

# 食聊

## 餐桌上的营养经



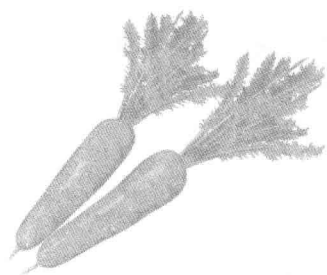
卢维 编著

为您解答餐桌上最简单也最深奥的问题——

吃什么？为什么吃？怎么吃？



华龄出版社



# 食聊 餐桌上的营养经



卢维 编著



华龄出版社

责任编辑：潘笑竹 李 杨 秦 岭

封面设计：马 克

责任印制：李未圻

### 图书在版编目（CIP）数据

食聊：餐桌上的营养经 / 卢维编著. -- 北京：华龄出版社，2013.1

ISBN 978-7-5169-0228-8

I. ①食… II. ①卢… III. ①膳食营养—基本知识  
IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第279349号

书 名：食聊——餐桌上的营养经

作 者：卢 维 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京画中画印刷有限公司印刷

版 次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本：720×1020 1/16 印 张：10.5

字 数：134.4千字

定 价：22.00元

---

地 址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电 话：84044445（发行部）

传真：84039173

# 前言

## Preface

现如今我们，几乎每时每刻都在巨大的生活漩涡当中挣扎着，让我们的压力越来越大。每当自己感到生活压力太大的时候，不妨回到久违的家中去寻找一份力量，与家人一起吃一顿家常便饭，这有助于你以一种更加健康和愉悦的生活方式和心态来面对各方面的压力。

有人会问，回家吃饭有那么神奇的作用吗？当然，坐在家中的餐桌旁，与家人一起吃着妈妈做的饭，心灵被幸福滋润，身体被营养滋润，带着这样的身心去工作学习，我们一定能承受各种压力。

除此之外，家常便饭其实也是非常不简单的，例如，吃生姜去皮和不去皮就有着非常大的学问，生姜皮属阴，而生姜肉属阳，如果在没有弄清自己的体质之前，就随便吃的话，那么久而久之，身体必然会出现问题。

由此可见，吃的真谛绝对不仅仅是色香味，更在于我们要弄清楚食物的阴阳偏性，以其偏性来中和人体的偏性，如果每个人都能够做到这一点，那么家常便饭就好似灵丹妙药了。

书中的内容综合了中华传统食物健康理论与现代营养知识，而且还引入了一些最新的健康理念和研究数据，并且结合中国人的日常饮食习惯，编写而成。

在这本书中，全面介绍了食物营养与健康的关系，一些常见食物的营养功效，家常菜搭配当中的错误，不同人群饮食宜忌，常见病患者注意的饮食宜忌等等；可谓是内容科学、实用，让您非常轻松搭配出饮食的黄金搭档，让你成为自己的家庭营养师，学会利用食物来保健养生。

本书还包含了很多中国传统养生和保健祛病的方法，涉及的很多食

材都是我们再熟悉不过的，比如：鸡、牛肉、鸡蛋、姜、陈皮、芥菜、蒜等等，烹调方法也不难，原来美味和养生结合如此简单易行。书里还包括了一些简便易行的食疗方子，一些家常小病只要下厨做点好吃的就行了，相当实用。



# 目录 Contents

## 第一章 五谷杂粮总动员，营养价值不可替代 /001

### 米类——营养高，健脾胃 /001

大米——五谷之首 /001

玉米——赶走富贵病 /003

小米——补虚损，益肠胃 /005

高粱米——宜做粥，治腹泻 /006

薏米——清热消肿，健脾去湿 /008

### 全麦类——营养均衡而全面 /010

小麦——养心安神 /010

燕麦——改善血液循环，降低胆固醇 /013

荞麦——营养“全能冠军” /016

### 豆类——补给能量，降低胆固醇 /018

大豆——田中之肉 /018

毛豆——解乏，开胃 /021

红豆——和血排脓，消肿解毒 /024

黑豆——增强活力，延缓衰老 /027

绿豆——消暑解毒，止渴利尿 /028

蚕豆——健脑 /031

豌豆——抗菌消炎，清肠防癌 /032

### 其他杂粮——芡实、芝麻 /034

芡实——预防滑精，治疗腰酸 /034

芝麻——养血，防皮炎 /036

## 第二章 营养饮食有秘密，各类蔬菜比一比 /038

### 茎叶类蔬菜——营养价值最丰富 /038

- 白菜——百菜之首 /038
- 娃娃菜——降燥排毒 /039
- 芹菜——平肝降压，安定情绪 /041
- 韭菜——壮阳补气，固精健体 /042
- 油菜——活血化瘀 /044
- 菠菜——补血滋阴 /046

