

对症食疗

汤·粥·蜜

SUITABLE
DIETOTHERAPY

药补不如食补，让日常饮食中的一粥、一饭、一汤、一菜
给我们一生健康和快乐

HEALTH
BOOK



药食同源

■ 从博大精深的中医食疗方中精选1000余款好学好用食疗方。
■ 轻松解决10种最常见的疾病和亚健康、美容美体等问题。
■ 配精美食材图与步骤图，直观清晰，方便易懂。
养生堂膳食营养课题组 编著



江西出版集团
江西科学技术出版社

瑞雅
书业

图书在版编目(CIP)数据

对症食疗汤·粥·蜜 / 养生堂膳食营养课题组编著.
南昌: 江西科学技术出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5390-3319-8

I. 对… II. 养… III. ①汤菜—食物疗法 ②粥—食物疗法 ③蜂蜜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032442 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2008048

图书代码: D08033-101

责任编辑: 温青 徐晓锋 装帧设计: 刘金华 旭晖
文字编辑: 孙明晨 美术编辑: 穆丽
插图绘制: 穆丽 睿达点石

对症食疗汤·粥·蜜 养生堂膳食营养课题组编著

出版 江西出版集团·江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 北京合众伟业印刷有限公司
经销 各地新华书店
开本 710mm × 1000mm 1/16
字数 200千字
印张 11.25
版次 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-3319-8
定价 19.80元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

对症食疗

汤·粥·蜜

养生堂膳食营养课题组 编著



江西出版集团

江西科学技术出版社

目 录



汤·粥·蜜与食疗养生

饮食疗法	8	养生粥常用米谷介绍	20
如何烹出美味养生汤羹	10	养生粥的应用范围	22
养生汤羹中的常用药材与食材介绍	12	食用养生粥的注意事项	24
养生汤羹的食用原则	15	蜂蜜的营养成分和保健功效	25
食用养生汤羹的注意事项	16	其他蜂产品的保健功效	28
养生粥的治病机理和特点	17	蜂蜜的选购、保存、使用	31
养生粥的加工和食用方法	18	食用蜂产品的注意事项	33



汤·粥·蜜对 症 食 疗 养 生 馆

内科

36

呼吸系统

36

感冒

36

支气管扩张

37

急性支气管炎

38

慢性支气管炎

39

咳嗽

40

哮喘

42

肺气肿

43

肺结核

44

肺炎

45

消化系统

46

消化不良	46
呕吐	47
呃逆	48
胃、十二指肠溃疡	49
胃肠炎	51
胃炎	52
胃痛	53
胃下垂	55
腹痛	55
泄泻	56
痢疾	57
大便出血	57
肝炎	58
肝硬化	59
黄疸	60
胆囊炎	60
胆结石	61

循环系统

62

高血压病	62
高脂血症	63
动脉硬化	64
心绞痛	65

冠心病 66

中风后遗症 67

贫血 68

白细胞减少 70

血小板减少症、出血 71

生殖、泌尿系统

72

尿路感染 72

尿路结石 73

膀胱炎 74

肾炎 75

遗尿 77

小便不利 78

遗精 79

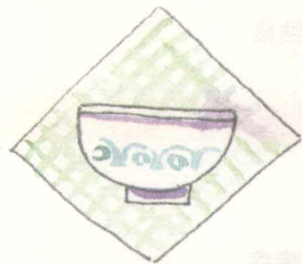
早泄 80

阳痿 81

不育症 83

前列腺炎 84

前列腺肥大 85



神经、运动系统

86

头痛

86

眩晕

87

关节疼痛

88

腰痛

89

骨折

89

其他疾病

90

糖尿病

90

中暑

91

甲状腺机能亢进症

92

水肿

93

外科

95

感染

95

疖

95

痈

96

丹毒

97

颈淋巴结核

97

皮肤病

99

皮炎

99

皮肤瘙痒症

99

湿疹

100

带状疱疹

101

脚气

101

疣

102

烧伤

102

冻疮

103

肛肠疾病

104

痔疮

104

脱肛

105

疝气

105

五官科

107

眼部

107

结膜炎

107

睑腺炎

108

青光眼

108

白内障

109

夜盲症、干眼病

110

视力衰退

111

耳部

112

中耳炎

112

耳聋

112

鼻部

113

- 鼻炎 (113)
- 鼻衄 (113)
- 酒糟鼻 (114)

