

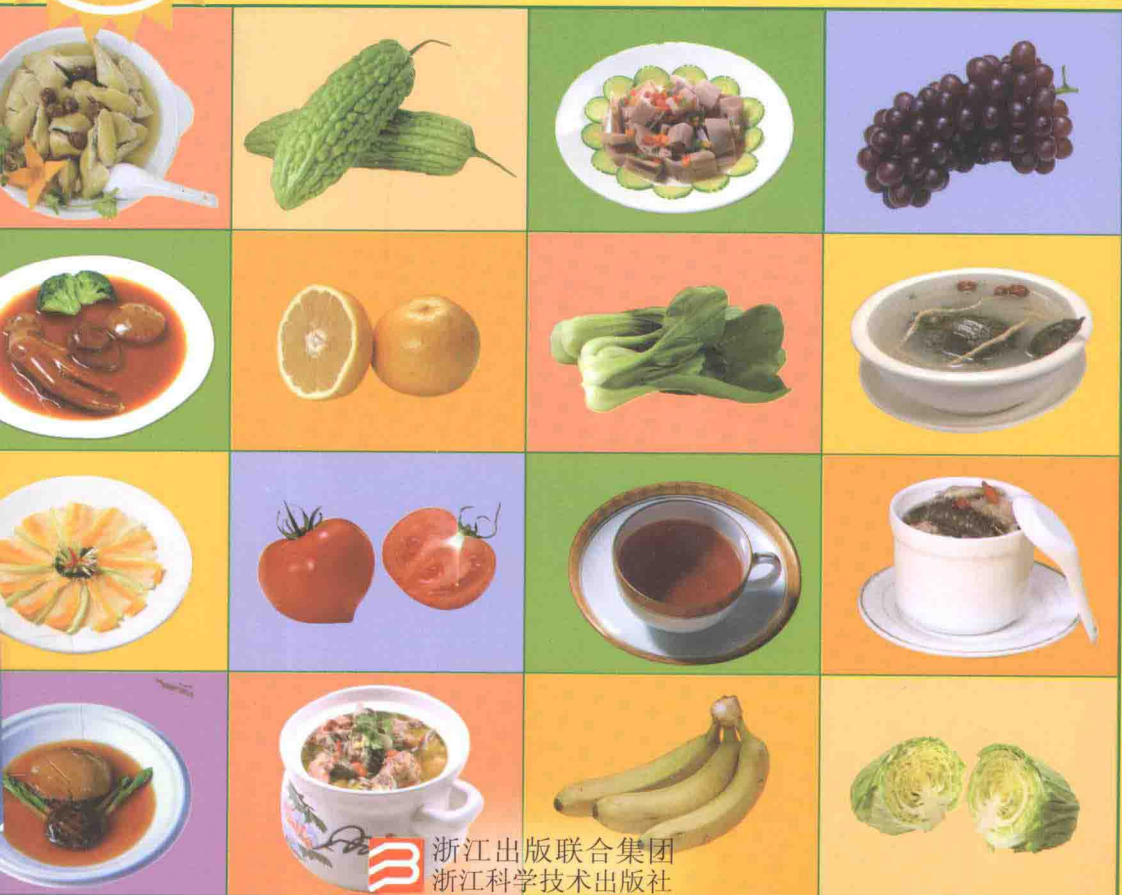
100种常用食物帮您养生，1000种营养搭配为您治病

# 食物养生与 营养搭配速查百科

- 教您怎么吃、吃什么的智慧食典
- 让您越吃越健康的饮食搭配

樊蔚虹 ◎ 编著

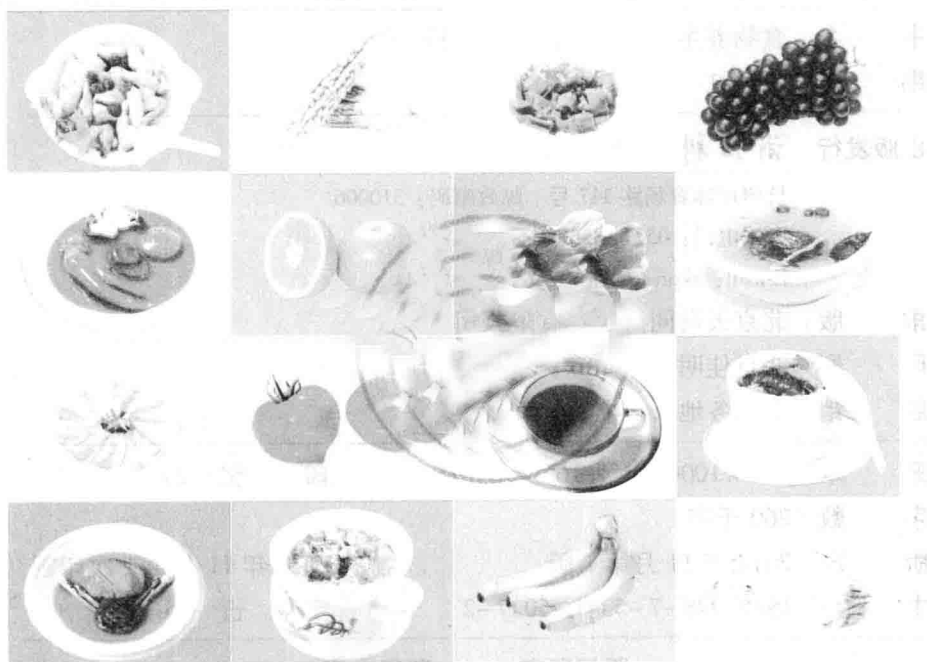
★★★★  
饮食宝典  
养生指南




浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

# 食物养生与 营养搭配速查百科

樊蔚虹 编著



 浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

食物养生与营养搭配速查百科 / 樊蔚虹编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5341-5027-2

I. ①食… II. ①樊… III. ①食物养生—基本知识②合理营养—基本知识 IV. ①R247.1②R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235359 号

书 名 食物养生与营养搭配速查百科  
编 著 樊蔚虹

---

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司  
印 刷 北京佳明伟业印务有限公司  
经 销 全国各地新华书店

---

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	20
字 数	260 千字			
版 次	2012 年 11 月第 1 版		2012 年 11 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5027-2		定 价	26.80 元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 刘 丹 李骁睿  
