

四季进补02

100道营养丰富、进补显著的夏季靓汤
71道汤中食物的营养功效精辟解析
因时养生，因人食补
主编 / 深圳市金版文化发展有限公司

广东靓

汤

夏季

常言道：吃肉不如喝汤

蔬菜水果汤、肉蛋海鲜汤、谷豆药材汤、食材广泛
清热解暑汤、滋润养颜汤、养心安神汤、功效全面
这一滴入口，唇齿留香的广东靓汤哟



海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

夏季广东靓汤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. 一海口: 南海出版公司, 2006. 10
(四季进补)

ISBN 7-5442-3529-7

I. 夏... II. 深... III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第094389号

SIJI JINBU 02 —— XIAJI GUANGDONG LIANGTANG
四季进补02 —— 夏季广东靓汤

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 深圳共鸣设计顾问
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5楼 邮编 570206
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳彩视电分有限公司 (0755)82262979
开 本 711mm×1016mm 1/48
印 张 16
版 次 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3529-7
定 价 79.20元(共4册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755)83476130

Http://www.ch-jinban.com

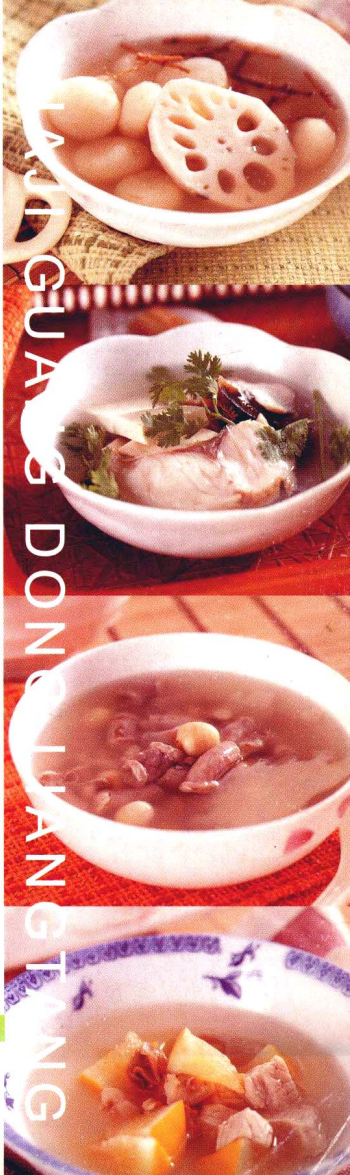


四季进补

02

夏季 广东靓汤

南海出版公司





前言



夏季三个月，从立夏到立秋，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气，古人称三夏，又作炎夏。农历六月，又称长夏。

中医认为：“暑热伤气。”因此，夏日饮食就得特有一番讲究，可不要因饮食不慎伤及自己的身体。夏天气温高，出汗多，饮水多，胃酸被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱致使食欲不振，再加上天热，人们贪吃生冷食物造成肠胃功能紊乱或因食物不清洁而导致肠胃不适，甚至食物中毒。因此，夏季饮食应清淡而又能促进食欲，这样才能达到养生保健的目的。要适当多吃一些苦味的食物，如苦瓜、蒲公英等。因为夏季温高湿重，吃苦味食物能清泄暑热，以燥其湿，可以健脾、增进食欲。但同时专家提醒：夏季食物宜省苦增辛。《千金要方》里说：“夏七十二日，省苦增辛，以养肺气”；《养生论》里也说：“夏气热，宜食菽以寒之，不可热也。”夏天吃点辛味的食物，可避免心气偏亢，有助于补益肺气。

本书根据夏季饮食原则和人体在夏季的代谢变化，从营养和食疗角度出发，精选了100道营养丰富、进补显著的广东靓汤。翔实的文字、细致的营养分析以及精美的图片，必定能给您带来赏心悦目的感受。



