

编著 王建文

湯師傅

高级营养师
教你科学补钙
烹饪大师
教你煲靓汤

高级营养师 高级技师
中餐烹饪大师

强壮骨骼
守护健康

补钙健骨

全面介绍补钙常识，纠正补钙盲点误区
细数40种高钙食材，使补钙更便捷、高效
104道经典汤煲，全家补钙健骨的好帮手



广东省出版集团
广东人民出版社

104道

精选补钙健骨汤

图书在版编目(CIP)数据

补钙健骨 / 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. 补… II. 王… III. 保健—汤菜—食谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第196210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 ·

湯師傅

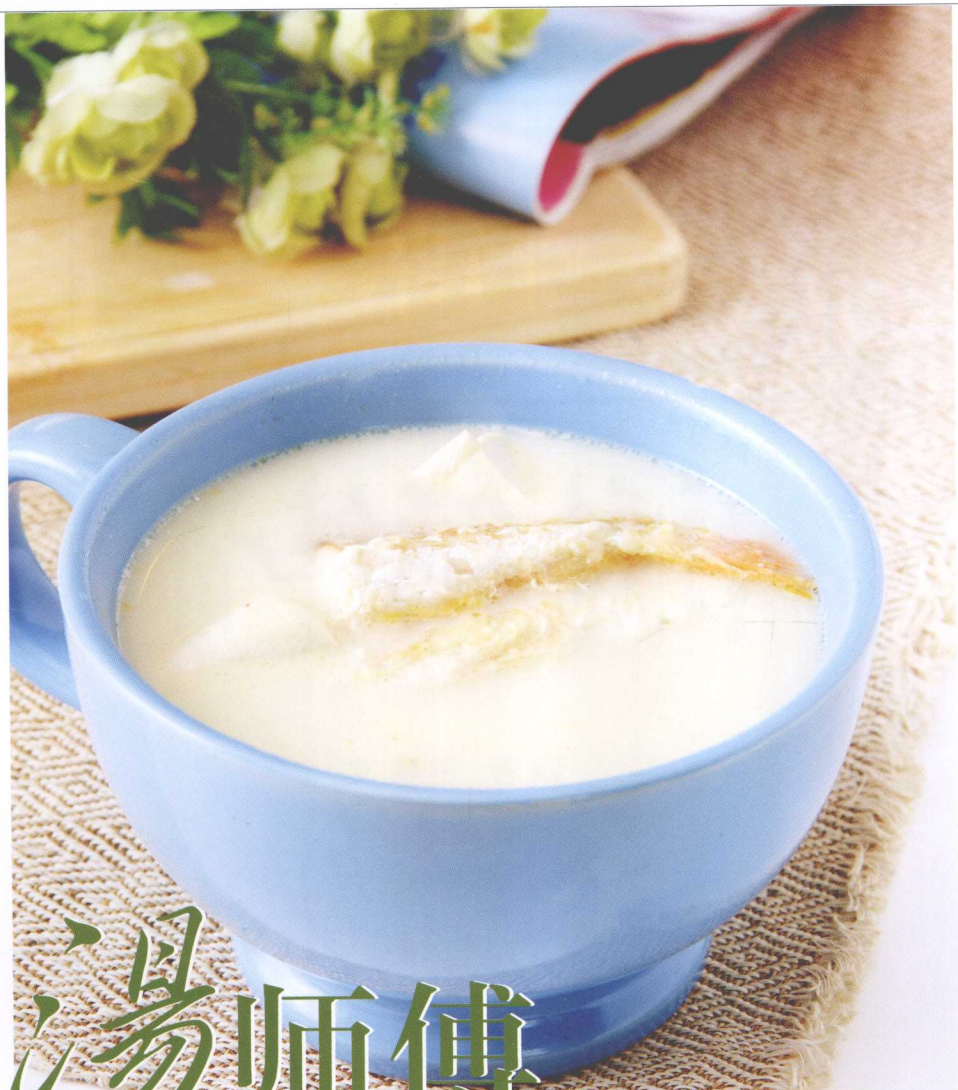
高级营养师
教你科学补钙
烹饪大师
教你煲靓汤

强壮骨骼
守护健康

补钙健骨



广东省出版集团
广东人民出版社



湯師傅

前言 PREFACE

补钙健骨
BUGAIJIANGU

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，通过炖盅外的高温和蒸汽，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《补钙健骨》是一本适合全家人补钙的汤煲书。首先，全面介绍了补钙的常识：钙的重要作用、各个年龄阶段缺钙对身体的影响、怎么样正确补钙，等等。这些实用易懂的介绍能让你对补钙有个全面的了解，不再盲目补钙。接着，介绍了补钙效果很好的家常食材，让补钙变得更轻松。最后，是精心挑选的100多道补钙经典汤煲，既有适合小孩子补钙的温和养胃汤，又有具有美容补气效果的女性补钙汤，还有适合老年人的滋补强筋健骨汤，让全家共享补钙的乐趣。

目录

CONTENTS

补钙健身

BUCAIJIANGU

006 补钙知识大讲堂

010 这些食物最补钙

013 鹌鹑蛋脊骨猪肚汤

014 鲫鱼枸杞豆腐汤

015 花生枸杞煲鸡脚

016 赤小豆陈皮煲鲤鱼汤

017 党参煲猪脚

018 海带无花果煲脊骨

020 黄豆冬瓜煲猪肚

021 生鱼西洋菜猪骨汤

022 南瓜草菇排骨汤

