

四季进补03

100道营养丰富、进补显著的秋季靓汤

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

秋季

常言道：吃肉不如喝汤

蔬菜水果汤、肉蛋海鲜汤、谷豆药料汤、良材广泛
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



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 7-5442-3529-7

I. 秋... 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094388号

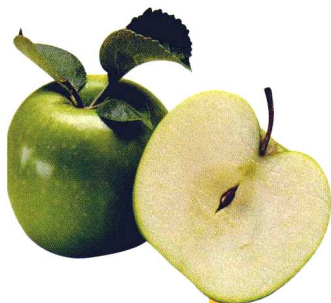
SIJI JINBU 03 —— QIUJI GUANGDONG LIANGTANG
四季进补03——秋季广东靓汤

- 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

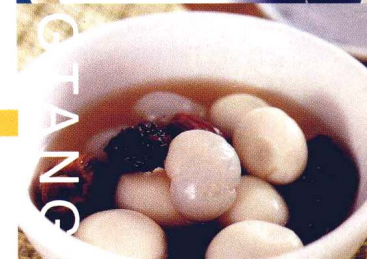
Http://www.ch-jinban.com



四季进补

03

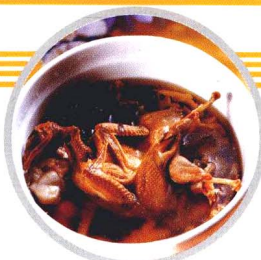
秋季 广东 靓汤



南海出版公司



前言



秋季的饮食养生，主要应根据秋季气候特征和自然环境的变化进行调理。历代养生家都曾对此有过详细的论述，如元代翟佑编写的《四时宜忌》一书，对秋季每月的饮食宜忌都作了详细的记述，如九月宜“取枸杞津酒饮之，令人耐老”，“初九日，佩茱萸，食饵糕，饮菊花酒，令人长寿无疾”。因此，为了能够保健防病，我们应重视日常的饮食与秋季的变化相适应。

秋季要多吃能滋阴润燥的食物。由于气候和环境干燥，故在饮食调养方面，首先要遵《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则，也就是说，要多吃些滋阴润燥的饮食，以防秋燥伤阴；其次要“少辛增酸”，所谓少辛，就是要少吃一些辛味的食物，这是因为肺属金，通气于秋，肺气盛于秋，少吃辛味就是防止肺气太盛。中医认为，金克木，即肺气太盛可损伤肝的功能，故在秋天要“增酸”，以增加肝脏的功能，抵御过剩之气的侵入。

秋季进补还应因人而异。阳虚体质者，不要过量食用温热的食物或药物，否则极易加重秋燥。此外，身体虚弱、慢性疾病的患者，最好在医生的指导下辨证进补，以达事半功倍之效。

本书根据秋季宜食生津食物的原则，从营养和食疗出发，精选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都能给您带来赏心悦目的感受。