Contents

夏季广东靓汤 | 目录

四季饮食养生小百科6

当归山楂乳鸽汤22

〔营养分析〕 鸽肉

苦瓜海带瘦肉汤24

〔营养分析〕 海带

益母草红枣瘦肉汤26

〔营养分析〕 益母草

西洋菜鲤鱼汤28

〔营养分析〕 西洋菜

远志菖蒲鸡心汤30

〔营养分析〕 远志

川贝五叶神炖鹧鸪32

〔营养分析〕 鹧鸪

猪肠核桃汤34

〔营养分析〕 核桃

乌梅生姜汤36

〔营养分析〕 乌梅

苦瓜甘蔗鸡骨汤38

〔营养分析〕 甘蔗

板栗土鸡汤40

〔营养分析〕 板栗

鱼腥草猪肺汤42

〔营养分析〕 鱼腥草

苦瓜黄豆田鸡汤44

〔营养分析〕 黄豆

海底椰炖雪梨46

〔营养分析〕 雪梨/海底椰

木耳田七红枣汤48

〔营养分析〕 黑木耳

荸荠鲜藕茅根汤50

〔营养分析〕 白茅根

杏仁白菜猪肺汤52

〔营养分析〕 杏仁

菖蒲猪心汤54

〔营养分析〕 猪心/菖蒲

柴胡莲子田鸡汤56

〔营养分析〕 莲子

石斛炖鲜鲍58

〔营养分析〕 石斛

小鲍鱼参杞汤60

〔营养分析〕 鲍鱼

银荪蛋汤62

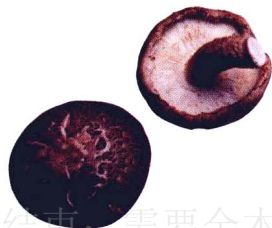
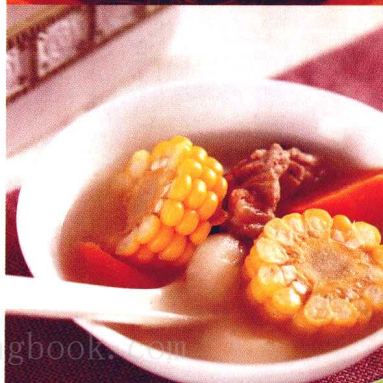
〔营养分析〕 竹荪

党参花甲汤64

〔营养分析〕 党参

土茯苓绿豆老鸭汤66

〔营养分析〕 鸭肉

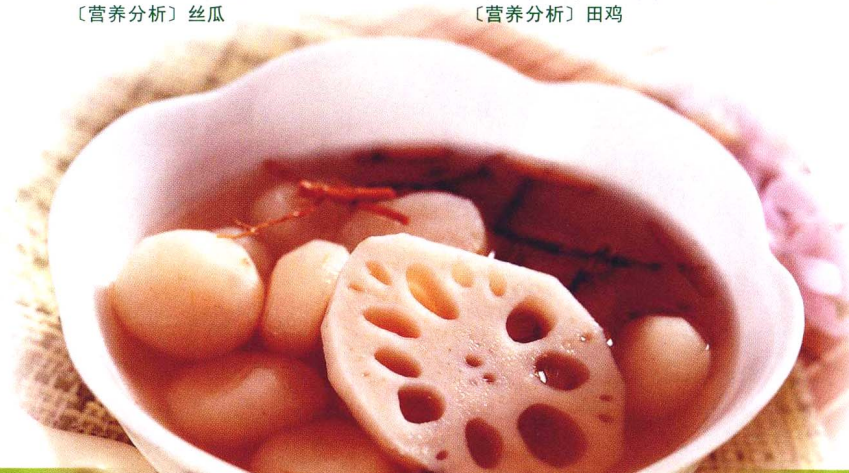


Contents

夏季广东靓汤 | 目录



- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 莲藕菱角排骨汤68
〔营养分析〕菱角 | 鲤鱼炖冬瓜96
〔营养分析〕鲤鱼 | 炖三雪112
〔营养分析〕银耳 |
| 荸荠海蜇汤70
〔营养分析〕海蜇 | 马齿苋杏仁瘦肉汤98
〔营养分析〕马齿苋 | 大蒜花生凤爪汤114
〔营养分析〕花生 |
| 当归田七炖鸡72
〔营养分析〕当归 | 鲜蚝瘦肉汤100
〔营养分析〕牡蛎 | 苹果雪梨煲牛腱116
〔营养分析〕苹果 |
| 莲参汤74
〔营养分析〕花旗参 | 南瓜牛蛙汤102
〔营养分析〕南瓜 | 葡萄当归煲猪血118
〔营养分析〕葡萄 |
| 紫河车参芪汤76
〔营养分析〕紫河车 | 香菇花生鲜蚝汤104
〔营养分析〕香菇 | 淡豆豉粉葛鲫鱼汤120
〔营养分析〕淡豆豉 |
| 四神煲汤78
〔营养分析〕黄豆芽 | 牛蒡肉汤106
〔营养分析〕牛蒡 | 党参马蹄猪腰汤122
〔营养分析〕马蹄 |
| 甘草红枣炖麻雀80
〔营养分析〕麻雀 | 山楂二皮汤108
〔营养分析〕山楂 | 百合猪蹄汤124
〔营养分析〕百合 |
| 板蓝根丝瓜汤82
〔营养分析〕板蓝根 | 丝瓜鱼头豆腐汤110
〔营养分析〕丝瓜 | 鲜百合竹荪田鸡汤126
〔营养分析〕田鸡 |
| 车前子田螺汤84
〔营养分析〕田螺 | | |
| 枸杞叶猪肝汤86
〔营养分析〕猪肝 | | |
| 莲藕黑豆猪手汤88
〔营养分析〕黑豆 | | |
| 木瓜粉丝牛蛙汤90
〔营养分析〕木瓜 | | |
| 椰子银耳鸡汤92
〔营养分析〕椰子 | | |
| 发菜腐竹马蹄汤94
〔营养分析〕发菜 | | |