023 芥菜脊骨瘦肉汤

024 土豆虾仁煲瘦肉

025 土豆番茄牛肉汤

026 板栗红枣排骨汤

028 冬瓜薏米煲水鸭

029 白菜海带豆腐汤

030 莲藕黄豆鱼头汤

031 鱿鱼凉瓜煲鸡脚

032 莲藕薏米排骨汤

033 紫菜鸡蛋虾皮汤

034 花生板栗枣菇汤

035 白鲫瘦肉苋菜汤

036 玉米淮杞脊骨汤

037 红豆莲藕猪脊骨汤

038 鸡脚红枣蛤蜊汤

040 香菇黄豆煲猪脚

041 巴戟杜仲蹄筋汤

042 党参北芪黄鳝汤

043 带鱼海带青红汤

044 红枣虾皮腐皮汤

045 黄豆枸杞排骨汤
046 虾仁双菇豆腐汤
047 胡萝卜马蹄煲脊骨汤
048 红枣淮参煲鸡脚
049 花生瘦肉木瓜汤
050 夏枯草海带煲猪骨
051 草菇番茄猪瘦肉汤
052 蜜枣土豆炖田鸡
054 黄豆椰菜生鱼汤
055 酸菜脊骨煲猪肚
056 黄精淮山蛤蚧汤
057 杂豆花生鲫鱼汤
058 花生参茸鹿筋汤
059 田鸡龙眼枣杞汤
060 生地蜜枣肉蟹汤
062 天麻塘葛煲生鱼
063 核桃肉淮杞煲牛肉汤
064 淮山红枣煲田鸡
065 红参鹿茸煲海参
066 木耳菜草菇排骨汤
068 黑木耳腐竹煲羊肉
069 海带花生瘦肉汤
070 芥菜鸡腿菇草鱼汤
071 黄芪当归虾仁汤
072 雪梨大豆猪脚汤
073 土茯苓红枣煲草龟
074 莲藕三红羊骨汤
075 黑豆淮杞鲤鱼汤
076 猪红草菇芹菜汤
078 黄豆芽排骨豆腐汤
079 河虾草菇瘦肉汤
080 芥菜咸蛋鱼头汤

082 牛奶章鱼炖鸡汤
083 西洋菜猪脊骨汤
084 狗脊熟地乌鸡汤
085 白芨龟板煲海参
086 鲜虾青皮丝瓜汤
087 枸杞叶煲田螺汤
088 枣杞双雪煲鲫鱼
089 排骨平菇番茄汤
090 章鱼花生猪脚汤
091 香芋丝瓜泥鳅汤
092 花生芪枣煲牛肉
093 黑豆参竹母鸡汤
094 归芪芹菜煲鱿鱼
095 南瓜毛豆瘦肉汤
096 青木瓜花生煲鱼尾
097 银带鱼丸汤
098 花生海带煲鲑骨
099 苦瓜黄豆田鸡汤
100 香菇瘦肉牡蛎汤
102 田七鹿脚筋水鸭汤
103 雪菜红枣蚕豆汤
104 乌鸡生地板栗汤
105 芎归参葛煲鱼头
106 黑豆竹蔗煲水蛇
108 沙参玉竹煲水鱼
110 冬菇鸡脚火腿汤
111 牡蛎白果老鸭汤
112 当归碎补牛肉汤
113 双豆芝麻泥鳅汤
114 桑葚双枣煲鸡蛋
115 松子豆腐红衫鱼汤
116 千斤拔红枣羊蹄汤

