

编著 王建文

湯師傅

高级营养师
教你正确进补
烹饪大师
教你煲靓汤

高级营养师 高级技师
中餐烹饪大师

性味归经
科学进补

营养滋补

药补不如食补，美食莫若美汤
轻松应对滋补难题，细致分析滋补食材
107道滋补汤煲，一书在手，全家健康

广东省出版集团
广东人民出版社

107 道

精选营养滋补汤

图书在版编目(CIP)数据

营养滋补 / 王建文编著. —广州: 广东人民出版社, 2009. 11
(汤师傅丛书)

ISBN 978-7-218-06455-0

I. 营… II. 王… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196213号

出版 发行	广东人民出版社(广州市大沙头四马路10号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	32
版 次	2009年11月第1版
印 次	2009年11月第1次
书 号	ISBN 978-7-218-06455-0
定 价	全套(1~4册) 100.00元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83795749 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

• 版权所有 翻版必究 •



性味归经
科学进补

营养滋补

编著 王建文

广东省出版集团
广东人民出版社



汤师傅

前言 PREFACE

营养滋补
YINGYANGZIBU

从古到今，汤在烹饪界都起着举足轻重的作用，俗语有“唱戏的腔，厨师的汤”，汤的重要性由此可见一斑。

在源远流长的中国饮食文化长河中，汤文化是一朵奇葩。从古到今，汤在烹饪界都起着举足轻重的作用，俗语有“唱戏的腔，厨师的汤”，汤的重要性由此可见一斑。人们之所以对汤情有独钟，是因其有着特殊的功效。中医认为汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身。此外，汤还在预防、养生、保健、治疗、美容等诸多方面起着非常重要的作用。如此便有了“无汤不成宴”“无汤不上席”之说。

说到中国的汤文化，广东汤首屈一指。广东人喜煲汤饮汤是众所周知的。而粤汤文化的形成是与其所处的地理位置密切相关的。广东地处岭南，气候湿热，热毒、湿气容易侵身，粤人笃信汤有清热祛火之功效，故而“宁可食无菜，不可食无汤”。美食作家沈宏非就曾说过“汤



是广东饮食文化的全部底蕴，更是粤省男女老少们日常生活的幸福源泉”。

广东汤煲的主要烹饪方法有：熬、煲、滚、炖四种。熬：是指将原料置入冷水中猛火烧沸，然后用慢火长时间加热，最后调味而成鲜浓汤品。煲：是以汤为主的烹制方法，特点是使原料和配料的原味和有效成分充分溶解于汤水之中，从而使汤水味美香浓，煲汤时以沸水下料为佳，可避免原料造成粘底。滚：通常是一种方便快捷的烹调方法，沸水下料，滚熟即可，特点是汤清味鲜，嫩滑可口。炖：是用一种间接加热的方法，通过炖盅外的高温 and 蒸汽，使盅内的汤水升至沸点，原料精华均溶于汤内，故炖品多是原汁原味，营养价值较高。广东汤煲的用料也尤其丰富，包括植物类食材如菜、瓜、果、豆、花、食用菌、中草药、野菜等；动物类食材如畜肉、禽鸟、水产品等；加工性原料如动植物的干制品、腌制品、熏腊品等。以水果、中药材以及名贵滋补品为原料也是广东汤煲的一大特色，广东有着水果众多这一得天独厚的条件，木瓜、椰子、雪梨、橄榄、苹果、杨桃、柚子等都是常用的清润汤品材料。广东人常信奉中医中药，常用作汤品材料的中药材有西洋参、淮山、枸杞、芡实、薏仁、莲子、沙参、玉竹、百合、杜仲、肉苁蓉、石斛、田七等，品种繁多。名贵滋补品包括鲍、参、翅、肚、燕窝、雪蛤、鳄鱼肉、鹿肉、冬虫夏草等。其选材的多样化令全国各地甚至世界人民叹为观止。

正因有了这些，才造就了广东汤煲口味鲜美醇和、食疗功效显著的双重特色。它不被季节左右，不论男女老幼，都离不开那款款美味的汤。常饮汤，既可增进食欲、促进消化、增加营养，又可防治疾病、增补虚损、美容减肥、健脑益智、延缓衰老等。总之，悠久的汤文化让广东人成为煲汤能手及汤疗专家。有病者饮汤可治病，祛除病魔困扰；无病者饮汤可防病，强身健体。

秉承着将广东汤煲发扬光大的美好理念，粤菜大师王建文师傅倾力推出《汤师傅》丛书。该丛书结合百姓生活当中的饮食热点，策划了如下四个分册：《补钙健骨》《补虚固肾》《营养滋补》《排毒养颜》。希望通过这套书的出版，可以让更多的人了解广东汤煲，并教会广大读者如何有的放矢地学煲汤、品汤。虽然煲汤大有学问，但也有一定的规律可循，只要了解其规律所在，并用心去实践，加以探索改进，即使不是专业烹饪人士，不是土生土长的广东人，也能烹制出款款地道的广东靓汤，以满足佐餐、养生之需要，达到强身健体的目的。