乌鸡冬瓜汤128

〔营养分析〕 乌鸡

枸杞叶菊花绿豆汤130

〔营养分析〕 枸杞叶

百合无花果鳊鱼汤132

〔营养分析〕 无花果

猪骨玉米汤134

〔营养分析〕 玉米

冬瓜珧柱老鸭汤136

〔营养分析〕 珧柱

番茄莲子咸肉汤138

〔营养分析〕 番茄

沙虫汤140

〔营养分析〕 沙虫

苦瓜菠萝炖鸡汤142

〔营养分析〕 菠萝

西瓜绿豆鹌鹑汤144

〔营养分析〕 西瓜

鱼腥草银花瘦肉汤146

〔营养分析〕 猪肉

百合冬瓜鸡蛋汤148

〔营养分析〕 冬瓜

绿豆陈皮排骨汤150

〔营养分析〕 绿豆

金针生地鲜藕汤152

〔营养分析〕 生地

葛根荷叶田鸡汤154

〔营养分析〕 葛根/荷叶

生地黄精水鱼汤156

〔营养分析〕 甲鱼

柠檬红枣炖鲈鱼158

〔营养分析〕 鲈鱼/柠檬

罗汉果猪肺汤160

〔营养分析〕 罗汉果

鸡骨草螺肉蜜枣汤162

〔营养分析〕 鸡骨草

田七生地猪肚汤164

雪梨猪腱汤165

沙葛花生猪骨汤166

银耳椰子煲鸡汤167

黄瓜扁豆排骨汤168

玉米须蛤蜊汤169

丝瓜粉丝田鸡汤170

蜜瓜螺头汤171

苹果雪耳猪腱汤172

苦瓜炖蛤173

绿豆杏仁蹄膀汤174

四神小肠汤175

莲子猪心汤176

佛手瓜白芍瘦肉汤177

皮蛋鱼片汤178

鲜莲排骨汤179

花生煲猪尾180

青豆党参排骨汤181

雪蛤蛋白枸杞甜汤182

半夏薏仁汤183

苦瓜软骨汤184

毛丹雪耳185

姜丝鲈鱼汤186

海鲜什锦汤187

芦荟蛤蜊汤188

木耳炖田鸡189

鲜荷双瓜汤190

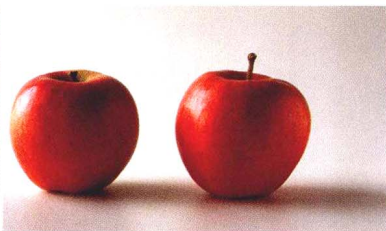
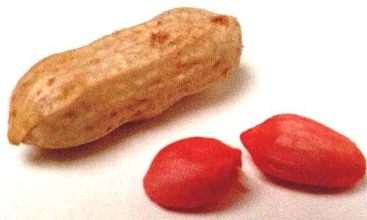
决明鸡肝苋菜汤191

佛手瓜炖猪蹄膀192



四季饮食养生小百科

SIJI YINSHI YANGSHENG XIAOBAIKE



夏季的饮食宜忌

夏天温热，人体新陈代谢旺盛，汗易外泄，耗气伤津，所以应多吃具有祛暑益气、生津止渴、养阴清热作用的饮食及性凉多汁的新鲜瓜果蔬菜。同时，还需适当饮水和清凉饮料。在夏天，人们容易出现倦怠乏力、食欲不振、口腻无味、身重嗜睡等症状，这时，你就需要进食一些具有芳香开胃、健脾化湿作用的食物；炎夏季节，老年人常常会因为机体功能减退、热天消化液分泌减少、心脑血管不同程度地硬化，出现一些身体不适的情况，这时如果吃一些清补食物，辅以清暑解热、护胃益脾作用的食物和具有降血脂、降血压、护血管作用的食物，这些不适的症状就会消失或得到不同程度的改

善。另外，婴幼儿机体器官组织娇嫩，正处于新陈代谢旺盛的生长期，一定要补充含锌、镁、钠等微量元素丰富的清补食品，以促使其机体生长；在炎热的夏季，应当忌吃温热助火的食物，忌吃油腻黏糯、煎炸炒爆等难以消化的食物，忌吃辛辣、伤津耗液的食物；素有脾胃虚寒之人，即使炎热，也切忌多吃生冷性寒之物。妇女在月经期间或产后期间，虽然天气炎热，亦忌食生冷性寒之物；夏季微生物十分活跃，含蛋白质或脂肪丰富的动物性食品，极易腐败变质，所以，夏季宜少吃荤腥之物，尤其是变质食品，更应当禁忌。

夏季饮食要注意些什么

第一，饮食要合理搭配，清淡开胃，选择富含水溶性维生素和矿物质的食物。细粮和粗粮适当搭配，每周吃三次粗粮。干和稀适当安排，如早上可吃牛奶或豆浆、面食及水果，中午吃米饭，晚上吃稀饭、面食。荤食和蔬菜合理搭配，以绿叶蔬菜、瓜果、豆类等蔬菜为主，辅以荤食，肉类以瘦猪肉、牛肉、鸡肉及鱼虾为好。

多吃水果蔬菜以补充丢失的维生素和矿物质。多吃富含钾的食物，新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，适当选用草莓、杏、荔枝、桃子、李子、香蕉、西瓜等水果；蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也丰富。茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。动物的肝脏、肾脏、蛋黄、牛奶、全谷类食物含有丰富的B族维生素，可以适当地选用。

另外，适当地吃些凉拌菜可以增进食欲。

第二，科学地解渴。夏天运动或劳作后容易出汗，产生口渴感，这时有人猛喝冷开水，这种解渴方法不科学。因为人出汗除了水丢失之外，盐分也丢失，盐分是把水留在细胞内的一个因子。这时饮下去的开水不能在细