Contents

秋季广东靓汤 | 目录

四季饮食养生小百科6

枸杞田鸡汤22

〔营养分析〕 田鸡/枸杞

蝎子炖鸡24

〔营养分析〕 蝎子/火腿

黑豆牛蒡炖鸡汤26

〔营养分析〕 黑豆

板蓝根薏仁田螺汤28

〔营养分析〕 板蓝根/车前子

天麻鱼头汤30

〔营养分析〕 天麻/茯苓

红萝卜香菇海蜇汤32

〔营养分析〕 海蜇/荸荠

虫草鸭汤34

〔营养分析〕 冬虫夏草/鸭肉

虾米薏仁猪脚汤36

〔营养分析〕 猪蹄/薏米

莲子牡蛎鸡汤38

〔营养分析〕 牡蛎/莲须

沙参玉竹煲猪肺40

〔营养分析〕 沙参/玉竹

核桃淮山蛤蚧汤42

〔营养分析〕 蛤蚧/山药

白果莲子乌鸡汤44

〔营养分析〕 白果/莲子

雪耳雪梨煲鸭46

〔营养分析〕 银耳/梨

香菇豆芽猪尾汤48

〔营养分析〕 黄豆芽/胡萝卜

响螺桃柱炖花胶50

〔营养分析〕 花胶/螺肉

莲子茯神猪心汤52

〔营养分析〕 茯神

黑枣桂圆鹌鹑蛋汤54

〔营养分析〕 黑枣/鹌鹑蛋

杜仲寄生鸡汤56

〔营养分析〕 杜仲/桑寄生

土茯苓薏米蝎子汤58

〔营养分析〕 蝎子/土茯苓

泽泻薏米瘦肉汤60

〔营养分析〕 泽泻

独脚金猪胰汤62

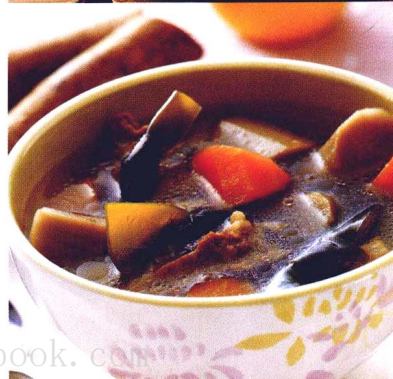
〔营养分析〕 独脚金/猪胰

蜜橘银耳汤64

〔营养分析〕 柑橘

参杞猪心汤66

〔营养分析〕 猪心/枸杞



Contents

秋季广东靓汤 | 目录



夏枯草黄豆脊骨汤68

〔营养分析〕夏枯草

红枣炖兔肉70

〔营养分析〕兔肉

雪耳木瓜鲫鱼汤72

〔营养分析〕木瓜

黄精山楂脊骨汤74

〔营养分析〕山楂

海马龙骨汤76

〔营养分析〕海马

栗子毛豆淡菜汤78

〔营养分析〕淡菜

四物鸡汤80

〔营养分析〕熟地/川芎

玉竹麦冬炖雪梨82

〔营养分析〕麦冬

百部知母甲鱼汤84

〔营养分析〕百部/知母

川贝枇杷叶炖鹧鸪86

〔营养分析〕川贝/枇杷叶

杏仁萝卜肉汤88

〔营养分析〕萝卜

蜜枣海底椰苹果汤90

〔营养分析〕苹果/猪肉

淮山薏米烧卖汤92

〔营养分析〕薏苡仁

鹿茸阿胶水鱼汤94

〔营养分析〕阿胶

苁蓉寄生羊肉汤96

〔营养分析〕肉苁蓉

红枣北芪鲈鱼汤98

〔营养分析〕鲈鱼/黄芪

芪枣黄鳝汤100

〔营养分析〕黄鳝

半枝莲乌龟汤102

〔营养分析〕乌龟/半枝莲/蜜枣

黄柏田鸡汤104

〔营养分析〕黄柏/益母草

鹿脚筋黑木耳汤106

〔营养分析〕鹿筋/黑木耳

四宝炖乳鸽108

〔营养分析〕鸽肉

参麦泥鳅汤110

〔营养分析〕泥鳅

茸芪煲鸡汤112

〔营养分析〕鹿茸

灵芝猪心汤114

〔营养分析〕灵芝

罗汉果瘦肉汤116

〔营养分析〕罗汉果

天冬桂圆参鲍汤118

〔营养分析〕天冬

无花果木耳猪肠汤120

〔营养分析〕无花果

土茯苓扁豆黄瓜汤122

〔营养分析〕土茯苓/扁豆





黑豆牛肉汤124

〔营养分析〕牛肉

雪梨薏米陈皮汤126

〔营养分析〕陈皮

青橄榄炖水鸭128

〔营养分析〕橄榄

首乌当归鸡汤130

〔营养分析〕何首乌

冬瓜牛蛙汤132

〔营养分析〕牛蛙/冬瓜

肉桂茴香炖雀肉134

〔营养分析〕小茴香/肉桂

粉光猪肚汤136

〔营养分析〕猪肚/红枣

芡实山药莲子汤138

〔营养分析〕芡实

参麦五味乌鸡汤140

〔营养分析〕五味子/乌鸡

猪肚银耳花旗参汤142

〔营养分析〕西洋参

虫草海马炖大鲜鲍144

〔营养分析〕鲍鱼

黄芪山药鱼汤146

〔营养分析〕石斑鱼/黄芪

参芪枸杞猪肝汤148

〔营养分析〕猪肝/枸杞

牛蒡海带排骨汤150

〔营养分析〕牛蒡/海带

百合熟地鸡蛋汤152

〔营养分析〕百合

桂圆山药红枣汤154

〔营养分析〕桂圆

银杏炖鹌鹑156

〔营养分析〕鹌鹑

海带蛤蜊排骨汤158

〔营养分析〕蛤蜊/猪肉

紫河车鸽蛋肉汤160