咽喉部

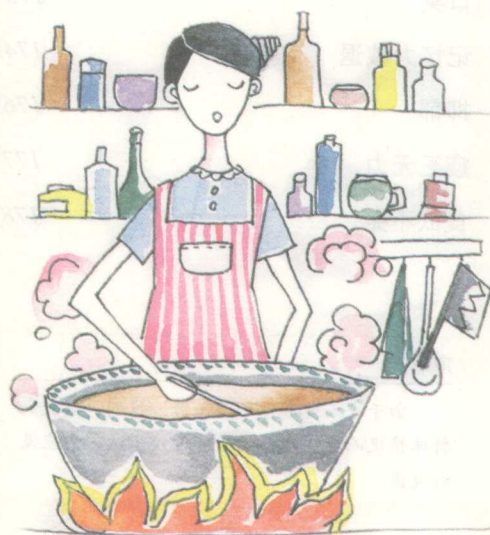
115

- 咽喉炎 (115)
- 扁桃体炎 (115)
- 声音嘶哑 (116)

口腔

117

- 牙龈出血 (117)
- 牙痛 (118)
- 口疮、舌疮 (119)



妇科

120

- 痛经 (120)
- 闭经 (121)
- 月经不调 (122)
- 崩漏 (123)
- 带下 (124)
- 妊娠呕吐 (124)
- 妊娠水肿 (125)
- 习惯性流产 (126)
- 产后便秘 (127)
- 产后腹痛 (127)
- 产后体虚 (128)
- 产后缺乳 (129)

儿科

130

- 小儿感冒 (130)
- 小儿夏季热 (131)
- 小儿咳嗽 (132)
- 小儿哮喘 (133)
- 小儿呕吐 (133)
- 小儿腹泻 (134)
- 小儿便秘 (135)
- 小儿疳积 (136)
- 小儿厌食 (137)

小儿自汗、盗汗

139

胃癌

143

小儿佝偻病

140

肠癌

144

小儿惊风

141

肺癌

145

防癌抗癌 142

乳腺癌

146

白血病

147

肝癌

142

皮肤癌

148

食道癌

143



汤·粥·蜜 日常食疗养生馆

美容养生 150

润泽气色

150

失眠

168

祛斑抗痘

152

盗汗

169

美白嫩肤除皱

154

自汗

171

减肥塑身

156

更年期综合征

172

乌发生发润发

157

口臭

173

延年益寿

159

记忆力减退

174

排毒祛病强身

161

抑郁

176

疲乏无力

177

食欲不振

178

消除亚健康 163

神经衰弱

163

便秘

164

耳鸣

166

声明

由于个人健康情形因年龄、性别、病史和特殊情况而异，建议您若有任何不适，仍应及时就医。

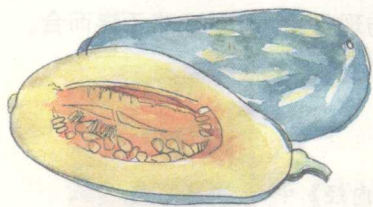


汤·粥·蜜 与食疗养生

在我国的传统医学中，食疗、食补、食养占据了非常重要的地位，一粥、一饭、一汤、一菜，都可作为治病养生之物。**“药食同源”**、

“药补不如食补”，如今，越来越多的人认识到食疗的重要，也有越来越多的人从中医食疗方中获得了健康。

本章介绍了有关汤、粥、蜜食疗养生的多方面问题，既有操作要点，又有注意事项、食疗禁忌，让你明明白白食疗，在获得食疗好处的同时避免用方不当可能带来的不良影响。



饮食疗法

本书所述的治病养生方都是选自我国传统的饮食疗法。首先，让我们一起来了解饮食疗法的由来。

饮食疗法的起源

我们的祖先为了生存和繁衍，在寻觅食物的过程中，不断品尝食物的滋味，辨别草药的温凉，逐渐认识到一些动植物既可以充饥又能防治疾病，逐步积累了丰富的饮食治病养生的经验。