胞内停留，反而又随汗液排出，并又带出一定量的盐分。这样形成了白开水喝得越多，汗出得越多，盐分也失去越多的恶性循环。也不宜饮用含气的饮料，因为气体在胃内产生饱胀感，容易妨碍体液的补充和吸收，细胞缺水状态得不到纠正。含高糖的饮料也不适合，饮用后会造胃部不适。有的人解渴爱用冰冷饮料，其实，冰冷饮料中水分子大部分处于聚合状态，分子团大，不容易渗入细胞，而热饮料单分子多，能迅速渗入细胞，纠正细胞缺水的状态。因此，当你渴的时候，正确的方法是选择低糖、无碳酸气，含钾、钠（盐分）的饮料，并以中等量、分多次饮用。

第三，规律进食，不能暴饮暴食。按时就餐，不能想吃的时候就吃，不想吃的时候就不吃，以免打乱胃肠道的正常活动。少食多餐，晚餐吃到八分饱即可。

第四，讲究饮食卫生。膳食最好现做现吃，生吃瓜果要洗净消毒。在做凉拌菜时，应加蒜泥和醋，既可调味，又能杀菌，而且能增进食欲。饮食不可过度贪凉，以防病原微生物乘虚而入。适当喝些冷饮，能起到一定的祛暑作用，但不可食之过多。



第五，夏季饮食宜选择绿豆、西瓜、莲子、荞麦、大枣、牛乳、豆浆、甘蔗、梨、百合、苦瓜、菊花、薏苡仁等食物。如绿豆粥、薏苡仁粥、荷叶粥、菊花茶等。

第六，老人、儿童因为脾胃功能弱，应少吃生冷食物，少喝冷饮。荤食以鱼类最好，辅以瘦肉、牛肉、鸡肉等。

第七，糖尿病病人要注意，冷饮、水果虽诱人，却不能多吃。因为饮料、冰淇淋中含有很多的糖。口渴时选用清茶、开水为好。如果想吃，则需要按交换原则，适当减去其他食物的进食量，比如相应减少饭量。糖尿病病人夏季的饮食卫生要特别注意，因为糖尿病可能因急性胃肠炎而诱发酮症酸中毒、高渗性昏迷，因此绝对不能掉以轻心。

夏天人体更要补充热量

人们一般都认为，冬天气候寒冷，人体需要较多的热量来保护。但根据有关的研究实验证明，一个人在冬季所需要的热量远没有夏天多。一位美国

科学家研究发现：在零上40度和零下40度的环境中，人体在一昼夜所耗费的热量，热天比冷天要多出1675焦耳。因此，人在夏天要比在冬天更需要多吃一些营养丰富的食物，以弥补体能的消耗。

首先，夏天应及时补水。

由于大量出汗，不仅使人体内水分不断丧失，而且身体里的盐分也随汗液被大量带出，如不及时补充，就会造成人体水盐分平衡失调，导致循环衰竭和热痉挛等中暑症状。所以，高温天气应适时补充水分，但饮水要少量多次，一般每次以300~500毫升为宜。

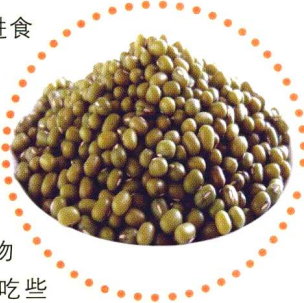
盐的补充一靠饮食，二靠饮料。

一个健康成人每天需要摄盐18~20克，通常在饮食中已摄入12~15克，从饮料中再补充5~8克就可以了。但饮料中盐的浓度不宜超过0.2克/升，食盐过多，也对身体有害。

其次，在高温环境中，随着体内水分的丧失，也可能出现缺钾的现象。一个长期缺钾的人，在高温下最易中暑。所以，在高温环境之下，要尽量多吃些含钾量丰富的食物，如黄豆、绿豆、蚕豆、豌豆、菠菜、海带等。

再次，应适当地进食动物性食物。

人体失水可促进组织蛋白质的分解。同时，汗液中排出最多的是赖氨酸，而赖氨酸恰恰多存在于动物食品中，因而要适量吃些



肉、蛋。如果人体蛋白质丧失过多或摄入不足，会导致人体易于疲劳、体重减轻、皮肤干燥、肌肉萎缩、水肿、抵抗力降低。所以，高温环境中，蛋白质的摄入量应当增加，不能一味地食用清淡的食物。

夏季的食补宜忌

夏季食补课题在于健脾消暑、凉补化湿，夏天酷热潮湿，容易燥热上火、烦渴不宁、肠胃消化不良、皮肤长痘生疮，不宜多食燥热肥腻的食物，如油炸品、羊肉、牛腩，以免影响脾胃功能，而要适度宣泄暑热，银耳、薏仁、丝瓜都是消暑清热的食材。