〔营养分析〕紫河车

茵陈蛤蜊汤162

〔营养分析〕茵陈/甘草

霸王花烧鸭头汤164

花生杞子地黄兔肉汤165

杏仁萝卜炖猪肺166

阿胶黄芪大枣汤167

鲜百合桂圆鸡心汤168

鲜莲红枣炖水鸭169

红枣桂圆猪肤汤170

当归红枣牛肉汤171

冬瓜老鸭汤172

海底椰无花果乌鳢汤173

葱茭草鱼汤174

塘虱巴戟汤175

萝卜鸭肫汤176

沙参玉竹炖鲨鱼骨177

参芪杞子鹌鹑汤178

淮山枸杞猪尾汤179

山药内金黄鳝汤180

罗汉果炖鸭181

红枣花生章鱼汤182

猪蹄炖牛膝183

党参灵芝桂圆汤184

生姜大枣汤185

天麻炖羊脑186

洋参豆芽猪红汤187

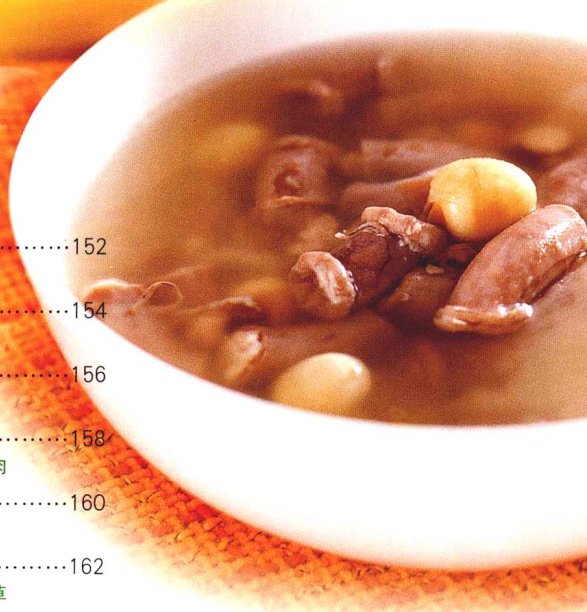
雪耳猪骨汤188

牛大力炖排骨189

猪骨黄豆丹参汤190

红豆花生乳鸽汤191

菟杞红枣炖鹌鹑192



四季饮食养生小百科

SIJI YINSHI YANGSHENG XIAOBAIKE



*秋季的气候特点

秋三月是指立秋后的七月、白露后的八月和寒露后的九月。从立秋到霜降，秋季的气候变化经历了由热转凉，由凉转寒两个阶段。大暑、立秋、处暑、白露的六十天，其气候特点是：一方面暑热未消，秋阳似火，另一方面早晚有秋凉；在秋分、寒露、霜降、立冬的六十天内，其气候特点是：暑热已消，秋凉逐渐加重而转寒。这个季节，雨水少了，自然界万物收藏，枝萎叶黄，碧草干枯，是一片肃杀景象。秋季气候与自然界变化的特点有：

1. 燥是秋季的主气，也是秋季的主要特点；
2. 自然界由“生长”转向“收藏”，“收”是秋



季特点；

3. 秋季气候变化，由热转凉，由凉转寒。

*秋季的饮食搭配

专家认为，秋季天气逐渐变凉，秋风一起，雨水减少，温度下降，气候变燥，人体会发生一些“秋燥”反应，此时，宜多吃具有清淡、滋润清肝作用的食物。

主食可吃些大米、小麦、糯米，再配食松子粥，可预防秋季肺燥咳嗽、肠燥便秘；副食可选食鱼肉、

牛肉、乌骨鸡、鸡蛋、豆制品等；蔬菜可吃些芹菜、豆芽菜、萝卜、冬瓜、西红柿、藕、菠菜、苋菜、菜花、胡萝卜、荸荠、茭白、南瓜、小白菜、卷心菜等；水果可吃些苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、柠檬、山楂、香蕉、菠萝、梨以及南瓜子、栗子、莲子、桂圆、蜂蜜、白木耳等；饮料方面可多吃豆浆、稀粥、牛奶及多喝水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干燥、邪火入侵。

秋季的饮食很重要，因为它既要补充夏季的消耗，又要为越冬做准备，但也不能大吃大喝，要防止摄入热能过多，应合理安排，做到平衡膳食。另外，秋季饮食中应少吃辛辣刺激、油炸、烧烤食物，还要忌食生冷、不洁食物，以免引起腹泻。

农谚曾有“秋败茄子似毒药”之语，其实，“秋败茄子似毒药”是个误区。秋天的茄子并无毒，只要是新鲜的茄子，其蛋白质及钙含量比番茄高出3倍多，且含丰富的维生素P（芦丁），是西药维脑路通的主要成分，常吃茄子对高血压、动脉粥样硬化、心脑血管病、坏血病都有一定的食疗作用。中医认为茄子能清火，对大便秘结、痔疮出血者有利。

但烹饪时，不要进行煎炸，以免破坏茄子的营养成分，影响食用价值。

农谚有“头伏萝卜二伏菜”之说，还有“萝卜就茶，气得大夫满地爬”的俗谚。专家认为，萝卜有许多药用价值，比如其种子能消食化痰、下气定喘；叶子能止泻；萝卜结

子老死的根，叫地枯萝卜，能利尿退肿。更难得的是萝卜的这类药用效应与茶有着相融之处，入秋吃点萝卜，喝点好茶，对消除暑期人体中郁积的毒热之气，恢复神清气爽大有裨益。

*慢性病患者的秋季饮食

专家认为，初秋的到来，呼吸系统疾病患者饮食宜清淡、低盐、少量多餐。避

免辛辣、刺激性食物，可多吃平咳、祛痰食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋、莴笋、芹菜、菜花、白木耳、芝麻、冰糖、梨等。

