

家庭保健小百科

怎样吃最科学

7.1

兵器工业出版社



●
家庭是社会的有机组成部分。人人都追求、向往幸福的家庭生活，而幸福家庭的基础是使家庭的每一个成员都拥有一个健康的体魄。《家庭保健小百科》的公开出版，就是为您在通向幸福家庭的路上所铺垫的一块坚实的基石。

该书内容包括《妙药偏方治百病》、《家庭保健小护士》、《滋阴壮阳粥谱》、《怎样吃最科学》四个方面。从保持健康，预防疾病，治疗疾病这三个角度，以科学、通俗、具体的方法来指导我们的行动。拥有该书，会使您的家庭在通向幸福、和睦、美满、温馨、健康的道路上又跨了一大步，会使您以极小的投资获得极大的综合效益。

编者
1996年8月

目 录

中药食补系列

恢复体力的人参.....	(3)
中国传统产妇食补——麻油鸡.....	(4)
女性补血传统食疗——四物汤.....	(9)
冬令进补——十全大补汤	(15)
健胃补脾——四神汤	(26)

营养菜肴系列

人参鸡汤	(37)
清蒸人参鸡	(37)
当归鸡	(38)
黄芪鸡	(39)
鸡肝汤	(39)
淮杞炖鸡肉	(40)
淮杞炖羊肉	(41)
猪胰黄芪汤	(42)
猪胰薏苡汤	(43)
猪胰荸荠汤	(43)
薏米炖鸡	(44)
金针鸡丝汤	(46)
川芎鱼头汤	(47)
三色鱼片汤	(48)

羊肉当归汤	(49)
牛膝杜仲汤	(50)
燕窝清汤	(51)
银耳清汤	(52)
冬虫夏草炖鸡	(53)
烧酒鸡	(54)
山药清汤	(54)
莲藕排骨汤	(56)
银耳莲子汤	(57)
藕镶肉	(57)
蜜汁莲子	(58)
莲藕牛腩汤	(59)
荷叶饭	(60)
发菜三丝汤	(61)
枸杞清汤	(62)
芦荟排骨汤	(63)
茉莉花清汤	(64)
牛蒡炒肉丝	(65)
牛蒡莲藕炖排骨	(65)
昙花	(66)
大蒜鸡汤	(68)
葱爆牛肉	(68)
西瓜排骨汤	(70)
冬瓜汤	(71)
芹菜炒肉丝	(72)
九层塔炖鸡	(74)
锅塌葵花里脊	(75)
火柿烧牛肉	(75)

苦瓜酿肉	(76)
宫保肉丁	(78)
家常烤牛肉	(79)
新疆炮肉	(80)
五圆鸡	(81)
桃仁鸡花	(82)
口蘑鸭子	(83)
老蚌怀珠	(84)
白斩鲤鱼	(85)
醋椒鱼	(86)
葱油鱼	(87)
红烧甲鱼	(88)
红烧裙边	(89)
炒凤尾虾仁	(90)
酿银耳	(91)
烤麸	(92)
红烧海参	(93)
鲜蘑烧腐竹	(94)
蜜汁三泥	(95)
香菇菜花	(97)
川冬菜炒蚕豆	(98)
干烧冬笋	(99)
开洋蒲菜	(100)
素烧三元	(101)
桃仁烧丝瓜	(102)
三鲜酿豆腐	(103)
烧素什锦	(104)
什锦炒肉丁	(105)

肉丝炒苦瓜·····	(106)
豆芽汤·····	(107)
五味酱·····	(107)
茭白肉丁·····	(108)
葱烧鲫鱼·····	(109)
大合菜(中式沙拉)·····	(110)
桃仁拌芹菜·····	(111)
烧豆腐丸子·····	(111)
赛香瓜·····	(112)
蓑衣黄瓜·····	(113)
青红皂白·····	(114)
脆香油豆腐·····	(114)
捷克蘑菇焖猪排·····	(114)
糖醋古老肉·····	(115)
炸凤尾大虾·····	(116)
素什锦·····	(116)
海米菜心·····	(117)
葱丝猪肉·····	(118)
肉末蕃茄·····	(119)
肉丝芹菜·····	(120)
肉片萝卜·····	(121)
肉炒蒜苗·····	(121)
窝头薯粥·····	(122)
锅塌豆腐·····	(123)
牛奶焖饭·····	(124)
保健食谱·····	(125)

