



时尚与传统  科学系列
SHIANG YU CHUAN TONG - ZHENG-ZHISHI LIE

太补 小吃大补食谱

用简单方法解决关键问题

郑大坤 / 编 著



吉林科学技术出版社

时尚与传统的吃科学系列丛书

小吃大补

..

食谱

用简单方法解决关键问题

郑大坤 / 著

吉林科学技术出版社

时尚与传统的吃科学系列丛书

小吃大补食谱

郑大坤 编著

责任编辑:杨晓蔓

封面设计:吴文阁

出版 吉林科学技术出版社 880 × 1230 毫米 32 开本 180,000 字 7.75 印张
发行 2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印刷 长春第二新华印刷有限责任公司 ISBN 7-5384-0309-4/R · 483 定价:12.00 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

前言

补品是能够增强人体体质、改善虚弱状态的食品或中药。

我国自古以来就十分重视补品的食用。中医经典著作《黄帝内经》提出：“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。”这说明两千多年前，人们对多种补品在保健防病方面的作用就有了较为深刻的认识。以后，历代出现了许多饮食营养方面的专著，例如晋代葛洪的《神仙服食方》、唐代孙思邈的《千金·食治》和孟洗的《补养方》、元代忽思慧的《饮膳正要》等等，并提出了食补重于药治的观点。当代国内外的研究表明，补品能够增强或改善人体功能状态，补充人体所需的营养物质，改善新陈代谢，增强人体的抗病能力，从而起到防病治病和延年益寿的作用。

近几年来，随着人民生活水平的提高，补品已广泛进入群众的家庭，补品的食用方法也更加丰富多彩。为了帮助读者正确地选择补品，科学地加工补品，合理地服食补品，防止浪费和产生副作用，特写成《小吃大补食谱》一书，供读者在食用补品时参考。

本书首先介绍有关补品的基本知识，而后按

植物、动物、中药三类,介绍常用补品 92 种、食谱 384 条。为了适合群众阅读,书中的文字力求通俗易懂,介绍的食谱力求切合家庭应用,制作过程的叙述力求明确具体,以便指导读者对补品的食用。

为了便于应用,在各条食谱中,对于原料用量、加水量和加热时间等,均有明确的介绍。但是,这些介绍只是一般而论,读者在应用时可以根据具体情况灵活掌握,不要拘泥呆板。因为在“补品基本知识”一章中,对于粥、菜肴、汤液、饮、酒和膏滋等各种剂型的加工规律均有详细介绍,所以在各条食谱的“制作过程”项内,为了节省篇幅,某些叙述较为简略,读者可以前后对照阅读。

郑大坤

于南京

目 录

补品基本知识

补品的功能/3

(一)补充人体所需的各种营养物质/3

(二)调节功能状态,增强抗病能力/10

补品的加工/13

(一)补品加工的基本方法/13

(二)补品加工的注意事项/19

补品的选择/20

(一)辨别症候选择/20

(二)辨别病症选择/27

补品的禁忌/32

(一)配伍禁忌/32

(二)病症禁忌/33

补品的保管/35

植物类补品

补 气/39

大枣(39)

荔枝(42)

栗子(45)

花生(47)

莲子(49)

芡实(52)

糯米(54)

粟米(59)

补血/59

龙眼肉(59)

葡萄(62)

胡萝卜(64)

补阴/66

白木耳(66)

桑椹子(75)

黑豆(82)

小麦(88)

黑木耳(70)

松子(77)

豆腐浆(84)

菠菜(90)

梨(72)

芝麻(80)

甘蔗(86)

藕(93)

补阳/95

胡桃肉(95)

韭菜(98)

动物类补品

补气/103

熊掌(103)

猪肚(111)

鹌鹑(119)

鲫鱼(126)

牛肉(106)

鸡肉(113)

黄鳝(122)

猪肾(109)

鸡肠(117)

泥鳅(124)

补血/128

牛蹄筋(128)

猪皮(135)

鸡肝(142)

猪肝(131)

羊肝(137)

猪心(133)

