

目 录

- 一、吃“补菜”有哪些好处(1)
- 二、饮食与健康的关系…(4)
- 三、烹饪基本知识…(15)
 - 1. 使用味精的科学…(15)
 - 2. 炒菜用油的科学…(16)
 - 3. 如何使用料酒? …(18)
 - 4. 烹饪常用术语解释(19)
 - 5. “补菜”的原料及半成品的加工方法…(21)
- 四、补法对各种不同人群的使用…(25)
- 五、滋补中药的作用…(32)
 - 1. 补菜、甜点、补粥中常用的补药(以这
本菜谱中出现的先
后为序)…(33)
 - 枸杞子…(33)
 - 当归…(33)
 - 红枣(黑枣)…(33)
 - 附片…(34)
 - 桂圆肉…(34)
 - 党参…(34)
 - 山药…(35)
 - 黄芪…(35)
 - 续断…(35)
 - 芝麻…(35)
 - 2. 补菜、甜点、补粥中
常用的补品(以这
本菜谱中出现的先
后为序)…(40)
 - 猪肉…(40)
 - 獐肉…(40)
 - 猪肘…(40)
 - 猪肚…(40)
 - 荔枝…(40)
 - 兔肉…(41)
 - 牛肉…(41)
 - 羊肉…(41)
 - 蛇肉…(41)
 - 狗肉…(42)
- 肉桂…(36)
- 核桃仁…(36)
- 莲子…(36)
- 苡仁…(37)
- 芡实…(37)
- 百合…(37)
- 银耳…(38)
- 虫草…(38)
- 麦冬…(38)
- 扁豆…(38)
- 人参…(39)
- 茯苓…(39)

牛肚……………(42)
猪腰……………(42)
鸡肉……………(42)
鸡蛋……………(43)
火腿……………(43)
蘑菇……………(43)
虾仁……………(43)
糯米……………(44)
豌豆……………(44)
牛奶……………(44)
鸭肉……………(44)
海参……………(45)
猪肝……………(45)
猪胰……………(45)
甲鱼……………(45)
龟肉……………(46)
熊掌……………(46)
鹿鞭……………(46)
鹿筋……………(46)
鹿肉……………(47)
燕窝……………(47)
鸽蛋……………(47)
猪肺……………(47)
哈士蟆油……………(48)
猫肉……………(48)
鸽肉……………(48)
鹌鹑肉(鹌蛋)…(48)
藕粉……………(49)
葡萄干……………(49)
羊肝……………(49)

羊肾……………(49)

六、滋补中药保健菜谱…(51)

(一) 补菜……………(51)

肉食类……………(51)

1. 枸杞肉丝……………(51)

2. 杏仁蒸肉……………(52)

3. 当归獐肉……………(53)

4. 凉冻绿豆肘……………(54)

5. 红枣煨肘……………(55)

6. 砂仁肘子……………(55)

7. 药蒸肚片……………(56)

8. 陈皮兔……………(57)

9. 陈皮牛肉……………(59)

10. 豆蔻卤牛肉…(60)

11. 枸杞炖牛腰…(61)

12. 附片蒸羊肉…(62)

13. 枸杞炖羊肉…(63)

14. 归地烧羊肉…(64)

15. 黄芪炖蛇肉…(64)

16. 生焖狗肉…(65)

17. 淮杞炖狗肉…(66)

18. 夫妻肺片…(67)

19. 肉桂甘草牛

肉……………(68)

20. 炸桃腰……………(69)

21. 归参山药炖

腰花……………(70)

禽蛋类……………(71)

22. 当归炖鸡…(71)

23. 枸杞蒸鸡…(72)

24. 枣菇蒸鸡……(72)
25. 归参炖鸡……(73)
26. 桂圆童子鸡……(73)
27. 核桃仁纸包
鸡……(74)
28. 风干鸡……(75)
29. 鲜荷叶包鸡……(76)
30. 杏仁蒸鸡……(77)
31. 陈皮鸡……(77)
32. 五元全鸡……(78)
33. 八宝糯米鸡……(79)
34. 椒盐八宝鸡……(81)
35. 莲子鸡丁……(82)
36. 核桃仁鸡丁……(83)
37. 菊花炒鸡片……(84)
38. 核桃仁鸡卷……(85)
39. 鸡泥银耳……(86)
40. 茉莉花余鸡
片……(87)
41. 八宝鸡……(88)
42. 陈皮大鸭……(89)
43. 荔荷蒸鸭……(90)
44. 丁香鸭子……(91)
45. 虫草鸭子……(92)
46. 柠檬汁煎鸭
脯……(93)
47. 枸杞麦冬蛋
丁……(94)
48. 昆布(海带)
苡仁蛋汤……(95)