心血管疾病患者的饮食应低脂、低胆固醇、低盐，富含维生素，可多吃新鲜蔬菜、水果，如山楂可开胃、扩血管、降血压、降胆固醇、强心；茄子、板栗可降低胆固醇；莴笋、土豆、板栗含钾比较丰富，可补充损失的无机盐。

胃肠疾病患者秋季饮食宜温和，少吃生冷、不洁、腐败变质食物，可吃些小白菜、卷心菜、面食、鱼类、苹果、酸奶等，且烹调方法应以蒸、煮、烩、炖为主，忌煎炸食物。



*刚立秋不宜大补

立秋虽然标志着秋季的开始，但刚立秋后的一段时间内气温通常还是很高的，空气湿度也还很大，

人们不但感觉不到秋凉和秋燥，反而总是感觉到闷热和潮湿，再加上人们在夏季常常因为苦夏或过食冷饮，多有脾胃功能减弱的现象。此时如果大量进食补品，特别是过于滋腻的养阴之品，会进一步加重脾胃负担，使长期处于“虚弱”状态的胃肠一下子不能承受，导致消化功能紊乱。因此，初秋进补宜清补而不宜过于滋腻。

所谓“清补”，主要指所选的膳食原料是平和或偏于寒凉的食物，具体而言就是适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物，一方面可以使体内的湿热之邪从小便排出，以消除夏日酷暑的“后遗症”；另一方面能调理脾胃功能，为中、晚秋乃至冬季进补奠定基础。此时不妨适当多喝点绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥、红枣莲子粥、山药粥等食物。对于一些脾胃虚弱、消化不良的朋友而言，此时一定要避免食用滋腻的养阴之品，如鹿角胶、阿胶等，否则，非常容易加重食欲不振、消化不良等症状，脾胃虚弱者若适当地喝点具有健脾利湿作用的薏米粥、扁豆粥则对身体大有裨益。

初秋之后虽然天气一天比一天凉爽，但也经常有高温天气光顾。中秋时节若出现高温、天晴少雨、持续干旱、空气干燥时，温燥

便不请自来，它常损伤

人体的津液，引起皮

肤干燥、舌红少津、

毛发干枯、大便干

结、口鼻咽干、胸

痛干咳、少痰等症状。

晚秋时节，凉燥伤肺使

人咳嗽痰稀、咽干唇燥、鼻塞



不通。但无论温燥还是凉燥，总以皮肤干燥、津液缺乏为特征。为了预防秋燥，中、晚秋应食用一些性质平和且具有滋阴润燥、养肺生津作用的药物或食物，如用银耳或黑木耳炖冰糖服用；用玉竹、沙参与鸭一起煲汤服用；黑芝麻炒熟、研末，用蜂蜜调服。为了预防秋燥，可适当多吃一些水果，其中以梨、甘蔗为首选，其次，像荸荠、香蕉、枇杷等也是良好的润燥之物。但是脾虚湿重而泄泻者，肺寒咳嗽而痰黏者，则不宜多吃上述水果。

需要提醒大家的是，秋季进补应以清补、平补为主。除了阳虚体质者，不要过量食用温热的食物或药物，如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等，否则极易加重秋燥。此外，秋季进补还应因人而异。因此，对于身体虚弱、患有慢性疾病的朋友，最好在医生的指导下辨证进补，以达事半功倍之效。

*秋天要多喝蜜少吃姜

秋天的主要气候特点是干燥，空气中缺少水分，人体同样缺少水分。为了适应秋天这种干燥的特点，我们就必须经常给自己“补液”，以缓解干燥气候对人体的伤害。多喝水也就成了我们对付秋燥的一种必要手段。但是，如果我们光喝白开水，并不能完全抵御秋燥带给我们的负面效应。水分进入人体后，很快就会被蒸发或排泄出体外，所以，我国古代医学家就替我们提供了一条对付秋燥的最佳饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”。换言之，喝白开水，水易流失，若在白开水中加入少许食盐，情况就大不同了，水就不那么容易流失了。这种方法，与我们现代医学中的给病号补充生理盐水是一个道理。

白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，真是一举三得。

蜂蜜是大自然赠给我们人类的贵重礼物，它所



所含的营养成分特别丰富，主要成分是葡萄糖和果糖，两者的含量达70%，此外，还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用，久服可延年益寿。《本草纲目》记载：“蜂蜜有五功：清热、补中、解毒、润燥、止痛。”现代医学也证明，蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等，均有

疗效。秋天经常服用蜂蜜，不仅有利于身体的康复，而且还可以防止秋燥对人体的伤害，起到润肺、养肺的作用。

秋燥时节，一方面要多喝盐水和蜜水，另一方面不吃或少吃辛辣烧烤之类的食品，这些食品包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等，特别是生姜。这些食品属于热性食物，在烹饪中失去不少水分，饭后容易上火，加重秋燥对人体的危害。当然，将少量的葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要常吃、多吃。比如生姜，它含挥发油，可加速血液循环，同时含有姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能；生姜还含有姜酚，这种物质可减少胆结石的发生。所以它既有利亦有弊，