### 根类蔬菜——保健效果好 /047

- 胡萝卜——益肝明目，利膈宽肠 /047
- 芋头——中益肝肾，添精益髓 /049
- 土豆——防止中风，和胃健脾 /050
- 红薯——通便排气 /052

### 果实类蔬菜——促进食欲，帮助吸收 /054

- 西红柿——防癌利器 /054
- 茄子——抗衰老，防癌症 /057
- 豆角——调理消化系统，消除胸膈胀满 /058
- 柿子椒——维C皇后 /061
- 瓜类蔬菜——排除毒素，改善容颜 /062
- 黄瓜——抗肿瘤，抗衰老 /062
- 南瓜——降糖解毒 /064
- 苦瓜——促进饮食，消炎退热 /066

### 芽类蔬菜——清肠胃，解热毒 /067

- 黄豆芽——保护皮肤和毛细血管 /067
- 绿豆芽——通经络，清血管 /069

### 野菜——防病治病的良药 /070

- 苋菜——补血利咽 /070
- 香椿——止血，驱虫 /072
- 荠菜——健脾，止血 /074
- 蕨菜——扩张血管，降低血压 /076

## 第三章 蛋类营养多，吃法各不同 /078



- 鸡蛋——增进神经系统的功能 /078
- 鹌鹑蛋——卵中佳品，动物人参 /082
- 松花蛋——中和胃酸，止泻降压 /085
- 茶叶蛋——营养丰富，香味浓郁 /086
- 咸鸭蛋——营养丰富，老少皆宜 /088

#### 第四章 肉类食物这样吃，养生之道才正确 /090

- 猪肉——滋阴润燥 /090
- 鸡肉——补精养血 /092
- 牛肉——病人调养佳品 /094
- 羊肉——冬季进补佳品 /096

#### 第五章 奶类营养有优势，吃出健康很容易 /099

- 牛奶——蛋白琼浆 /099
- 酸奶——促进消化，易于吸收 /102
- 奶酪——含钙丰富 /105

#### 第六章 水果干果类食物，美味滋补可兼得 /107

- 葡萄——种类丰富，功效各异 /107
- 香蕉——消除疲劳 /108
- 番石榴——软化血管，降低血脂 /109
- 猕猴桃——维C之王 /110
- 草莓——润肺，补血 /111
- 木瓜——护肝抗肿瘤 /112
- 荔枝——美容祛斑 /114
- 哈密瓜——消暑止渴 /115
- 香瓜——消暑热，解烦渴 /116
- 西瓜——消暑止渴 /117
- 橘子——理气通络 /118
- 橙子——补充维生素，增强抵抗力 /119
- 柚子——降脂降糖 /121
- 柠檬——美白瘦身 /123
- 苹果——“全科医生” /124
- 梨——润肺止咳 /126
- 山楂——健胃消食 /127
- 水蜜桃——补虚益气 /129

李子——生津润喉 /130

杏——保护视力 /131

樱桃——调养气血 /133

大枣——补血养颜 /134

## 第七章 常吃菌类，补充营养又长寿 /136

木耳——活血抗栓 /136

香菇——降压降脂 /138

## 第八章 科学食用水产类，身体才能保安康 /142

鲫鱼——健脾止咳 /142

草鱼——促进血液循环 /143

带鱼——护心健脑 /146

虾——补充钙和蛋白质 /148

## 第九章 健康饮食有技巧，会吃调料美味来 /151

葱——解毒，发汗 /151

姜——驱寒，杀菌 /155

蒜——天然土霉素 /157



## 第一章

# 五谷杂粮总动员，营养价值不可替代

### 米类——营养高，健脾胃

#### 大米——五谷之首

##### >>> 为什么要吃

大米，就是稻谷脱去皮以后的部分。大米一直是我国居民的主食之一，不管是在家庭厨房，还是去饭馆宴请，米饭都是不能缺少的。

大米所含的主要营养包括：淀粉、糖类、麦芽糖、果糖、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、蛋白质等。

