体 / 158
抽烟者的饮食调理 / 158
推荐食谱 / 159

豆芽炒豆腐皮 / 黑豆鲑鱼煲 / 绿茶杏仁汤 / 海带猪肺汤 / 鸡肝粥 / 159

解酒 / 160

经常过量饮酒会导致哪些危害 / 160
健康解酒方法 / 160
长期饮酒者的饮食调养法 / 160
推荐食谱 / 161
醋熘茭白 / 香糟田螺 / 芹菜拌白萝卜 / 橘梅醒酒汤 / 161

缓解疲劳 / 162

体力透支会导致过劳 / 162
加班族减压食物 / 162
熬夜者晚餐进食需特别注意 / 162
补充蛋白质和B族维生素不可少 / 162
推荐食谱 / 163
甜椒炒牛柳 / 茄子炖鲫鱼 / 乌梅山楂汁 / 提神鸡汤 / 菠萝葡萄羹 / 163

更年期 / 164

男人更年期不容忽视 / 164
男人更年期饮食调理 / 164
推荐食谱 / 164
西兰花虾丸 / 164
鸡胗炒鲜贝 / 羊肉酿海参 / 鸡翅烧泥鳅 / 165
板栗炒甘蓝 / 醉酿河蟹 / 豆豉焖仔鸡 / 豆豉烧猪排 / 166
番茄洋葱炒饭 / 香菇花生章鱼粥 / 香蕉玉米羹 / 山楂酸枣汁 / 167

阳痿 / 168

阳痿的饮食疗法 / 168
补肾益精食物介绍 / 168
推荐食谱 / 168
韭菜枸杞炒虾仁 / 168
香菇烧鳊鱼 / 青笋炒肉丝 / 芝麻拌苦瓜 / 韭菜炒羊腰 / 熟地爆炒羊腰 / 169
核桃炒鸭肉 / 牛尾母鸡汤 / 仙茅虾粥 / 淡菜蒸蛋 / 补益公鸡煲 / 170
牛鞭炖老母鸡 / 佛手花煲蛋 / 仙茅虾粥 / 芡实茯苓粥 / 番茄鸡蛋粥 / 171

