

著名营养医师方仕精心筛选、爱心编撰

- 四季营养汤饮
- 10种人群的不同汤饮
- 10种不同功效的汤饮
- 26种常见疾病的对症汤饮

家庭生活
典藏系列 ①

汤饮 大全典

方 仕◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

据着重要的地位,随着健康成为人们最为也成为增进健康的重要方式,而汤饮是保障人体健康的最佳方法,效果显著,又经济实惠。本书分为五部分,既阐述了汤饮与健康的关系,又详细介绍了四季汤饮、不同人群的汤饮、不同功效的汤饮及对症汤饮等实例。根据季节的变化及气候特点、不同人群的生理特点及一些常见的疾患等因素,本书从不同的角度详解了1000道具有不同功效、简单易学的家庭健康汤饮,读者可根据自己的体质、需要从中选择。



汤饮大全典

TANGYIN DAQUANDIAN

图书在版编目(CIP)数据

汤饮大全典/方仕编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.8

(家庭生活典藏系列; 1)

ISBN 978-7-5064-7452-8

I. ①汤… II. ①方… III. ①保健—汤菜—菜谱

IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070660号

策划编辑: 曲小月

责任编辑: 胡 蓉

特约编辑: 周诗鸿

责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京尚唐印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 18

字数: 313千字 定价: 39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

家庭生活
典藏系列
①

汤饮 大全典

TANGYIN DAQUANDIAN

方仕◎编著



 中国纺织出版社



目录



汤饮大全

第一章 汤饮与健康 005

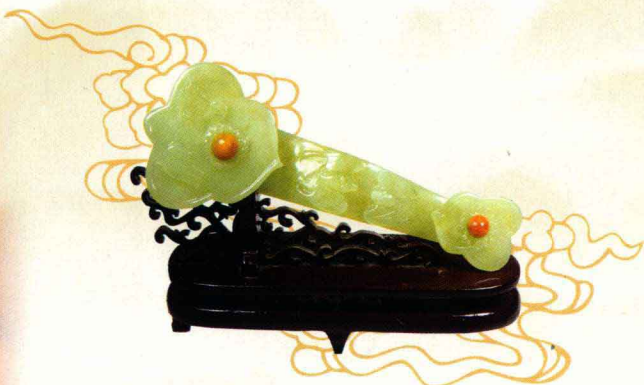
- 一、汤饮的营养保健功效 006
- 二、汤锅介绍 007
- 三、煲汤的注意事项 009
- 四、煲出营养美味汤的秘诀 010
- 五、科学喝汤 012
- 六、常见的汤饮食材及药材 013
- 七、常用煲汤食材、药材禁忌 019

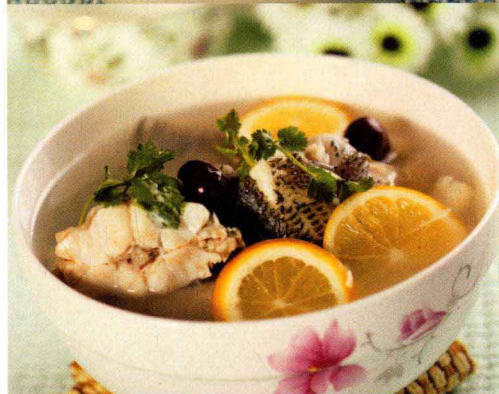
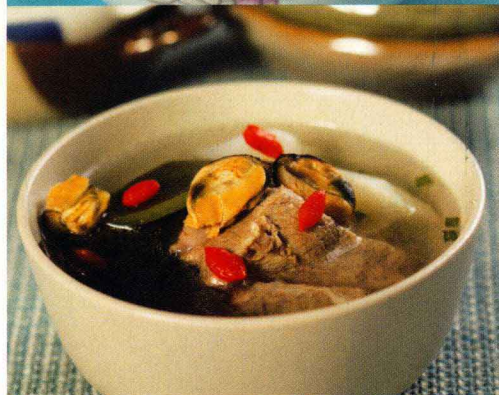
第二章 四季营养汤饮保健康 · 021