大米作为我们日常生活的主食，可以说是老少皆宜。虽然大米中所含营养成分不是很多，但是我们食用大米的量比较大，所以对人体来说营养功效就很高，是我们补充营养的基础食物。

米汤和大米粥都比较适合幼儿营养的吸收。米粥有清肺、和胃、健脾等功效。米汤性平味甘，有润燥、养阴、润肺的功能，非常适合正在发育的婴幼儿的身体所需。不仅如此，米汤还可以让胃液的分泌量增加，使奶粉中的酶蛋白凝结成柔软的小块，让孩子更容易吸收和

消化。所以，用米汤给孩子冲奶粉或者作为辅助食品，都是父母不错的选择。

大米中有一种优质的蛋白质，有助于软化血管，起到降血压的作用。不仅如此，大米中还含有一种水溶性食物纤维，可以把大肠内所产生的胆酸汁排出体外，能预防动脉硬化等心脑血管等疾病。所以，对于年纪比较大的人来说，大米也是一种不错的保健食品。

从中医的角度看，一般认为大米味甘性平，可以起到补气益中、养胃健脾、强志益精、中和五脏、舒通血脉、明目耳聪、去烦燥、去饥渴、防止腹泻的功效，经常食用大米可以使人气色红润。

### >>> 到底怎么吃

长时间来，人们总是认为大米越精越好，其实，大米里面的营养95%都是在米皮的胚芽、米皮糠当中；而且，在精白米加工的过程中，这部分是很容易被磨掉的，等于最后也就保留了5%的营养成分。

而且将糙米经适当加工之后的“胚芽米”，可以保留大米当中的各种维生素、矿物质以及各种微量元素，也可以为我们提供更丰富的营养。

大米可以蒸、煮、炒着吃，其味道各有不同。

### >>> 你可能不知道

#### 大米究竟可以分成几类

大米在我国种植面积占粮食种植总面积的四分之一以上。在全球，约有一半以上的人口的主食是大米。

大米的种类主要有糯米、粳米、籼米。糯米是由糯性稻谷制成，颜色呈乳白色，半透明，黏性较强。糯米的种类可分粳糯米和籼糯米。粳糯米是由粳型糯性稻谷制成，米粒的形状一般呈椭圆形；籼糯米则是由籼型糯性稻谷制成，米粒的形状一般为椭圆长形或细长形。

粳米是由粳米无糯性稻谷制成，米粒的形状一般为椭圆形。根据粳米的成熟季节，分为造景米和晚粳米两种。

籼米由籼型非糯性稻谷制成，米粒的形状一般为长椭圆形，或者是细长形。而根据籼米的成熟期不同，一般又分早籼米和晚籼米。

## 玉米——赶走富贵病

### >>> 为什么要吃

从古至今，玉米的养生功能为人所乐道，无论是帝王将相，还是平民百姓，对玉米情有独钟的不在少数。而且美国的一个医学组织做过一个调查，发现印第安人很少有人患有动脉硬化、高血压等疾病，调查结果发现他们经常吃玉米。后来，经过进一步深入的研究，发现玉米中含有维生素E、谷固醇、亚油酸、卵磷脂，这些成分对于治疗高血压和动脉硬化疗效显著。其实，在美洲、非洲、欧洲、亚洲，特别是中国，食用玉米的历史已经非常久了。

从中医的角度来讲，玉米也有一定的保健作用。传统医学认为玉米性味平甘，入肝、肾、膀胱经，可以起到消肿利尿、祛湿健脾、利胆平肝的作用，还可以促进食欲。

在李时珍的《本草纲目》中记载，其“调中开胃”；古医书《本草推陈》则把玉米看作是助消化的健胃剂，而且认为煎服玉米有利尿的作用。因此，对于食欲不振的人，比如久病在床的人，特别是老年人、儿童，日常的生活中经常食用玉米粥对身体非常有益。

玉米不仅有保养身体的作用，玉米须也有药用价值。玉米须就是平常说的棒子毛、玉蜀黍须。它是玉米花柱柱头，在《滇南本草》中把玉米须列入药材。在采集玉米须的时候，一般要到深秋时节，玉米已经成熟，把已经干燥的棒子毛摘下来，不要去采集新鲜的嫩绿的玉米须。玉米须最为显著的功能是利水，比如说小便不利、水肿、乳汁不通等病，用玉米