早泄 / 172

怎样正确判定早泄 / 172

早泄者日常饮食调理 / 172

推荐食谱 / 172

酥炒山药 / 172

米酒煲小公鸡 / 白果炒牛肉 / 干笋炖泥鳅 / 枸杞冬

瓜煲羊腿 / 173

早泄中药方 / 虫草炖乳鸽 / 霸王花炖甲鱼 / 淡菜双
耳乌鸡汤 / 当归羊肝粥 / 174

猪肝绿豆粥 / 双莲紫米粥 / 蛋黄虾仁炒饭 / 茄汁豌
豆炒饭 / 桂圆姜枣汁 / 175

前列腺炎 / 176

前列腺炎饮食调理 / 176

前列腺炎的诱因有哪些 / 176

推荐食谱 / 177

西瓜皮炒鳝鱼 / 酱猪腰片 / 白果枸杞蒸乌鸡 / 海马
蒸仔鸡虾仁 / 火腿青菜炒饭 / 177

| 第三章 |

0~3岁宝宝营养断奶餐

4~6个月 / 178

4~6个月宝宝身体发育状况 / 178

孩子的新本事 / 179

4~6个月宝宝每日营养需求 / 180

及时添加辅食, 保证宝宝成长需要 / 180

4~6个月宝宝喂养要点 / 180

牢记添加辅食的原则要领 / 181

推荐食谱 / 182

苹果汁 / 山楂水 / 黄瓜汁 / 番茄汁 / 大米汤 / 182

葡萄汁 / 香瓜汁 / 鲜果时蔬汁 / 小白菜汁 / 玉米汁 /

猕猴桃汁 / 生菜苹果汁 / 183

7~9个月 / 184

7~9个月宝宝身体发育状况 / 184

孩子的新本事 / 185

7~9个月宝宝每日营养需求 / 186

解决换乳期的困惑 / 186

换乳期的喂养技巧 / 186

7~9个月宝宝喂养要点 / 187

推荐食谱 / 188

木瓜泥 / 番茄猪肝泥 / 芋头玉米泥 / 法式薄饼泥 /

南瓜浓汤 / 黄瓜蒸蛋 / 香菇鸡肉粥 / 188

草莓蜂蜜羹 / 胡萝卜豆腐泥 / 炖鱼泥 / 水豌豆糊 /

酸奶香米粥 / 团圆果 / 白菜烂面条 / 189

10~12个月 / 190

10~12个月宝宝身体发育状况 / 190

10~12个月宝宝每日营养需求 / 191

10~12个月宝宝喂养要点 / 192

10~12个月宝宝饮食习惯的培养要点 / 192

食谱推荐 / 193

豆腐蛋黄泥 / 菜花土豆泥 / 193

三色豆腐虾泥 / 水果蛋奶羹 / 番茄土豆羹 / 肉泥米
粉 / 果仁黑芝麻糊 / 山药粥 / 紫菜粥 / 194

鸡丝面片 / 菠菜面 / 小白菜玉米粥 / 三鲜蛋羹 / 玉
米排骨粥 / 195

13~18个月 / 196

13~18个月宝宝身体发育状况 / 196

13~18个月宝宝每日营养需求 / 197

宝宝喂养模式的更替 / 198

预防宝宝积食 / 199

合理安排宝宝的零食 / 199

13~18个月宝宝饮食习惯的培养要点 / 199

食谱推荐 / 200

芝麻拌芋头 / 红薯拌胡萝卜 / 肉末拌丝瓜 / 玉米拌
油菜心 / 素蒸冬瓜盅 / 200

奶油冬瓜球 / 蒸红薯芋头 / 香菇炒三素 / 七彩香菇 /
熘鱼肉泥丸 / 清蒸白肉鱼 / 201

1.5~2岁 / 202

1.5~2岁宝宝身体发育状况 / 202

食谱设计要点 / 203

食谱推荐 / 205

水果沙拉 / 西芹牛柳 / 肉末炒胡萝卜 / 糖醋肝条 /
芹菜炒猪肝 / 205

茴香炒蛋 / 鸡蛋炒莴笋 / 蛋奶鱼丁 / 肉末蒸鸡蛋 /
香肠炒蛋 / 三色鱼丸 / 206

鱼松 / 核桃鱼丁 / 氽素丸子 / 油菜炒香菇 / 香菇炒
笋片 / 炒素什锦 / 207

2~3岁 / 208

2~3岁宝宝身体发育状况 / 208

2~3岁宝宝每日营养需求 / 209

食谱设计要点 / 209

2~3岁宝宝饮食习惯的培养要点 / 211

食谱推荐 / 212