- 一、春季 022
- 二、夏季 029
- 三、秋季 037
- 四、冬季 045

第三章 不同人群的不同汤饮 · 053

- 一、成年女性 054
- 二、成年男性 059
- 三、孕妇 063
- 四、产妇 067
- 五、中老年人 071
- 六、儿童 076





七、体力劳动者	081
八、脑力劳动者	085
九、高温工作者	089
十、熬夜较多者	093

第四章 不同功效的汤饮增强体质 · 097

一、清热解毒类	098
二、活血化瘀类	104
三、健胃消食类	108
四、化痰止咳类	112
五、益气养血类	117
六、养心安神类	122
七、清肝明目类	126
八、润肺补虚类	132
九、健脾补气类	136
十、补肾强身类	141

第五章 对症汤饮祛除百病 · 147

一、高血压	148
二、糖尿病	154
三、高血脂	158
四、动脉硬化	164



五、贫血	168
六、骨质疏松	174
七、慢性肝炎	179
八、慢性胃炎	185
九、支气管哮喘	190
十、冠心病	196
十一、月经失调	202
十二、失眠	208
十三、便秘	213
十四、耳鸣、耳聋	219
十五、内分泌失调	223
十六、食欲不振	228
十七、更年期综合征	234
十八、女子不孕	242
十九、产后缺乳	246
二十、男子不育	252
二十一、阳痿、早泄	257
二十二、小儿遗尿	264
二十三、小儿多动症	268
二十四、小儿肺炎	274
二十五、小儿咳嗽	279
二十六、小儿自汗、盗汗	284



第一章 汤饮与健康

常言道：吃肉不如喝汤，汤饮养生既简便实惠又安全有效，是我们居家饮食的首选。不管是蔬菜水果汤、肉蛋海鲜汤，还是豆腐鱼菌汤、谷豆药材汤，每餐来一碗，润喉生津、唇齿留香，其养生的效用更让人折服！





一、汤饮的营养保健功效

食疗食养，以汤为先。不管是传统中医还是现代科学研究都已经证实，汤饮养生是食疗食养的极佳方法，因为煲汤大多会经过急火煮沸、慢火煮烂的过程，各种食材、药材经过这样长时间的炖煮，多被煮得软烂，食用这些食材有利消化，不会增加消化系统的负担，而且这些食材的营养成分在这个过程中充分渗入到汤中，极易被人体吸收消化。汤汤水水

还可以润滑口腔和肠胃，起到帮助胃消化、增进食欲的作用。所以，饮用这样的汤对人体健康养生大有裨益。

不同的汤具有不同的营养保健功效。

鸡汤可抗感冒。因为鸡汤，特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部支气管黏膜的血液循环，增强黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，有利于咳嗽、咽干、喉痛等症状的缓解，对感冒、支气管炎等的防治效果独到，特别有益于体弱多病者。

骨头汤能补充钙质，抗衰老。对儿童来说，喝骨头汤是较好的补钙方式，且吸收利用率较高。而对老人来说，常喝骨头汤能预防骨质疏松，而且随着年龄的增大，骨髓制造红细胞和白细胞的能力也会自然衰退，会出现头发

脱落，皮肤变干燥和松弛，经常伤风咳嗽等现象，甚至招致心脑血管疾病缠身，这些都是微循环障碍的结果。骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白等可疏通微循环，从而改善上述老化症状，起到抗衰老作用。

鱼汤可防哮喘。鱼汤中含有一种特殊脂肪酸，具有抗炎作用，可阻止呼吸道发炎，防止哮喘疾病的发作。每周喝2~3次鱼汤，可使因呼吸道感染而引起的哮喘病发生率减少75%。

海带汤能增强新陈代谢。海带中含有的大量碘元素有助于甲状腺激素的合成，此种激素具有产热效应，通过加快组织细胞的氧化过程提高人体基础代谢，并使皮肤血流加快，从而增强人体的新陈代谢。

蔬菜汤抗污染。各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分，并溶于汤中，饮用蔬菜汤可使体内血液呈弱碱性，并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解，随尿排出体外。故蔬菜汤有“人体清洁剂”的美称。