本册《营养滋补》是一本适合家常滋补的汤煲书。书中详细介绍了日常滋补的基本常识：食物有不同的性味，人的体质也不相同，如何判断自己的体质并选择适合自己的食物；四季气候特点不同，如何适应季节的变化因时进补；家庭成员营养需求侧重点不同，如何给他们特殊的关爱，等等。乌鸡、人参、当归、鹿茸、乌龟等食物是很好的滋补食物，它们的滋补功效和适宜人群是哪些呢？书中将对这些食物做详细的介绍。这些详细的滋补常识将会是你生活中的法宝，让你轻松应对各种身体不适。书中共有 100 多道滋补效果很好的汤煲，一年四季，一书在手，即能让全家人享受健康。



目录

CONTENTS

营养滋补

YINGYANGZIBU

006 家常滋补，
美满健康生活的开始

011 这些食物滋补好

014 莲藕绿豆煲牛肉

015 芡苳海带鱼头汤

016 虫草玉竹煲水鱼

017 芡实瘦肉牛百叶汤

018 银耳哈密瓜瘦肉汤

019 薏米冬菇煲乌鸡

020 龙眼枸杞羊脑汤

021 木耳瘦肉猪肺汤

022 胡萝卜淮山煲鲫鱼

024 生姜熟附子炖狗肉

025 粉葛薏米猪蹄筋汤

026 莲藕红豆章鱼汤

027 薏米绿豆乳鸽汤

028 红薯叶枸杞鲫鱼汤

029 白果枸杞川贝炖乌鸡

030 红豆花生乳鸽汤

031 花生排骨煲鱿鱼

032 金针黄豆煲鸡脚

033 赤小豆冬瓜生鱼汤

034 首乌黄精野鸭汤

035 鱼头花生芡实汤

036 淮山茯苓瘦肉汤

037 田七陈皮塘虱汤

038 当归鱿鱼炖乌鸡

039 川贝枇杷叶猪肺汤

040 沙葛花生墨鱼脊骨汤

042 松子芝麻猪肠汤

043 木耳淮山排骨汤

044 银耳杏仁白鸽汤

045 猴头菇黄芪鸡肉汤
046 胡萝卜党参煲兔肉
047 无花果木耳猪肠汤
048 银耳茉莉鸡肝汤
049 荞麦白果乌鸡汤
050 白芷牡蛎墨鱼汤
051 山楂香菇兔肉汤
052 龙眼莲实鹌鹑汤
054 茵陈田基黄蚬肉汤
055 黄精山楂煲脊骨
056 海带海藻瘦肉汤
057 淮杞龙眼猪脑汤
058 鲍鱼角螺煲鹌鹑
060 双豆海带猪腿肉汤
061 当归木耳瘦肉汤
062 木棉花薏米冬瓜汤
063 陈皮良姜煲乌鸡
064 黄瓜薏实老鸭汤
065 花胶冬菇鸡脚汤
066 白芡龟板炖海参
068 北菇江珧柱鸭肉汤
069 板栗枸杞羊肉汤
070 粉葛赤小豆鲮鱼汤
071 猪尾木瓜章鱼汤
072 苦瓜黄豆田鸡汤
074 熟地江珧柱煲牛骨
075 核桃木耳炖海参
076 龙眼羊肉猪蹄汤
077 黄精生地煲水鱼
078 金针菇枸杞煲鳝鱼
079 冬菇排骨墨鱼汤
080 西洋参木耳兔肉汤
081 川贝鱼腥草脊骨汤

082 燕窝花旗参瘦肉汤
084 荷叶冬瓜田鸡汤
085 党参山楂煮牛肉
086 西瓜绿豆鹌鹑汤
087 玉米冬菇猪骨汤
088 淮山黑豆水鱼汤
089 黄精板栗炖猪肉
090 章鱼木瓜猪蹄汤
091 扁豆薏米田鸡汤
092 淮杞参芪兔肉汤
093 白芍当归煲鸡
094 丝瓜豆腐草菇鲫鱼汤
095 归芪枸杞鲤鱼汤
096 胡萝卜马蹄猪舌汤
097 椰子银耳煲鸽汤
098 花生人参炖鹌鹑
099 田七蝎子脊骨汤
100 淮山百合鳝鱼汤
101 龙眼益智鸽蛋汤
102 猴头菇党参煲鸡
103 夏枯草蜜枣煲脊骨
104 川贝枇杷叶粉肠汤
105 牛鳊鱼萝卜排骨汤
106 花生淮山煲狗肉
107 玄参麦冬瘦肉汤
108 淮山银耳煲鸡肉
109 雪蛤红枣煲牛肉
110 南北杏金银菜鹌鹑汤
111 莲子核桃牡蛎汤
112 西洋菜珧柱鲜鸡炖汤
113 红花黑豆煲塘虱
114 土茯苓绿豆老鸭汤
115 苡蓉菟丝子羊骨汤