杂炒鸡丁 / 豆腐肉丸 / 鸡肉沙拉 / 212

香油拌菠菜 / 猪肝炒黄瓜 / 红烧鸡块 / 焖鸡肝 / 韭菜炒鸭蛋 / 番茄炒鱼片 / 草鱼烧豆腐 / 213

第四章 |

4~6岁宝宝成长食谱

4~6岁如何吃 / 214

如何为4~6岁儿童制定平衡膳食计划 / 214

入托儿童怎样保证营养 / 215

儿童体质及健康状况的评价 / 216

哪些食物与大脑保健有关 / 221

美味菜品 / 222

凉拌空心菜 / 姜汁松花蛋 / 胡萝卜拌莴笋 / 五香豆腐丝 / 肉炒三丁 / 222

粉蒸排骨 / 红烧排骨 / 腐乳排骨 / 香肠炒油菜 / 爆香腰花 / 苹果鸡 / 鸡肉豌豆 / 223

番茄酱鸡翅 / 五香鸡胗 / 酸菜鸭 / 白果焖鸭 / 爽滑鸭丝 / 春笋烧兔肉 / 224

茭白炒鸡蛋 / 油菜蛋羹 / 葱烧小黄鱼 / 葱爆鱿鱼 / 油菜炒虾仁 / 生炒螺片 / 225

健康主食 / 226

胡萝卜饼 / 鲜肉茄饼 / 海鲜山药饼 / 香酥饼 / 糯米馒头 / 226

刀切馒头 / 牛肉卷饼 / 翡翠包 / 黑米仔鸭包 / 三鲜烧卖 / 227

菠菜水饺 / 小笼蒸饺 / 韭黄鸡丝炒河粉 / 排骨冬瓜河粉 / 三鲜河粉 / 三鲜大馅馄饨 / 228

鸡汤紫菜馄饨 / 南瓜百合蒸饭 / 蜜汁八宝饭 / 田园菠萝炒饭 / 素什锦炒饭 / 229

营养汤粥 / 230

山药胡萝卜排骨汤 / 小白菜冬瓜汤 / 蜂蜜黄瓜汤 / 鲜蘑黄豆芽汤 / 菠萝苦瓜鸡汤 / 三丝虾仁汤 / 230

海带汤 / 奶油蘑菇浓汤 / 山药玉米浓汤 / 砂锅白菜肉丸汤 / 丝瓜蛋花汤 / 丝瓜油条汤 / 芋头红薯甜汤 / 231

芝麻桃仁薏米汤 / 胡萝卜杏仁汤 / 猪腰小米粥 / 丝瓜杏仁排骨粥 / 香菇鸡腿粥 / 丝瓜猪肝瘦肉粥 / 232

第四篇

日常保健祛病食疗方

——老中医教你以食补身 / 233

第一章 |

滋补保健食疗方

补益气血 / 234

糖酒猪皮汤 / 黄豆芽猪血汤 / 兔肉补虚汤 / 234

四物鸡汤 / 豆腐山药猪血汤 / 荔枝干红枣茶 / 补益鸡 / 235

补虚正气粥 / 红枣花生粥 / 竹筒人参饭 / 当归猪肉米饭 / 236

滋阴壮阳 / 237

苁蓉鸡丝汤 / 子鸡龙马汤 / 鸡爪炖章鱼 / 锁阳粥 / 237

虾仁烧卖 / 百冬灌藕 / 黄精蒸猪肘 / 姜附焖羊肉 / 杜仲爆羊腰 / 238

芹菜炒鳝丝 / 鸡丁炒核桃 / 韭菜炒羊肝 / 239

强身健体 / 240

杞杜鹌鹑汤 / 红枣甲鱼汤 / 黄豆排骨汤 / 枸杞肉苁蓉羊脊骨汤 / 240

笋菇凤爪汤 / 田七宽筋藤炖鸡汤 / 黄精党参蒸鸡 / 241

花生卤猪蹄 / 山药肉麻丸 / 清炒蒜蓉四蔬 / 玉竹烧豆腐 / 242

开胃消食 / 243

三七老鸡炖肉汤 / 珍珠笋番茄蘑菇汤 / 五香鸡血汤 / 243

豆芽海带炖鲫鱼 / 糖蜜红茶饮 / 桂圆阿胶红枣粥 / 参苓粥 / 荷香鸡肉米饭 / 244

消积饼 / 土豆蜂蜜糕 / 消八宝藕粉 / 245

健脑益智 / 246

桂圆金钟鸡 / 鱼头豆腐汤 / 天麻苓菇补脑汤 / 奶汤鱼头 / 246

黄精米饭豆腐汤 / 莲子芡实肉汤 / 芝麻红茶 / 桂圆肉粥 / 莲子菊花烩双蛋 / 247

益智鳝段 / 桂圆二仁猪心 / 春笋鱼片 / 虾仁丸子汤 / 248

消除疲劳 / 249

抗疲强身汤 / 苡蓉鲜鱼汤 / 天门冬萝卜汤 / 人参炖鸡 / 249

虫草红枣炖甲鱼 / 清炖甲鱼 / 当归鳝鱼汤 / 250

清汤燕窝鸡蛋 / 虫草羊参乌鸡汤 / 乌鸡滋补粥 / 莲藕薏米排骨汤 / 251

养心安神 / 252

柏子仁炖猪心 / 百合芝麻炖猪心 / 山楂炖牛肉 / 人参麦冬炖瘦肉 / 252