由此可见，汤饮不仅味道鲜美，还能强身健体，因此，不妨经常为家人献上一道营养美味的汤品，让汤饮为家人的健康保驾护航。



二、汤锅介绍

煲汤用锅材质不同，煲出的汤品口感也各不相同。了解不同汤锅的特性以及正确使用方法，方能煲出一锅滋味万千、回味悠长的美味汤品。下面介绍几种常见的汤锅。

紫砂汤锅

紫砂汤锅是新一代保健用锅，用于熬、炖、焖、煮、煲等慢火烹调食物，对人体绝对安全无害，紫砂富含人体所需的多种元素，故具有保健



功能。用紫砂锅炖煮出的食物原汁原味不失养分，是家庭清补汤膳的最佳用品。而且，用紫砂汤锅煲汤，操作简单、方便，自动状态下无须专人看管，特别适合于现代快节奏的生活。

瓦罐汤锅

用瓦罐煲汤味道极佳。因瓦罐是由陶土经过高温烧制而成，耐酸碱腐蚀，且传热均匀，散热缓慢，有利于食物与水分子的相互渗透，故炖煮出的汤味道醇香鲜美。而且瓦罐的吸附性很强，可以在煨汤过程中，吸附掉食物中微小的残渣和肉眼看不到的有毒物质，让煲制出

来的汤头，色泽润滑细腻、口感更纯正，营养更丰富。

用瓦罐煲汤，要注意方法：先用旺火烧沸，再转文火煨煮，火候的

把握，以汤表面保持沸腾就可以了。一

定注意不要干烧时间过

长。瓦罐用过后，要及时清理，不用要洗洁精水浸泡，免得渗入瓦罐中，留下异味。每次冲洗干净后，宜放在干燥通风处保存。



陶沙汤锅

陶沙锅有非常好的保温性，能耐酸碱、耐久煮，特别适合小火慢炖。用陶沙锅煲出的汤香味浓郁，能更好的保存食材的原汁原味。

新陶沙锅第一次使用前最好煮一次稠米粥，能起到堵塞陶沙锅中的微细缝隙、防止渗水开裂的作用。

用陶沙锅煲汤，要先往陶沙锅里放水，再把陶沙锅置于炉火上，先用文火





烧，再改用旺火。注意陶沙锅千万不要干烧。

不粘锅汤锅

不粘锅的特点是受热均匀，导热快，散热快，所以用不粘锅煲汤可以快煲快熟，汤品里食材受热非常均匀。不粘锅适宜做一些讲究汤头美味、需要先爆锅的快汤，以及西餐汤、滚汤类、炖煮类汤品。

使用不粘锅一定要注意方法，因为不粘锅表面的不粘膜使用不当会对人体造成伤害。不粘锅不能干烧，以免不粘涂层释放出有害物质；不能使用铁质的汤勺用力搅拌，不粘膜脱落后随汤进入人体会有毒副作用。因此应尽量使用木质软勺搅拌汤水。

铁砂汤锅

铁砂锅很适合做滋补汤，或者熬煮一些肉类的汤品。铁砂锅具有升温快的优点，锅里的温度高，熬出的食材更软烂入味，所以口感滋味较好，而且，用铁砂锅煲出的汤还可以收到补铁补血的效果。

高压锅

高压锅的特点是在最短的时间内将汤煲好，省时省火，适合煲煮质地较硬的食材。其

缺点是不能中途开盖，随时添加食材。

使用高压锅时一定要注意安全，锅内食物不要超过最高水位线，在确认冷却、气压排尽后才可开盖。



不锈钢汤锅

不锈钢不仅具有很强的化学稳定性，同时也有足够的强度和塑性，并且在一定高温或低温下具有稳定的力学性能。所以不锈钢汤锅具有耐高温，传热均匀，耐腐蚀的特性。正是因为这种特性，能让食材在汤锅中迅速被加热，最大限度的保留食材的营养，让煲制出来的汤头色泽润滑细腻。

但是，不宜用不锈钢汤锅煲煮加了中药材的药膳，因为中药中含有多种生物碱，加热过程中易与不锈钢发生化学反应，影响汤品的药用效果。也不要使用强碱性或强氧化性的化学药剂，如苏打、漂白粉等洗涤不锈钢汤锅，以免对锅产生腐蚀。



三、煲汤的注意事项

做汤的原料选择

做汤必须选择鲜味充足的原料。鲜味成分主要来自食材中的核苷酸、氨基酸、有机酸等物质，而这些成分在动物性原料中含量较为丰富，所以，煲汤的原料往往选择用牛、羊、猪骨和鸡、鸭骨及火腿、鱼类等。还要保证原料的新鲜，在鱼、畜、禽被杀死后3~4小时内，不但营养最丰富，味道也最好。如果用素菜做汤，则一般选择含鲜味成分较多的植物性原料，如黄豆芽、竹笋、菌菇类。新鲜蔬菜做汤一般待水烧开后下锅，这样可保持蔬菜的鲜味，色泽好，营养损失也少。