责任校对 王 群 王巧玲

责任美编 孙 菁  
责任印务 徐忠雷



# 前言 FOREWORD

俗话说“民以食为天”。吃是人们生活中的一件要事、实事，谁也疏忽不得。生活中，我们常听人说，谁谁会吃，天天吃得可好啦！其实，吃得好不一定能吃出健康，只有吃得对、吃得巧妙，才能颐养机体，延年益寿。

生活中，一些不科学的食物搭配直接影响了食物中营养素的消化吸收，降低了食物的营养价值。很多人错误地认为“吃好”就是色、香、味、形俱佳，适合个人口味，喜欢吃就是好的，其实这是缺乏科学饮食的认识与饮食均衡的观念。科学的饮食观念是既要吃好，又要吃出健康，吃出营养。因此，人们必须注重合理饮食，方能达到养生的目的。

为了帮助读者掌握更多的饮食新知识，使大家吃出健康，达到养生的目的，我们编写了这本《食物养生与营养搭配速查百科》。

本书作为一本家庭健康书架上必备的指导人们合理膳食的书籍，本着让广大读者“看得懂，用得上”的原则，以深入浅出、通俗易懂的表述，从食物的营养方面进行了详细的阐述与剖析。本书共分三章内容。第一章介绍了食物的性味及人体必需的营养素，告诉大家一些有关营养的最基本知识，同时还列举了人们对于饮食观念上的一些误区，以便读者学会鉴别食物的好坏，走出饮食误区，从而选择安全的健康食品；第二章分别从谷类、豆类、蔬菜类、水果类、干果类、畜禽蛋类、水产类及调味饮品类等



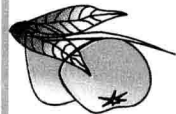
几个方面对 100 多种食物做了详细的介绍和说明，讲述和介绍了每种食物的利弊、食用方法及营养食谱，极具实用性和可操作性；第三章分为两节内容，第一节介绍了一些常见疾病的食疗、养生方法，第二节主要针对爱美女性，介绍了诸多有养颜功效的食物及食谱。

我们希望本书能成为广大读者饮食健康的速查宝典，并通过本书把食物的营养基础知识和养生食谱搭配融入其日常饮食中，不仅让全家吃得营养、吃得放心，并带给您更健康的生活观念。