水产类……(95)

49. 虾子海参……(95)
50. 京葱海参……(97)
51. 肝胰扒海参……(97)
52. 枣泥桂鱼……(98)
53. 红烧甲鱼……(99)
54. 虫草红枣炖
甲鱼……(101)
55. 虫草炖金钱
龟……(102)
56. 龟羊汤……(103)
57. 贝母甲鱼……(104)
58. 清蒸甲鱼……(104)
59. 虫草炖海狗
鱼……(106)

山珍海味类……(107)

60. 清炖熊掌……(107)
61. 扒熊掌……(108)
62. 清蒸熊掌……(109)
63. 鸡丝烩熊掌……(110)
64. 红烧熊掌……(112)
65. 蘑菇鹿鞭……(114)
66. 烧鹿筋……(115)
67. 烩全鹿……(116)
68. 滑溜鹿里脊……(117)
69. 三鲜鹿掌……(118)
70. 鸡泥鹿筋……(120)
71. 攒丝燕窝……(122)
72. 扒燕脯……(123)
73. 芙蓉燕窝……(123)

74. 清汤燕窝……(124)
 75. 冰糖燕窝……(125)
 76. 酿清汤燕窝……(126)
 77. 清汤银耳……(127)
 78. 月宫银耳……(128)
 79. 肺羹银耳……(129)
 80. 酒酿银耳……(130)
 81. 鲜莲银耳汤……(130)
 82. 杏仁桂圆炖
 银耳……(131)
 83. 鸡蓉哈士蟆……(132)
 84. 清蒸哈士蟆……(133)
 85. 冰糖哈士蟆……(134)
 86. 黄芪虫草炖
 山甲……(135)
 87. 枸杞桂圆炖
 猫……(136)
 88. 虫草炖野鸭……(137)
 89. 陈皮鸽松……(139)
 90. 扒五香仔鸽……(140)
 91. 荷叶乳鸽片……(141)
 92. 清汤燕窝鸽
 蛋……(142)
 93. 燕窝莲蓬蛋……(143)
 94. 余银耳鸭舌……(144)
 95. 银耳鸽蛋糊……(146)
 96. 桂髓鹌羹……(146)
 97. 芙蓉鹌片……(147)
 98. 箸头春……(148)
 99. 银耳鹌蛋……(149)

100. 冬笋炒鹌鹑

片……(149)

(二) 甜点……(150)

101. 山药茯苓包

子……(150)

102. 干蒸湘莲……(151)

103. 核桃仁

碗豆泥……(152)

104. 蜜枣扒山药……(153)

105. 核桃酪……(153)

106. 什锦山药……(154)

107. 八宝锅蒸……(155)

108. 杏仁豆腐……(156)

109. 山楂蛋白糕……(157)

110. 杏仁茶……(158)

111. 冰糖湘莲……(159)

112. 三色甜会……(160)

113. 拔丝山药……(161)

114. 枣糖糕……(162)

115. 八宝饭……(162)

116. 百果玫瑰球……(163)

117. 山药汤圆……(165)

118. 参苓山药汤

圆……(165)

119. 山楂云卷糕……(166)

120. 山药糕……(167)

(三) 补粥……(168)

121. 猪肾粥……(168)

122. 羊肝粥……(168)

- 123.羊肾粥·····(169)
- 124.苡仁粥·····(169)
- 125.核桃仁粥·····(169)
- 126.莲子粉粥·····(170)
- 127.杏仁粥·····(170)
- 128.赤小豆粥·····(171)
- 129.山药粥·····(171)
- 130.红枣粥·····(172)
- 131.芡实粥·····(172)
- 132.狗肉粥·····(173)

- 133.羊肉粥·····(173)
- 134.燕窝粥·····(174)
- 135.猪肚粥·····(174)
- 136.山药鸡蛋黄
粥·····(175)
- 137.枸杞粥·····(175)
- 138.龙眼肉粥·····(176)
- 139.荔枝粥·····(176)
- 140.枸杞羊肾粥··(177)