如何计算煮汤的水量

一般家庭做汤，最常碰到的问题就是不知如何计算水量、时间、原料和火候。现有一些简单的换算公式，方便大家计算放水量。

在家煲老火靓汤，基本水量可以家中饮汤的人数，乘以每人所要喝的碗数。譬如：家中有4人，每人想喝2碗汤，共计8碗（每碗220毫升），水量就是1760毫升。

根据预定的煲煮时间，水量也有所不同。因为长时间煲煮会使水量越煮越少，所以要在

基本水量之外增加10%，避免中途加水，破坏汤的鲜美。一般来说：

煮1小时的水量是 1760×1.1

煮2小时的水量是 1760×1.2

煮3小时的水量是 1760×1.3

如果是隔水蒸炖的汤，由于水分不会蒸发掉，因此直接以喝汤人数乘以每人碗数即可。

快速滚余类的汤与羹汤，由于是利用短时间快煮，汤水不会很容易蒸发掉，所以水量只要以喝汤人数的总和乘以80%即可。

如家中4人每人想喝2碗汤，那么应用1760毫升乘以80%，约为1408毫升。

水量的计算也要考虑到原料的分量及含水率。如使用豆类、粮食类、干货或药材等容易吸水的原料，汤水不妨多加一点；而蔬菜类、瓜果类等含水量较多，容易出水的原料，煮汤的水量可以稍少一点。

还可按原料的重量来把握水的多少，据研究发现，原料与水量按1:1.5的比例不仅汤的色泽、味道最好，而且营养价值也最高。

原料分量的计算

至于原料分量的把握，以每人所需分量，乘以食用者总人数则较合理。肉、海鲜类每人份平均为150克，蔬果、菜类每人份平均200克，粮食类每人份平均为100克。



四、煲出营养美味 汤的秘诀

煲汤，就是用文火煮食材，慢慢地熬，煲可以使食材的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。煲汤虽称为厨房里的工夫活，但并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹制时间长，有些耗工夫。事实上，煲汤很容易，只要原料调配合理，慢慢在火上煲即可。但要煲出一锅营养美味的汤有以下秘诀。

秘诀一

冷水入锅：动物性原料富含蛋白质和脂肪等营养物质，这些营养物质如果突然遇到高温，会马上凝固，形成外膜，或多或少地阻碍原料物质的外溢。把原料放入冷水锅内熬煮，由于冷水变成沸水需要一个过程和时间，而这个过程和时间可为营养素从原料中溢出创造条件，从而使汤汁味道越来越鲜美。

秘诀二

不中途加冷水：在制作底汤时要一次性把水量加足，如果需要加水，也要加入热水或沸水，而不要中途加入冷水。这是因为加入冷水会破坏汤汁中的温度平衡，使遇冷的原料表面紧缩形成薄膜，而影响滋味的释出。特别是熬

煮肉类时，中途加冷水会影响营养和味道。因为正加热的肉类遇冷会导致蛋白质和脂肪迅速收缩凝固变性，汤也会失去原有的鲜香味。

秘诀三

掌握火候：正确掌握和运用火候，也是煲汤的关键之一，这里的火候应包括两个方面，即火力的大小和加热时间的长短。60~80℃的温度会破坏部分维生素，而煲汤时食材温度应该长时间维持在85~100℃，因此，煨汤火候的要诀是“大火烧沸，小火慢煨”。火候

以汤面沸腾程度为准，切忌长时间让汤汁大滚大沸，以免汤中的蛋白质分子剧烈运动而使汤汁浑浊。如煲清汤，就要掌握旺火、小火等几个阶段的正确使用，时间也要注意，特别是旺火加热的时间，并随时变

化；又如煲奶汤，先用旺火将水烧沸，撇去血沫，加盖后继续用旺火烧煮，使之保持沸腾状态，直到汤白汤浓，香味溢出为止。

其他一些以滚煮方式调理的汤羹，依食材的易熟程度以大火滚沸，再以中火或小火煮熟。只有这样，才能使食材中的鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤既清澈浓醇，又最大程度地锁住了原有的营养成分。