由于时间仓促，本书难免有瑕疵之处，恳请同行和读者不吝指正，以便后续图书更加完善，为读者提供更好的服务。

编者

2012 年 10 月

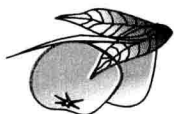


## 第一章

## 食物养生

## ——探索食物营养的奥秘

第1节 解开食物养生密码 .....	001
食物的五色及养生功效 .....	001
食物的五味及养生功效 .....	002
食物的五性及养生功效 .....	002
四季的食物养生 .....	003
养生营养素之一——水 .....	004
养生营养素之二——蛋白质 .....	005
养生营养素之三——维生素 .....	005
养生营养素之四——脂类 .....	009
养生营养素之五——膳食纤维 .....	010
养生营养素之六——矿物质 .....	011
养生营养素之七——碳水化合物 .....	012
养生食物中的营养成分计算 .....	013
第2节 走出食物养生误区 .....	015
膳食结构西化引发文明病 .....	015
常见的食物搭配误区 .....	015
冷冻食品与罐装食品谁更健康 .....	018
常见果蔬饮食禁忌 .....	019
“无糖食品”并非不含糖 .....	021
食物的五色与五味的食用宜忌 .....	022



## 第二章 食材盘点

### ——解析各类食物的养生功效

# 食物养生与营养搭配

## 速查百科

第1节 谷类 .....	023
粳米——五谷之首 .....	023
小米——养胃益肾 .....	025
玉米——黄金作物 .....	027
糯米——长寿之米 .....	029
黑米——米中之王 .....	031
薏米——防癌佳品 .....	033
小麦——养心益肾 .....	035
燕麦——降脂明星 .....	037
荞麦——消炎粮食 .....	039
第2节 豆类及豆制品 .....	041
赤豆——养心之谷 .....	041
绿豆——济世良谷 .....	043
黄豆——田中之肉 .....	045
黑豆——乌发娘子 .....	048
豌豆——抗菌消炎 .....	050
豆腐——植物肉 .....	052
第3节 蔬菜类 .....	054
白菜——菜中之王 .....	054
油菜——降脂奇兵 .....	056
芹菜——夫妻菜 .....	059
菠菜——含铁大王 .....	061
韭菜——起阳草 .....	063

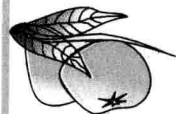


生菜——蔬菜皇后 .....	066
空心菜——南方奇蔬 .....	068
茼蒿——皇帝菜 .....	070
苋菜——补血佳蔬 .....	072
香菜——开胃醒脾 .....	074
香椿——树上青菜 .....	076
竹笋——寒土山珍 .....	079
茭白——利尿祛湿 .....	081
芦笋——抗癌新星 .....	083
山药——白人参 .....	085
芋头——平衡酸碱 .....	087
土豆——地下苹果 .....	089
红薯——第二面包 .....	091
萝卜——气煞太医 .....	094
胡萝卜——大众人参 .....	096
洋葱——菜中皇后 .....	098
莲藕——清淤热菜 .....	101
青椒——维C宝库 .....	103
茄子——老年病的克星 .....	105
番茄——蔬中水果 .....	108
黄瓜——清凉奇瓜 .....	110
丝瓜——美人瓜 .....	113
南瓜——素火腿 .....	115
冬瓜——减肥瓜 .....	117
苦瓜——君子菜 .....	119
香菇——植物皇后 .....	122
金针菇——蛋白质库 .....	124
黑木耳——素中之荤 .....	126
银耳——菌中之冠 .....	128





第4节 水果类	130
苹果——果品第一药	130
香蕉——药食水果	133
梨——百果之宗	135
桃——天下第一果	138
樱桃——春果第一枝	140
猕猴桃——水果金矿	142
李子——驻色果	144
橄榄——肺胃之果	147
山楂——长寿食品	149
枇杷——果中之皇	151
葡萄——百果之珍	153
草莓——水果皇后	155
石榴——九州奇果	158
柿子——益心水果	160
荔枝——人间仙果	162
杨桃——岭南佳果	164
橘子——全身是宝	167
柚子——吉祥果	169
橙子——疗疾佳果	172
柠檬——宜母果	174
芒果——希望之果	176
菠萝——消炎佳品	178
榴莲——热带果王	181
西瓜——天然白虎汤	184
哈密瓜——瓜中之王	186
甘蔗——糖水仓库	188
第5节 干果类	190
核桃——万岁子	190