我国现存医学文献中最早的一部较为系统的理论著作是《黄帝内经》，它是春秋战国时的医家总结劳动人民同疾病作斗争的经验，托名黄帝编成的，比较系统地阐述了中医学理论，因而被誉为“医家之宗”。在饮食与健康的关系上，此书提出了“饮食有节”的重要原则，还就饮食的饥饱之度、冷热之性、偏嗜之习、宜忌之规、配餐之则提出了一系列法则，告诫人们要注意饮膳，重视卫生，以食疗疾。在有关膳食平衡方面，书中记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这一配膳原则与现代营养学的主张不谋而合。

《黄帝内经》中已有关于食疗的介绍。



饮食疗法的积累

汉魏六朝承袭了先秦医食互补的古风，在膳补食疗方面又有了新的开拓，这一时期出现了张仲景、淳于意、华佗、王叔和等名医，推出了《神农本草经》、《伤寒病杂论》、《脉经》等著作，总结了脏腑经络学说，奠定了辨证施治的理论基础，并试图用阴阳五行学说来解释饮食与健康的关系，既有食品入药，又有药物入菜，使医食同源理论进一步得到了发展。汉代名医张仲景的《伤寒病杂论》中还收录了许多药膳，例如猪肤汤、当归生姜羊肉汤、白虎汤、桃花汤、百合鸡子汤、苦酒汤、竹叶石膏汤、黄连阿胶汤等。

隋唐五代时期，隋代名医巢元方等编著的《诸病源候论》中不少地方说到了食与医的关系。东晋葛洪《肘后备急方》中已经提到了若干营养性疾病，如脚气病，虽然当时并不知道它是因缺乏维生素B₁所致，但却知道用富含维生素B₁的食物牛羊乳和豆类来治疗。

饮食疗法的大发展

唐代是我国饮食疗法大发展的重要时期。药王孙思邈的《千金要方》中专辟“食治篇”，收录了药用食物150种，分作果实、菜蔬、谷食、鸟兽四类逐一详加阐述，这是世界食疗史上的一大创举。据此书记载，用于治疗妇女产后虚羸的方药

中，多备有食物，如羊肉汤、猪肾汤、羊肉黄芪汤、鹿肉汤、杏仁汤、乳蜜汤等。孙思邈的另一本著作《养老食疗》，设计了长寿食方十七组，开老年医学中食物疗法之先河。孙思邈的学生孟诜在前人的基础之上写出《补养方》，这是一部最早专讲饮食疗法的著作，共收录了药用食物241种，后经孟诜的弟子张鼎增补成三卷本的《食疗本草》，其内容丰富，集唐以前饮食疗法之大成，惜原书久佚，现存的是敦煌石室的残卷及以后各医家引用《食疗本草》中资料的纂辑书。

药王孙思邈。
他的《千金要方》对食疗的发展起了很大推动作用。



饮食疗法的兴盛

宋元时期，一些名医在饮食宜忌与温补疗治方面的探讨很有建树，大大促进了食疗的发展。《太平圣惠方》中有28种病记载了食治法，尤以虚劳病患者的食疗方法为多。宋代陈直的《奉亲养老书》中收录了饮食调治和老人备用急方233条。元代邹铉又对《奉亲养老书》进行了增补，附有妇女和儿童食方256条，元代饮膳太医忽思慧所著《饮膳正要》，是我国的第一部较为系统的营养学专著，值得特别指

出的是，在忽思慧所著的《饮膳正要》中，饮食疗法已从过去的偏重于“食治”发展为注重健康的“食补”。

明清时期，膳疗食补的成就突出。以李时珍的《本草纲目》为标志，传统医学跃上了新的高峰，医药食饮水乳一体，交互见功。朱棣编的《救荒本草》中专门记载了荒年可供充饥的野菜，扩大了人类食物的范围，这是饮食疗法的又一大发展。此外，《日用本草》、《食鉴本草》、《遵生八笺·四时调摄笺》、《养生食忌》、《养生随笔》、《随息居饮食谱》、《沈氏养生书》等膳补食疗专著的大量刻印，促使人们普遍地注重日常养生之道。

李时珍。
他的《本草纲目》使食疗法达到了一个新高峰。



饮食疗法的现状

新中国成立后，随着人民生活水平的不断提高，食疗食养也越来越受到人们的重视。20世纪70年代初，南京药学院叶桔泉教授编著了《食物中药与便方》一书，书中介绍了可用作食疗的药物340种，逐一叙述其来源、性味、成分、功用及方例1500条。进入80年代后，对饮食疗法的研究有了空前的繁荣。可以相信，饮食疗法在为人类健康服务方面必将发挥出更大的作用。