双耳滑鸡煲 / 黄芪玉竹煲兔肉 / 姜葱滑鸡煲 / 253

花椒嫩鸡 / 瓜蒌半夏蒸乳鸽 / 洋葱拌木耳 / 254

养肝护肝 / 255

玉米须螺片汤 / 豆豉田螺汤 / 银耳枸杞里脊汤 / 山药杞子甲鱼汤 / 255

银耳香菇猪肘汤 / 薏米水鸭汤 / 玉米须煲鲜蚌 / 陈皮香附蒸乳鸽 / 侧耳根烧鲫鱼 / 256

洋葱炒鸡蛋 / 荸荠炒猪肝 / 鱼腥草海蜇拌莴苣 / 257

补肾养元 / 258

茯神芡实炖乌鸡 / 香酥带鱼 / 葫芦双皮汤 / 薏冬鲫鱼汤 / 258

冬瓜小豆排骨汤 / 芡实茯苓粥 / 加味黄芪粥 / 茅根红豆粥 / 259

薏米雪花团 / 苡蓉海参鸽蛋 / 枸杞糯米饭 / 当归生姜羊肉汤 / 山药乌鸡汤 / 260

健脾养胃 / 261

莲子炖猪肚 / 鲫鱼红枣粥 / 山楂神曲红枣粥 / 益脾饼 / 261

清蒸内金鱼 / 胡萝卜淮山内金汤 / 莲肉糕 / 八宝藕粉 / 蘑菇炒刀豆 / 262

笋烧海参 / 葡萄藕片 / 酸甜鱼块 / 263

乌发明目 / 264

黑豆炖猪蹄 / 明目海鲜汤 / 黄精党参煨猪肘 / 乌发粥 / 264

首乌黑豆粥 / 桂圆首乌羹 / 菊花炒肉片 / 265

延缓衰老 / 266

人参炖老鹅 / 砂锅肉丝苦瓜汤 / 山药杜仲腰片汤 / 鲫鱼奶白汤 / 266

益寿鸽蛋汤 / 胡萝卜枸杞子猪肝汤 / 萝卜炖羊肉 / 芪杞炖幼鸽 / 267

生姜红枣茶 / 桂圆莲子粥 / 咸蛋黄山药 / 沙丁鱼肉扒 / 268

孜然羊肉 / 鹌鹑蛋炖银耳 / 薏仁酸奶粥 / 牡蛎蛋炒饭 / 小白菜虾肉丸 / 269

| 第二章 |

常见病痛食疗方

感冒 / 270

绿豆流感汤 / 香菜鱼片汤 / 橄榄萝卜茶 / 270

预防感冒茶 / 清热果蔬汁 / 桑菊薄荷饮 / 生姜红糖饮 / 桑叶薄荷饮 / 271

银花薄荷饮 / 姜汁葱花炒鸡蛋 / 雪里蕻鱼肉蒸豆腐 / 鲜鱼葱白糯米粥 / 272

咳嗽 / 273

杏苏糕 / 南瓜松子浓汤 / 白萝卜雪梨汤 / 273

葱白鸭梨汤 / 苏子茯苓薏米粥 / 鲜地粥 / 补肺阿胶粥 / 274

姜蜜膏 / 糖橘饼 / 川贝雪梨银耳羹 / 羊髓羹 / 菠菜太极粥 / 275

哮喘 / 276

竹笋鱼头汤 / 冰糖冬瓜雪梨汤 / 白鸭虫草粥 / 276

紫苏枸杞百合粥 / 四仁鸡子粥 / 木耳枣米粥 / 水晶核桃仁 / 277

百果蜜糕 / 冬瓜子豆腐鱼头汤 / 百合鸭肉汤 / 陈皮肉丝汤 / 278

贫血 / 279

黄精炖瘦猪肉 / 枣菇蒸鸡 / 虫草煲骨髓 / 菜心扒鱼圆 / 279

木瓜蜜奶汁 / 芪枣羊骨粥 / 红枣糯米粥 / 桂圆桑葚粥 / 280

鸡肝豉姜粥 / 猪皮红枣羹 / 牛蹄筋粥 / 281

便秘 / 282

二仁通幽汤 / 决明子蜂蜜饮 / 首乌红枣粥 / 黄豆糙米南瓜粥 / 282

紫菜芝麻饭 / 银耳山楂羹 / 桃花馄饨 / 283

泄泻 / 284

姜茶乌梅饮 / 绿茶蜜饮 / 马齿苋粥 / 莲子生姜粥 / 284

鱼腥草山楂粥 / 大蒜粥 / 胡萝卜烧豆角 / 扁豆花馄饨 / 285

失眠 / 286

酸枣仁老鸡汤 / 核桃芝麻糊 / 乌灵参炖鸡 / 莲子百合煲瘦肉 / 286

桂圆百合煲鸡蛋 / 天麻炖猪脑 / 红枣桂圆炖鹌鹑 / 柏子仁粥 / 芹菜枣仁粥 / 287

胃病 / 288

牛肚补胃汤 / 佛手排骨汤 / 鳝鱼薏米汤 / 猪肉海参汤 / 288

党参鲫鱼 / 参芪清蒸羊肉 / 香姜牛奶 / 289

痔疮 / 290

丝瓜瘦猪肉汤 / 无花果炖瘦肉 / 陈石榴煲猪肉 / 290



杏仁扣猪肘 / 藕栗炒莴笋 / 桑葚糯米粥 / 木耳芝麻茶 / 291