板栗——铁杆庄稼 .....	192
榛子——坚果之王 .....	195
松子——坚果仙品 .....	197
莲子——脾之果 .....	199
杏仁——抗癌之果 .....	201
腰果——青春果 .....	203
花生——素中之荤 .....	205
红枣——补血能手 .....	207
葵花子——维生素 E 库 .....	209
南瓜子——驱虫良品 .....	211
<b>第 6 节 畜禽、蛋类 .....</b>	<b>213</b>
猪肉——长寿之药 .....	213
牛肉——肉中骄子 .....	215
羊肉——冬令补品 .....	217
鸡肉——补虚佳品 .....	219
鸭肉——养生珍品 .....	221
鹅肉——止咳疗疾 .....	223
鹌鹑——动物人参 .....	225
鸡蛋——蛋白质的营养库 .....	227
鸭蛋——理想的营养品 .....	229
<b>第 7 节 水产类 .....</b>	<b>231</b>
草鱼——保护血管 .....	231
鲫鱼——催乳先锋 .....	233
鲤鱼——消肿佳品 .....	235
鲈鱼——补养佳品 .....	238
带鱼——防癌养肝 .....	240
黄鱼——滋阴补血 .....	242
黄鳝——鱼中人参 .....	244
泥鳅——保健佳肴 .....	246



鱿鱼——滋阴养胃 .....	248
墨鱼——补血调经 .....	250
甲鱼——滋补珍品 .....	251
螃蟹——食中珍味 .....	254
虾——含钙之王 .....	256
海带——长寿菜 .....	259
<b>第8节 调味饮品类 .....</b>	<b>261</b>
蒜——天然抗生素 .....	261
姜——厨房之药 .....	263
葱——厨中佳蔬 .....	265
花椒——调味要件 .....	267
盐——百味之宗 .....	269
味精——百味精华 .....	271
酱油——厨房香水 .....	272
醋——抑菌杀菌总管 .....	273
豆浆——植物奶 .....	274
茶——百病之药 .....	275
啤酒——液体面包 .....	276
葡萄酒——庆典主角 .....	277
咖啡——时尚品味 .....	278
蜂蜜——老人的牛奶 .....	279

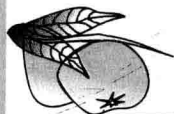
## 第三章 食物调养

### ——吃出健康美丽人生

<b>第1节 疾病的食物调理 .....</b>	<b>281</b>
感冒 .....	281
哮喘 .....	283



便秘 .....	285
高血压 .....	286
高血脂 .....	288
动脉硬化 .....	290
糖尿病 .....	292
月经不调 .....	294
痛经 .....	296
阳痿 .....	297
第 2 节 饮食养颜 .....	299
光泽黑发 .....	299
明目润睛 .....	300
护肤防衰 .....	302
减肥瘦身 .....	303
美白祛斑 .....	305



## 第一章

# 食物养生

## ——探索食物营养的奥秘

### 第1节 解开食物养生密码

#### 食物的五色及养生功效



食物的五色包括黄、红、绿、黑、白，与中医五行说对应后就是：黄色属土，是脾之色；红色属火，是心之色；绿色属木，是肝之色；黑色属水，是肾之色；白色属金，是肺之色。

五色的功效：

(1) 黄色的食物 作用于脾，富含胡萝卜素和维生素C，可抗氧化，提高人体免疫力，也可以强化消化系统与肝脏，清除血液中的毒素，令皮肤变得细滑幼嫩。

(2) 红色的食物 在视觉上能给人刺激，让人胃口大开，精神振奋，因此，红色食物是抑郁症患者的首选食物。同时红色作用于心，能减轻疲劳，激发食欲，令人精神状态变好，增强自信及毅力。

(3) 绿色的食物 可舒缓肝、胆压力，调节肝、胆平衡，它含有丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维，更大程度上可抑制和避免癌症的发生。多食绿色食物不仅能让我们的身体保持酸碱平衡，而且还可以舒缓压力和预防偏头痛等疾病。