每到炎热的夏季，很多人的胃口就会不好，消化功能降低，且易出现乏力倦怠、胃脘不适等

症状，有的人还易

发生胃肠道疾患。

这是因为，热天人们

出汗较多，体内的水分、

氯化钠和水溶性维生素（主

要是维生素B₁和维生素C）也会随着汗流失不少，引起水盐代谢失调；亦使血液中形成胃酸所必需的氯

离子储备减少，导致胃液酸度降低；大量出汗也会使体内钾离子过多丧失；加之为了散热，血液多集中

于体表，而胃肠道供血减少；体内蓄热和出汗过多，也使胃肠道内各种消化酶的活性降低。这些劣性改变都会直接或间接地引起食欲减退和消化功能紊乱。若处理不好，亦会诱发其他一些胃肠道疾患。



因此，在炎热的夏季必须讲究饮食调节，采取相应的科学措施。

加一些苦味食物。苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦瓜、苦菜以及啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾开胃。

补充盐分和维生素。营养学家建议：高温季节最好每人每天补充维生素B₁、维生素B₂各2毫克，维生素C50毫克，钙1克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于健康。也可多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等，亦可饮用一些果汁。

勿忘补钾。夏天出汗多，随汗液流失的钾离子也较多，由此造成的低血钾现象，会引起倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。夏天防止缺钾最有效的方法，是多吃含钾食物，新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，可酌情吃一些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等水果；蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也丰富；茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮茶，

既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。

暑天宜清补。热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。应选择具有清滋阴功绩的食品，诸如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等）、薏米等。此外，也可进食一些绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑药粥”，有一定的驱暑生津功效。

夏季如何饮食调养

夏季气候炎热，人体气血趋向体表。正如《素问·四时刺逆从论》所说：“夏者，经满气溢，入孙络受血，皮肤充实。”从而形成阳气在外、阴气内伏的生理状态。人的消化功能较弱，食物调养应着眼于清热消暑、健脾益气。因此，饮食宜选清淡爽口、少油腻、易消化的食物，适当选具有酸味的、辛香的食物，以增强食欲。《养生书》指出：“夏至后秋分前，忌食肥腻饼、用油酥之属，此等物与酒浆瓜果极为相仿，夏月多疾以此。”

夏季的饮食要多辛温，少苦寒，节冷饮。《千金要方》说：夏日宜“省苦增辛，以养肺气”，《金匱要略》指出：“夏不食心。”少吃苦寒之食物可避免伤伤心。多食辛味食物以养肺气，以免心火过旺而制约肺气的宣发。夏季饮食不可过用熟食，但以混为宜，《养生镜》中指出：“夏之一季是人脱精神之时，此时心旺肾衰，液化为水，不问老少，皆宜食暖物，独宿调养。”此处“心肝肾衰”，是指阳气旺而阴气弱，“食暖物”，是为了助阳气，独宿调养是为顾护阴气。酷暑盛夏，因出汗很多，常感口渴，

所以适当用些冷饮，可帮助体内散发热量，补充水分、盐类和维生素，起到清热

解暑的作用，如西瓜、

绿豆汁、赤小豆

汤等，皆有良

好的清暑解渴

之功，但切忌

因贪凉而暴吃

冷饮、冰水、

凉菜、生冷瓜

果等。《颐身集》

指出：“夏季心旺

肾衰，虽大热不宜吃冷

淘冰雪、凉粉、冷粥”，否则，饮冷无度会使胃肠

受寒，引起疾病。故有谚语说：“天虽热，不可

贪凉；瓜果虽美，不可多食”，这是人们长期生活

经验的总结。夏天还要特别注意饮食卫生，预防肠

道传染病的发生。由于夏天喝水多，冲淡了胃液，

降低了胃液的杀菌力，致使病原微生物容易通过胃

进入肠道；另一方面，湿热的气候环境也适合微生物

的生长繁殖，食物极易腐败变质。因此，夏天必须

把好“病从口入”这一关，不吃腐败变质的食物，

不喝生水，蔬菜瓜果生吃前一定要洗干净。良好的

饮食卫生习惯，在我国已有数千年的历史。如《论

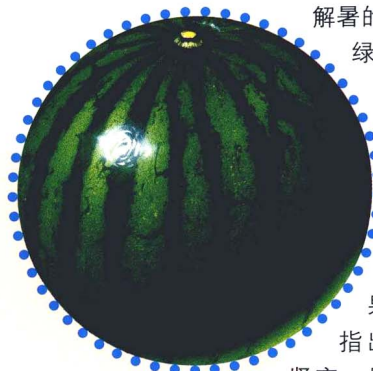
语》中就有“色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不

时不食”的记载；《金匱要略》中亦指出：“秽饭、

馁肉、臭鱼，食之皆伤。”夏季的饮食卫生习惯至

关重要，如果不注意保养，不仅夏天多病，秋冬也

会出现相应的疾病。故在南方流行着“六月债，还



得快”的民谚。

男子夏季饮食与药物调养

夏季气候炎热，人们多喜吃冷食冷饮，但养阳却要求夏季少食冷饮。因为夏季人体皮肤毛孔疏松，散热较多，这就消耗了体内的阳气。如果食冷饮，就会使阳气受到损伤，发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。因此，要适当控制冷饮冷食的用量，进食的速度也不宜太快，脾胃虚弱者或小儿尤其应节制。当然，如果身体健康，在夏季吃些冷食，可起到清热解暑的作用。