117 赤小豆木瓜煲鸡脚
118 肉苁蓉水蛇猪肉汤
119 川芎天麻鲤鱼汤
120 枸杞水鱼煲猪手
121 太子参淮山鲈鱼汤
122 苹果雪梨生鱼汤
123 鸡骨草田螺蜜枣汤
124 鲜奶红枣乌鸡汤
125 杜仲蹄筋老龟汤
126 白果腐竹猪肚汤
127 芹菜香菇煲老鸭





补钙知识大讲堂

钙，对人体有着重要的作用，人体的许多生理活动都要有钙的参与，一旦缺钙，将影响人体正常的生长发育和新陈代谢，甚至会引起某些疾病。我们在不同的年龄阶段，都可能会因为各种各样的原因，出现不同程度的缺钙现象，所以，补钙就成了保持身体健康的必修课程。近年来更是出现了补钙“热潮”，尤其是成长期的孩子，父母更是不遗余力地给他们补钙，但有些做法是盲目的、不科学的。要想健康补钙，就有必要了解一些基本的补钙常识。

钙，“生命元素”

钙，是生命之源，是人体含量最丰富的无机元素，有人体“生命元素”的美誉。人体中99%的钙沉积在骨骼和牙齿中，促进其生长发育，维持其形态与硬度；1%的钙存在于血液和软组织细胞中，发挥调节生理功能的作用。

① 钙离子对血液凝固有重要作用。缺钙时，血凝发生障碍，人体会出现牙龈出血、皮下出血点、不规则子宫出血、月经过多、尿血、呕血等症状。

② 钙离子对细胞的粘着、细胞膜功能的维持有重要作用。正常含量的钙离子能保证细胞膜顺利地吧营养物质输送到细胞内。

③ 钙离子对人体内的酶反应有激活作用，钙缺乏会影响正常的生理代谢过程。

④ 钙离子对人体内分泌腺激素的分泌有着决定性作用，对维持循环、呼吸、消化、泌尿、神经、内分泌、生殖等系统的功能至关重要。

缺钙，这些人群需格外注意

【婴幼儿容易缺钙】婴幼儿时期，由于其处于成长过程，骨的生长对钙的需要量大，软骨细胞由肥

大、成熟逐渐退化溶解，最后被骨样组织所代替，即为骨质钙化。骨质钙化需要大量的钙进行补充，钙的更新速度也快，所以婴幼儿对钙的需求很大，容易出现缺钙现象，一般这个阶段的孩子要额外补充钙剂。

【青少年容易缺钙】青少年时期生长发育还在进行，尤其是进入发育期，身体的各个机能都比较活跃，身高逐渐增加，学习任务重，对钙的需求也多，这时候如果不注意钙的补充，也很容易缺钙。

【孕妇和哺乳期妇女可能会缺钙】因机体需钙量增加，在妊娠后两个月，胎儿发育需要大量的钙，且都要从孕妇体内摄取，所以孕妇容易缺钙；哺乳期妇女由于从乳汁中流失一部分钙，易导致缺钙，因此需适时补充。

【老年人要警惕缺钙】“木陈自然变朽，人老必然骨脆”，随着年龄的增加，体内钙吸收能力下降，骨骼自然脱钙，骨组织收缩，骨骼内部空洞增加，变得很脆弱，便容易形成骨质疏松。尤其是绝经期妇女，由于卵巢功能减退，雌激素分泌不足，使得骨吸收小于骨形成。钙吸收有障碍，就会缺钙。