一、吃“补菜”有哪些好处？

饮食与人体的生长、发育、健康和长寿息息相关。自古以来，我国劳动人民就十分重视运用饮食来防治疾病和延年益寿，把饮食喻为人的命脉，还把食物作为预防疾病、治疗疾病的一个重要手段。祖国医学中一向就有“药食同源”的说法，许多物品，既是食物，又是药物。中医古书《太平圣惠方》说：“夫食能排邪，而安脏腑，清神爽志，以资气血。若能用食平疴，适情遣病者，可谓上工矣”。这段话的意思是说，食物能预防和治疗疾病，使脏腑安和，使神志清爽、气血旺盛。若能用食物治病，使疾病得以缓解或痊愈，那就是高超的医疗技术了。充分说明了利用食物治病，在我国是有悠久历史的，很多食物是“亦药亦食”，能防病治病，保健强身，延年益寿。

中医还有“药补不如食补”的说法，食补法是通过饮食达到滋补强壮身体的作用，食补法是以食物、药物来扶助正气。老年人、病后或手术后需要调养的人，消化、吸收功能往往低下，脾胃虚弱，常需要调整饮食，以促进消化功能的恢复。食补往往能起到药物所不能起到的作用。

“补菜”就是用补品（食物）、补药做成的菜肴，也即是“食补”的具体品种。

两千多年前，我国第一部医学书籍《内经》里就提到“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。这段话说明了古人对五谷、蔬菜、瓜果、肉类在保健防病上的作用已有丰富的体验。隋、唐时代，孟说

写了《补养方》，张鼎写了《食疗本草》，昝殷写了《食医心鉴》，陈士良写了《食性本草》，孙思邈写了《千金·食治》，元代忽思慧写了《饮膳正要》等几十种饮食营养方面的专门著作，他们倡导了“食治”先于用药（食补比用药还重要）的观点，指出“安身之本，必资于食”，恰当的饮食能“排邪”、“安脏腑”、“资气血”，对饮食营养的重要性阐述得十分深刻。

大量的临床实践经验也证明，治疗虚弱不足之病症，必须药疗、食疗结合，才能提高疗效。

近来，根据中医的理论和经验，选用山楂、黑木耳、香菇、芹菜、海蜇、蜂蜜等食品降血脂、降血压，防治动脉硬化，起到了既增加了营养，治疗效果又好的作用，而且吃起来非常可口，令人满意，因而受到了广大群众的欢迎。

以上事实，充分说明了“亦药亦食”的补菜，对防病保健、却病延年，确有很大的好处。

现代医学科学知识也说明，蛋白质是人体最重要的营养物质之一，它对于人体的各种生命活动具有极其重要的作用。人体内各种各样的蛋白质，分别担负着精巧而又复杂的职责，在细胞进行代谢活动的全过程中，它们都是积极参与者。构成人体蛋白质的氨基酸有20种，其中有些能在体内合成（非必需氨基酸），有些不能在体内合成，需由含蛋白质的食物供给（必需氨基酸）。各种含蛋白质食物中氨基酸的组成又不相同，将含不同蛋白质的食物混合食用，可使其中必需氨基酸的优劣取长补短，从而提高蛋白质的营养价值，这叫做蛋白质的互补作用。如果将含氨基酸的植物性补药和鸡、鸭、鱼、肉等动物蛋白结合起来，做成菜肴（“补菜”），就能增强蛋白质的互补作用，提高营养价值，提高治病的效果。