民间也因此留下了“上床萝卜下床姜”一说，说明姜可吃，但不可多吃。特别是秋天，最好别吃，因为秋天气候干燥，燥气伤肺，加上再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。在古代医书中也出现这样的警示：“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。”如此看来，秋天不食或少食生姜以及其他辛辣的食物，早已引起古人的重视，这是很有道理的。

因此，为了我们自己的身体不受秋燥的伤害，当秋天来临之际，我们最好“晨饮淡盐水、晚喝蜂蜜水、拒食生姜”，以便安然度过“多事之秋”，以保身体健康！

*秋季养生十八法

1. 节食欲：秋季切忌暴饮暴食，同时也要少吃辛辣、烧烤类食物。

2. 忌怒气：少发脾气可以有效地解秋乏。

3. 常梳发：经常梳理头发可以扩张皮下毛细血管，促进新陈代谢，保持头脑清醒，消除疲劳。

4. 面多擦：用双手或干毛巾揉搓面部，使面部红润。

5. 舌舔腭：用舌头舔牙齿上腭，可以起到提神、补气、养心的作用。

6. 齿数嗑：牙齿多活动，相互嗑一嗑，保持牙齿健康，有助于消除疲劳。

7. 呼浊气：应多到户外呼吸新鲜空气，可以促进血液循环，保



持呼吸系统的良好机能。

8. 咽唾液：咽唾液可促消化、开胸理气、增加内脏气管功能，延年益寿。

9. 目运转：经常到户外，眺望远方，结合眼保健操揉搓眼睛可以醒脑解乏。

10. 耳常弹：用手多揉搓耳朵，或多听听音乐激活听觉神经，有助于减轻疲劳。

11. 脊背暖：秋季早晚温差大，应及时地增减衣物，防止感冒，保护五脏六腑。

12. 胸宜护：保持体温，可以增强免疫力。

13. 腹自揉：用手掌按摩腹部，适当揉搓，可以助消化、消除瘀积、益气强身。

14. 谷道拖：收缩、上提肛门，可以提神补气。

15. 肢节摇：甩甩手，踢踢腿，增强活力，消除疲劳。

16. 足心搓：每天洗脚按摩脚心，可以消浊通络，解除疲劳，起到吐故纳新的效果。

17. 便禁言：大小便时闭口握双手，可以益智补气。

18. 净体肤：秋天干燥应多用手揉搓身体，可以使人精神焕发、延年益寿，解乏消疲劳。

*秋天男人进补宜忌

男人秋天进补宜收不宜散，所以，要尽可能少食葱、姜等辛味之品，适当食一些酸味甘润的果蔬。秋燥津液易伤，易引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症。因此秋季在饮食上宜多选甘寒滋润之品，如百合、银耳、山药、梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等，以润肺生津、养阴清燥。

秋季饮食除了以酸、润为主之外，还须注意的是，夏季过后，暑气消退，人们食欲普遍增加，加之秋收食物品种丰盛，此时不宜过多进补，以免“饮食自信，肠胃及伤”。以下几种名贵食材，对男人来说，秋天食用会大有裨益，但是有讲究。

1. 鲨鱼：

中国早有食用鲨鱼的历史，医书上称它“性味甘平无毒，归脾、肺经，能消肿祛瘀，补益五脏。”这说法和现代研究可谓不谋而合。据研究所得，鲨鱼软骨能治好某些人的晚期癌症，背后原因，相信正是鲨鱼具有的惊人免疫能力。鲨鱼本身不单不会患病，即使人为了研究而将癌细胞植入它的身体，也不能令它患癌症甚至害病。鲨鱼软骨里含有丰富的黏多糖，还有维生素，两者对于骨骼都有好处。中医学里有所谓“逢胶必补”之说，鲨鱼软骨里的黏多糖，正是一种好的胶质，对于软骨生长大有好处。咱们中国人，每吃鱼翅都熬它最少五、六小时，将蛋白质液化，有利于吸收，可以说是十分聪明的做法。

2. 海参：

饮食中选择辽参是一个不错的选择。辽参又名“太子参”，周身刺，个体较小，我国和日本均有出产。如果吃辽参，只须早晚发透，去除肚里的沙和纤维，冲洗出水后就可烹煮。海参怎么煮都可以，煲鸡汤、焖排骨味道都很好。论价钱，海参比鲍鱼便宜很多。关于食益，医书说：海



参能补血去黄气、补虚劳、强肾、强膝、利小便、去水肿、调节糖尿。

和鲍鱼相比，海参的优点是更平和，不会出现虚不受补的情况。因为鲍鱼虽然滋阴，但实际应用起来却属于阴阳两补，喉痛、燥热者不宜。

在临床应用上，老年人和女性可以多吃海参，因其胶质可以补骨之磨损，而且对于月经过多也有疗效。一般人烹海参喜欢配桃柱，这种方法其实并不可取，因为桃柱有壮阳火的功效，阴虚内热、喉痛声沙之人不宜食，否则吃了会影响睡眠。