116 海带绿豆排骨汤
117 木棉树皮驴肉汤
118 西洋参虫草水鱼汤
119 高丽参鱼唇鸡汤
120 鹿脚筋黑木耳枸杞汤
121 雪梨杏仁猪肺汤
122 黄瓜土茯苓乌蛇汤
123 菊花天麻猪脑汤
124 鲑鱼冬菇猪蹄汤
125 桑葚灵芝猪心汤
126 南北杏苹果生鱼汤
127 太子参浮小麦泥鳅汤



家常滋补，美满健康生活的开始

煲汤滋补养生是一种健康的生活方式，汤煲安全无害、简单易做、成本低且营养丰富，所以，我们都很热衷于通过煲汤来保证全家人的健康。但是，滋补的讲究很多，要使汤煲能最大限度地发挥出其滋补功效，我们还要用心去了解一些滋补的常识。不同的食物适合不同的人、不同的季节，只有做到对症进补、因人而异、因时而异，才能补得高效、补得健康。

食物有性、味之说

食物养生有着几千年的历史，在其发展的过程中，也形成了很多相关的理论，具体说来有“四性论”、“五味说”、“食物归经论”。

四性论。传统中医认为食物有四性，即温、热、凉、寒。温热性食物一般有温中、助阳、活血、通络、

散寒等作用，常用来减轻和消除寒症，主要适用于阳虚之人食用；寒、凉性食物一般有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒等作用，用来减轻或消除热性病症，适用于阳盛或阴虚之人食用。此外，一些食物食性平和，为平性。

常见食物归性参考表：

性属	代表性食物
凉性	梨、香蕉、白果、橄榄、菊花、丝瓜、黄瓜、油菜、苋菜、芹菜、竹笋、茭白、菠菜、莲藕、芋头、茄子、萝卜、空心菜、豆腐、木耳、绿豆、蛇胆、兔肉、黑鱼、鳗鱼、田鸡和甲鱼等
寒性	桑葚、马齿苋、蒲公英、苦菜、白菜、黄花菜、冬瓜、西瓜、苦瓜、蟹、紫菜、海带等
热性	辣椒、花椒、胡椒、肉桂、干姜、小茴香、蚕豆、香菜、羊肉、狗肉、猫肉、鹿肉等
温性	芥菜、南瓜、大葱、洋葱、大蒜、韭菜、姜、荔枝、龙眼、柑桔、橙、木瓜、莲子、大枣、葡萄、糯米、核桃、乌梅、花茶、乌龙茶、牛肉、鸡肉、鹅肉、虾、鲫鱼、鳝鱼、鲑鱼等
平性	大豆、芝麻、山药、花生、百合、黄豆、玉米、豌豆、红薯、葫芦、扁豆、粳米、苹果、枇杷、香菇、蜂蜜、鲤鱼、乌龟、鸡蛋、猪肉、蛇肉等

五味说。即食物有辛、甘、酸、苦、咸五味。不同食物的味不同，对人体的作用也有明显的区别：辛味食物能祛风散寒、舒筋活血、行气止痛，常见的辛味食物有生姜、大蒜、芥菜、柿子、糯米、猪肺、猪皮等；甘味食物能补养身体、缓和痉挛、调和性味，主要有大枣、板栗、山药、蜂蜜等；酸味食物可收敛固涩、增进食欲、健脾开胃，有番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、芒果、猕猴桃等；苦味食物祛湿清热，主要有杏仁、苦瓜、芹菜、绿豆、莲子心、五

味子等；咸味食物软坚散结、滋润，主要有桑葚、黑芝麻、枸杞等。

食物归经论。就是指不同的食物分别对机体五脏六腑有不同的滋养功效。中医认为：辛入肺，就是辛味发散性食物可补益于肺部相关症状；甘入脾，甘味食物可补益于贫血、体弱等与脾脏相关的一些症状；酸入肝，酸味食物可补益于一些肝胆方面的相关症状；苦入心；咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌酸味等。

分清体质再进补

食物有不同的性、味，人也是分不同体质的。日常生活中我们会发现有些人一年四季手脚燥热，而有的人即使在夏天也手脚冰凉；有的人精力充沛，有的人则经常萎靡不振。这些都是因为体质不同而造成的。不同体质的人需要进食不同性、味的食物，所以，要想让自己通过食物吃出健康活力，首先就要清楚自己的体质。中医将人的体质分为阴虚、阳虚、气虚、血虚、阳盛、血淤、痰湿、气郁等类型。不同体质的人有不同的表现，在食物的选择上也有讲究。下表能够给我们一些指导。