如何烹出美味养生汤羹

养生汤羹多以肉、蛋、乳、海味、蔬菜等为主要原料，加水蒸煮，制成较稠厚的汤汁。如果汤羹内所用的药物可以直接食用，则可以与主料同时煎煮烹制；若不宜直接食用，则可事先煎煮药物，取汁去渣，再与主料同时煎煮烹制，或将药物用纱布包扎，再与主料同时煎煮烹制，食用前药袋捞出不用。

烹制养生汤羹的方法

熬：熬汤适合于质老形大的原料，原料加工成片、块、丁、丝、条、段等形状，鱼类原料一般为整形。先用葱姜炆锅，再下原料用大火煸炒至断生，然后加鲜汤与清水，其量约与原料相等，同时加调料，置大火上烧沸，再改用中、小火熬煮至原料质烂，汁稠味浓，如银耳羹的制法。

小贴士

在熬汤的过程中，要事先掌握好水量，不要中途添加凉水，尤其是在做肉汤的时候，正在加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤的味道和营养都大打折扣。在用其他方法烹制汤品时，这个问题同样要注意。

炖：炖汤时先将食物和药材分别洗净，同时下锅，加水适量，置于大火上烧沸，撇去浮沫，再置小火上炖烂。如果有动物性食物或药物，应先将它们洗净后在沸水中烫去血污和腥膻味，另将所选用的药物用纱布包好，用清水浸透，放入锅中，与

食物一同放入锅中，加入调料和清水适量，先用大火烧沸，撇去浮沫，再用小火上炖烂。一般炖的时间需2~3小时，如十全大补汤等。

余：是烹制汤菜的一种方法，简单易行，火候也好掌握。余制菜肴汤，味咸鲜，带有诱人食欲的酸、辣、麻、香味，其主料具有滑、嫩、爽、脆等特点。制作过程是将汤或水用大火烧开，再将切好的片、丝、条或丸子等材料或药用食物下锅，加入调料，撇去浮沫，汤开即成。

蒸：蒸的方法有多种，汤羹类药膳中多用清蒸的方法，也就是把原料和药物放在容器内，不加酱油只加清水，上蒸屉或放在水锅内，盖好盖，通过加热产生的高温蒸气，而使原料成熟。所蒸菜肴可保持原汁原味，养分散失少。

煨：汤羹的煨法是将食物和药物置于器皿中，加上调料和没过原料的水，置于小火上慢慢地煨烂。其特点是汤汁浓稠，口味肥厚。

煮：煮汤是将食物原料和药物放进大于其体积数倍的汤汁或清水中，先用大火煮沸，再改用中小火煮熟，其特点是清鲜不腻，适合于体小质软的原料，如当归生姜羊肉汤等。





烹出好汤羹的技巧

要想烹调出美味、营养的养生汤羹，只掌握了以上的烹调方法还不够，还要遵从一些烹调上的原则。

● **选择新鲜材料**：新鲜并不是历来所讲究的“肉吃鲜杀鱼吃跳”的“时鲜”。现代所讲的鲜，是指鱼、畜、禽杀死后在3~5小时内烹调，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易吸收的物质，不但营养丰富，味道也好。

● **注意清除蔬菜上存留的农药**：当前提倡食用绿色无公害食品，但是，受许多客观因素的制约，人们无法达到这种要求，在此情况下，清除蔬菜上的农药，就成了一个重要问题。煮汤前，如何清除蔬菜上的农药呢？有两种常用方法，值得人们借鉴：一种方法是，先将蔬菜用清水冲洗干净，然后将蔬菜浸入盛放小苏打水的盆里，浸泡5~10分钟，然后再用清水冲洗干净即可；另外一种方法是，先用清水将蔬菜冲洗干净，然后将其放入清水盆中，并滴入几滴果蔬清洗剂浸泡片刻，最后用清水冲洗干净即可。

小贴士

用果蔬清洗剂洗蔬菜时，不要浸泡过久，以免清洗剂中的化学成分渗入蔬菜中。

● **把握好煲汤的时间**：按照时间分，汤可分为炖汤和煲汤，二者在时间上存在着差别，炖汤用的时间较长，有个口诀是“煲三炖四”就是对此最好的说明。煲汤与炖汤的方法也不相同，煲汤是直接将锅放在火上煮，3小时左右即可；而炖汤则是先以大火烧开，再用小火长时间慢煮，时间