平常阳气虚弱的男人，应借夏季自然界阳气旺盛之机，服用温热补阳的药品，这样可收到更好的治疗效果。阴虚，尽管因疾病所在的脏腑不同而有多种多样的症状，但都有手脚发凉、喜暖、面色和舌质淡白、脉搏缓慢等特点，这样的男人夏季更不宜吃冷食。

儿童夏季营养与饮食卫生

一、为何儿童夏季饮食差？

儿童在夏季往往食欲不振、厌食或食量减少，这是由于机体为了调节体温，较多血液流向体表，内脏器官供应相对减少，以致影响胃酸分泌，导致消化功能降低；加上天气闷热，休息睡眠不足，中枢神经失调，干扰了体内正常的分泌功能；夏天出汗多，易导致水盐分代谢紊乱；同时白昼长，活动时间久，体力消耗大，因此，保证儿童夏季健康成

长，就必须针对夏天的特点安排好儿童饮食与营养。许多儿童在炎热的夏天常常吃得很少，饭量明显下降，但一到冬秋季，饭量又逐渐增加，您知道这是为什么吗？

夏季温度高，人体通过出汗，将体内的热量散发出去，以达到调节体温的作用。皮肤在散热时，皮肤血管处于扩张状态，血液流经皮下较多，而胃、肠道等内脏器官的血液供应相对减少，胃肠道活动和消化液分泌随之减少，所以食欲降低。再加上闷热的天气使小儿休息、睡眠欠佳，神经中枢处于紧张状态，体内某些内分泌腺体的活动水平也有改变，这些均影响到胃肠道的活动。另一个影响儿童食欲的因素是由于夏季出汗较多，唾液分泌减少或变稠，产生口渴的感觉而大量饮水，使已减少的胃液被冲淡，于是食欲大减。

二、如何增进夏季儿童的食欲？

夏季最好给孩子吃清淡、易消化、少油腻的食物。夏季是瓜果蔬菜的旺季，如黄瓜、西红柿、莴笋、扁豆等含有丰富维生素C、胡萝卜素和无机盐等物质。可用这些蔬菜做些凉菜，在菜中加点蒜泥，既清凉可口，又有助于预防肠道传染病。在菜中加醋，也能增加食欲。宜多让儿童饮用西瓜汁、鲜果汁，不宜在饭前大量饮水或吃大量冷饮，需注意室内通风降温，给儿童创造一个良好的休息环境。通过这些方法可以提高儿童在“苦夏”中的食欲。

三、儿童夏季饮食需注意的问题

1. 营养要丰富，新鲜蔬菜、水果不能缺。牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等优质蛋白要充足供应，应多食用

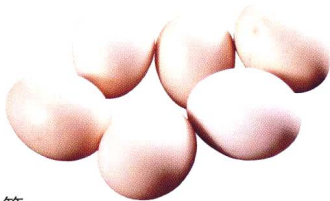
豆浆、豆腐等易购的豆制品，它们所含的植物蛋白是最适合儿童的营养，并且容易被吸收。在烹调中，鱼宜清炖，不宜用油煎炸，还可巧用酸辣等调料，变换花样品种，以增进儿童食欲。要提高食物的烹调质量，既要求注意营养，又要注意食物的色、味、香、形，使孩子既喜欢吃，又吃得高兴，有滋有味，又富含营养。

2. 水要饮够。夏天机体失水多，要及时补充，以满足人体代谢的需要。人体水分的丢失是渐进的，失水相当多时，刺激饮水中枢神经出现口渴。因此，不要到口渴时才喝个够。一次性大量进水，会淡化胃酸，不利消化食物和杀菌。补水宜少量多次。夏季儿童喜欢吃雪糕、冰淇淋，喝清凉饮料，科学研究表明，其实儿童不宜多喝饮料，否则易患胃肠炎、消化不良、厌食症，应多喝白开水。

3. 要注意补盐。

天热多汗，机体内大量盐分随之排出体外，缺盐使渗透压失衡，影响代谢，人易出现乏力、厌食等症状。所以夏季食盐要适量，不可过多或太少，切勿忽视。

4. 少吃含糖的雪糕、冷饮等。儿童大量吃这些冷饮易伤脾胃。人的饮食中枢在低血糖时才兴奋，产生饥饿感；常吃含糖过高的冷饮，血糖一直呈高浓度，这是不利于正常饮食的。另外考虑到夏天白天昼长，儿童除正餐外，应适当加餐1~2次。



5. 在夏季要特别注意学生的考期饮食营养卫生。夏季正是学生期中、期末或升学考试的日子，天又闷热，雨水很多，气温高，出汗多，精神又处于高度紧张状态，心理和精神压力很大，处于吃不好、睡不实的状态。因此，在此期间，家长应多给学生准备高蛋白、高脂肪的食物；多吃水果和蔬菜，食物要少而精；多喝白开水，少喝饮料，勿暴饮暴食；少吃肥腻味重的食物，注意防治胃肠道传染病，如胃肠炎、痢疾等病。