(4) 黑色食物 不仅可给人增进质朴、味浓的食欲感，而且其补肾作用尤为突出。经常食用黑色食物，可调节人体生理功能，刺激消化系统，促进唾液分泌，有促进胃、肠消化与增强造血功能的作用。同时黑色食物富含大量的微量元素及亚油酸等物质，可抵抗衰老、美容养颜。



(5) 白色食物 有润肺之功效，同时白色给人以干净清爽的感觉，可起到调节视觉平衡、安定情绪的作用。

## 食物的五味及养生功效



食物五味包括：酸、苦、甘、辛、咸五种味道。根据中医五行说可分为酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾。

(1) 酸入肝 酸味有生津养阴，收敛止汗，开胃助消化的功能。同时还能增加食欲，增强肝功能，提高钙、磷吸收率。但过食则会伤及筋骨。

(2) 苦入心 苦味具有清热、降火、解毒、除烦功能，同时还具有抗菌、抗病毒和消炎的作用。但不能过多食用，过食容易产生消化不良。

(3) 甘入脾 甘味有补益强壮作用，气虚、血虚、阴虚、阳虚及五脏虚者都比较适宜，还能消除肌肉紧张和解毒。但糖尿病患者应少食或不食，过食易发胖。

(4) 辛入肺 辛味有舒筋活血、发散风寒的功效，能促进肠胃蠕动，增强消化液分泌，提高淀粉酶活性；促进血液循环和新陈代谢。但过食易伤及津液，导致上火。

(5) 咸入肾 咸味有润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效，凡结核、痞块、便秘者宜食之。但过食易致高血压、血液凝滞等症状。

## 食物的五性及养生功效

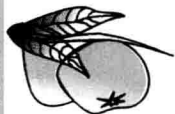


食物的五性，就是指食物的寒、凉、温、热、平五种性质。《神农本草经》记载：“疗寒以热药，疗热以寒药。”说的就是不同性味的食物有着不同的功效。

(1) 寒 有清热、泻火、生津、解暑、解毒之功效，适合阳气旺盛、偏热体质或温热病症。

常见寒性食物有柚子、柿子、香蕉、苦瓜、荸荠等。

(2) 凉 有清热、生津、解暑之功效，适合阳气旺盛、偏热体质或温热病症。



常见凉性食物有兔肉、李子、丝瓜、芹菜、茄子等。

(3) 温 有温中、散寒、补阳、暖胃之功效，适合偏寒体质、阳虚畏寒或寒凉病症。

常见温性食物有杏、桃、荔枝、山楂、杨梅等。

(4) 热 有温中、散寒、补阳、暖胃之功效，适合偏寒体质、阳虚畏寒或寒凉病症。

常见热性食物有狗肉、胡椒、白酒、花椒、桂皮等。

(5) 平 有开胃健脾、强壮补虚的功效，一般体质及寒凉、热性病症的人都可食用。

常见平性食物有苹果、大豆、葡萄、豌豆、赤豆、黑豆、土豆、猪肉等。

## 四季的食物养生

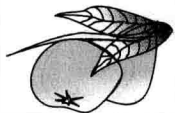


(1) 春季 万物复苏，人体的阳气也会随之升发，此时应养阳，因此在饮食上要选择助阳的食品，如葱、香菜等，使冬季聚集的内热散发出来。在饮食上，应以清温平淡为主。中医主张：“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气，饮酒不可过多，米面团饼不可多食，致伤脾胃，难以消化。”

(2) 夏季 闷热潮湿，暑湿之气严重，人们的食欲及消化能力会降低，厌食肥肉和油腻等食物。因此，在膳食调配上，要注意食物的色、香、味的搭配，保证身体得到全面足够的营养。中医认为，夏季阳气盛阴气弱，因此宜少食辛甘燥烈的食物，宜多吃甘酸清润的食品，如绿豆、西瓜、乌梅等。特别要注意不能喝生水，生吃瓜果蔬菜一定要洗净。

