

28种 体虚者 必吃的食物

28 kinds of
indispensable food
for the physically-weakened

通过饮食调整机体新陈代谢
科学搭配食材，全面提供人体所需的营养
用饮食预防营养不良和慢性疾病
循序渐近，科学进补

南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

28种体虚者必吃的食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 2

(健康书系: 3)

ISBN 978-7-5442-4088-8

I. 2… II. 深… III. 食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015807号

JIANKANG SHUXI (03) —— 28 ZHONG TIXUZHES BICHI DE SHIJIU
健康书系(03) —— 28种体虚者必吃的食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市彩视印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/24
印 张 5
版 次 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4088-8
定 价 10.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

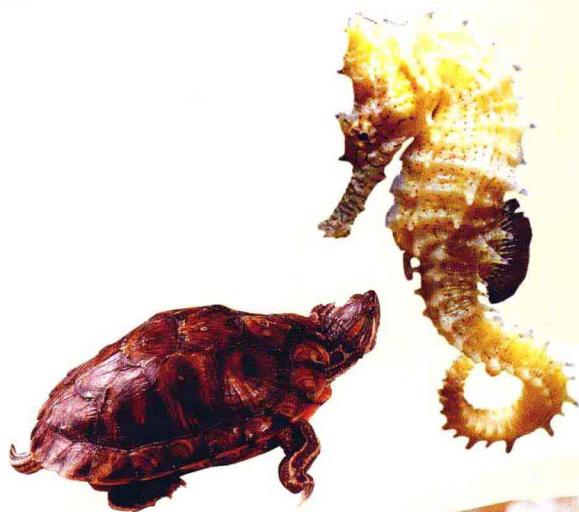
Http://www.ch.jinban.com

28 ZHONG TIXUZHE BICHI DE SHIWU

28

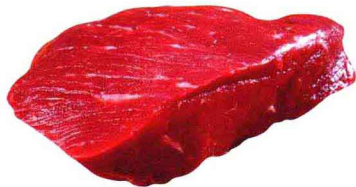
种体虚者必吃的

食物



南海出版公司

前言



民以食为天。在人的整个生命过程中，营养是维持生命的物质基础，它能提供细胞需要的能量，达到各组织器官协调动作。缺乏营养、营养过剩或营养失衡是营养不良的三大主要原因。只有吃得合理，才能活得健康。

体质虚弱是许多人身体的普遍现象，其原因或是先天不足，或是后天失养，出现各种虚衰羸弱的征象。许多中老年朋友由于生理机能的自然衰减，也会出现各种虚弱体征。

根据体质虚弱的不同表现，传统中医通常分别将之归纳为气虚、血虚、阴虚、心虚、肝虚、脾虚和肾虚等类型。对于这类人群，食物养生有着重要的意义。针对不同的虚弱表现，应选择相应的食物养生。人们常说的“药补不如食补”是很有道理的。体虚者在选择饮食方面应注意以下几点：

1. 选择具有补气作用、性味甘温的食物，如鸡肉、牛肉、羊肉等。这些食物是营养丰富、容易消化的补益食物。
2. 选择具有补血作用、性味甘凉滋润的食物，如桑葚、阿胶、芝麻等。常吃含高铁、高蛋白质、维生素C的食物，有生津养阴、清补作用。尤其是对血虚、阴虚者更为合适。
3. 选择具有温阳散寒、性属温热的食物，如人参、海马、龙眼。这些热量较高而又富有营养的温补性食物，能够有效提高人体免疫力、恢复身体状态、增强体质、提高患者的机体抗病能力。



4. 选择具有补肾壮腰、强筋健骨、补益肺气、滋阴润肺的食物，如山药、银耳、海马、狗肉等。常吃可以滋肾填精、补脾益气、补肾纳气，具有提高机体抵抗力、细胞活力等作用。

有人认为，但凡体质虚弱者，在饮食上宜吃滋养强壮、补虚扶正的食物，忌食破气耗血、损阴阳之物。这种观点带有片面性，体虚者应该根据自身不同的虚证来进行不同的补益。补气和补血显然各有不同的侧重，不同的虚证，选择不同的食疗很重要。要科学养生，科学安排一日三餐。