小儿夏季饮食应注意

夏季最突出的一点就是热，在北方是干热，在南方是湿热。如果气温超过37℃，那么无论对大人、小孩都会造成不利的影晌。小孩会伤肺，大人会伤津耗气。防护办法除了减少户外活动外，最好在饮食上要多注意防暑降温。饮食上少吃烧烤油炸类的食物，多饮水果汁、西瓜汁、绿豆汁，如果是冰镇的饮料，喝的时候一定要慢，也可以吃一些冰淇淋，这也是一种较好的降温方法。只是在吃的时候注意慢慢的含在嘴里，时间要长些，等它化了再吞下去，不要急于咽下大块的冰，这样会造成胃肠不适，甚至会造成腹痛。

小孩在饮食上要注意吃一些粥、面条，加上蔬菜，还有酸奶和豆制品，以达到养胃的目的；少吃一些发泡的油炸零食，少吃动物食品。因为动物食品在夏季被污染的可能性较大，稍有不慎会造成消化道感染，发生危险。以上这些也适合大人饮食参考。

夏季饮食有章可循

夏季饮食以清淡、苦寒、富有营养、易消化的食物为佳，避免吃黏、腻、难以消化的食物，勿过饱或过饥；重视健脾养胃、促进消化吸收功能。

夏天气温高，出汗多，饮水多，胃酸被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱致使食欲不振，再加上天热，人们贪吃生冷食物造成胃肠功能紊乱或因食物不清洁易引起胃肠不适，甚至食物中毒。因此，夏季饮食应清淡而又能促进食欲，这样才能达到养生保健的目的。

夏天要吃利水渗湿的食物，因为夏天酷热高温，气温高，湿气重，也侵入人体。又因为天热，人们喜冷饮，饮水多，外湿入内，使水湿固脾、脾胃升降、运化功能产生障碍，就会积水为患。常吃利水渗湿的食物能健脾，脾健而升降运化功能恢复，便可以行其水湿。

要适当多吃一些苦味的食物，如苦瓜、苦菜等。夏季酷暑炎热、高温湿重，吃苦味食物，就能清泄暑热，以燥其湿，还可以健脾，增进食欲。夏季汗多易伤阴，食酸能敛汗、收涩、止泄泻。如番茄具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功。

夏季食欲减退，脾胃功能较为迟钝，此时食用清淡之品，有助于开胃增食，健脾助运。如果过食肥腻之物，则伤及脾胃，影响营养消化吸收，有损健康。因此，夏季饮食宜注重选择绿豆、白扁豆、西瓜、荔枝、莲子、蚕虫、荞麦、大枣、猪肚、猪肉、牛肉、牛肚、鸡肉、鸽肉、鹌鹑肉、鲫鱼、乌

龟、甲鱼、蜂乳、蜂蜜、鸭肉、牛乳、鹅肉、豆腐浆、甘蔗、梨等。

夏季不能暴饮暴食，就是不能过饱，尤其晚餐更不应饱食。谚语说：“少吃一口，活到九十九。”《黄帝内经·素问》指出：“饮食有节”“无使过之”。老人、小孩消化力本来不强，夏季就更差，吃得过饱，消化不了，容易使脾胃受损，导致胃病。如果吃八成饱，食欲就会继续增强。

夏季暑热，肠胃功能受其影响而减弱，因此在饮食方面，就要调配好，有助于脾胃功能的增强。细粮与粗粮要适当搭配吃，一个星期应吃3餐粗粮，稀与干要适当安排。夏季以二稀一干为宜，早上吃面食、豆浆，中餐吃干饭，晚上吃粥。荤食与蔬菜

配制合理，夏天应以青菜、瓜类、豆类

等蔬菜为主，辅以荤食。肉类以猪

瘦肉、牛肉、鸭肉及鱼虾类为好。老人以鱼类为主，辅以猪瘦肉、牛肉、鸭肉。

夏季要按时进餐，不能想吃就吃、不想吃就不吃，这样会扰乱脾胃功能正常活动，使脾胃生理功能紊乱，导致胃病发生。

夏季要少吃生冷食物，少食冷饮，特别是冰。老人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退，小儿消化机能尚未充盈，在夏季又要受到暑热湿邪的侵袭，影响了脾胃消化吸收功能，如吃生冷食物、饮冷饮，就会损害脾胃。生冷食物是寒性食物，寒与湿互结，就会使脾胃胃耗，导致泄泻、腹痛之症发生。



夏季饮食不宜太“淡”

许多人对夏季饮食的清补原则存在着片面的理解，甚至认为清补就等于只吃蔬菜瓜果，追求饮食的绝对清、素。其实，清补还是强调调养，只不过饮食在补养的同时应兼具解热消暑的功用，以对抗酷热的气候。这一点对于老人来说尤为重要，因为人到老年以后，舌面上的味蕾减少，萎缩的嗅觉细胞更新缓慢，加之炎热引起机体的一系列生理改变，就会使食欲进一步减退，如果饮食过于清素、清淡，哪里还会有胃口进食呢？再说，一味进食蔬菜，人体蛋白质和脂肪的摄入就会不足，势必会削弱机体的抵抗力，也就达不到补养的目的。那么，夏季哪些荤食和补品同样具有清补的作用呢？