关节炎 / 292

伸筋汤 / 菟丝子羊脊骨汤 / 木瓜五加茶 / 姜黄木瓜酒 / 292

强壮筋骨茶 / 柳枝木瓜粥 / 薏米葱白粥 / 293

脂肪肝 / 294

枸杞冬葵子赤豆汤 / 脊骨海带汤 / 菊杞乌龙茶 / 当归芦荟茶饮 / 294

山楂荷叶粥 / 山楂薏米燕麦粥 / 芹菜炒豆干 / 水晶蔬菜饺 / 蔬菜腐皮卷 / 295

低血糖 / 296

糯米阿胶粥 / 牛肉鸡蛋羹 / 鳝鱼羹 / 蜜汁花生 / 296

近视 / 297

杞子鱼胶炖牛蛙 / 桂圆磁石饮 / 枸杞红枣鸡蛋汤 / 297

肝炎 / 298

茄子炖荸荠 / 砂仁豆芽瘦肉汤 / 茵陈麦芽红枣汤 / 灵芝女贞丹参汤 / 298

双耳红枣粥 / 枸杞炖母鸡 / 黄瓜焖泥鳅 / 299

高血压 / 300

黄花菜炒牛肉 / 虾米茼蒿 / 竹荪柳菇煲丝瓜 / 海参黄芪煲 / 300

猪腰杜仲汤 / 菊楂钩藤决明饮 / 青椒苹果菠萝汁 / 301

高脂血症 / 302

凉拌芹菜海带 / 胡萝卜鸡肉炒豆腐皮 / 首乌黑豆炖甲鱼 / 山楂消脂饮 / 302

决明子粥 / 首乌芹菜粥 / 木耳山楂粥 / 三七首乌粥 / 303

糖尿病 / 304

绿豆薏米南瓜汤 / 山药炖猪肚 / 蘑菇海米冬瓜汤 / 猪脊羹 / 304

山药羊肉鸡蛋面 / 蒜瓣烹南瓜 / 枸杞炒苦瓜 / 香蒸茄子 / 305

第一篇

中国人一定要知道的 “吃的智慧”

——老祖宗传下来的药食通补之道

食不得法，病从口入

饮食是人类摄取营养、维持人体新陈代谢所必不可少的方式，是人体健康长寿的保证。但凡事都有两面性，人们既可以通过饮食吸收各类营养物质，并化生为气、血、津液，从而维持正常的生命活动；反过来，很多病菌也会在吃饭的过程中入侵身体，即俗话说的“病从口入”。由此可见，在日常的生活中，我们都应该“会”吃饭，并且要好好吃饭，才能“趋利避害”，既吸收食物中的营养成分，又远离了那些不利于身体健康的有害因素。

☑ “吃”出来的疾病

世界卫生组织曾经公布过一项调查报告，报告表明在全球危害人类健康的十大高危因素中，与营养有关的有高血压、高胆固醇、肥胖症、缺铁性贫血。除此之外，有1/3的肿瘤的疾病与饮食有关。可见，很多常见的疾病是我们不小心“吃”出来的。究其原因，主要有以下3个方面：

营养搭配不合理

很多人只是根据自己的喜好和口味去吃，而忽略了营养的均衡。比如很多人爱吃肉，讲究“无肉饭不香”，每顿饭都只吃肉，而不喜欢搭配一些蔬菜，于是慢慢地就吃出了“高血压、冠心病、脑卒中”等疾病。其实，很多疾病都是因为生活中不合理的饮食习惯一点一滴积累出来的，短时间内可能不觉得有什么，一旦出现症状，多半已经病得很严重了。

现代医学研究表明，脂肪与肿瘤的关系十分密切，高脂肪摄入者非常容易患结肠癌、乳腺癌等疾病。由此可见，饮食绝对不能“惯”

着我们的嘴，也不能由着我们的喜好，而是应该讲究营养均衡、荤素搭配，这样才能吃出健康的身体。

饮食卫生不注意

随着生活条件越来越好，都市人群越来越重视独具特色的饮食。于是，路边摊之类的“风味小吃”也就越来越多地出现在人们的生活中。但是，许多小吃的卫生条件都比较差，而且吃东西的人也比较杂，很容易染上一些传染性的疾病，比如肝炎。另外，路边小摊的所谓“特色小吃”更多讲究做得快、熟得快，以致不注意生熟食分离的卫生要求，很容易让食客染上寄生虫病。

饮食习惯不科学

现代社会生活节奏快，使得很多人养成了早上不吃早餐、空腹喝咖啡等不良习惯，这样久而久之就很容易导致疾病的发生，比如慢性胃病、胆结石、胃结石等疾病。俗话说得好：“早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少。”我们都应该知道，老祖宗是不会“忽悠”我们