3. 鲍鱼

鲍鱼具有平肝、养阴、固肾之效，凡夜尿频多、气虚哮喘者、四肢无力、精神难集中者，都适宜多吃鲍鱼。甚至连糖尿病者，也可用鲍鱼作辅助治疗，但必须配药同炖，才有疗效。鲍鱼不仅具有降低血压的能力，还具有双向性调节血压的作用，原因是鲍鱼能固肾，可调整肾上腺分泌。

鲍鱼虽好，却不是人人皆宜。有些人每食鲍鱼就胃痛，因其高蛋白质颇难消化。

尿酸高者（即痛风患者），不宜吃肉，只宜喝汤。作食疗用的鲍鱼，应该选用哪一种鲍鱼最好，这个并无定论，因为名贵干鲍如日本网鲍、吉品、窝麻、顶级中东鲍及顶级南非鲍，食疗效用都差不多。

4. 甲鱼

药书记载，甲鱼入肝经，有强肝补肾、益血气的功效。其实甲鱼全身都是宝，由头到尾都有用。

甲鱼壳：即中药里的鳖甲，能软坚散结，现代医学研究证明，它可治肝脾肿大、甲状腺及淋巴腺肿大。此外，也能帮助再生障碍性贫血（即骨髓不造血）患者改善病情。

甲鱼裙：含丰富黏多糖，具强力养阴补血功效，切合医书上所载“治腰膝软”之说。

甲鱼血：伴鲜莲藕汁或黄酒（如米酒）饮用，可治肺结核咳血、午后潮热。

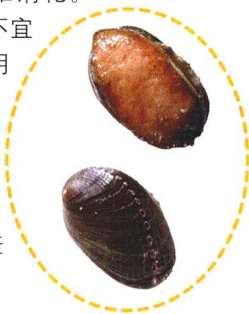
甲鱼蛋：可浸酒，属延年益寿秘方。经特别培植的甲鱼蛋，售价不便宜。

甲鱼鞭：很多人爱用公水鱼，记得去内脏时保留丸和水鱼鞭，以免浪费其荷尔蒙。



* 女人秋季养生

中医认为，秋天主燥，燥邪当令。若燥邪致病可以出现口干、鼻干、咽干、干咳、皮肤干燥等，因此应多吃一些润肺生津食品。特别是对妇女来讲更应如此，因为中医讲男属阳，女属阴；男主精，女主血，燥邪易伤阴血，妇女若感受燥邪，易出现闭经、月经错后、月经量少、产后虚弱、产后奶水不足、妇女更年期综合征等。上述疾病，均围绕着经、胎、产、哺乳等方面，而维持经、胎、产、哺乳生理功能的又是冲、任、督、带四脉，其中又以冲、任二脉直接关系到妇女的月经、怀孕、生育等生理功能。冲任二脉又与肝、肾、脾、胃有密切关



系，所以药膳疗法，就必须从调补着手。

1. 青春期

青春期的女子由于丘脑下部和垂体的调节功能尚未完全成熟，秋季若不注意食疗保健，容易引起功能失调性月经紊乱，临床主要表现为月经周期或经期长短不一，流血量异常。此期的饮食原则为：饮食起居要有规律，避免延误用餐或饥饱不均；保持充足的营养，尤其是蛋白质的摄入；多食富含铁质和维生素的食物。

食疗方：柿饼3个，红枣10枚，山萸肉15克。先煎山萸肉，取汁一大碗，再与柿饼、红枣同煮熟即成。月经期每日1剂，连用3~5日为一疗程。本方具有补肝益肾、养血摄血之功。适用于腰膝酸冷、崩漏带下等症。

2. 哺乳期

哺乳期妇女各系统发生巨大的适应性变化，各种营养素的需要量增加，特别是蛋白质、钙、铁、锌、维生素类的需要量更大。秋天是各种瓜果蔬菜最丰富的时候，最适宜进行膳食疗法。此期的饮食原则为：首先应该多食富含蛋白质的食物，如鸡、鱼、虾、瘦肉、奶、蛋、豆制品，每日蛋白质按1~1.2克/千克体重；脂肪摄取不宜过多，占总热能的20%~25%即可；多摄取钙、铁、锌等无机盐和微量元素；多食富含维生素的食物；胃口特别好的孕妇，主食不宜过多，可用蔬菜类充饥。

食疗方：桂圆100克、鸡蛋1个、红糖适量。桂



圆去壳，加温开水，放适量红糖，然后打1个鸡蛋放在桂圆上面，在锅内蒸10~20分钟，以鸡蛋熟为宜，将蒸好的桂圆汤鸡蛋一起喝，每日1~2次，连服7~10天。本方含铁、维生素B₂较多，可减轻宫缩及下垂感，有保胎作用。