【食素者极易缺钙】长期食素的人肠道钙离子与较多的植酸和纤维素等结合形成不易溶解的钙盐，容易导致缺钙。

人体缺钙，危害多多

不同的年龄阶段生理活动不同，营养元素发挥的作用也不相同。同样，缺钙对身体的影响也就不相同，缺钙时就会有不同的表现：

●婴幼儿缺钙阻碍生长。婴幼儿缺钙时，可能会得软骨病、佝偻病，出现生发迟、出牙迟、夜啼、“X”或“O”型腿、鸡胸、抵抗力下降、感冒不断等现象。

●青少年缺钙影响发育。青少年缺钙时，会出现骨骼生长不良、发育迟缓、身材矮小、注意力不集中、牙齿发育畸形、荨麻疹、近视眼等现象。

●女性缺钙影响健康。女性缺钙时，会有手足麻木、抽筋、月经不调、痛经、妊娠高血压等症状；孕妇要是缺钙则可能影响到胎儿的正常发育；更年期的女性缺钙则会出现严重的更年期综合症。

●老年人缺钙隐患多。老年人缺钙会有骨质疏松、驼背、骨质增生、牙痛易出血、关节炎、高血压、神经痛、早衰等表现。

另外，医学研究表明，肥胖、皮肤粗糙、衰老快、便秘等症状也与缺钙有着很大的关系。总之，缺钙危害大，不管哪个阶段的人都要注意摄取充足的钙质，以确保身体的健康。

补得多，不如补得好

缺钙就要补，但是补多少呢？很多人并没有一个具体的量化指标，也有很多人认为多多益善，是这样的吗？其实不然。补钙也要有个度，要根据需要补充，否则，就会因补钙过量而出现严重的后果。

不同年龄阶段人的每日需钙量：

年龄组(岁)	钙摄入量(毫克/日)
0~0.5岁	400毫克/日
0.5~1岁	400毫克/日
1~3岁	600毫克/日
4~10岁	800毫克/日
11~17岁	1000毫克/日
成人	800毫克/日
孕妇、哺乳期妇女	1000毫克/日

知道了需求量，我们就要以此为指标进行补钙。

现在，有很多家长热衷于给孩子补钙，同时出现了诸多误区：过量补钙、重复补钙、大量服用维生素D等。

补钙过头，适得其反

◎补钙过多可使婴儿囟门过早闭合，头颅不能随着脑的发育而充分增大，一方面形成小头畸形，另一方面限制脑部发育。

◎骨骼过早钙化闭合，使身高受到限制。

◎骨中钙的成分过多，骨骼变脆，易发生骨折。

◎吃太多的钙还会使孩子食欲不振，影响肠道对其他营养物质的吸收。

◎少数孩子长期严重过量补钙，还可能患上“鬼脸综合征”：长着一张大嘴，上唇突出，鼻梁平坦，鼻孔朝天，两眼距离甚远，表情也怪异。



吸收好，补钙才有用

天天补钙，可为什么还是缺钙呢？很多人有这样的迷惑。其实，并不是多补钙就不会缺钙，而是只有钙质得到充分吸收才能达到补钙的目的，而一些不当的补钙方法和错误的生活习惯可能会影响钙的吸收，从而出现补钙又缺钙的现象。

◇补钙必须要加维生素D。

维生素D具抗佝偻病的作用，又称抗佝偻病维生素。维生素D在体内发挥作用主要是通过促进钙的吸收进而调节多种生理功能，主要功能是调节体内钙、磷代谢，维持血钙和血磷的水平，从而维持牙齿和骨骼的正常生长发育。维生素D可以通过阳光的紫外线在人体内合成，建议适当晒太阳，或者选用一些含有维生素D的钙制剂。

◇不要服用含磷过多的钙补充剂。

制造骨骼的主要元素是钙和磷，二者的关系十分密切。人体摄入的钙和磷必须符合一定的比例，有营养学家推荐，婴儿时期钙、磷比值为2:1为宜，一岁以后维持在1:1为宜。如果磷的摄入量过多，就会结成不溶于水的磷酸钙排出体外。

◇钙、镁的比例要适当。

只有体内钙、镁的含量均衡，才能促进钙的吸收。但一般来说，体内的镁含量通过食物摄取便可以达到新陈代谢的需要，不需要额外补充。而镁过量不仅会影响钙的吸收利用，还会引起运动机能障碍，所以要根据自身情况而不要盲目补充含镁的钙剂。