百草茶系列

鱼腥草茶·····	(141)
麦芽茶·····	(142)
夏枯草茶·····	(143)
菊花茶·····	(144)
决明子咖啡·····	(145)
金银花茶·····	(147)
绿豆清茶·····	(148)
茅草根茶·····	(149)
桂圆茶·····	(150)
生津补气茶·····	(150)
薏苡仁茶·····	(151)
杏仁茶·····	(153)

认识体质吃出健康

人体基本体制分类·····	(157)
不同体质配不同药食·····	(158)
测量体质的迅捷法则·····	(159)
知所宜食忌食永保身体健康·····	(165)

中药食补系列

恢复体力的人参

人参，收载于《神农本草经》之草部上品，自古以来即被视为强壮、强精的重要生药，民间一般视人参为不老、长寿及强壮、强精剂的代名词。其实，人参主要用于“虚证”，用以恢复体力，换言之，即体力虚弱之气虚者才适用。临床上，有身体各机能活动力衰退、体力衰弱、额头易出汗、口渴状态者，人参可增加各器官的活动力。

因加工法之不同，人参可分红参与白参两种。市售者药材因年代、大小而分天、地、良等级，价钱差异很大。一般红参属热性药，对于逆上者（指血压高的患者，常有面红耳赤的现象）较不适宜，而血气虚弱之人特别适用。

白参是除去细根表皮之干燥物；红参是经过热蒸气蒸干后之物，呈绛色。细根叫尾人参，更细之根为须人参。人参之功能为大补元气、益血生津、宁神益智，临床适用于治肺虚喘促、脾虚泄泻、胃虚喘吐等症。补剂用熟即红参，泄火用生即白参。许多药理报告都证实人参确实具有抗疲劳及强壮效果。须人参价钱十分便宜，任何人都可以买得起。

以下介绍两道有效而美味的人参食补。

参仔鸡：人参须一束，乌骨鸡一只，糙米半杯。各材料洗净后放于十人份电饭锅的内锅并加满水，外锅加

半杯水蒸煮。等开关跳起，加入少许米酒或白兰地酒，就是一道人人喜好的补气汤。

人参酒：尾人参切片，浸泡于高粱酒或白兰地酒中，七周后即可饮用。最好于晚餐后或就寝前，加水或果汁饮用一小杯，可促进新陈代谢、中枢神经及呼吸系统之兴奋，有助于促进冬天手脚冰冷之“冷症”者末梢血液循环。

中国传统产妇食补——麻油鸡

麻油之原料究竟是什么？

麻油之原料为胡麻之种子，《名医别录》记载为谷部上品，原本我国无此物，此品系汉使张骞出使西域，自大宛国得油麻种子而来，故曰胡麻。李时珍曰：“胡麻有迟早二种，黑、白、赤三色。”其实现在目前市面上见的仅黑、白二种。

胡麻油有那些功能呢？

《嘉祐本草》记载：“白麻油，甘，大寒，^无毒，生者性寒而治疾，炒者性热而发病，蒸者性温而补人。主治虚劳、滑肠胃、行风气、通血脉、去头上浮风、润肌肉，又令乳母服之，孩子永不生病……”。李时珍的《本草纲目》曰：“胡麻取油以白者为胜，服食以黑者为良，……古以胡麻为仙药，而近世罕用，但久服有益而已耶。”昔刘阮入天台遇仙女，食胡麻饭，即以胡麻同