3. 更年期

更年期妇女机体会产生一系列变化，例如骨质疏松、脂质代谢改变，生殖器官和骨盆底组织萎缩等，如果日常生活中注意饮食，便能平稳度过更年期。此期的饮食原则为：食疗以补肾为本，特别是补肾阴，同时更年期妇女容易发生心烦、多汗、潮热等植物神经系统不稳定症状，故饮食中应注意健脾、养心。忌刺激、辛辣的食品；适当控制脂肪摄入，尤其是限制富含饱和脂肪酸的动物脂肪；注意摄入含钙丰富的食品；摄入含高蛋白、高维生素的食品；为减少恶性肿瘤的发病，更年期妇女饮食宜清淡，多吃蔬菜水果、多饮水。

食疗方：猪蹄黄豆煨蛋，猪蹄2只，刮洗干净，放入锅中煮至半熟，黄豆100克拣净，提前用温水浸泡12小时，淘洗干净，加水过豆半寸深，旺火烧开，撇去浮沫。文火煮至七成熟，加至半熟猪蹄内，放入去壳鸡蛋5只，加水加入作料，旺火烧沸后转文火，至蹄豆熟烂。分2天连汤食用，每7~10天服用一方，本方高蛋白，富钙质，猪蹄之胶原纤维有益健康。

*老年人秋季保健

中医认为，燥为秋季的主气，称为“秋燥”，其气清肃，其性干燥。常见口干、唇干、鼻干、咽

干，舌干少津，大便干结，皮肤干，甚至皲裂等症。由于秋季空气逐渐变冷，可促使栓塞、中风、支气管哮喘、消化不良、胆结石绞痛、心绞痛等病发作；还易患感冒、风湿热等，故此季节住院病人明显增多，尤其是中老年人。



秋季要想少患病，保持健康，就要注意饮食调养。饮食要以“滋阴润肺”为基本准则，另外还应“少辛增酸”。就是说多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等，可以起到滋阴润肺、养血的作用；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品；多吃柑橘、山楂、新鲜蔬菜、酸味食品。对于年老胃弱的人，可晨起喝粥以益胃生津。

根据秋季的特点，可适当服用一些维生素类制剂。另外，还可服用宣肺化痰、滋阴益气的中药进行保健，如西洋参、沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝、胖大海等。平素为阴虚体质的人，可用中成药六味地黄丸、大补阴丸等。

1. 老年人应注意补充铬

铬的食物来源为肉类及粮食、豆类、啤酒酵母、动物肝脏、谷类等，乳类、蔬菜、水果含铬量低。根据美国营养标准推荐委员会1989年建议，铬的安全和适宜摄入量为50~200毫克/人。人体内含铬量随着年龄增长而降低，老年人容易缺铬，应注意补充。

食物在精制过程中使含铬量显著减少，美国人喜食精白面粉及精白糖，故导致普遍缺铬，这成为

冠心病发病率及死亡率较高的原因。在以谷类、糙米、粗粮为食的国家，情况正好相反。

2. 老年人少喝鸡汤

秋季一到，又进入大补的黄金时间，老年人、体弱多病者或处于恢复期的病人，都习惯用老母鸡汤炖汤喝，甚至认为鸡汤的营养比鸡肉高。其实，鸡汤所含的营养比鸡肉要少得多。据研究，胆固醇、高血压、肾脏功能较差者、胃酸过多者、胆道疾病患者，不宜多喝鸡汤。如果盲目以鸡汤进补，只会进一步加重病情，对身体有害无益。因此，老年人要少喝鸡汤。

3. 老年人秋季要预防脑血栓

有资料表明，秋天为脑血栓发病率最高的季节。其中又以清晨时60岁以上的老人发病为最多。要想在多事之秋避免发生脑血栓，老人应注意多食水果、蔬菜，以利润肠通便。水果有苹果、香蕉、梨等；蔬菜有韭菜、山芋、芋头、芹菜等。晚饭前用蜂蜜15克（约一食匙）兑水50毫升饮用，因为蜂蜜不仅有润肠通便功效，常服还可调节人体生理机能，使老人身体健康，延年益寿。



4. 老年人秋季吃水果的宜忌

秋季是水果丰收的季节，但老年人由于内脏器官衰老，导致各生理功能减弱。因此一次不宜进食大量的水果，可采用少食多餐的吃法。

胃酸者，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。大便干燥者，可多吃些桃子、香蕉、橘子等，因这些水果有缓下作用。柿子含大量柿胶，

吃多了可加重便秘。经常腹泻的，不要多吃上面提到的有缓下作用的水果。可适当吃些苹果，因为苹果有收敛和固涩的作用。有心脏病及水肿的，不宜吃含水量较多的西瓜、椰子等水果，以免增加心脏的负担以及加重水肿。糖尿病患者，不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。肝炎患者多吃些橘子和鲜枣等含维生素C较多的水果，有利于肝炎的治疗和恢复。不要在饭前吃水果，以免影响正常进食及消化。香蕉性寒、质滑，肾炎、高血压等病患老人切不可多食香蕉，但是香蕉中含钾量高，适量食用有利于改善病情。