本书就是针对体虚者的特点，全面而翔实地指导体虚者做出适合自己的营养美食。其特色在于：

1. 科学分析、通俗易懂。专业的营养师对每一道食谱的营养功效都进行了详细的分析，介绍每一食谱对体虚者的作用，并且每道食物都有饮食搭配宜忌。

2. 适用食谱、操作简单。精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。

3. 对症饮食、平衡健康。根据体虚者的生理特征，合理安排饮食，根据不同的症状，运用不同的饮食进行食疗，安全、健康、有效。

4. 设计精美、物超所值。精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

鸡肉

陈皮飘香鸡

狗肉

狗肉煲萝卜

开煲狗肉

鳝鱼

黄鳝煲仔饭

盘龙鳝

大枣

红枣鸡肉汤

燕窝

鸡汁红烧血燕

桑葚

桑葚青梅杨桃汁

羊肉

002

006

009

010

013

014

015

018

019

020

023

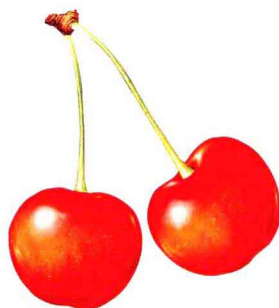
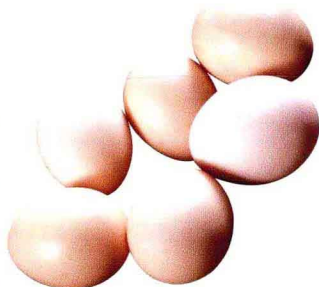
024

027

028

031

032



035

036

039

040

043

044

047

048

051

052

055

056

059

060

063

064

羊肉炖黄豆

葡萄

酸甜葡萄菠萝奶

麦冬

麦冬煮金银花

阿胶

阿胶醪糟蛋羹

芝麻

芝麻糊

花生

花生鸡丁

山药

山药土茯苓煲瘦肉

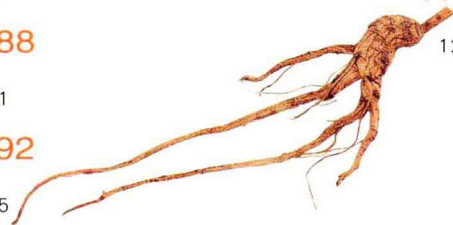
黄芪

黑枣参芪梅子茶

人参



人参雪梨乌鸡汤	067
鸡蛋	068
鸡蛋花雕蒸红蟹	071
樱桃	072
银耳樱桃羹	075
牛肉	076
金沙牛肉	079
党参	080
党参排骨汤	083
银耳	084
双雪木瓜猪肺汤	087
海马	088
虫草海马响螺炖水鸭	091
乌龟	092
土茯苓灵芝炖龟	095
海参	096



099	虾子大乌参
100	鲍汁鲜竹焖海参
101	龙眼
104	龙眼枸杞冰糖饮
105	莲子
108	酸枣仁莲子茶
109	百合
112	百合炒甜豆
113	大米
116	红薯饭
117	玉竹
120	玉竹红枣无花果

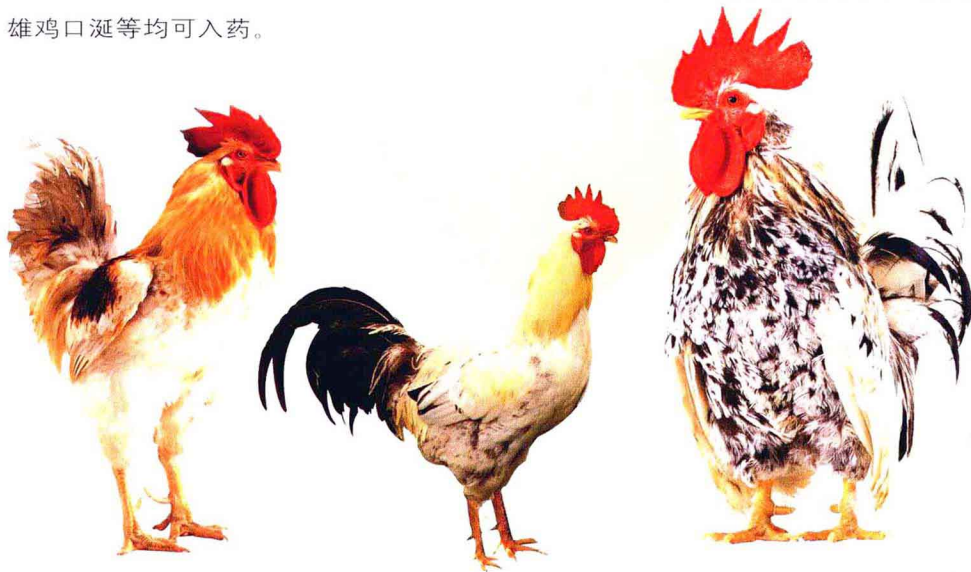
鸡肉 Chicken

简介

为雉科家鸡的肉。品种很多，营养丰富，是很理想的滋补身体的“济世良药”。为中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法。