◇食物要少盐，有利于钙的吸收。

钙与钠在肾小管内的重吸收过程中会发生竞争，钠摄入量高时，人体就会减少对钙的吸收，因此应控制饮食中食盐的摄入，保证钙的吸收利用。

◇食物中的植酸、草酸影响钙的吸收。

未发酵面粉中含有植酸，一些蔬菜（菠菜、竹笋、毛豆、茭白、洋葱等）中含草酸，能与钙结合成不溶

解的物质而影响钙的吸收，因此，对含草酸多的蔬菜应先焯水破坏草酸，然后再烹调。

◇乳糖能促进钙的吸收。

乳糖和钙形成低分子可溶性络合物，能促进钙的吸收，因此乳糖可增加小肠对钙的吸收率。

◇膳食蛋白供应充足有利于促进钙的吸收。

蛋白质消化分解为氨基酸特别是赖氨酸和精氨酸后，与钙形成可溶性钙盐，因而利于钙的吸收。

◇多吃酸性食物能促进钙的吸收。

因钙易溶于酸性溶液，在碱性环境中则形成难溶的钙盐，故应多吃酸性水果、果汁、乳酸、氨基酸等。

◇运动能促进钙的吸收。

◇脂肪摄入过多、经常喝碳酸饮料、抽烟、喝酒等不利于钙的吸收。



钙剂选择很重要

补钙的时候，医生会建议补充一些钙剂，而不同的钙剂由于被人体的吸收率不同，补钙的效果是不同的，常见的钙剂种类有以下几种：

● **葡萄糖酸钙及乳酸钙**：葡萄糖酸钙吸收率为27%，乳酸钙吸收率为32%，都是传统的钙补充剂，但乳酸蓄积容易使人体乏力。

● **活性钙**：活性钙大多为海洋生物贝壳类外壳煅烧而成，多以氧化钙、氢氧化钙形式存在，含钙量低，水溶性差，碱性强，对胃肠刺激性大。活性钙虽离子化程度高，溶解度大，但利用率不高，有一定毒副作用。

● **碳酸钙**：是含钙量最高的一种，吸收率可达40%，可溶于胃酸，已成为剂型最多、应用最多的补钙剂。

● **磷酸氨钙**：是日本常用的补钙品种，含钙23.3%，相对较高，但它的缺点是吸收较难，加上它含磷高，对肾功能障碍者有害，因此应用较少。

贴心提醒

婴儿胃酸浓度低，最好选择葡萄糖酸钙、乳酸钙等有机钙；2-3岁后胃酸浓度逐渐增高，可选择含钙量较丰富的无机钙，如碳酸钙。

钙剂的选择需要遵循以下几个原则：

☆ **元素钙含量高**。元素钙是衡量钙剂真正的钙含量的重要标准。各种钙剂中碳酸钙的元素钙含量最高，达40%，即每1000毫克碳酸钙制剂含元素钙400毫克，而同样重量葡萄糖酸钙仅含元素钙90毫克。在选择钙剂的时候应当注意辨别它的标签，了解其实际的元素钙含量。

☆ **含适量的维生素D**。维生素D有助于肠道对钙质的吸收和骨骼对钙的利用，是补钙的得力助手。

☆ **钙源好**。钙剂需要长期服用，应保证钙源的安全、避免中毒。

☆ **经临床验证的考核，证明效果确实较佳**。只有临床证明在适宜人群中能达到钙剂应有的作用且安全，才是合格的钙补充剂。目前，碳酸钙是最早进行临床研究并有大量临床研究证实具有明确疗效的钙剂。

☆ **性价比高**。为了骨骼的强健，钙剂需要长期服用，所以性价比也是选择钙剂的重要因素。

最后要指出的是，不管是哪个年龄阶段的人，补钙都要以食补为主，养成良好的饮食习惯，在此基础上如果还是有缺钙现象，就要辅之以药物钙剂进行补充，但要合理选择，这样才能补得合理、补得健康。