米作饭，为仙家食品。又苏东坡与程正辅书云：“凡痼疾，宜断酒肉与盐酪酱菜厚味及粳米饭，唯宜食淡面一鼓掌，及以九蒸胡麻即黑芝麻，同去皮茯苓，入少白蜜，为面食之，日久气力不衰，而百病自去，而痔渐退，此乃长生要诀。”

胡麻油即食油，甘，微寒，无毒。陶弘景曰：“生榨者良，若蒸炒者，只可供食及燃灯，不入药用。”即炒熟趁热压出油，谓之生油，再经煎炼始可食用，乃为熟油。李时珍曰：“入药以乌麻油为上，白麻油次之。”《本草纲目》云其主治“利大肠，产妇胞衣不落，生油摩肿，生秃发……通大小肠……生肌长肉止痛、清疮肿疽热病……。”生油性寒，常食用会发冷疾、体重减轻，而香油乃炒熟芝麻所出，食之美，且不致疾。

胡麻油中含有那些益身心之成分呢？

胡麻中之脂肪油含量占 45%~55%，其中不饱和脂肪酸占 83%~90%，饱和脂肪只占 10%而已。这些不饱和脂肪酸有酯化胆固醇及去除胆固醇之作用，有助于动脉硬化症之治疗。胡麻油并被证实能抑制结核杆菌^大的发育¹⁴。此外，学术界过去一直重视的一种抗老化激素——前列腺素，已被临床应用于治疗高血压、动脉血栓症以及调节身体内脂质之代谢的功能。

鸡肉之营养价值如何？

鸡为本经上品，《名医别录》曰：“鸡生朝鲜平泽”；陶弘景曰：“鸡属甚多……”。一般我们家庭烹煮的鸡，

除台湾土鸡、肉种鸡、种蛋鸡和蛋肉兼用鸡外，尚有乌骨鸡、火鸡、斗鸡。麻油鸡中鸡之主要营养是供给蛋白质，有促进新生组织之能力。

那种鸡最适宜煮麻油鸡？

《本草纲目》记载之鸡有如下数种：

(1) 丹雄鸡肉：即朱鸡肉，甘，微温，无毒。主治女人崩中漏下、赤白带，补虚温中止血，能愈久伤乏疮不痒者。

(2) 乌雄鸡肉：甘，微温，无毒。作羹食，主治风寒湿痹（即风湿之一种），安胎，治痈疽排脓，补新血及产后虚羸，益色助气，治反胃、腹痛乳痈。

(3) 黄雌鸡肉：甘、酸、碱、平、无毒、性温。主治伤中消渴……产后虚羸……。

(4) 乌骨鸡肉：甘平，无毒。补虚劳羸弱，治消弱中恶，益产妇，治女人崩中带下、一切虚损诸病……。

综合以上之论，乌骨鸡对生产消耗体力之产妇最适宜，特别是产妇曾大量出血（崩下）或者白带者。而黄雌鸡肉则适合夏季产妇口渴、虚弱。若产妇有风湿性之疼痛、伤口化脓、贫血、乳痈者，则宜食乌雌鸡肉。

李时珍曰：“乌骨鸡有白志乌骨者、黑毛乌骨者、斑毛乌骨者、骨肉俱乌者、肉白骨乌者，但观鸡舌黑者，则骨肉俱乌，入药更良。”

吃鸡肉有食忌吗？

鸡肉富营养价值，人人可食，老少咸宜，但陶弘景

曰：鸡肉不可合葫蒜芥李食；不可合犬肝犬肾食，令人泄痢。同兔食成痢；同鱼汁食成心癥；同鲤鱼食成痢疔；同生葱食成虫痔。李时珍则曰：“阉鸡能啼者有毒……”。前者之食忌，是否可信，有待科学之证实，否则葱油鸡可吃不得？至于后者则普遍流传于民间，宁可信其有，勿食阉鸡能啼者（此可能与荷尔蒙之分泌过程有关）。