秘诀四

除异增鲜：用于煲汤的原料，大多有不同程度的腥味和异味，因此，在煲汤时应加入一些去腥作料除去异味，增加鲜味。要选择优质合适的作料，常用的花椒、生姜、胡椒、葱、香菜等，这些都能起到去腥增香的作用。针对不同的主料，需要加入不同的配料，比如烧羊肉汤，由于羊肉膻味重，需多加些姜和花椒等。如煲清汤，应酌加姜、葱和绍酒，熬煮鱼汤可加入几滴牛奶或放点啤酒，不仅可以去除鱼的腥味，还可使鱼肉更加白嫩，味道更加鲜美。煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。煮肉汤或排骨汤时，放入几块新鲜橘皮，不仅味道鲜美，还可减少油腻感。

秘诀五

调料加放适时适度：煲汤时可根据情况，加入葱、姜和绍酒、盐、生抽之类的调料，目的主要是可以除腥增香，注意加放调料要适时适度。若放盐最好在煲汤尾声时放入，否则盐的渗透作用会使原料表面的蛋白质凝固而影响汤汁本身鲜味的散发；如需放生抽，也忌过早过多地放入，否则汤味就会变酸、颜色发暗变黑，影响汤的品相和口感；有滋补效用的汤品，常常需要加入一些药材煲汤，也要根据药材的性状与特点依据时间加入，这样汤品的风味更为独特，功效也更显著；忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤汁本身的原汁原味。

秘诀六

时间长短：要使原料中的营养物质充分溢出进入汤汁内，一般需要较长的时间来煲汤，

但不是越长越好。时间太长反而容易破坏食材中本身的营养，使嘌呤含量增高，有益成分大量流失。一般来说，蔬菜水果汤以滚煮余煮的烹饪方法，煮沸即可；用鱼做原料，最佳熬制时间在1小时左右；若用肉鸡或猪肉等易熟原料，时间可在2小时左右；若用猪棒骨、火腿骨头、老母鸡或猪蹄等难熟的原料，则时间要长一些，为3小时左右。

秘诀七

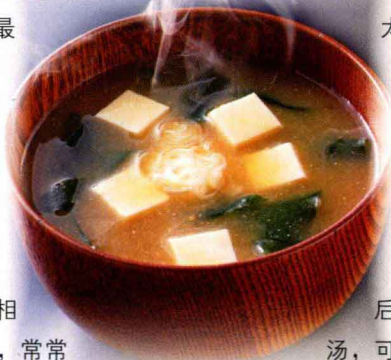
撇净浮沫：汤中的浮沫多来源于原料中的血红蛋白、表面污物和水垢等，当水温在80℃时，这些物质会飘浮在汤的表面，此时要用勺将浮沫去除撇净，以防影响汤汁的色泽和气味。也可先将肉骨类先入沸水中焯烫。

秘诀八

清淡鲜美：要想汤清、不浑浊，必须用微火烧，使锅内汤汁只开、不滚腾。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。如果汤太咸了，可以把一些大米装入煲汤袋或小布袋里，放入汤中一起煮一下，盐分就会被吸收进去，汤自然就会变淡了。对于油脂过多的原料煮出来的汤，如果感觉特别油腻，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可解去油腻。对于素汤，可以加入少许肥肉膘一起熬煮，可以增加汤的风味。

秘诀九

不使用味精：对用高汤烹制的菜肴，不必使用味精。因为高汤本身已具有鲜、香、清的特点，味精则只有一种鲜味，而它的鲜味和高汤的鲜味也不能等同。如果使用味精，会将其本味掩盖，致使菜肴口味不伦不类。





五、科学喝汤

汤饮虽然营养丰富，但要想其营养能被人充分吸收，又避免脂肪堆积，还要讲究科学饮用。

首先，汤要在饭前喝。饭前、饭后喝汤差别很大，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康，饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。有研究表明：在餐前喝一碗汤，可以让人少吸收100~190千卡（1千卡=4184焦）的热能。相反，饭后喝汤是一种有损健康的做法。一方面，饭已经吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖，另外，最后喝下的汤会冲淡胃液，而影响食物的消化吸收。

其次，中午喝汤的时机更好。中午喝汤不易长胖，有专家指出，“午餐时喝汤吸收的热量最少”，因此，为了防止长胖，不妨选择中午喝汤。而晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