这些食物最补钙

市场上有许多不同品种的钙剂，虽然有些广告中称其补钙吸收率很高，但实际效果与期望值会有一定差距。一些医生主张——补钙还是以食补为佳。精心饮食，让你不再缺钙。

1 牛奶

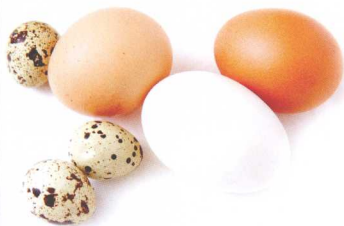


每 100 克牛奶中几种营养元素的含量：

钙	蛋白质	脂肪	碳水化合物	锌	铁
120 毫克	3.3 克	4 克	5 克	3 毫克	0.2 毫克

另外，牛奶中还含有多种氨基酸、乳酸、矿物质及维生素，有利于促进钙的消化和吸收。牛奶中含有的磷对促进幼儿大脑发育有着重要的作用，含有的维生素B₂有助于视力的提高。牛奶中钙、磷的比例比较合适，可使钙很好吸收。因此，牛奶应该作为日常补钙的主要食品。其他奶类制品如酸奶、奶酪、奶片，都是良好的钙来源，这些食物更加适合小孩子的口味。

2 蛋类



蛋类是人类重要的食品之一，常见的蛋包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等。

每 100 克鸡蛋中几种营养成分的含量：

钙	蛋白质	脂肪	碳水化合物	锌	铁
56 毫克	13.3 克	8.8 克	2.8 克	1.1 毫克	2 毫克

除了食用鸡蛋，鸡蛋皮也能补钙而且容易被人体吸收。把蛋皮洗净，炒熟，绞碎，拌入饭或菜中给孩子吃，是一种很好的补钙食品。其他的蛋类跟鸡蛋的营养价值差不多，但咸鸭蛋和鹌鹑蛋中钙的含量比鸡蛋高出 1 倍。

3 虾皮



虾皮中含有丰富的蛋白质和矿物质，尤其是钙的含量极为丰富，有“钙库”之称，可以称得上是含钙量最高的食品之一，是缺钙者补钙的较佳选择。

每 100 克虾皮中几种营养成分含量：

钙	蛋白质	脂肪	碳水化合物	锌	铁
991 毫克	30.7 克	2.2 克	2.5 克	1.93 毫克	6.7 毫克

虾皮不仅营养丰富，而且味道鲜美，还能减少盐的摄入量，可谓一举多得。不过，值得提醒的是，人体排钙高峰一般在饭后 4~5 小时，如果晚餐食物中含钙过多，或者晚餐时间过晚，甚至睡前吃虾皮，当排钙高峰到来时，人们已经上床睡觉，尿液就会滞留在尿路中，尿路中尿液的钙含量也就不断增加，不断沉积下来，久而久之极易形成结石。

4 豆类 and 豆制品

每 100 克豆类食物中几种营养成分含量:

	钙	蛋白质	脂肪	锌	铁
大豆	214 毫克	37.3 克	20.9 克	4.9 毫克	9.4 毫克
豆浆	10 毫克	1.8 克	0.7 克	0.24 毫克	0.5 毫克
豆腐皮	116 毫克	44.6 克	17.4 克	3.81 毫克	13.9 毫克
卤豆腐干	731 毫克	14.5 克	16.7 克	3.61 毫克	3.9 毫克
腐竹	77 毫克	44.6 克	21.7 克	3.69 毫克	16.5 毫克



豆类中还含有大量的氨基酸和各种维生素。需注意: 豆腐不可与菠菜同吃, 菠菜中含有草酸, 它可以和钙相结合生成草酸钙结合物, 妨碍人体对钙的吸收; 豆浆不能与鸡蛋同食, 因为鸡蛋的蛋清会与豆浆中的胰蛋白结合产生不易被人体吸收的物质; 饮豆浆不要加红糖, 白糖须煮熟离火后再加。但豆制品若与肉类同烹, 则会味道可口, 对钙的吸收也好。

花生含有蛋白质、脂肪、维生素 A、钙、磷、铁等营养成分, 可提供八种人体所需的氨基酸及不饱和脂肪酸、卵磷脂、胆碱、胡萝卜素、粗纤维等有利人体健康的物质, 民间又称其为“长生果”, 营养价值绝不低于牛奶、鸡蛋或瘦肉。