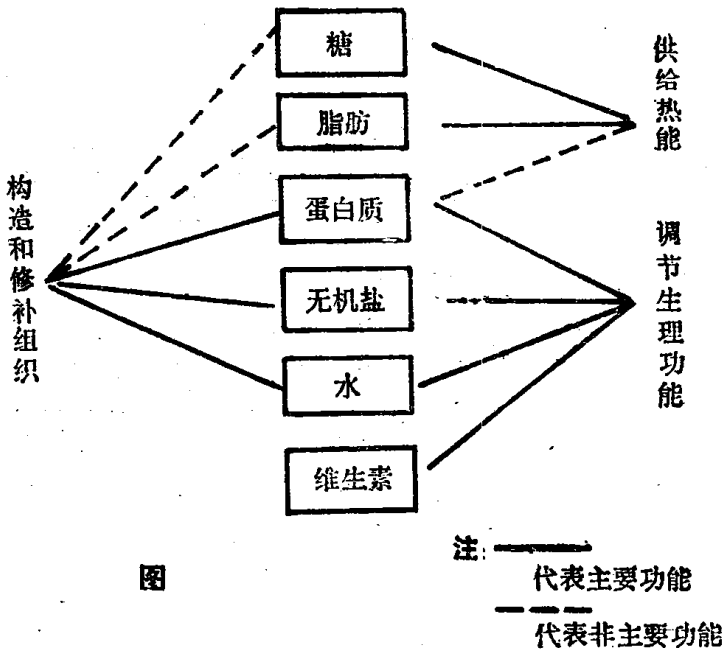
日本对我国中药补益药物的研究表明，这些补益药与已知的激素不同，有的能改变机体的免疫力（免除疾病的能力），有的可增加机体免疫球蛋白含量，有的则能抑制免疫反应。如黄芪、党参、白芍、五味子、生地、扁豆等，能提高T细胞转化率，增强机体的吞噬能力；附片、肉桂等补阳药可使低下的DNA（脱氧核糖核酸）合成率提高，并能调节性激素，兴奋垂体-肾上腺皮质系统；枸杞、桂圆肉可防治肝脏损害；银耳、灵芝、当归、虫草等药物，可降低老人血脂，补充植物蛋白，治疗维生素E缺乏，防治动脉硬化及冠心病的作用，因此有益于老人延长寿命。

国外对中药人参的研究较多，范围也较大，曾两次召开过对人参研究的国际会议。不少学者认为人参中的有效成分人参皂甙S，对游泳后的大白鼠能部分阻止肌肉中ATP、糖元、磷酸肌酐的减少，阻止机体代谢废物乳酸、丙酮酸的增加；蛋白质合成促进因子所含的人参皂甙Rb₂、Rc、Rg等，对骨髓细胞核糖核酸、脱氧核糖核酸、蛋白质、脂类的生物合成有促进作用；人参又含维生素A、B₁、B₂、C等。人参还能延长培养的羊胎细胞的生命周期。因此，人参有延缓细胞衰老的功能。常服人参可使皮肤润滑，头发变黑，精神抖擞，血糖和胆固醇降低，尚可使因动脉硬化化的精神分裂症患者和脑炎患者恢复神经功能。

当前，随着轰轰烈烈的“四化”建设的开展，广大群众更迫切地要求有健康的身体、充沛的精力、饱满的精神去适应繁忙的工作。因此，留心研究“亦药亦食”的滋补中药保健菜谱，已成为当前广大群众的需要。基于此，笔者把多年来萃集的补菜资料加以综合、归纳和整理，汇编成册，献给读者，供读者选择、烹用，以提高健康水平，共同为“四化”建设多作贡献。

二、饮食与健康的关系

饮食是人类生活中必不可少的东西。人们每天通过吃东西吸取身体所必须的各种营养物质（营养素），以维持人体正常的生长、发育，维持各组织、器官的新陈代谢和一切生命活动。人体必需的营养素为蛋白质、脂肪、糖（碳水化合物）、水、各种维生素和无机盐。各种营养素都有一定的生理功能，一种营养素可兼有几种生理功能（如图）。



图

由于各种营养素都有它特殊的生理功能，所以任何一种营养素都是不可缺少的。营养素的质与量分配得当，可使人

们精力充沛、体格健壮,生产、工作效率提高,对疾病的抵抗力增强,防止过早衰老,延长寿命。营养不足可使人精神不振,瘦弱,容易疲劳,工作效率不高,对疾病抵抗力降低,甚至出现各种营养缺乏症,如坏血病、软骨病、夜盲症等。因此,合理安排饮食,既要保证必需营养物质的供给,又要防止不合理的营养,以免造成病理性的肥胖。

在正常情况下,一个成年人维持最基本的生理活动,也就是说不动不工作,光是维持心跳、呼吸等生理活动,每昼夜要消耗1000~1800千卡热能。加上劳动,每昼夜要消耗2500~4000千卡的热能。这些热能就是蛋白质、脂肪、糖在生物氧化过程中释放出来的。据实验分析,1克糖或1克蛋白质各能产生4千卡热能,1克脂肪却能产生9千卡热能。它们产生热能,一部分用来维持体温,一部分则贮存起来,随时供应身体的需要。

了解上述情况,就可以将日常生活中所吃进食物的克数(包括补品、补药的克数),按每克营养物质能产生多少热能(千卡),计算出每日所获得的营养物质是否已经达到了人体需要的热能(千卡),这样就不致因为长期进食量多于消耗量而使热能在体内过多积蓄,转化成脂肪肥胖起来;也不致因摄入量(进食量)少于消耗量,过多地动用体内储存的热能而使身体过分地瘦下去。