体质表现及滋补食物表：

体质	主要表现	滋补原则	滋补食物
阴虚	形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、手足心热、少眠、便干、尿黄、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔、心悸健忘、失眠多梦、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少等	关键在补阴，五脏之中，肝藏血，肾藏精，同居下焦，所以，以滋养肝肾二脏为要，应食用一些有补阴功效的食物	芝麻、豆腐、鱼、乳制品等；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛味食物
阳虚	形体白胖或面色淡白无华、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、脉沉乏力、舌淡胖，严重时可见四肢厥冷、腰脊冷痛、阳痿滑精、宫寒不孕等	阳虚者关键在补阳，肾为一身的阳气之根，脾为阳气生化之源，故当温补脾肾，可吃些具有温阳功效的食品	羊肉、狗肉、鹿肉、灵芝、海马、芡实等
阳盛	形体壮实、面赤时烦、声高气粗、喜凉怕热、口渴喜冷饮、小便热赤、大便熏臭等	要以清淡饮食为主，忌食辛辣和温热的食物	香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕等蔬菜和水果
气虚	形体消瘦或偏胖、体倦乏力、面色苍白、语音低怯、常自汗出、心悸食少、舌淡苔白、脉虚弱、男子滑精早泄、女子白带清稀等	气虚者应补气养气，因肺主一身之气，肾藏元气，脾胃为“气生化之源”，故脾、胃、肺、肾皆当温补，应多食用一些补气强身的食物，忌生冷油腻性食物	人参、莲子、牛肉、羊肉、粳米、山药等
血虚	面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力	血虚者要谨防“久视伤血”，不可劳心过度，应常食活血补血的食物	桑葚、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、肝、甲鱼、海参等
血淤	面色晦滞、口唇色暗、易出血、舌紫暗或有淤点、妇女痛经、经闭、崩漏等	关键是活血去淤，多吃活血化淤的食物	桃仁、油菜、黑大豆、醋等
痰湿	形体肥胖、嗜食肥甘、神倦、懒动、嗜睡、身重、口中粘腻、便溏、食少、恶心呕吐、大便溏泻、四肢浮肿等	此体质一般见于湿热地区，此类人群应多吃具有健脾利湿、化痰祛痰的食物	白萝卜、马蹄、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、白果、大枣、扁豆、薏米、红小豆、蚕豆、包菜等
气郁	形体消瘦或偏胖、面色苍暗或萎黄、平素性情急躁易怒、易于激动，或忧郁寡欢、胸闷不舒、多叹气、苔白	气郁体质是肝脏疏泄功能相对不足引起的，应补肝，多吃活血顺气的食物	佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、高粱皮、刀豆等



滋补应按季节走

春天万物复苏，夏天湿热，秋冬干燥寒冷，一年四季气候不同，人体对气候的反应也不相同。这就要求我们要因时制宜，选择适合我们身体和当季气候特点的食物，才能取得好的滋补效果。具体来说有以下滋补原则：

●春季“升补”

春季随着气候的渐暖，人体的阳气也逐渐开始上升。此时，肝的活动较为旺盛，食补宜选择甘平的食物，以达到健脾和胃的目的，主要是防止春天肝本过旺而克脾。因此，春天就必须注意补养脾胃，少酸多甘。除了补养脾气以外，还要注意增加一些疏理肝气的食物的摄入，如大枣、胡萝卜、菠菜、荠菜、芹菜、马蹄、枸杞、菊花、党参、黄芪等。忌食辛辣、生冷油腻、酸味食物。

●夏季“清补”

夏季天气炎热潮湿，如果人体不能适应高温的环境，就容易导致消化系统、神经系统及泌尿系统等方面出现问题，出现头昏脑涨、心烦口干、胸闷心悸、自感发热等现象，同时湿气较重又对脾非常不利，故夏季滋补应以清补健脾、祛暑化湿为原则。宜食苦味、酸味、甘寒的食物，这些食物包括玉米、薏米、绿豆、西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、茄子等；夏季忌食肥甘厚味、生冷油腻的食物。

●秋季“平补”

秋季气温渐凉，气候干燥，秋燥容易伤及人的肺脏，耗伤人的肺阴，使人容易出现口咽干燥、咳嗽少痰、大便秘结等症状，因此秋季应根据滋阴润肺、补中益气、养胃生津、少食辛辣、少食寒凉的原则滋养，以平补为主。宜选用的食物有梨、甘蔗、木耳、香蕉、蜂蜜、百合、莲子、麦冬、沙参、银耳等，可适当食用酸味食物，但不可过量；忌食辛辣香燥、油腻煎炸、肥甘类食物。另外，秋季是一些寄生虫幼卵最多的时候，所以应忌生食水生物。



●冬季“滋补”

冬季是收藏的季节，同时由于气温较低，皮肤血脉收紧，容易出现阴寒盛、阳气衰的情况，因此要遵循温阳补肾、温而不散的原则进行补益。冬季进补可选用糯米、核桃仁、狗肉、龙眼、虾仁、黑豆、人参、鹿茸等进行补益。冬季干燥，宜食用一些增加皮肤水分的食物，还要注意不要饮食过度导致肥胖。另外，冬季适当吃一些性“冷”的食物也有利于健康，比如萝卜、莲子等，以减少上火现象。