5 花生



每 100 克生花生仁和炒花生仁中几种营养元素的含量:

	钙	蛋白质	脂肪	碳水化合物	锌	铁
生花生仁	60 毫克	24.8 克	44.3 克	21.7 克	2.5 毫克	2.1 毫克
炒花生仁	284 毫克	23.9 克	44.4 克	25.7 克	2.8 毫克	6.9 毫克

花生含钙量丰富且容易被吸收利用, 是很好的钙质来源。花生的果实上, 有一层红红的外皮, 它含有大量的维生素 B₁、维生素 B₂ 及可以预防心脏血管疾病的单宁成分, 所以吃花生时, 不要搓掉外皮。

紫菜含有丰富的维生素和矿物质, 特别是维生素 B₁₂、维生素 B₁、维生素 A、维生素 C、维生素 E 等含量丰富。紫菜含碘量很高, 可用于治疗因缺碘引起的甲状腺肿大; 其富含胆碱和钙、铁, 能增强记忆, 治疗贫血, 促进骨骼、牙齿的生长和保护牙齿; 其还含有一定量的甘露醇, 可作为治疗水肿的辅助食品。

每 100 克紫菜中几种营养成分的含量:

钙	蛋白质	脂肪	碳水化合物	锌	铁
264 毫克	26.7 克	1.1 克	44.1 克	2.47 毫克	54.9 毫克

6 紫菜



食用过程中一定要注意, 若凉水浸泡后的紫菜呈蓝紫色, 说明该菜在干燥、包装前已被有毒物所污染, 这种紫菜对人体有害, 不能食用。

7 芝麻



芝麻有黑白两种，食用以白芝麻为好，补益药用则以黑芝麻为佳。

芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、镁等营养成分。芝麻中的各种营养物质之间的比例合理，钙质的吸收也好。日常生活中，人们吃的多是芝麻制品：芝麻酱和香油。

每 100 克芝麻中几种营养成分的含量：

	钙	蛋白质	脂肪	碳水化合物	锌	铁
黑芝麻	780 毫克	18.4 克	39.6 克	31.5 克	4.21 毫克	14.4 毫克
白芝麻	620 毫克	19.1 克	46.1 克	24 克	6.13 毫克	22.7 毫克

8 苋菜

苋菜富含易被人体吸收的钙质，对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用，并能维持正常的心肌活动，防止肌肉痉挛。它含有丰富的铁、维生素K，具有促进凝血、增加血红蛋白含量并提高携氧能力、促进造血等功能。苋菜还是减肥餐桌上的主角，常食可以减肥轻身，促进排毒，防止便秘。更重要的是，苋菜中不含草酸，所含钙、铁进入人体后很容易被吸收利用。因此，苋菜能促进小儿的生长发育，对骨折的愈合具有一定的食疗价值。另外，苋菜中还含有丰富的胡萝卜素和维生素，又可清利湿热，清肝解毒，凉血散淤。



每 100 克苋菜中几种营养成分的含量：

钙	蛋白质	脂肪	碳水化合物	铁
180 毫克	1.8 克	0.3 克	5.4 克	3.4 毫克

9 排骨



排骨是猪、牛、羊等动物剔肉后剩下的肋骨和脊椎骨。排骨含蛋白质、脂肪、维生素，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。不少专家指出，排骨中含有的钙量少，不可太迷信用骨头汤来补钙。其实，在煲汤的时候，将

排骨砍裂，加入少许醋，长时间小火煲滚，是能让其钙质释放出来的。另外，排骨是一种营养很丰富的食物，除了补钙之外，还有滋阴壮阳、益精补血的功效。用它来滋补养血，可使我们的身体更加强壮，身体机能更好，也会促进人体对钙质的吸收，所以说，排骨是一种补钙又强身的不可多得的食物。

10 板栗



板栗含有淀粉、蛋白质、脂肪、钙、B族维生素等多种营养素，素有“干果之王”的美称。板栗能补脾健胃、补肾强筋、活血止血，对肾虚有良好的疗效，故又称为“肾之果”。板栗所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。板栗还有补脑益智的功