人无论休息或劳动,都在不断地消耗着热能,不过消耗的热能多少有所不同罢了。各种情况下所消耗的热能的值如下表所示。

人们消耗的热能主要靠糖、脂肪、蛋白质等来补充。这里顺便向大家介绍一下糖、脂肪、蛋白质、无机盐、水、维生素对人体健康所起的作用:

活动项目	每公斤体重每 小时所需热能 (千卡)	活动项目	每公斤体重每 小时所需热能 (千卡)
骑车(快)	7.6	洗衣服	1.3
骑车(慢)	2.5	走路(缓步)	2.0
洗碗	1.0	走路(快步)	3.4
穿衣	0.7	走路(极快)	8.3
睡醒静卧	0.1	骑马慢步	1.4
打乒乓球	4.4	骑马速步	4.3
高声读书	0.4	跑步	7.0
唱歌	0.8	滑冰	3.5
站立	0.6	缝衣	0.9
扫地(轻)	1.4	打字	1.0
扫地(重)	1.7	擦地	1.2
游泳	7.9	写字	0.4
看书、开会、学习	0.32	烫衣	2.0
坐着休息	0.3	洗涤	1.0
体操	3.1	整理床铺	0.8
施工	3.6	闲谈	0.36
开机动车	0.9	实验室站着工作	1.0
下棋	0.4	乘汽车	0.6
挖土	5.9	搞个人卫生	0.9
砌砖	4.7	上下楼梯	3.3
抬重物	6.1	敲打石头	4.7

注：一个千卡是指使100克水由摄氏15度升高至16度所需要的热能。

蛋白质 在各种营养物质中，蛋白质对于人体是最为重要的。鸡蛋、瘦肉、鱼、乳、小麦、豆类、花生等食物中，蛋白质含量都很多。蛋白质是人体内最多的一种有机物，占体重的16.3%左右，它对于人体各种生命活动具有极其重要

的作用，是组织细胞不可缺少的一种成份，也是构成肌肉、内脏、血液等各种组织器官的重要物质。体内调节新陈代谢的酶和一部分激素就是蛋白质。血浆中的蛋白质（特别是白蛋白），还承担着维持血管内胶体渗透压的任务；胶体渗透压的正常存在，对于血管外的水分保持着一种吸引力，不然就无法实现体内液体的循环和体液的平衡。另外，蛋白质在分解代谢过程中产生的能量，是人体活动能量的一个重要来源。人体内各种各样的蛋白质，分别担负着复杂的职能。总而言之，没有蛋白质就没有生命。

动物性食物和大豆的蛋白质营养价值较高，将不同的食物蛋白质混合食用，可提高蛋白质的营养价值。这种蛋白质的互补作用，前面已经谈过，这里不再重复。

一个从事普通劳动体重60公斤的成年人，每天总共需有90克左右的蛋白质就可以满足需要了。如果蛋白质的摄入量长期不足，儿童和青少年会导致发育迟缓，成人会造成体重减轻，抗病能力降低，甚至出现贫血、水肿等症状；对于受创伤或某些消耗性疾病的人，就会延长病期。

脂肪 脂肪就是通常所说的油（包括植物油、动物油）。在一定条件下，人体食入的糖类和蛋白质也可在体内转化成脂肪。脂肪是组成细胞膜和细胞核的必需物质。脂肪也是人体能量的重要来源，而且是促进脂溶性维生素吸收的良好溶剂。

另外，还有一类脂肪，如食物中的磷脂（卵磷脂、脑磷脂）、胆固醇等，称为类脂。补菜“陈皮兔”的兔肉中，就含有丰富的卵磷脂。一个卵磷脂分子，在卵磷脂酶的作用下，可脱掉一个脂肪酸分子而生成溶血性卵磷脂。溶血性卵磷脂有较强的抑制血小板粘聚作用，从而可阻止血栓形成，保护血

管壁。这对于预防老年人的血管栓塞是大有好处的。

一般情况下，成年人每日需要脂肪约50克左右。如果长期缺乏脂肪，人就会变得消瘦，容易疲乏，毛发皮肤干燥、无光泽，并可造成脂溶性维生素的缺乏。当然，吃脂肪过多也不好，容易造成肥胖。