羊胫骨(139)

补阴/144

燕窝(144)

猪肉(152)

猪蹄(158)

羊奶(165)

鸭肉(172)

鳖肉(180)

海参(147)

猪肺(154)

牛骨髓(160)

兔肉(167)

鸡蛋(175)

蛤土蚬油(183)

鱼鳔(150)

猪胰(156)

牛奶(162)

鸽肉(169)

龟肉(177)

补阳/185

鹿肉(185)

狗肉(193)

羊肉(188)

虾(196)

羊肾(191)

麻雀肉(198)

中药类补品

补气/203

人参(203)

山药(214)

五味子(222)

党参(208)

白术(217)

黄芪(211)

茯苓(219)

补血/224

当归(224)

阿胶(233)

熟地黄(227)

枸杞子(236)

何首乌(230)

补阴/238

西洋参(238)

沙参(247)

石斛(253)

蜂蜜(261)

冬虫夏草(241)

玉竹(249)

百合(256)

灵芝(244)

麦冬(251)

黄精(258)

补阳/263

鹿茸(263)

淫羊藿(271)

紫河车(266)

补骨脂(273)

蛤蚧(268)



时尚与传统的吃科学系列丛书

补品基本知识



补品的功能

补品适用于各种虚弱证候,它具有补充营养物质、调节功能状态、增强抗病能力等作用。经常、合理地食用补品,是保持健康、争取长寿的有效方法。

(一)补充人体所需的各种营养物质

补品可以提供人体所必需的各种营养物质,以维持人体的生长发育和各种生理活动。人体必需的营养物质有蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、维生素和无机盐。

1. 蛋白质

蛋白质是构成细胞、组织和脏器的主要成分。新的细胞的增生,组织、器官的发育和修复,主要是由蛋白质供给原料。蛋白质是组成酶、激素和抗体的重要成分,对于调节生理活动和抵抗传染病发挥着重要作用。有些氨基酸,如胱氨酸、甘氨酸、蛋氨酸等,在体内有解毒作用。血液中的蛋白质能调节血液的渗透压和维持血液的正常酸碱度。此外,蛋白质还能释放出热能供给人体,每克蛋白质在体内氧化产生热能4卡(1卡=4.18焦耳)。

蛋白质的来源有两种:动物性蛋白质,主要来自乳类、肉类、鱼类和蛋类;植物性蛋白质,主要来自豆类及其加工品、谷类和硬果类(如花生、核桃肉等)。其中以动物性蛋白质的生理价值为高。

每日每千克体重需要供给蛋白质的量,普通成年人为1~1.5克;儿童和青少年为2~4克;孕妇和乳母为1.5~2.5克。疾病初愈的人,因为需要修复组织,蛋白质的需要量比正常人为多。如果长期缺乏蛋白质,对于儿童和青少年会发育迟缓;对于成年人

会体重减轻,抗病能力降低,甚至贫血、水肿;对于孕妇会影响胎儿的发育,乳母乳汁分泌会减少;对于伤员或病人则会延长病期。

2. 脂肪

脂肪是人体重要的热能来源,每1克脂肪在体内氧化产生热能9卡。脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分,尤其在脑细胞和神经细胞中含量更多。脂肪中的亚麻油酸、亚麻油烯酸和花生油四烯酸对皮肤微细血管有保护作用,可以防止放射线损伤,还能降低血浆胆固醇和减少血小板粘附性。脂肪能促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收和利用。脂肪组织能保护内脏器官和保持体温。此外,脂肪还能使膳食增加感官性和香味,引起食欲或增加饱腹感,使人不易感到饥饿。

脂肪的来源有两种:动物性脂肪,主要来自动物油类(如猪油、牛油、肥肉等)、乳类、鱼肝油和蛋黄;植物性脂肪,主要来自种子类(如芝麻等)、硬果类(如花生、胡桃仁等)和豆类。其中以乳类和蛋类中脂肪的生理价值为高。