应控制在4小时以上。

● **掌握好火候大小**：每提到煲汤，人们的直观想法就是将一锅材料放在大火上，长时间地熬，殊不知，这种做法会影响汤的营养价值。汤对火候的要求很高，一锅味道鲜美的汤，是用大火炖煮还是用小火慢熬，要依据所选原材料而定，胡乱用火，会破坏汤中的养分。

● **配水要合理**：水既是鲜香食品的溶剂，又是食品的传热媒介，还是汤的精华。水温的变化、用量的多少，对汤的味道有着直接的影响。煮汤时，用水量一般控制在主要食材重量的两三倍，也可按熬一碗汤加2倍水的方法计算。

● **把握原材料切放时机**：一些需要长时间炖煮的材料，如肉、鱼、某些根茎类的蔬菜，可同时放入锅中，根茎类蔬菜，宜切大块；一些比较易熟的嫩叶类蔬菜，最好在起锅前几分钟放入，以保证食材成熟度一致。

● **调料添放要适度**：做汤的基本调料有盐、酱油、酱、醋、味精、虾油、辣椒、姜、葱、花椒、八角、香叶、丁香、孜然、肉蔻、小茴香、陈皮等。但是在做汤时，不宜加入过多的调料，过多地加入调料，会影响汤的口感，破坏汤的营养成分，因此，应适度加入调料。

● **材料搭配要适宜**：许多食物之间已有固定的搭配模式，使营养相互补充，即汤水中的“黄金搭档”。例如我们将酸性食品——肉，与碱性食品——海带组合在一起，就是一个完美的组合，不仅汤的味道鲜美，营养价值还很高。

小贴士

为了使汤的味道比较纯美，一般不提倡用多种肉煨一种汤。

养

生汤羹中的常用药材与食材介绍

常用药材一览表

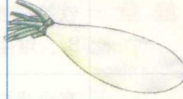
【药材】	【性味归经】	【适用体质】	【食疗功效】	【选购指南】
枸杞子	性平，味甘。	血虚、阳虚型体质。	具有滋补肝肾、养睛明目、补血的功效。	购买时，选择颗大、饱满、色鲜红者为佳。
当归	性温，味甘，无毒。	气虚型体质。 	具有补血、清血、润肠胃、通经、光泽皮肤的功效，还可促进血液循环，活血化淤。宜煮汁服用。	购买时要挑选主根粗长、油润、外皮颜色黄棕、断面颜色黄白、气味浓郁的。
黄芪	性微温，味甘，无毒。	气虚型体质。 	可益气固表，提神强体，健脾胃。	选购时，以圆柱形、分枝少、上粗下细、表面灰黄或淡褐色、有纵皱纹或沟纹、皮孔横向延长、味微甜的为佳。
丹参	性微温，味苦。	血淤型体质。	能活血化淤，扩张血管，排脓止痛，安神益气。	购买时，以条粗、色紫红、无芦头、无须根的为好。
香附	性寒，味苦、辛。	气滞型体质。	具有健胃、理气、解郁、调经、止痛等功效。	购买时，挑选粒大、质坚实、气味香、棕褐色的为上品。
杜仲	性平，味甘。	气虚型体质。	可润肝燥，有强壮筋骨、去湿利水、滋补肝肾的作用。	购买时，选择外皮呈淡棕色或灰褐色，薄皮有斜方形横裂皮孔，厚皮有纵槽形皮孔，内表皮呈暗紫色的为佳。
人参	性微寒，味甘，无毒。	气虚型体质。	能强化身体各部分功能，增强抵抗力，消除疲劳，补五脏。体质虚弱、贫血、虚咳、气喘、手足冰冷等患者可常吃。	购买时，以身长、枝粗大、浆足、纹理细、根茎长、根茎较光滑无茎痕以及根须上无霉变、无虫蛀、无折损的为佳。
三七	性微温，味甘、微苦。	气虚血淤型体质。	止血，活血化淤，增强免疫力。	三七有“春三七”和“冬三七”之分，“春三七”个大、体重、色好、光滑，质量比“冬三七”好。
何首乌	性温，味苦、甘、涩。	血虚型体质。	滋补调养，对治疗腰痛、滋养肝脏、补养气血有功效，还可增强肝脏排泄体内毒素。	购买时，挑选质坚体重、粉性十足的为佳。