(3) 秋季 秋高气爽、空气干燥，随着暑气消退，人们的食欲逐渐提高。立秋之后，不论是西瓜还是香瓜、菜瓜，都不能多吃，否则会损伤脾胃的阳气。因气候干燥，在饮食上，要注意少吃辛燥的食品，如辣椒、生葱等，宜食用蜂蜜、枇杷、甘蔗、菠萝等柔润食物。同时在秋季早晨要多喝点粥。

(4) 冬季 气候寒冷，虽宜热食，但燥热食物不可过量食用。饭



菜口味可适当浓重一些，要有定量脂肪的摄入，同时应注意摄取一定量的黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等，避免发生维生素 A、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C 缺乏症。为了防御风寒，在调味品上可以多用些辛辣食物，如辣椒、胡椒、葱、姜、蒜等。对于年老体虚者，冬季是饮食进补的最好时机。

我国民间保留了一些与季节相适应的季节性食品。如，夏天宜吃西瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等；冬天，宜食辛温性质的食物，如辣椒、姜；另外有性质比较平和，四季均可食用的，如水果中的菠萝、柠檬、橄榄、红枣、莲子，菜类中的莲花白（南方称高丽菜）、洋葱、山药、胡萝卜、黑木耳、香菇、蘑菇等，都是四季可常吃的。

### 养生营养素之一——水



水是人体不可缺少的组成部分，占成人体重的 2/3，它维持人体正常的生理活动，与生命息息相关，人体可以几天甚至 1~2 周不进食物，但不能几天缺水，一旦肌体失去 20% 的水分，就无法维持生命。

水对于人体的作用如下：

(1) 体液的主要组成部分 人体内的水液统称为体液，它集中分布在细胞内、组织间和各种管道中，是构成细胞、组织液、血浆等的重要物质。

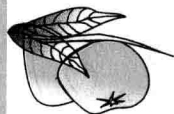
(2) 运输的媒介 水作为人体内一切化学反应的媒介，是各种营养素和物质运输的介质。

(3) 参与肌体的各种代谢 水可以帮助肌体消化食物、吸收营养、排除废物、参与调节体内酸碱平衡和体温，并在各器官之间起润滑作用。

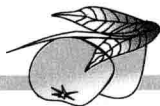
(4) 各种营养成分的溶质 饮用水中含有许多丰富的矿物质，如钙、镁、铁、铜、铬、锰等元素，适量地含有这些元素对人体健康有益。

水广泛存在于日常食物中，尤以蔬菜和水果含量高。当然，饮用水也是日常食物的组成部分。





## 养生营养素之二——蛋白质



蛋白质是人体组织的主要组成成分，是维持人体生长发育、修补人体组织的基本物质，也是人体激素的主要原料。它可以维持肌体正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送，并且提供生命活动的热量。

含蛋白质多的食物包括：牲畜的奶，如牛奶、羊奶等；畜肉，如牛、羊、猪、狗肉等；禽肉，如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等；以及鱼、虾、蟹等；还有豆类，包括黄豆、青豆和黑豆等，其中以黄豆的营养价值最高；此外像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等蛋白质含量均较高。

不同食物中蛋白质的构成成分（氨基酸）各不相同，所以将不同种类的食物进行搭配，比如谷类和豆类组合，可以提高所摄入蛋白质的价值。

## 养生营养素之三——维生素



维生素的种类很多，通常分为脂溶性维生素与水溶性维生素两类。脂溶性维生素溶于脂肪及脂肪剂，不溶于水，吸收后可储存在体内，排泄量少，摄入过多可致中毒，主要包括：维生素 A、维生素 D、维生素 F、维生素 K 等。水溶性维生素可溶于水，排泄率高，一般不在体内蓄积，大量服用也不会或很少发生中毒，主要有：B 族维生素、维生素 C、维生素 P、维生素 T、维生素 U 等。

(1) 维生素 A 维生素 A 是脂溶性维生素，它包括动物性食物中的维生素 A 和植物性食物中的维生素 A 原——类胡萝卜素，类胡萝卜素在人体内能变成维生素 A。

维生素 A 的生理功能有以下几方面：

促进人体生长发育。维生素 A 是维持人体正常生长发育所必需的。如果食物中缺乏维生素 A，会致使儿童发育迟缓、智力低下。

参与视网膜内视紫质的合成，维持正常视觉功能，防止夜盲症。

维持上皮组织的健康，增强对疾病的抵抗力。维生素 A 缺乏会出现上