普通成年人每日每千克体重需要供给脂肪的量,平均为1~2克。天气寒冷时,摄入量应适当增加;天气炎热时,摄入量应适当减少。如果长期缺乏脂肪,人会变得消瘦、容易疲劳,毛发皮肤干燥无光泽,并可造成维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的缺乏。但是,脂肪摄入过多,又会引起肥胖症、高脂血症和动脉粥样硬化,并能增加结肠癌、乳腺癌和子宫内膜癌等多种癌症的发病率。

3. 碳水化合物

碳水化合物又称糖,是供给人体热能最主要的来源,每1克糖在体内氧化可产生4卡热能,我国人民的膳食中,约有60%~70%的热能是由糖供给的。糖参加组成糖蛋白、核蛋白、糖脂等重要物质,糖原存在于肝、肌肉等器官组织中。心脏的活动主要靠磷酸葡萄糖和糖原供给热能;血中的葡萄糖是神经系统热能

的惟一来源。肝脏含有充足的糖原,可以保护肝脏免受有害因素的损害,又能保持肝脏正常的解毒功能。此外,糖还有抗酮作用,并能减少酮体的产生,防止酸中毒。

含糖较多的食物有糖和糖果、淀粉类(如藕粉等)和谷类,其次有干豆类(如红豆、绿豆等)、根茎类(如甘蔗等)香蕉和枣类。

每日每千克体重需要供给碳水化合物的量,儿童和少年为 6~10 克;普通成人 4~6 克;但对体力劳动者则相应增加摄入量。碳水化合物摄入量长期不足者,可以出现消瘦、心慌、乏力,容易引起低血糖休克和酸中毒,并能影响肝脏的解毒功能。但是,如果摄入过多,又会造成肥胖。

4. 维生素

维生素在人体内的含量虽然很微小,但却参与了人体中的许多重要生理过程,是维持生命必不可少的一类有机化合物。现在已知饮食中的维生素有 20 多种,其中人体需要量较多而在饮食中又容易供给不足的有维生素 A、B 族维生素、维生素 C 和维生素 D。

①维生素 A: 包括动物性食物中的维生素 A 和植物性食物中的维生素 A 原——胡萝卜素。维生素 A 能维持上皮组织的正常发育,参加视网膜内视紫质的形成,维持人体正常生长发育,并能预防和辅助治疗癌症。维生素 A 的最好来源是各种动物肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类,黄绿色蔬菜(如菠菜、胡萝卜、韭菜等)则是胡萝卜素的良好来源,胡萝卜素在人体小肠黏膜内转变成维生素 A。我国普通成人每日应供给维生素 A 3500~5000 国际单位或胡萝卜素 4 毫克,孕妇、乳母和特殊视力劳动者(如驾驶员、精细操作人员等)均应适当增加供给量。缺乏维生素 A 可以出现皮肤干燥、目涩夜盲、呼吸道和消化道黏膜容易感染、食欲不振、儿童生长发育停滞、骨骼牙齿发育不良、女子生殖功能紊乱。但是,维生素 A 摄入过多也可引起中毒,大多发生在儿童长

期大量服用维生素 A 制剂时,必须注意。

②维生素 B₁: 又称硫胺素,能组成脱羧酶参与糖代谢过程,维持胃肠的正常蠕动和消化腺的分泌,维持神经、肌肉、循环系统的正常功能。维生素 B₁ 主要来源于谷类、豆类、干果类,其次为瘦肉、动物内脏和蛋类等。维生素 B₁ 每人每日供给量,儿童为 0.4~1.2 毫克,发育期为 1.2~1.8 毫克,成人为 1.2~1.8 毫克,孕妇为 1.8 毫克,乳母为 2.0 毫克。缺乏维生素 B₁,可引起脚气病,出现消化、神经、循环系统的多种症状,最后导致高度水肿和心力衰竭。