滋补全家总动员

一个大家庭往往有老有小，不同年龄阶段的人营养需求不同，滋补重点当然也不相同。我们要想全面照顾每个家庭成员的健康，就要先了解全家人的营养需求。

●孩子成长要营养

孩子身体的各项机能还未发育完全，对营养的需求较高，因此，这一时期的调补应以提高身体和大脑的各项机能及益助生长发育为原则。

- ☒ 膳食要求均衡多样化、营养全面，要补充钙、铁、锌、碘、维生素A等矿物质和微量元素，要摄取充分的蛋白质，使骨骼和大脑得到好的发育，多吃含钙和其他营养物质较多的乳制品、豆制品、海产品、肉类、蛋类、动物肝脏及新鲜蔬菜等。鱼类等富含磷脂的食物有助于大脑的发育，应该多吃。
- ☐ 吃糖太多；常吃冷饮、过咸或高温煎炸的食物；乱吃一些大补的、含激素类食物或药物。

●成熟女性要呵护

现代女性面临越来越多的压力，忙碌于家庭和工作之间，健康问题越来越严重。面容憔悴、月经不调、身材走样，还有各种妇科疾病严重影响着女性的健康。气虚、血虚、营养不良也时常光顾此阶段的女性。为了追求苗条完美的身材，减肥、丰胸也成了女性的必修课，要解决这些问题，首先都得从饮食开始。

- ☒ 营养全面、适时适量、适量饮水，要注意补血补钙，多食用蛋、肉类、奶、鱼、海带、猪血、木耳、大蒜、无花果等。
- ☐ 过量食用冰冷的食物；过度节食减肥。

●成熟男性要强身

如今的男性生活和工作压力很大，往往担负着养家糊口的重任，长期的奔波劳累使得许多健康问题威胁着现代男性。长期不规律的饮食伤害脾胃，抽烟导致肺部疾病，应酬喝酒又伤害肝肾，这些导致性欲低下、遗精、早泄、阳痿甚至不育。所以，此阶段的男性需要特别的养护才能拥有强壮的身体去面对各种压力，时常为他们煲一锅汤滋补一下是很有必要的。

- ☒ 营养摄取全面，多食一些肉、蛋类、鱼、各种蔬菜和水果，食用一些减压的食物，滋补肝肾。
- ☐ 过度饮酒、抽烟；任由体重持续增加。

●老人保健又益寿

老年人由于身体各个机能功能的慢慢减退，机体代谢和排泄功能下降，容易出现一些疾病，如高血压、糖尿病、心脏病、骨质疏松症、老年痴呆等。即使是没有疾病的老人日常也会有便秘、失眠等一些症状。

- ☒ 少食多餐，适量减少总能量的摄入，适当减少胆固醇的摄入，注意摄入一定量的蔬菜和水果，摄入一定的粗粮，限制脂肪和盐的摄入，多吃南瓜、虾、鲫鱼、山楂、蘑菇、豆腐、薯类等食物。
- ☐ 摄入辛辣食物；冷饮冷食；饮食过烫；吃饭过快等。

孕、产妇要安全滋补

孕妇也要分期补。怀孕分孕早期、孕中期和孕晚期，不同的阶段饮食也应该有所区分。

孕早期是怀孕3个月之内，此阶段的饮食原则是：少食多餐，吃些清淡、好消化的食物，要注意营养丰富，要提供足够的热量。有些孕妇在怀孕期间出现恶心、呕吐，或者反酸，这时候可以适当吃一些馒头干、面包干，能改善恶心、呕吐症状。

孕中期指怀孕4~7个月，是胎儿的骨骼发育和大脑神经系统开始发育的时候，要吃高蛋白、高维生素、脂肪不宜太多的食物，碳水化合物也应当适量摄入，注意补充钙、碘、铁。

孕晚期是胎儿体重增长最快的时候，一般以补充高蛋白、高维生素为原则，粮食、谷类食物不宜太多，多吃一些如杂粮、肉、鱼、蛋、奶、大豆制品、动物肝脏、海带、虾皮、紫菜等食物。

孕妇不宜食用的食物有：荔枝、龙眼等热性食物；碳酸饮料、酒、山楂果及其制品、咖啡、浓茶等刺激性食物；加工食品和罐头食品；未经煮熟的鱼、肉、蛋等食物；人参、鹿茸、鹿胎、蜂王浆等大补元气之品等。

生完宝宝细心养。坐月子这种观念在很早以前就有，刚刚产下婴儿的女性身体比较虚弱，心肺、肠胃、呼吸、泌尿生殖、新陈代谢等系统都会发生变化，加上要母乳喂养婴儿，体能消耗大，因此，这段时期是调养的最佳时期。