鸭：其性味甘咸、平、微寒，入胃、肾经。鸭肉具有补虚清热、除湿解毒、滋阴养胃、利水消肿之功效，适用于治疗虚劳、脾虚湿热等症。现代营养学认为，鸭肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等营养成分。凡体内有湿热、虚火过重的人适合吃鸭肉，特别是有低热虚弱、食欲不振、咽燥口干、便秘少尿、脾虚水肿、自汗虚汗、遗精早泄及女子月经不调、赤白带下等患者更为适宜。

西洋参：性凉而补，能扶正气、降火、生津液、除烦倦。酷暑盛夏，炎热多汗会损耗正气，损耗人体的阴津，伤阴生虚火，出现疲乏倦怠、心烦意乱、舌红尿赤等症状，可取西洋参1~2克，泡开水代茶饮。

泥鳅：高蛋白、低脂肪的优良食品。据分析，

每百克泥鳅食肉中含蛋白质9.6克，脂肪8.7克，钙28毫克，磷2毫克，铁0.9毫克，并含大量的维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等物质，因而有人将它称为“水中人参”。中医



学认为，泥鳅有补中益气、解渴醒酒的功能，可用于治疗渴饮无度、温病热盛、口干、阳痿不举以及传染型肝炎、痔疮、疥癣等症。

此外，泥鳅皮肤上分泌的黏液，也是一种药，药名

叫“泥鳅滑液”，可用来治疗小便不通、热淋、痈肿等症。

鱼：鱼肉不仅味道鲜美，而且营养价值极高，其蛋白质含量高达20%左右，是普通猪肉的两倍，且属于优质蛋白，人体吸收率高。鱼肉中还含丰富的硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素D等维生素和一定量的钙、磷、铁等矿物质。鱼肉中的维生素D、钙、磷对骨骼生长十分有利，而且能有效地预防骨质疏松症，鱼肉中虽然脂肪含量低，但其中的特殊脂肪酸对人体的健康功不可没，具有降糖、护心、抗癌等多种功效。尽管中医学认为不同种类的鱼的性味存在差异，但只要注意选择，同样不失为夏季养生的佳肴。

此外，瘦肉、海产品等食物可与党参、黄芪、当归、陈皮、甘草等炖汤服用，只要选择得当，同样益于清补。

夏天怎样开胃

每到夏天，很多人胃口不好，消化功能降低，且易出现乏力倦怠、胃脘不舒等症状。究其机理，首先是夏天出汗多，容易造成体液代谢失调。水与电解质的平衡是机体内环境保持相对恒定的重要因素，若大量出汗，则会使体内水分、氯化钠、水溶性维生素（主要是维生素B₁和维生素C）丧失过多，引起水盐代谢平衡紊乱，导致体内酸碱平衡和渗透压失调。由于大量排汗和氯化物的损失，还会使血液中形成胃酸所必需的氯离子储备减少，导致胃液酸度降低；因口渴而饮用大量水，会稀释胃酸。这些改变都会直接或间接地影响消化功能，引起食欲下降。此外，由于高温，体内血液多集中于体表，易引起消化道缺血，并抑制唾液分泌，使淀粉酶活性降低，胃液分泌减少，造成食欲不振和消化功能紊乱。

因此，应针对夏天食欲降低的特点采取相应措施，科学安排夏季饮食。

讲究饮食卫生

食品原料要新鲜，膳食最好现做现吃，尽量避免吃剩饭；生吃瓜果要洗烫或消毒；做凉拌菜时，调料中应加醋和蒜泥，既可调味，又可杀菌，且能增进食欲；饮食不可贪凉，以防病原体乘虚而入。

勿过食冷饮

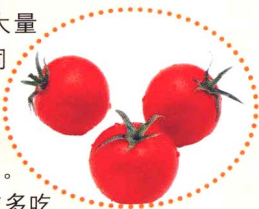
气候炎热时适当吃些冷饮，能起到一定的祛暑作用，但不可食之过多。冰淇淋多是用牛奶、蛋粉、糖等制成的，营养虽尚可，但过食会使胃肠温度下

降，引起胃肠不规则收缩，诱发腹痛。饮料饮用过多会损伤脾胃、影响食欲，甚至引起胃肠功能紊乱。

注意补充盐分和维生素

由于出汗多，氯化钠大量丧失，故应在补充水分的同时注意补充盐分，每天饮用一些盐开水，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。

至于维生素的补充，夏季应多吃一些富含维生素B₁、维生素B₂和维生素C的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品等，亦可饮用一些果汁。



热天宜清补

在饮食滋补方面，以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用，而应选食具有清淡滋阴功效的食品，诸如鸭肉、鹅肉、鲫鱼、瘦猪肉、豆类、薏苡仁、百合等，经合理烹调可做成多种美味佳肴，不仅能增进食欲、加强营养，还可消暑健身。此外，亦可做一些绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥等“解暑药粥”，它们都有一定的驱暑生津功效。

夏天吃姜五项注意

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，自古以来中医学家和民间有“生姜治百病”之说。因为姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛和芳香等油性的挥发油，还有姜辣素、树脂、淀粉和纤维等。所以，姜在炎热时节有兴奋、排汗降温、提神等作用，