③维生素 B₂: 又称核黄素,是体内许多重要辅酶的组成成分,参加机体的组织呼吸和氧化还原过程。维生素 B₂ 主要来源于动物内脏,其次为蛋黄、鳕鱼、螃蟹和干豆类、花生、绿叶蔬菜等。维生素 B₂ 每人每日需要量,普通成人为 1.5~2.0 毫克,儿童为 0.6~1.8 毫克,发育期为 1.8~2.5 毫克,孕妇为 2.5 毫克,乳母为 3.0 毫克。缺乏维生素 B₂ 可出现口角炎、舌炎、口唇炎、皮脂溢出性皮炎、睑缘炎、角膜周围充血、角膜血管形成、阴囊皮炎和女性外阴炎等。

④维生素 C: 又称抗坏血酸,能构成体内氧化还原体系,参与氧化还原过程;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;维持骨骼、牙齿的正常生长,促进伤口的愈合;增加机体内抗体的形成,提高白细胞的吞噬作用,增强对疾病的抵抗力;对于铅、苯、砷等化学毒物有解毒作用;对于预防和辅助治疗癌症具有重要作用。维生素 C 广泛来源于各种新鲜蔬菜和新鲜水果。维生素 C 的每人每日供给量,儿童为 30~75 毫克,发育期为 80~90 毫克,普通成人为 70~75 毫克,孕妇为 100 毫克,乳母为 150 毫克。缺乏维生素 C 可发生坏血病,表现为齿龈浮肿,各种出血症状,肌肉关节疼痛,并能降低人体对疾病的抵抗力,易患传染病,甚至引起癌症。但是,长期大量服用维生

素 C, 也会引起生殖功能衰竭, 干扰血液试验结果和诱发肾结石等。

⑤维生素 D: 主要包括维生素 D₂ 和 D₃。能调节体内钙与磷的代谢, 促进钙与磷的吸收和利用, 以构成健全的骨骼和牙齿。维生素 D 主要来源于动物肝脏、鱼肝油、蛋黄; 其次为夏季的畜乳、黄油等。维生素 D 的每人每日供给量, 普通成年人为 300 ~ 400 国际单位 (如有阳光照射, 即可满足需要), 儿童和孕妇、乳母为 400 ~ 800 国际单位。缺乏维生素 D, 儿童可出现佝偻病, 成年人则出现软骨病, 以孕妇和乳母多见, 严重者血钙明显降低, 引起手足搐搦症。但摄入过多也会引起中毒, 多见于长期大量服用浓缩维生素 D 的儿童。

5. 无机盐

无机盐又称矿物质。现在已知人体内的矿物质约有 50 多种。它们有的是构成身体组织的原料, 有的是维持酶和激素活性的重要成分。其中人体需要量较多而在饮食中又容易供给不足的有钙、磷、铁和碘。

①钙: 钙是构成骨骼和牙齿的主要成分; 能调节心脏和神经的活动, 维持肌肉的紧张力; 是血液凝固必须的因素, 也是许多酶的激活剂。钙主要来源于奶类; 其次为虾、蟹、蛤蜊、蛋类、绿叶蔬菜和豆类。人体每日需供给钙的量, 普通成年人为 600 毫克, 孕妇和乳母为 1500 ~ 2000 毫克, 儿童为 600 ~ 800 毫克, 生长发育期为 1000 ~ 1500 毫克。如果缺乏钙质, 儿童可患软骨症, 成人可发生手足抽筋, 孕妇和乳母会发生骨质软化和乳汁减少。

②磷: 磷是构成骨骼、牙齿和神经组织的重要成分; 能组成体内酸碱缓冲体系, 维持体内酸碱平衡, 参与糖和脂肪的代谢过程。磷主要来源于肉类、鱼类、蛋类、奶类; 其次为豆类和谷类。人体每日需供给磷的量, 普通成年人为 1200 毫克, 重体力劳动者为 1500 毫克, 儿童为 1000 ~ 1500 毫克, 孕妇和乳母为 2000 毫克。

一般饮食中都不容易缺乏磷。相反，如果饮食中磷酸盐含量过多，能与钙结合成难溶性的过磷酸钙，从而降低钙的吸收。所以，成人膳食中的钙、磷比例以 1:1.5 为宜，婴幼儿则以 1:1 较好。