须治疗效果非常显著。而且，玉米须还有降血糖、降血压的作用。

### >>> 到底怎么吃

吃玉米首先要吃鲜，鲜玉米的水分、活性物、维生素等多种营养成分都要比老熟玉米多很多。

其次，最好吃烹饪熟了的玉米虽然，烹调之后的玉米可能会损失掉一部分的维生素C，可是却能够释放出其他的营养物质，特别是一种酚类化合物的赖氨酸，而它对于癌症等疾病是具有一定疗效的。

在实际生活中，很多人在煮玉米的时候，喜欢把玉米须、玉米叶都弄得非常干净，其实这样的吃法浪费了大量的营养物质。

玉米须具有利胆、利尿、降血糖的功能，而玉米梗芯还能够止汗。除此之外，我们在啃玉米的时候，应该把白色的胚芽部分吃干净最好。

### >>> 你可能不知道

#### 玉米中富含7种“抗衰老剂”

通过实验研究，发现每100克玉米就能提供近300毫克的钙，与乳制品所含钙的数量一样多。钙元素可降低血压，如果人体每天摄入1克钙，大约一个半月的时间，血压就会降低9%。还有，胡萝卜素在玉米当中的含量也非常高，被人体吸收后就可以转化维生素A，对癌症有很好的预防作用。玉米中还富含植物纤维素和天然维生素E，植物纤维素能够有效地帮助人体排出致癌物质和有害毒素；天然维生素E的主要功能有防止皮肤病变、促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇等，而且可以有效地减轻脑动脉硬化和老年痴呆。医学专家提出，米玉中的黄体素、玉米黄质对眼睛患老年黄斑性病变有防治作用。而且，经常吃玉米可以有效地减轻抗癌药物对人体的不良作用，活跃脑细胞，有效地提高人的记忆力。

## 小米——补虚损，益肠胃

### >>> 为什么要吃

 小米具有防治消化不良的功效 

中医理论认为，小米性平味较甘咸，其主要功效有解渴清热、除湿健胃、安眠和胃。如果在睡前食用小米粥，非常容易让人进入梦乡。

属于碱性谷类的小米，有滋阴的功效，如果上肢酸痛，或者是胃胀泛酸的人，可以经常食用一些。小米还对口臭有防治作用，可有效地减少口腔中细菌的滋生。而且小米中丰富的氨基酸对流产的预防作用效果显著，还可以预防女性阴道炎。

对于那些患有腹泻、呕吐、消化不良和糖尿病的患者来说，小米也是不错的选择。如果有腹泻的症状，在煮之前可以将小米炒一下；腹泻、呕吐或者是消化不良的患者，小米粥是不错的选择；孕期妇女早晨不适，或者产后调养，适合经常吃小米粥。

### >>> 到底怎么吃

做小米粥的方法很简单，可以直接放在锅里煮，还可以在熬粥的时候放入一些莲子、红薯、红豆、百合等，根据自己的喜好熬成风味不同的营养粥。将红枣、小米、紫米、玉米渣、红豆、花生豆、绿豆放在一起熬制成黏稠状，它的营养成分会更高，富含多种营养元素和碳水化合物，对于那些肠胃不好、食欲欠佳的人群非常有效，而且对治疗贫血有帮助。

我们也可以把小米磨粉做糕点，软糯香甜，可口美味易于消化。

## >>> 你可能不知道

### 小米宜与大豆混合食用

小米中所含的氨基酸比较多但是缺少赖氨酸，而大豆中的赖氨酸含量非常丰富，放在一起就可以达到互补的作用。但是要注意，小米粥熬制不要太稀。

中医讲，小米可入脾、肾、胃经，健脾和胃的功能非常显著，对于那些脾胃虚弱的人比较适合。我们在煮粥时会发现，等到粥凉一些后，在粥上面就会有一层细腻的薄膜，我们称做“粥油”，它可以有效地保护胃黏膜，对于患有慢性胃炎和胃溃疡的患者非常有帮助。特别需要说明的是，新鲜小米的营养价值要高于陈米的价值。