宜：清淡少油、保证热量，食物以高蛋白、低脂肪的为主，比如鲫鱼、虾、黄鳝、鸽子；有荤有素、粗细搭配，经常吃些粗粮、杂粮，多食奶类及其制品、动物内脏、红色肉类、贝壳等。

忌：产妇在刚生产完之后还很虚弱，肠胃功能也很虚弱，不宜食用太过油腻的东西，故产后马上喝汤以及吃龙眼、红枣、赤豆等补血的食物都是错误的，应该1~2周以后再吃。

生病喝汤重调养

人会生病，这时候他们最需要家人的细心呵护。一碗汤，煲给他们的不仅是治疗疾病的食疗美味，也是我们的爱心，能给予他们战胜疾病的信心和勇气。

慢性胃炎。治疗胃病重在养，不暴饮暴食、饮食定时定量、少食多餐、清淡饮食、注意休息都是胃病调养的原则。平时可多食一些滋补脾胃的食物，如白菜、薏米、鸡肉、雪菜、鱼类、山药、无花果等。

高血压。现在高血压不止是老年人的“专利”，而且也开始影响年轻一代。高血压病人除了吃降压药、定期测血压外，日常的饮食要多食低盐、低脂、高钾类食物，还应该及时补充维生素和微量元素。多吃芹菜、番茄、莲子、冬瓜、木耳、香菇、紫菜、小米、海参、海蜇、大豆、鱼、鸡、鸭、奶制品等。

肺部疾病。主要有气管炎、哮喘、肺结核等。肺部疾病多发于秋冬干燥的季节，其滋补重点就是要滋养肺部、清肺润肺，要食用一些润肺的食物，如莲子、银耳、百合、山药、猪肺、萝卜、鲤鱼、鲫鱼、乌鸡等。

另外还有慢性肾炎、慢性肝炎，要重点滋补肾脏、肝脏；而对于糖尿病患者，则要食用一些少糖少脂肪的食物；有时候家人还会出现意外骨折或其他伤筋动骨的事故，这时候就要进补一些补骨生髓的食物；癌症患者则应该多吃牛奶、酸奶、蜂蜜、海产品、薏米、芦笋等食物。



这些食物滋补好

1 乌鸡



乌鸡又叫乌骨鸡、竹丝鸡，因皮、肉、骨、嘴均为黑色而得名。乌鸡富含氨基酸、蛋白质、维生素、烟酸、磷、铁、钾、钠等，尤其是其维生素A和铁的含量很高，而胆固醇和脂肪含量则很少，被人们称为“黑了心的宝贝”，是补虚劳、养身体的上好佳品。

中医认为，乌鸡味甘、性平、无毒，有补中止痛、滋补肝肾、益气补血、滋阴清热、调经活血、止崩止带等功效，适合一切体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用，对妇女气虚、血虚、脾虚、肾虚等症以及小儿生长发育迟缓、妇女更年期综合征、产后亏虚、乳汁不足等尤为有效。

3 鸽肉



鸽肉是高蛋白、低脂肪的肉类，且消化率较高，被认为是兽禽动物肉食中最宜人类食用的肉类。此外，鸽肉所含的钙、铁、铜等元素及维生素A、维生素B、维生素E等都比鸡、鱼、牛、羊肉的含量高；鸽肉中还含有丰富的泛酸，对脱发、白发和未老先衰等有很好的疗效。

中医认为，鸽肉性平，味甘、咸，归肝、肾经。鸽肉具有滋肾益气、祛风解毒、补气虚、益精血、暖腰膝、利小便等作用，可壮体补肾、生机活力、健脑补神、提高记忆力、降低血压、调整人体血糖、养颜美容、延年益寿等。尤其是老年人、孕妇、儿童、体虚病弱者的理想营养食品。

2 羊肉



羊肉富含蛋白质和多种微量元素，是高蛋白、低脂肪、多磷脂的肉类，其脂肪和胆固醇含量较猪肉和牛肉都要少，是滋补效果很好的健康食物之一。

中医认为，羊肉味甘、性热，入脾、胃、肾、心经。羊肉有温补肝肾、温补脾胃、助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损等功效，对肺结核、气管炎、哮喘、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒、营养不良、腰膝酸软、阳痿早泄以及一切虚寒病症均有很大裨益，特别适合冬季进补、防寒、温补用。尤其适合男性滋补肝肾之用。

羊肉性热，故发热、牙痛、口舌生疮等上火症状者不宜食用；肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病及发热期间不宜食用。

4 人参



我国食用人参的历史悠久，对它的神奇功效也是推崇倍至，都认为人参是滋补效果很好的中药。中医认为，人参味甘、微苦，性微温，归脾、肺、心、肾经，具有补气固脱、健脾益肺、宁心益智、养血生津的功效。主治大病、久病、失血、脱液所致的元气欲脱、神疲脉微；脾气不足之食少倦怠、呕吐泄泻；肺气虚弱之气短喘促、咳嗽无力；心气虚衰之失眠多梦、惊悸健忘、体虚多汗；血虚之萎黄、眩晕；肾虚阳痿等症。当家人有以上情况时，可以用人参煲汤来滋补。