第三，喝汤的速度不宜快。美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处

处时，而快速喝汤，等你意识到饱了时，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

第四，喝汤应吃“渣”。营养学家做过检验，用鱼、鸡、牛肉等含高蛋白质的不同食材煮6小时后，看上去汤已很浓，但蛋白质的溶出率只有6%~15%，还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。经过长时间烧煮的汤，其“渣”吃起来口感虽不是很好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。因此，提倡将汤与“渣”一起吃下去才够营养。



六、常见的汤饮食材及药材

常见的汤饮食材

牛肉

【营养功效】现代医学证实，牛肉是高蛋白、低脂肪的保健食材，还含有丰富的矿物质和维生素等，有利于预防肥胖，预防动脉硬化、高血压和冠心病。我国传统中医认为，牛肉有补中益气、强健筋骨、滋养脾胃的功效。

【适宜人群】一般人都能食用。

【选购指南】应选择有光泽、红色均匀、表面不粘手，肉质有弹性、无异味的牛肉。

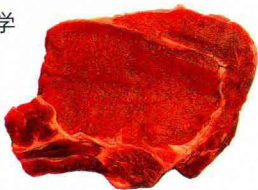
【特别提示】牛肉不可与韭菜同食，易令人发热动火。不可与栗子同食，易引起呕吐不适。

羊肉

【营养功效】羊肉含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种成分，具有滋补作用。羊肉对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛等皆有较显著的作用，是益气补虚、温中暖下的佳品。

【适宜人群】身体虚弱及脾胃虚寒者适宜。

【选购指南】要分清绵羊肉和山羊肉，绵羊肉



肉质较细嫩，膻味较淡，山羊肉发散，不粘手，肉质较粗糙，膻味较重。

【特别提示】羊肉属热性，宜搭配凉性和甘平性的蔬菜，才能起到解毒、去火的作用。

鸡肉

【营养功效】鸡肉氨基酸的组成与人体的需要十分接近，它所含有的脂肪酸易被人体吸收，还含有多种维生素、矿物质等。中医认为，鸡肉有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、浮肿，产后乳少，虚弱头晕等症。

【适宜人群】母鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者。雄鸡肉温补作用较强，适合阳虚气弱者。

【选购指南】新鲜的鸡眼球饱满，表皮有光泽，不粘手，用手指按压后能迅速恢复原样。

【特别提示】动脉硬化、感冒、高血脂等病患者要谨慎食用。

猪蹄

【营养功效】猪蹄含有大量胶原蛋白、碳水化合物，经常食用，可有效地防治肌营养不良，对消化道出血性疾病有一





定疗效，并可改善全身的微循环，从而使冠心病和缺血性脑病得以改善。猪蹄还具有催乳和美容的作用。

【适宜人群】一般人都适宜，尤其是产妇。

【选购指南】肉色红润均匀，脂肪洁白有光泽，肉质紧密，手摸有坚实感，不粘手，无异味的为上好猪蹄。

【特别提示】猪蹄脂肪含量较高，慢性肝炎、胆结石等患者不宜食用。

猪肚

【营养功效】中医认为，猪肚有补益脾胃之功效，可治疗脾虚脾泻、虚劳瘦弱，小儿疳积、尿频或遗尿等症。

【适宜人群】除心脑血管疾病患者外，适宜各种年龄和体质的人食用。

【选购指南】新鲜的猪肚呈白色略带浅黄，质地坚挺厚实，有光泽，有弹性，黏液较多，无异味。

猪骨

【营养功效】猪骨的蛋白质、铁、钠等含量大大高于鲜猪肉，而且营养成分容易被人体吸收消化。猪骨能及时补充人体所必需的骨胶原等营养物质，可增强骨骼的造血功能，从而强壮机体，延缓衰老。

【适宜人群】任何人都适合食用，特别适宜老年人及儿童。

【选购指南】应选肉色均匀、表面有光泽、不粘手、无异味的猪骨。

鸭肉

【营养功效】中医认为，鸭肉性偏凉，具有滋五脏之阴、清虚劳之热，补血、养胃生津、止咳嗽惊等多种功效。现代医学研究认为，经常

食用鸭肉不仅能补充人体必需的多种营养成分，对一些

低烧、食少、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。

【适宜人群】体质虚寒者和胆囊炎患者不宜食用外，其他人都适宜。

【选购指南】选择肉质新鲜、脂肪有光泽的鸭肉较好。

乌鸡

【营养功效】乌鸡含有10种氨基酸，其中蛋白质、维生素B₂、烟酸、维生素E的含量都很高，而胆固醇和脂肪的含量则很少。食用乌鸡可以提高免疫功能，延缓衰老，强筋健骨，对防治骨质疏松、佝偻病、女性缺铁性贫血等有明显功效。