③铁：铁能组成血红蛋白，参与体内氧和二氧化碳的运送，参与组成组织呼吸酶，如细胞色素氧化酶，过氧化氢酶等。铁主要来源于动物肝脏、蛋黄；其次为动物心脏、肾脏、瘦肉、绿叶蔬菜、水果、豆类和谷类。人体每日需供给铁的量，普通成人和儿童均为 12 毫克，青春发育期为 15 毫克，孕妇、乳母和妇女月经期为 15~20 毫克。如果饮食中的铁长期供应不足，就会引起缺铁性贫血。但是，长期大量摄入含铁高的饮食。则会引起组织损害、肝脏和胰脏功能障碍、皮肤色素沉着等。

④碘：碘是组成甲状腺素的重要成分，甲状腺素能调节体内的热能代谢和蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素的合成与分解，促进生长发育。碘主要来源于饮水、食物、食盐。海洋动植物如海带、紫菜、海鱼、海虾、海蟹和海盐均是碘的良好来源。人体每日需供给碘的量，普通成人 150 微克，孕妇、乳母、生长期的青少年和重体力劳动者应适当增加。如果碘供给不足，甲状腺素合成困难，使甲状腺组织代偿性增生而出现甲状腺肿大，孕妇缺碘可使儿童发生克汀病，表现为生长迟缓、智力低下或痴呆。但是，如果饮水含碘过高，也能引起甲状腺肿大。

除上述钙、磷、铁、碘外，在人体内还有钠、氯、钾、氟、锰、铬、铜、锌、镁、硅、硒、钴、钼、镍等元素。它们都是构成人体组织或维持代谢过程所不可缺少的。

6. 水

水是人体最重要的组成成分，任何组织、器官都离不开水。体内各组织平均含水量在 65% 以上。水是细胞和体液的重要组成部分，水能帮助体内各种生理作用的进行，水的比热高，能调节体温；水能滑润体腔、关节和肌肉。普通成年人每天需供给水量为

2000 ~ 3000 毫升,其中包括各种食物的含水量约 1000 毫升,各种饮料(例如汤、菜等)1200 ~ 1500 毫升。天气炎热时,水的摄入量应适当增加。体内缺水时,可以引起口渴、食欲减退、疲乏无力,缺水过多时可以出现脱水现象,表现为口渴烦躁、皮肤干燥弹性减小、眼球内陷、尿量减少;严重时可以因为呼吸停止和循环衰竭而死亡。但是,当饮水过多时,也会稀释消化液而减弱消化力,所以吃饭前后不宜过多饮水。

(二)调节功能状态,增强抗病能力

随着年龄的增长,人体的器官逐渐老化,功能逐渐减退。例如动脉粥样硬化,心肌萎缩,以致心脏储备能力低下,心脏搏出量减少;肾脏的重量减轻,髓质明显纤维化,以致肾脏滤过与浓缩功能降低;生殖腺萎缩,以致性功能减退;细胞免疫功能和对外源性抗原生成抗体的能力低下,以致抗病能力降低,等等。补品可以改善新陈代谢,调节功能状态,增强抗病能力,从而使人体健康,精力充沛,延缓衰老,甚至返老还童。

①改善心血管功能。人参能通过改善心肌营养代谢而使心脏收缩力增强,玉竹有轻度强心和升血压的作用,与党参合用可以改善心肌缺血状态。黄芪能加强心脏的收缩力,对于因中毒或疲劳而衰竭的心脏,其强心作用更为明显。黄精、首乌能防止动脉粥样硬化的形成。补骨脂能扩张冠状动脉。黄芪、杜仲、仙灵脾、肉苁蓉有一定的降血压作用。

②改善微循环。温补肾阳药可以使肾阳虚弱患者原来较差的微循环得到改善,血流灌注好转。实验发现,慢性支气管炎、肾阳虚弱患者的外周血管数减少,微血管口径变窄,服用一段时间温补肾阳药后,单位面积微血管开放数增加,血管口径扩大。当归能加快血液流动速度,使聚集成堆的红细胞解聚,从而具有改