生姜有何作用？

生姜乃指姜母，即老姜，味辛，性微温，具有发汗解表、温中止呕和解毒作用，并有调味和促进食欲之作用。一般煮麻油鸡所用之姜不去皮，乃因姜皮味辛、性凉，有利尿、消肿之功能，煨姜则能和中止呕。麻油鸡之姜一般先用麻油爆香。

常言麻油鸡，您听说有麻油鸭吗？

根据《本草纲目》所载：“鹜（音务）、《名医别录》列为上品，译名为鸭。”鸭肉气味甘冷，微毒，因此不适合产妇产后调补身体，而鸭肉之纤维质粗涩，烹调之，味不合宜。一般食用之鸭肉可补身体，但宜用老的，诚如李时珍曰：“嫩者毒，老者良。”因此补冬常用老菜鸭或老番鸭，理由即在此。

麻油鸡所用之酒为何种？

酒为《名医别录》副品，列于米谷部中品，唐本注曰：“酒有葡萄、秫、黍、粳、粟、曲、蜜等作；酒醴以曲为；而葡萄、蜜等不用曲。饮葡萄酒能消痰破癖。

诸酒醇度不同，惟米酒入药用。”可见自唐代已有种种不同之酒，惟入药者为米酒。今日酒之种类更多，如威士忌、白兰地等洋酒，但烹调麻油鸡仍以米酒味道最香。

麻油鸡之烹调有根据吗？

《本草纲目》记载：“新产妇以鸡一只洗净，和五味炒香，投二升酒中，对一宿取饮，令人肥白，又和乌麻油二升熬香，入酒中极效。”和现今纯正麻油鸡之作法相似。

产妇产后需要餐餐吃麻油鸡补身吗？

过去农业社会是一个“重男轻女”的社会，因此妇女每天忙作家事，侍奉公婆、先生、孩子，有好的全留给他们吃，确实营养不足，加上农业社会“人力”即代表人丁及生产力，因此一旦喜获一个“千金”或“公子”，都是极大功劳，更由于生产时无今日舒适之剖腹产……等，需自然生产，家人见到那种生产时的痛苦和体力消耗，欢喜之余当然不忘了“添丁生子”之功臣，而欲于坐月子养得白白胖胖，身体强壮，以再担负传宗接代之重任。今日生活富足，每位产妇产前不但接受产前检查，还常常“一人吃两人补”，在妇产科医院中，常有婴儿发育过重不易生产之现象，您想仍需再天天补吗？

备 注：

上品：乃指君药，养命、应天、无毒，久服多服不

伤身，轻身，益体，为不老长生之药。

中品：乃指臣药，养性为主，依人而为无毒或有毒，可防病、补体力。

下品：乃佐使药，以治病为主，毒性强，忌长期服用，是治疗药。

女性补血传统食疗——四物汤

我国传统农业社会的女性，由于男主外，女主内之父系社会，并本着勤俭治家的原则，好的食物不是先侍奉公婆、丈夫，就是先喂饱子女，然后才为自己。农业社会除了逢年过节才有大鱼大肉外，平日大多省吃俭用，因此常易造成家庭主妇之营养摄取不均衡。古云“男重气，女重血”，所谓气乃指元气，血乃指血液，即妇女常易造成贫血，相对的形成经血不调等女性生理疾病，因此需辅以药物疗法，生病请教医师又需花用金钱，因此乃将妇科常用之处方药物，一传十，十传百。四物汤就是这样传为民间妇科之常用方。老祖母常对发育中之小孙女，为促进其发育完全，在经期初来时，都忘不了四物汤之炖补食物，妇女为调补、进补，当然亦不会少掉四物汤炖只鸡补补……这种传统食疗源远流长，迄今仍留传于我国。

四物汤炖鸡

材 料：

乌骨鸡 1 只（500～750 克），生地 15 克，当归 15

怎样吃最科学

• 9 •