【适宜人群】适合一切体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。

【选购指南】骨色和肉色都是黑色的为佳品。

【特别提示】乌鸡虽是补益佳品，但多食能生痰助火，生热动风，故感冒发热或湿热内蕴而见食少、腹胀者不宜食用。

鲤鱼

【营养功效】鲤鱼的营养价值较高，其中含有多多种维生素、蛋白质及钙、铁、磷等矿物质。而且鲤鱼

味甘、性平，有利水、消肿、下气、通乳、止咳、安胎、消除黄疸、镇惊的作用，适用于水肿、咳嗽、气喘、胎动不安、小儿惊风、癫痫等症。

【适宜人群】除慢性病者不宜食用外，其他人都宜食用，但身体过于虚弱者应少食。



【选购指南】要选用鲜活、形体正常的鲤鱼。

【特别提示】鲤鱼忌与猪肉、鸡肉、绿豆、红豆、猪肝、咸菜、麦冬、紫苏、龙骨、朱砂同食。

鲫鱼

【营养功效】鲫

鱼是富含蛋白质的淡水鱼，其中锌的含量也很高。鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气之功效，对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病的治疗大有益处。鲫鱼肉可促进智力发育，能增强心血管功能，降低血液黏度，促进血液循环。鲫鱼子能补肝养目，还可调中补气。

【适宜人群】一般人都适宜。

【选购指南】要选择鲜活、形体正常的鲫鱼。

【特别提示】鱼子中胆固醇含量较高，故中老年人和高血脂、高胆固醇者忌食。



冬瓜

【营养功效】冬

瓜是含水量最高的蔬菜，其几乎不含脂肪，还含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜性凉，能清热解毒、利尿通便，有利于人体清废排毒；冬瓜性寒，能养胃生津、清除胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪。

【适宜人群】肥胖者、维生素C缺乏者、妊娠浮肿、肾脏病水肿、肝硬化、腹水、脚气、糖尿病、高血压、冠心病、癌症患者尤为适用。

【选购指南】要选择外形完整、无虫蛀、无外伤的冬瓜。

【特别提示】因冬瓜性寒，故久病不愈者与阴虚火旺、脾胃虚寒、易泄泻者慎食。



白萝卜

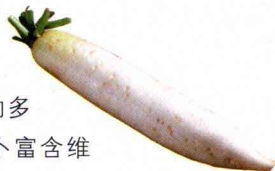
【营养功效】白

萝卜含有能诱发人体自身产生干扰素的多种微量元素，白萝卜富含维生素C，而维生素C为抗氧化剂，能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂肪沉积。白萝卜中含有大量的植物蛋白、维生素C和叶酸，食入人体后可洁净血液和皮肤，同时还能降低胆固醇，有利于维持血管的弹性。

【适宜人群】白萝卜为寒凉蔬菜，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者应少食白萝卜。

【选购指南】白萝卜皮细嫩光滑，比重大，用手指轻弹，以声音沉重、结实的为佳。如声音混浊则多为糠心。

【特别提示】白萝卜不宜与水果一同食用，若将萝卜与橘子同食，会诱发甲状腺肿。同时，生萝卜与人参、西洋参药性相克，不可同食，以免药效相反，起不到补益作用。



红枣

【营养功效】大

枣含较多蛋白质、芦丁、葡萄糖、果糖、抗坏血酸、脂肪、淀粉、有机酸和多种维生素及钙、磷、铁等物质。大枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功效，还能调节神经系统的兴奋度，保护肝功能，降低胆固醇，抑制癌细胞繁殖等功效。

【适宜人群】除腹胀、胃胀者忌食外，适宜各种年龄和体质的人食用。

【选购指南】以粒大、肉质肥厚、柔软、甜度高的为佳。

【特别提示】腐烂的大枣在微生物的作用下会产生果酸和甲醇，人吃了烂枣会出现头晕、视力障碍等中毒反应，重者可危及生命，所以要