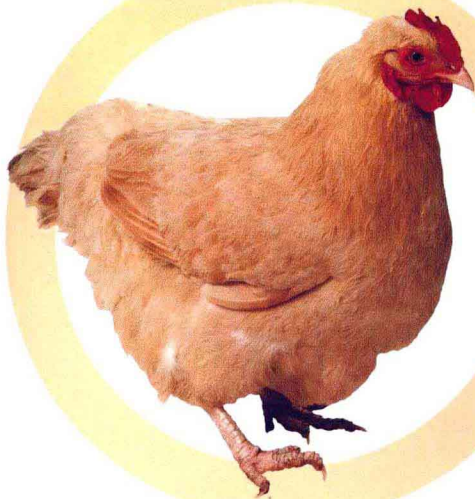
药用部位

鸡的头（鸡头）、血液（鸡血）、肝脏（鸡肝）、肠子（鸡肠）、胆囊（鸡胆）、脑髓（鸡脑）、嗉囊（鸡嗉）、砂囊内膜（鸡内金）、翅羽（鸡翮羽）、卵（鸡子）、卵的硬外壳（鸡子壳）、孵鸡后蛋壳内的卵膜（凤凰衣）、蛋清（鸡子白）、蛋黄（鸡子黄）、鸡子黄油、雄鸡口涎等均可入药。



营养师健康提示

鸡肉性温，助火，肝阳上亢及口腔糜烂、皮肤疖肿、大便秘结者不宜食。另外，鸡尾部有个凸起的实质体，它是贮存各种病菌及癌细胞的大仓库，食用时应除掉。



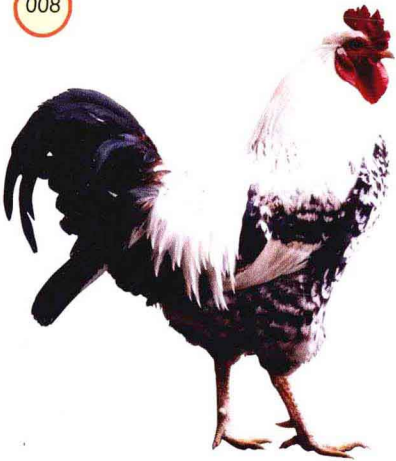
营养与功效

鸡肉蛋白质的含量较高，种类多，而且消化率高，易吸收。其中氨基酸组成与人体需要模式接近，脂肪含量多为不饱和脂肪酸，还含有多种维生素以及钙、磷、锌、镁等成分，具有强身健体、益智的功效。祖国医学认为：鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。对于虚劳瘦弱、营养不良、气血不足、面色萎黄、妇女产后体虚、病后调养均具有良好功效。

主要吃法

中国人很会吃鸡。有广东的盐焗鸡、四川的怪味鸡、常熟的叫花鸡、山东的炸八块、湖南的东安鸡、德州的扒鸡、昆明的气锅鸡等名菜。





鸡肉如何能治体虚

鸡肉内含有全部人体必需的氨基酸，是优质蛋白质的来源，有补充能量、振奋精神、消除疲劳、增强体质的作用。

适用量

每次约100克。

选购

作为药膳用鸡，选购时要注意鸡的性别，公鸡、母鸡的药效是不同的，因公鸡性属阳，善补虚弱，用于青壮年男性患者比较适合。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	66	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	48	钙	mg	9
水分	g	69.0	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	156
能量	kcal	167	视黄醇	μg	48	钾	mg	251
	kJ	699	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.05	钠	mg	63.3
蛋白质	g	19.3	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.09	镁	mg	19
脂肪	g	9.4	维生素pp(尼克酸)	mg	5.6	铁	mg	1.4
碳水化合物	g	1.3	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	1.09
膳食纤维	g	未测定	维生素E(生育酚)	Total (mg)	0.67	硒	μg	11.75
胆固醇	mg	106		α-E	0.57	铜	mg	0.07
灰分	g	1.0		(β+γ)-E	0.05	锰	mg	0.03
				δ-E	0.05			