*幼儿秋季饮食

秋季气候干燥，气温下降，人体毛发脱落增多，口苦咽干、皮肤干燥。这时应以养阴清热、润燥止湿、清心安神的食品为主。可选用芝麻、蜂蜜、银耳等为食物原料，制成银耳冰糖粥、百合粥等。

另外，秋天人体汗液蒸发较快，易丢失一部分水溶性维生素，如维生素C、B族维生素等。因此，幼儿每天需要食用一些果汁、番茄、菜汤、牛奶及稀饭等。根据我国的民间习俗，中秋节要吃月饼，而月饼馅多由桃仁、瓜子、松子、蛋黄、香肠、火腿、豆沙等组成，营养非常丰富，内含多种营养素，具有强身滋补的作用，是秋季幼儿的一种较好的食品。秋季有大量水果上市，还应让孩子多吃些水果。

*秋季吃鱼4类人不宜

秋季是体弱者进补的好时机，鱼则是进补的最

好食品，不仅味道鲜美，而且营养价值极高。其蛋白质含量为猪肉的2倍，且属于优质蛋白，人体吸收率高。鱼中富含丰富的硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素D等和一定量的钙、磷、铁等矿物质。鱼肉中脂肪含量虽低，但其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。鱼肉中的维生素D、钙、磷，能有效地预防骨质疏松症。祖国医学认为食鱼要讲究对症，对症吃“鱼”，它的食用和医用价值才能显现出来。但需要注意的是患有以下疾病者不宜多吃鱼：

1. **痛风患者**：因为鱼类含有嘌呤类物质，而痛风则是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱而引起的；

2. **出血性疾病患者**：如血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃鱼，因为鱼肉中所含的二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），可抑制血小板凝集，从而加重出血性疾病患者的出血症状；

3. **肝硬化病人**：肝硬化时机体难以产生凝血因子，加之

血小板偏低，容易引起出血，如果再食用富含二十碳五烯酸（EPA）的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情急剧恶化。犹如雪上加霜；

4. **结核病人**：服用异烟肼时如果食用某些鱼类容易发生过敏反应，轻者恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血等，重者会出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难、血压升高，甚至发生高血压危象和脑出血等。



*秋天应多吃梨

俗话说：“七月核桃八月梨。”八月已进入秋季，人们经过漫长夏季的炎热，身体需要滋润，特别是有气管炎的人，更应该早些进行防治。吃梨能健胃润肺，而入秋食梨正是时候。

梨，汁甜味美、皮薄肉细、香脆适口。之所以能健身治病，是因为它含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸和有机酸，并含脂肪、蛋白质、钙、磷、铁，还有维生素、胡萝卜素、烟酸等营养物质。中医认为，梨性寒味甘，有化痰润肺、镇咳止喘、清心降火的功效。梨不仅能治病，对嗓子也有良好的滋润保护作用。

梨的吃法主要有以下几种：

1. 生食 最好削皮后食用，如果甜味不够，可蘸点白糖。

2. 熟食 去皮后蒸煮均可，也可与大枣、萝卜、绿豆等一起熬汤，又吃又喝，治病养生的效果更好。买几个梨，把蒂周围切下来作为盖，掏出种子，灌上蜂蜜，再把盖盖上，放盘里上锅蒸熟，一早一晚各吃一个，治气管炎有一定疗效。

3. 制作梨罐头 削皮、切瓣、去籽，装进瓶内，加糖制成罐头，不但可做零食用，还可上餐桌作酒肴，清香甜美，人人青睐。



4. 制梨脯削 皮去子切成小块，经晾晒、腌渍，可制成梨脯，作为老人、孩子的零食，美味无穷。

5. 蒸酒 把梨捣烂加杂粮，撒进老陈曲发酵后，可蒸出美味的果酒，饮之甜美可口，是健身之宝。

*关于汤的小知识

汤的种类

一般分为滚汤、煲汤、炖汤、煨汤、清汤等。

器皿的选择

传统选择：煲汤以选择质地细腻的沙锅为宜；新潮推荐：瓦罐、铁锅等。

*“四菜一汤”规矩历史渊源

“四菜一汤”顾名思义，一餐四样菜一碗汤，“四菜一汤”由来已久，相传为明太祖朱元璋首倡。

公元1368年，朱元璋当上皇帝后，遇上天灾，各地粮食歉收，百姓生活十分困苦，可一些达官贵人却穷奢极欲，过着花天酒地的生活。出身贫苦、讨过饭的朱元璋，对此非常恼火，

决心予以整治。一天，适逢皇后的生日庆典，朱元璋趁众位大臣前来贺寿之机，有意摆出粗菜淡饭宴客，以此警醒文武百官。当十多桌席位的人坐齐以后，太祖便令宫女上菜。第一道菜是炒萝卜，萝卜属百味药也，民谚有“萝卜上市，药铺关门”之说。