5 水鱼



水鱼又叫甲鱼、鳖、团鱼。水鱼是一种高蛋白、低脂肪、营养丰富的高级滋补食品，其含有的脂肪以不饱和脂肪酸为主，还含有丰富的铁、钙等矿物质，各种氨基酸、胶原蛋白等，营养十分丰富。

中医认为，水鱼味咸，性微寒，归肝、肾经。其具有滋阴清热、潜阳息风、软坚散结的功效，主治阴虚发热、劳热骨蒸、热病伤阴、虚风内动、经闭、溃疡、水火烫伤等病症，尤其适宜体质衰弱、肝肾阴虚、骨蒸劳热、肺结核等症患者及各种类型的癌症患者、高血压患者、营养不良之人食用。水鱼浑身是宝，头、甲、骨、肉、卵、胆、脂肪均可入药。水鱼富含维生素A、维生素E、胶原蛋白和多种氨基酸、不饱和脂肪酸、微量元素，能提高人体免疫功能、促进新陈代谢、增强人体的抗病能力，有养颜美容和延缓衰老的作用。

6 鹿茸



鹿茸含有比人参更丰富的氨基酸、卵磷脂、维生素和微量元素等。味甘、咸，性温，归肝、肾经。其有壮肾阳、补精血、强筋骨、托疮毒的功效，主治阳痿滑精、宫冷不孕、遗尿频、精血亏损、神疲目暗、眩晕耳鸣、腰膝酸痛、筋骨痿软等病症，尤其适合体质虚弱者、易疲劳者、腰脊冷痛者、性功能减退者服用。现代医学认为，鹿茸可以提高机体的细胞免疫和体液免疫功能，促进淋巴细胞的转化，具有免疫促进剂的作用，并有抗衰老的功效。

7 猪蹄



猪蹄又叫猪手，分前后两种：前蹄肉多骨少，呈直形；后蹄肉少骨稍多，呈弯形。猪蹄含有蛋白质、脂肪、多种氨基酸和其他人体所需的微量元素和营养物质。另外，其胶原蛋白含量十分丰富，而胶原蛋白对延缓衰老和促进儿童生长发育都具有特殊意义。猪蹄还有丰胸美容的功能。

中医认为，猪蹄性平，味甘咸，具有补虚弱、填肾精、健腰膝、通乳等功能，适宜血虚者、年老体弱者、产后缺奶者、青少年、腰脚软弱无力者食用。

由于猪蹄中的胆固醇含量较高，因此胃肠消化功能减弱的老人一次不能食用过量；患有肝胆病、动脉硬化和高血压病的人应当少吃或不吃；晚餐吃得太晚或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。

8 驴肉



驴肉蛋白质含量比牛肉、猪肉高，而脂肪含量比牛肉、猪肉低，是典型的高蛋白低脂肪食物。另外它还含有动物胶、骨胶原和钙、硫等成分，能为体弱、病后调养的人提供良好的营养补充。

中医认为，驴肉味甘、酸，性平，归心、肝经。其有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦、强筋壮骨等功效，可治疗阳痿不举、腰膝酸软等症，尤其适合积年劳损、久病初愈、气血亏虚、短气乏力、食欲不振者补益食疗之用。

平素脾胃虚寒、有慢性肠炎、腹泻者忌食驴肉。吃驴肉后不宜立即饮茶。



9 狗 肉

狗肉营养价值很高，含丰富的蛋白质、脂肪，可与牛肉、猪肉相媲美，而且含有钾、钙、磷、钠及多种维生素和氨基酸，还含有少量稀有元素，对治疗心脑血管缺血性疾病、调整高血压有一定益处，是理想的冬季营养滋补食品。中医历来认为狗肉是一味良好的中药，其味甘，性温，归脾、胃、肾经。狗肉有温补脾胃、补肾助阳、壮力气、补血脉的功效。用于治疗肾阳虚所致的腰膝冷痛、小便清长、小便频数、浮肿、耳聋、阳痿等症及脾胃阳气不足所致的脘腹胀满、腹部冷痛等症。

凡患咳嗽、感冒、发热、腹泻和阴虚火旺等非虚寒性疾病的人均不宜食用。



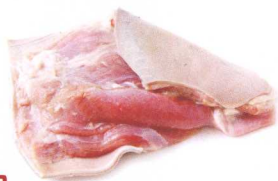
10 龙 眼

龙眼含葡萄糖、蔗糖和维生素A、维生素B等多种营养素，其中含有较多的蛋白质、脂肪和多种矿物质。其有开胃、养血益脾、补心安神、补虚长智之功效，可治疗贫血和因缺乏尼克酸造成的皮炎、腹泻、痴呆，甚至精神失常，同时对癌细胞有一定的抑制作用。适宜体质虚弱的老年人、记忆力低下者、头晕失眠者、妇女食用。另外，龙眼对子宫癌细胞的抑制率超过90%，妇女更年期是妇科肿瘤多发的阶段，适当吃些龙眼有利健康。