鹌鹑蛋脊骨猪肚汤



原材料：

鹌鹑蛋8个，猪肚300克，脊骨150克，猪瘦肉200克。

调味料：

姜5克，盐、胡椒粒各适量。

制作过程：

1. 将脊骨、猪瘦肉斩件，猪肚洗净，鹌鹑蛋煮熟剥壳。
2. 锅内烧水，水滚后，加入脊骨、猪瘦肉、猪肚滚去表面血渍，捞出用清水洗净。
3. 用瓦煲装适量清水，猛火煲滚后，放入脊骨、猪瘦肉、猪肚、鹌鹑蛋、胡椒粒、姜，继续煲2小时调盐即可。

操作要点：

猪肚不好清洗，可以加一些食用油、盐、生粉，反复揉搓再用清水洗干净便可。

营养功效：

鹌鹑蛋的营养价值不亚于鸡蛋，含有丰富的钙、铁、磷、蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、胱氨酸、维生素A、维生素B₂、维生素B₁等营养物质，可补气益血、强筋壮骨；猪肚主治恶心、食后饱胀、精神疲倦等症。此汤可补钙，并能养血润颜、健胃养胃。

贴心提示：

脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋。

营养巧搭：

将老鸽和猪肚合而煲汤，做法相似，只是煲的时间要更长一点，是冬季靓汤，可温中散寒、暖心、健脾胃，但是高血压患者忌服。



鲫鱼枸杞豆腐汤



原材料:

鲫鱼 250 克, 嫩豆腐
200 克, 枸杞 10 克。

调味料:

姜、葱各 5 克, 盐、料
酒、油各适量。

制作过程:

1. 将鱼去鳞、鳃、内脏洗净沥干, 豆腐切块, 枸杞洗净, 葱切段, 姜切片。
2. 烧油下锅, 油热, 将鱼煎至两面金黄, 放入温水煮开, 放少量料酒, 改小火, 放葱、姜, 煮约 8 分钟。
3. 放入豆腐块、枸杞与鱼同煮约 6 分钟, 加盐调味即可。

操作要点:

鲫鱼下锅前最好去掉其咽喉齿, 这样汤汁味道更佳。

营养功效:

鲫鱼所含的蛋白质质优、齐全、易于消化吸收, 有健脾利湿、和中开胃、温中下气之功效; 豆腐含钙丰富。二者同煮可以消食开胃, 补钙效果极佳。另外, 适宜小儿麻疹初期或麻疹透发不快者食用。

贴心提示:

鲫鱼不宜和芥菜、沙参、蜂蜜、猪肝、鸡肉、鹿肉以及中药麦冬、厚朴一同食用; 吃鱼前后忌喝茶; 感冒期间不宜食鲫鱼。

营养巧搭:

鲫鱼也可与白萝卜同煲, 汤汁清甜营养, 可生津止渴、帮助消化。

花生枸杞煲鸡脚



原材料：

鸡脚200克，花生50克，猪骨300克，枸杞15克。

调味料：

黄酒5克，姜3克，盐适量，鸡精2克，鸡油10克。

制作过程：

- 1.将鸡脚剪去爪尖，洗净；猪骨洗净；花生放入温水中浸半小时，换清水洗净；姜切片；枸杞洗净。
- 2.锅置火上，加入适量清水，用旺火煮沸，放入鸡脚、猪骨、花生、黄酒、枸杞、姜片，加盖，小火煲2小时。
- 3.加盐、鸡精调味，再用小火焖煮一会儿，淋上鸡油即可。

操作要点：

煲汤的时候最好一次加够水，这样煲出的汤汁才可口。

营养功效：

鸡脚的营养价值颇高，含有丰富的钙质及胶原蛋白，不但能补钙，还能软化血管，同时具有美容功效，搭配含钙量较高的花生同煲，补钙效果非同一般。此汤清淡可口，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，具有强筋健骨、活血止血的功效。

贴心提示：

花生的诸多吃法中以炖吃为最佳，这样既避免了招牌营养素的破坏，又具有了不温不火、口感潮润、易于消化的特点，老少皆宜。

营养巧搭：

本汤加上红枣也是不错的选择，非常适合女性饮用，不但补钙，还能补铁、美容、丰胸。