糖 糖是能量供给的直接来源，它保证脂肪氧化的完成、又有对抗酮体的作用，以保全蛋白质使之不变为能量消耗掉。但当糖类缺乏时，身体内就动用脂肪和蛋白质作为能量来源，可间接使蛋白质和脂肪缺乏。糖类充足时，体内的部分糖又可能转化成糖元，储存在肝内，再有剩余则转化为脂肪。

糖是单糖（葡萄糖、果糖、半乳糖）、双糖（蔗糖、乳糖、麦芽糖）、多糖（淀粉、纤维素、糖元）的总称。糖类是由碳、氢、氧三种元素构成的，故又统称为碳水化合物。人每天需要从食物中得到100~400克糖，其中绝大部分是淀粉。

肝脏是人体的主要解毒器官，它的解毒能力在很大程度上取决于肝脏内糖元含量的多少，所以葡萄糖有增强肝脏解毒能力和保护肝脏的作用。

在众多的滋补中药里，都含有大量的糖类，如黄芪、枸杞、大枣等，都含有较多的糖。

无机盐 到目前为止，已知自然界中存在100多种元素，约有一半以上的元素可在人体内找到。我们这里所说的无机盐（俗称矿物质），就是指除氧、氮、氢以外的存在于人体内的各种元素，其中比较重要的是钙、钠、钾、镁、磷、氯、硫七种。另外，还有铜、铁、锌、锰、钴、碘、氟等含量较少的元素。

人体中的无机盐，一部分构成骨骼，对人体起着支持的作用。另一部分在细胞内液和细胞间液中，与蛋白质共同维持着体液的渗透压。在保持人体水、电解质的平衡及酸碱平衡中，无机盐起着极为重要的作用。电解质在体内分布平衡状态和体液酸碱平衡状态一旦打破，人就会生病。

不同的无机盐，还具有特殊的重要功能。钙可以调节神经、肌肉的兴奋性，参与肌肉的收缩运动和凝血过程。磷在碳水化合物、脂肪与核酸的代谢中起着重要作用。钠和钾是维持细胞内外渗透压的主要物质，钾参与细胞内糖与蛋白质的代谢，在心肌活动中发挥重要作用，钠和钾的增高还可以增强神经、肌肉的兴奋性。铁是造血的必要成份。碘是甲状腺素的重要成份，甲状腺素可以调节体内氧化作用，维持人体的正常新陈代谢，与人体的生长发育有密切关系。铜、钴是造血的物质。氟是构成骨组织与牙齿釉质的成分。锰可以构成某些酶的激活剂而促进代谢。锌在组织的气体交换中有一定的地位，最近几年发现它对蛋白质和核酸的合成、红细胞膜和造血过程都有重要作用。镁对心肌周围神经有抑制作用，也是骨生成所必需的元素。

无机盐类还是酶系统的激活剂或者酶的组成成分。如果没有酶，我们身体内新陈代谢过程的一切化学反应就无法进行，人就一天也不能生存。酶的种类很多，几乎每种化学反应都有一种特殊的酶参加。而酶自己也需要某种激活物质，无机盐类就有这样的能力。

这本书中介绍的“补菜”中，均含有丰富的无机盐。

维生素 维生素是人体活动所必需的物质，对机体的新陈代谢、生长、发育、健康有极为重要的作用。维生素的种类很多，目前已知的有30种以上。维生素分为脂溶性和水溶

性两大类，其中人体所必需的有甲、乙、丙、丁（即A、B、C、D）四种。

一般说来，大多数维生素不能在体内合成，必须从食物中取得。

维生素不能产生热量，但对于我们身体的神经反射调节、能量的转变和各种物质代谢却有很大的影响。大多数的维生素是酶系统的组成部分，无机盐的利用要靠它们扶持，人的生长发育要靠它们促进，免疫、解毒作用都离不开它们。

维生素A，其作用是①维持上皮组织的正常发育，②参加视网膜内视紫质的形成，③维持人体正常生长发育。缺乏维生素A，就会出现皮肤干燥，眼发干，气管和消化道的粘膜很容易受感染，食欲不振，夜盲，甚至瘫痪，儿童生长发育停滞，骨骼、牙齿发育不良，女性缺乏维生素A，还可引起生殖紊乱。