11 当 归

当归是滋补效果很好的中药材，很早以来就被认为是滋补佳品。当归味甘、辛、微苦，性温，归肝、心、脾经，具有补血，活血，调经止痛，润肠通便的功效。其主治血虚、血淤、眩晕头痛、心悸肢麻、月经不调、闭经、痛经、肠燥便秘、跌打肿痛等病症，尤其适宜月经不调者、闭经痛经者、气血不足者、头痛头晕者、便秘者服用，对妇女延迟衰老也有一定的食疗作用。可以说，当归是女性的滋补良药。



12 兔 肉

兔肉被越来越多的人奉为滋补佳品，属高蛋白、低脂肪、少胆固醇的肉类。其质地细嫩、味道鲜美、营养丰富，与其他肉类相比较，食后极易被消化吸收。兔肉富含大脑和其他器官发育不可缺少的卵磷脂，有健脑益智的功效；其可保护血管壁，阻止血栓形成，对高血压、冠心病、糖尿病患者有益处；其能保护皮肤细胞活性，维护皮肤弹性；其含有较多人体最易缺乏的赖氨酸、色氨酸，常食兔肉能防止有害物质沉积，让儿童健康成长，助老人延年益寿。

中医认为，兔肉味甘、性凉，入肝、脾、大肠经。兔肉具有补中益气、凉血解毒、清热止渴等作用，可止渴健脾，能凉血、解热毒、利大肠，适宜老人、妇女食用，也是肥胖者和肝病、心血管病、糖尿病患者的理想肉食。

孕妇及经期女性、有明显阳虚症状的女子、脾胃虚寒者不宜食用兔肉。



莲藕绿豆煲牛肉



原材料：

莲藕250克，绿豆100克，牛肉500克，冬菇50克，陈皮10克。

调味料：

姜6克，盐5克。

制作过程：

1. 将莲藕洗净切段，姜切片，冬菇、陈皮洗净泡发，绿豆洗净，用清水浸泡。
2. 锅内烧水，水开后，将牛肉放入，煮5分钟，捞出洗净，然后放入瓦煲中。
3. 将绿豆、莲藕、冬菇、陈皮、姜一起放入瓦煲中，加入适量清水，先用大火煲滚，然后改小火煲2小时，加盐调味即可。

操作要点：

莲藕和土豆一样，切好后用清水泡上，就不会变色了。

营养功效：

莲藕能健脾开胃，益血，生肌，止泻；绿豆能清热解毒，消暑，利水；牛肉能补脾胃，益气血，强筋骨。三者合用有补益脾胃、清热消暑之功效，适用于夏日暑湿伤中所致的饮食减少、肢体乏力、心烦口干、小便黄短、舌红苔黄等症。

贴心提示：

此汤性凉，偏寒体质的人应少食，脾胃虚寒者忌食。

营养巧搭：

此汤将牛肉换成鸭肉清热效果更好，因为鸭肉是凉性的食物，只是偏寒体质的人不宜食用。



芫芷海带鱼头汤



原材料:

草鱼头1个, 川芎3克, 白芷3克, 海带100克, 马蹄100克, 猪瘦肉200克。

调味料:

葱、姜各10克, 盐5克, 料酒、植物油各适量。

制作过程:

1. 鱼头洗净, 切两半, 涂上料酒腌上; 川芎、白芷洗净; 海带洗净打结; 马蹄去皮洗净; 瘦肉洗净在开水中煮5分钟; 姜切片; 葱切段。
2. 烧油下锅, 油热后, 放入鱼头和姜片煎至两面金黄, 然后倒入瓦煲中。
3. 将川芎、白芷、海带、马蹄、猪瘦肉放入, 加入适量清水, 大火煲滚, 改小火煲2小时, 加盐调味即可。

操作要点:

煎鱼头时要轻翻, 煎好一面后再煎另一面。鱼头要煎透, 这样煲出的汤汁才浓白。

营养功效:

草鱼头有养胃补血, 清肝祛风的作用; 川芎有活血行气, 祛风止痛的功用; 白芷能祛风散寒, 通窍止痛; 马蹄有清热止渴, 利尿降压, 祛湿化痰, 消积开胃的功用。此汤有祛头风止痛、调经补血的功效, 适合神经衰弱、身体衰弱、妇女月经不调者饮用。

贴心提示:

阴虚血热者、感冒发烧患者忌服此汤。

营养巧搭:

芥菜、咸蛋和鱼头、豆腐煲汤能开胃、补钙、补脑, 是一款适合小孩子的营养靓汤, 美味又补益。