## 高粱米——宜做粥，治腹泻

### >>> 为什么要吃

高粱米有健脾温胃，益胃涩肠的功效。适于脾胃虚弱、食少泄泻、脾虚湿困和小儿消化不良的人群，对于顽痹有辅助治疗作用。

高粱性温味甘涩，主要功能有止泄消积、清热润肺、和胃健脾、利尿止汗、安眠和胃，经常食用高粱米可以治疗痢疾、小便淋涩、肺阴不足、消渴、肺热、阳盛阴虚、失眠多梦等症。

### >>> 到底怎么吃

高粱米不仅可以直接食用，还可以用来酿酒、制糖。高粱根是很好的药材，其主要功能有利尿、止血、平喘。其根茎富含糖分，可以用其榨糖，所以高粱有一个别称叫做“甜秫秸”。

如果将高粱米与其他谷物混合食用，那么其营养价值就会更加丰富。白高粱最适合人体吸收，它营养价值最高，食用品质好，还可以制

成淀粉等。

介绍一些用高粱米食疗的方法：

1. 治小儿消化不良：大枣8颗、红高粱米50克左右。大枣去核炒熟，高粱米炒至微黄，放在研钵中研成粉末。每天两次，两岁左右儿童每天10克左右，三至五岁的小孩子每次不超过15克。

2. 治食积：高粱米30~60克，用水煎服。

3. 治腹泻：带壳的红高粱30~60克，炒焦，加锅底灰少许，用水煎服，每天一次。

4. 治痢疾：高粱根截成小段，糖120克，用水加热后喝汁。

5. 治大便下血：高粱穗9克左右，烘干后放入研钵研成粉末，用黄酒调服。

6. 治浆液性肋膜炎：高粱米糠120~180克，用蒸笼上屉蒸30分钟左右，用烧酒调敷患处。

7. 治女性倒经：红高粱花50克左右，用水煎后，用汁液放红糖饮用。

8. 治女性崩漏：高粱霉包15克，百草霜3~6克，用水煎煮取汁，放入红糖后食用。

9. 治脚气：陈年高粱若干，时间在五到六年最佳，用火烤至微黄，涂于患处。

### 》》》 千万要注意

高粱米所含的脂肪和铁含量要远远超过大米，高粱皮膜中还含有一些鞣酸和色素，如果加工工艺过粗，高粱米饭的颜色呈红色，味道有些涩，不利于蛋白质的吸收和消化。所以在食用时，应该选择较细的加工。

高粱还有一定的药用价值，其功能健脾和胃、温中消积、涩肠胃、止霍乱等。高粱中的单宁具有收敛固脱的作用，高粱米粥比较适合患有慢性腹泻的病人，而且疗效显著，但是患有便秘的人群，就应该不食或者是少食高粱。

## 薏米——清热消肿，健脾去湿

### >>> 为什么要吃

薏米既是一种粮食作物也是一种滋补佳品。根据研究化验，薏米中蛋白质的含量是16.2%，脂肪占4.6%，比重最大的是糖类占79.2%。在冬天用薏米清炖猪蹄、排骨和鸡，滋补的效果就会更佳突出。在酷热的夏天煮薏米粥，或者是把薏米做成冷饮，是消暑健身的佳品。薏米的种仁和根还具有药用价值。

李时珍在《本草纲目》当中提到，薏米能“益胃健脾，清热补肺，胜湿祛风。作为饭食用，治疗肢冷。煎饮，有助小便。”

近几年，随着对于薏米的研究不断深入，发现薏米还有一定的防癌作用。

在我国南方桂林就有这样的民谣：“薏米胜过灵芝草，药用营养价值高，常吃可以延年寿，返老还童立功劳。”

### >>> 到底怎么吃

#### 薏米红豆粥

薏米红豆粥的主要作用就是祛除湿气，非常适合夏季食用，以及身体中湿气比较重的人士食用。当然，也可以作为主食食用，是健脾祛湿的最佳选择。

薏米在中药中叫做“薏苡仁”，《神农本草经》将其放在很高的位置，主要功能是治湿痹，通肠胃，消除水肿，益胃健脾，长期服用可以益气减肥。

红豆，中医叫做“赤小豆”，重要功能是消肿，利水、健脾胃，由于表面是红色的，红色的补心，对心脏也有养护作用。

在当代社会，随着生活工作压力的不断增大，气虚心弱，饮食不