维生素B族（包括B₁、B₂、B₆、B₁₂等）的主要作用是调节蛋白质、脂肪和糖的代谢，维持神经传导。缺乏维生素B族，就会出现食欲减退，便秘，引起脚气病或口角炎、舌炎、角膜炎，或者发生脂溢性皮炎、神经炎、贫血等疾病。

维生素C（抗坏血酸）的主要作用有①构成体内氧化还原体系，参与氧化还原过程。②促进细胞间质的形成，维持结缔组织及细胞间质结构与功能的完整性。③维持骨骼、牙齿的正常生长，促进伤口的愈合。④能增加机体内抗体形成，提高白细胞的吞噬作用，增强对疾病的抵抗力。⑤具有广泛的解毒作用，如铅、苯、砷等化学毒物进入人体，服用维生素C可增加体内的解毒作用。缺乏维生素C，可发生坏血病，先是齿龈浮肿、出血，肌肉、关节疼痛，皮肤出血（瘀斑），

严重时可出现血尿，便血，鼻衄，妇女月经过多等。

维生素D的作用主要是促进小肠对钙和磷的吸收，维持血钙和血磷的正常水平，构成健全的骨骼和牙齿。缺乏维生素D，会引起对磷、钙吸收的障碍，影响骨骼发育，发生佝偻病（儿童）或骨软化症（成人），并可引起手足搐搦症。

人体对维生素的需要量，因年龄、劳动强度、饮食、神经活动状态等的不同而有差异。一般情况下，成人每天需要维生素A1500~3000国际单位、维生素D500~1000国际单位，维生素B₁1.5~2.5毫克，维生素B₂1.5毫克，维生素C60~75毫克。

用滋补中药制作菜肴，能使人们获得多种维生素，这是人们保健防病的一种有效手段。

水 水也是一种营养素。水是人体最平凡又最重要的物质，其重要性仅次于空气。水占整个体重的60%，人体内的一切代谢过程都是在有水的环境中进行的。另外，水还是血液的构成成份。没有水，人体血管内的血液就不会流动。缺少了水，人的一切生命活动都不能进行。人可以绝食十天而不毙命，但断水数日则可使生命终止。

饮食与健康的关系极为重要，合理的饮食能够保证人的正常生长发育，可维持成年人的充沛精力，可以保证人们从事正常的工作、学习和劳动。合理的饮食又可增强人的体质，增强人体抵抗疾病的能力，延缓衰老过程，使老年人延长生命。

饮食与药物的关系也极密切，人们经常食用的食物有的本身就是药物。如粮食中的大米、高粱，祖国医药学中分别称为粳米、秫米，均入药用。姜、葱、蒜、韭菜等调味品，既是蔬菜，又是中药。我国明代的伟大药学家李时珍著的

《本草纲目》中就有大量的“亦药亦食”治疗疾病的记载。

我国在烹调菜肴时使用调料，是中药入食的开始。人们在长期的生活实践中发现，烹制菜肴时加入一些中药，不但可以提高菜肴的营养价值及色、香、味，又可防腐，延长菜肴的存放时间。

名闻中外的河南道口“义兴张”烧鸡，其风味独特，脍炙人口，诀窍就是在制作中加入了白芷、肉桂、陈皮、丁香等八味健胃、驱风、散寒、防腐的中药。所以，人们在进食菜肴时，常常有意无意地吃进了一些对人体保健有益的中药。

饮食的烹调方法可以直接影响身体对营养的摄取。有的家庭淘米时喜欢反复搓淘。虽然这样淘的米很白，然而米表皮中所含的大量维生素B族却遭破坏，造成长期吃精米白面者患脚气病。

有的家庭和食堂，洗菜往往先切后洗，破坏了菜中大量的维生素C和B。

有人偏食，喜欢在炖肉、炖鸡时只吃汤而弃其肉，结果丢掉了大量完好的肉类蛋白质。

机体的健康需要合理的饮食。较合理的饮食是根据不同的年龄、性别、职业、从事劳动的情况，如孕妇、乳母、老人、小孩、脑力劳动者、体力劳动者等等，因人而异地选用含有不同量的蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐。

几千年来，我国劳动人民就已用食物治病。食物疗法是祖国医学中的一颗瑰宝。这本书中所刊载的一百多种保健菜谱，实则是食物疗法的一部分。

科学发达的今天，人们已能科学地认识食物。人们已认识到一些食物如萝卜、豆芽、南瓜等蔬菜，所以能破坏食物中亚硝胺的致癌性，是因为这几种蔬菜中含有能够破坏亚硝