【药材】	【性味归经】	【适用体质】	【食疗功效】	【选购指南】
赤小豆	性平，味甘、酸。	湿盛型体质。	可排除水气肿胀，有利尿、治脚气、润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖的功效。	颗粒饱满完整，色泽红艳，手感润滑的为好。
百合	性平，味甘、微苦。 	阴虚型体质。	可补中益气，安定心胆，益志，滋补五脏，利大小便。	干百合应以干燥、无杂质、肉厚且晶莹透明的为佳，鲜百合应以瓣大且匀、肉厚、色白或呈淡黄色的为佳。
山药	性平，味甘。	气虚型体质。	具有补气、健胃、益肾、补益脾肺的作用。可清虚热、止渴、止泻、健脾胃。	选购时，以质坚实、粉性足、色白、干燥的为佳。
肉苁蓉	性温，味甘。	气虚型体质。	能滋补肾脏，润燥滑肠，行气通便，养精血。	购买时，选择扁圆柱形，稍微有些弯曲，表面呈棕褐色或灰棕色，体重、质坚、不易折断，断面棕褐色者为佳。
党参	性平，味甘。	气血两虚型体质。	可强化机体活力，益气养血，预防贫血、体虚。	选购时，以条大粗壮、横纹多、皮松肉紧、味清甜、嚼起来无渣的为上品。
茯苓	性平，味甘、淡。	脾虚湿盛体质。	能开心益志，安心神，利小便，调养身体机能，滋补脾脏，帮助消化，可去湿，消水肿，预防因肝机能受损引起的水肿。	购买时，以体重结实、外皮棕褐色、无裂痕、断面白而细腻、嚼起来黏性较大的为佳。



常用养生保健食材一览表



【食材】	【优势营养】	【保健功效】	【适宜人群】
蔬菜类			
白萝卜	白萝卜中含有钙、磷、钾、铁和维生素A、B族维生素，其中，维生素C的含量比较高。此外，白萝卜中还含有消化酵素淀粉。	防止胃酸过多破坏胃黏膜，促进肠道蠕动，常吃白萝卜还可以降血脂，软化血管，稳定血压。	一般人都可食用。 
香菇	香菇中含有丰富的麦角甾醇，经日照后可转化成维生素D。香菇中维生素D的含量比大豆高20倍，比紫菜高8倍。	香菇能降低胆固醇，降血压，促进钙质吸收，防止骨质疏松，抑制肿瘤生长。	一般人都能食用。
冬瓜	冬瓜全身都是宝，不管是肉、皮、子还是瓢，都可入药。冬瓜中含有多种维生素和人体所需的微量元素，可调节新陈代谢。	可清热消暑，养胃生津，降血糖，美容减肥。	一般人均可食用。特别适合肥胖者、糖尿病患者、高血压患者。

【食材】	【优势营养】	【保健功效】	【适宜人群】
------	--------	--------	--------

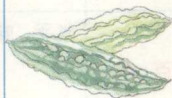
蔬菜类

苦 瓜

苦瓜中含有大量的蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素、烟酸、胡萝卜素以及钙、铁等营养成分,对健康大有裨益。现代医学研究表明,苦瓜中含有一种活性蛋白,可激发人体免疫系统的防御功能。

苦瓜有加快肠道蠕动,降血糖,提高人体免疫力的作用。

一般人都可食用。



肉禽蛋类

鸡 肉

鸡肉中蛋白质的含量比较高,种类也多,容易被机体消化吸收。其中含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类,是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