陈皮飘香鸡

特别提示

鸡块要先焯干水分，炒出的味道才香。

原材料

仔鸡500克、陈皮45克、干椒25克、姜15克

调味料

盐5克



做法



1. 仔鸡洗净剁成块，姜切片，干椒切段，陈皮用水洗净；



2. 锅中放油烧热，下入陈皮、姜片、干椒炒出香味；



3. 加入鸡块翻炒5分钟，注入适量清水，烧10分钟，调味即可。



狗肉 Dog

简介

在中国某些地区，又叫“香肉”或“地羊”。从新石器时代开始，中国人就食用狗肉。狗肉味道醇厚，芳香四溢，如今成为膳食中的稀世珍品。寒冬是吃狗肉的好时节。

清洗方法

狗肉腥味较重，将狗肉用白酒、姜片反复揉搓，再将白酒用水稀释浸泡狗肉2小时，清水冲洗，入热油锅微炸后再行烹调，可有效降低狗肉的腥味。

适用量

每次100克。



营养师健康提示

中医认为，阴虚内热、素多痰火及热病者慎食。《食疗本草》中载：“不可炙食，恐成消渴。但和五味煮，空腹食之。不与蒜同食，必顿损人。若去血，则力少不益人。瘦者多是病，不堪食。女人妊娠勿食。”

011



营养与功效

狗肉味甘、咸、酸，性温，具有壮力气、补血脉、温肾助阳之功。可用于体虚者的虚弱症，如尿溺不尽、四肢厥冷、精神不振等。狗肉不仅蛋白质含量高，而且蛋白质质量极佳，尤以球蛋白比例大，对增强机体抗病力和细胞活力及器官功能有明显作用。食用狗肉后可增强人的体魄、提高消化能力、促进血液循环、改善性功能。冬天常吃，可使老年人增强抗寒能力。

狗肉如何能治体虚

狗肉的蛋白质含量高，质量佳，其中以球蛋白所含比例最大，这对提高机体的抵抗能力和细胞活力及器官功能都具有很大帮助。食用后可增强人的体魄。





选购

色泽鲜红、发亮且水分充足的为新鲜狗肉。颜色发黑、发紫、肉质发干者为变质狗肉。肌肉中藏有血块、包块等异物的极可能是病狗肉。肌肉之间血液不凝固的可能是毒死狗肉。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	80	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	12	钙	mg	52
水分	g	76.0	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	107
能量	kcal	116	视黄醇	μg	12	钾	mg	140
	kJ	485	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.34	钠	mg	47.4
蛋白质	g	16.8	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.20	镁	mg	14
脂肪	g	4.6	维生素pp(尼克酸)	mg	3.5	铁	mg	2.9
碳水化合物	g	1.8	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	3.18
膳食纤维	g	未测定	维生素E(生育酚)	Total (mg)	1.40	硒	μg	14.75
胆固醇	mg	62		α-E	1.40	铜	mg	0.14
灰分	g	0.8		(β+γ)-E	未检出	锰	mg	0.13
				δ-E	未检出			

特别提示

红白萝卜不能一起煮，同时煮会破坏两者的营养成分。

原材料

狗肉500克、白萝卜300克、蒜苗10克

做法

1. 狗肉斩件，白萝卜切块，蒜苗切段；
2. 白萝卜在锅中煮10分钟，垫入煲底，狗肉焯水；
3. 爆香姜片、蒜、豆瓣酱、八角，下入狗肉炒香，再加水焖40分钟，调味后即可。

小贴士

烹饪时应以膘肥体壮、健康无病的狗肉为佳，疯狗肉一定不能吃，刚刚宰杀的狗要去腥后才能烹饪。

狗肉煲萝卜

013

调味料

豆瓣酱15克、盐3克、味精5克、
红油10克、姜片15克、蒜10克、
八角10克



开煲狗肉



风味简介

调味独特，开煲香气四溢，令人垂涎三尺。

原材料

狗肉550克、蒜25克、葱15克



调味料

豆酱15克，芝麻酱10克，腐乳12克，姜块1克，蒜苗20克，花生油30毫升，料酒13毫升，高汤1500毫升，盐、黄糖、酱油、陈皮各适量

做法

1. 狗肉洗净，剁成块，葱切段；
2. 锅中注入清水烧沸，下狗肉块氽烫，去血水；
3. 炒锅烧热下油，放入蒜泥、豆酱、芝麻酱、腐乳、去皮姜块、蒜苗段和狗件，边炒边放花生油，炒5分钟后加料酒、高汤、盐、黄糖、酱油、陈皮烧沸，转倒入沙锅焖90分钟至软烂，出锅时加入葱段即可。

鳝鱼 Eel



简介

又名黄鳝、长鱼，是我国特产。鳝鱼味鲜肉美，且刺少肉厚，又细又嫩，而且所含脂肪也很丰富，维生素A含量也最高，暑夏食用后，可增强体力、解除疲乏。以小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美，故有“小暑黄鳝赛人参”之说。

宜忌

中医认为，虚热及外感病患者应忌食。《别录》中说：“时行病起，食之多复。”《本草衍义》说：“动风气，多食令人霍乱。”《本草经疏》：“同荆芥食杀人，服何首乌者忌之，时行病后忌之。”