中医认为,鸡肉能温中益气,健脾胃,活血脉,强筋骨。

一般人均可食用,特别适合老人、身体虚弱者食用。

鸭 肉

鸭肉中的蛋白质含量比畜肉含量高很多,脂肪含量适中且分布均匀,脂肪酸主要是饱和脂肪酸,有利于人体消化吸收。

鸭肉中的B族维生素,是抗脚气病、神经炎等的元素、其中的烟酸对心肌梗死等心脏病有防治作用。

特别适合身体虚弱、食少、便秘、水肿者食用。

猪 脚

猪脚中含有丰富的胶原蛋白,脂肪含量也比肥肉低,并且不含胆固醇。被誉为“美容食品”和“类似于熊掌的美味佳肴”。

中医认为,猪蹄有壮腰补膝和通乳的作用,可用于调理因肾虚导致的腰膝酸软和产妇产后缺乳等症。

猪蹄有壮腰补膝和通乳的作用,可用于调理因肾虚导致的腰膝酸软和产妇产后缺乳。

排 骨

猪骨的蛋白质、铁、钠含量远远高于鲜猪肉,其蛋白质含量是猪肉的2倍,并且其中的营养成分容易被人体吸收。

能及时补充人体所必需的骨胶原等营养物质,可增强骨髓的造血功能,从而延缓衰老。

一般人都能食用,特别适合儿童、中老年人食用。

牛 肉

牛肉中含有丰富的蛋白质,但脂肪的含量却非常低,其中,钙、铁、磷等矿物质以及维生素B₂、烟酸等含量也很高。

中医认为,牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风的作用。

一般人都能食用。

其他

鲤 鱼

鲤鱼含有丰富的蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁等矿物质,维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C的含量也非常高。

可滋补健胃,利水消肿,通乳,清热解毒,止咳下气。

一般人都能食用。



黑 豆

富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂,胡萝卜素以及钙、铁、磷、钾等矿物质。黑豆中的蛋白质含量,比肉类、蛋类、奶类高很多。

中医认为,黑豆有补肾强身、除湿利水、延缓衰老的功效。

适合任何人食用。

豆 腐

豆腐是用黄豆加工而成的,与黄豆相比,外形和口感都有明显的差异。从营养成分上讲,豆腐提高了营养素的消化利用率。

豆腐具有防癌、抗癌、保护心脑血管、美容护肤的功效。

特别适宜老人、幼儿、病人以及胃功能低下者食用。

养生汤羹的食用原则

汤中食材不能丢

大多数人认为，汤经过长时间煲煮，煮汤所用食材中的营养素已全部进入汤中，因此，食材就失去了食用价值。实际上，这种看法有些片面。有关实验证明：用鱼、鸡、牛肉等富含高蛋白的材料煮汤，6小时后，汤看上去已经很浓了，可实际上只有6%~15%的蛋白质进入汤中，其余的85%左右仍留在食材中。由此可见，喝汤时，最好将可食用的煮汤食材一同食用，这样才不会造成浪费。

要辨证喝汤

辨证论治是中医诊治疾病的基本原则。所谓辨证，就是在整体观念指导下，将四诊收集的病情资料，根据辨证规律，分析、辨别认识疾病的症候；论治就是根据辨证的结果确立相应的治疗法则。选用汤羹类药膳，同样也要以中医的整体观念和辨证论治的理论为依据，按治病求本、扶正祛邪、调整阴阳等原则灵活应用，例如，同为虚证，患者还要根据气虚、血虚、气血双虚、阴虚、阳虚、阴阳两虚等不同的类型来合理选用汤羹类药膳。

喝汤要顺应四时地理

季节有春、夏、秋、冬之分，气候变化，寒热温凉，对人体的生理、病理变化

会产生一定的影响；地理位置也有东、西、南、北、中之别，对人体则会产生风、寒、暑、湿、燥、火这些地域特点带来的六淫偏重。

因此，选用汤羹类药膳也要顺应四时地理，以维持机体内的阴阳平衡、气血和谐、功能正常。因此，春季宜选用清淡升补的汤羹，夏季宜选用甘凉清补的汤羹，秋季燥盛可选用生津滋补的汤羹，冬季寒冷易伤阳气宜选用辛温温补的汤羹。不同的地区，由于地理气候条件及生活习惯的不同，选用汤羹类药膳配伍的用量亦应有所差异，例如，同属温里回阳的汤羹类药膳，在西北严寒地带，药量宜重，而东南温热地带，用药量则宜轻。

不同的人喝不同的汤

由于人的机体有强弱不同，加之性别、年龄的差异，选用汤羹类药膳时也就不尽相同。例如，妇女在经期、孕期、产后等情况，可选用补血虚的汤羹；而老年人气虚血衰，生理机能减退，多患有虚证，宜选用益气补血的汤羹；儿童生机旺盛，但气血未充，生活不能自理，以调养后天为主。

