

A32
819
1352

大补小吃

补品食谱

郑大坤 编著

大补小吃(补品食谱)

郑大坤 编著

责任编辑: 杨晓蔓

封面设计: 隋壮基

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本 9.25印张186,000字

发行 吉林省新华书店 1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数: 1—14180册 定价: 3.10元

印刷 长春市第二印刷厂 ISBN 7-5384-0309-4/TS·24

前 言

补品是能够增强人体体质、改善虚弱状态的食物或中药。

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，补品都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采。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《大补小吃——补品食谱》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

1988年于南京

目 录

第一篇 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.....	(21)
(二) 辨别病症选择.....	(28)
补品的禁忌.....	(33)
(一) 配伍禁忌.....	(33)
(二) 病症禁忌.....	(34)
补品的保管.....	(36)

第二篇 植物类补品

补气.....	(41)		
大枣 (41)	荔枝 (44)	栗子 (47)	
花生 (49)	莲子 (52)	芡实 (54)	
糯米 (57)	粟米 (59)		
补血.....	(61)		
龙眼肉 (61)	葡萄 (64)	胡萝卜 (67)	
补阴.....	(69)		

白木耳 (69)	黑木耳 (73)	栗 (75)
桑椹子 (78)	榛子 (80)	芝麻 (83)
黑豆 (85)	豆腐浆 (87)	甘蔗 (89)
小麦 (91)	菠菜 (94)	藕 (97)

补阳..... (99)

胡桃肉 (99)	韭菜 (102)
----------	----------

第三篇 动物类补品

补气..... (107)

熊掌 (107)	牛肉 (110)	猪肾 (113)
猪肚 (115)	鸡肉 (118)	鸡肠 (123)
鹌鹑 (123)	黄鳝 (126)	泥鳅 (128)
鲫鱼 (130)		

补血..... (133)

牛蹄筋 (133)	猪肝 (135)	猪心 (137)
猪皮 (140)	羊肝 (142)	羊胫骨 (144)
鸡肝 (146)		

补阴..... (148)

燕窝 (148)	海参 (151)	鱼鳔 (154)
猪肉 (156)	猪肺 (159)	猪胰 (161)
猪蹄 (163)	牛骨髓 (165)	牛奶 (167)
羊奶 (169)	兔肉 (171)	鸽肉 (174)
鸭肉 (177)	鸡蛋 (179)	龟肉 (182)
鳖肉 (185)	蛤士蟆油 (187)	

补阳..... (190)

鹿肉 (190)	羊肉 (193)	羊肾 (196)
狗肉 (198)	虾 (201)	麻雀肉 (203)

第四篇 中药类补品

补气..... (207)

人参 (209)

党参 (214)

黄芪 (217)

山药 (220)

白术 (223)

茯苓 (226)

五味子 (228)

补血..... (231)

当归 (231)

熟地黄 (234)

何首乌 (237)

阿胶 (240)

枸杞子 (242)

补阴..... (245)

西洋参 (245)

冬虫夏草 (248)

灵芝 (251)

沙参 (254)

玉竹 (256)

麦冬 (258)

石斛 (261)

百合 (263)

黄精 (266)

蜂蜜 (269)

补阳..... (272)

鹿茸 (272)

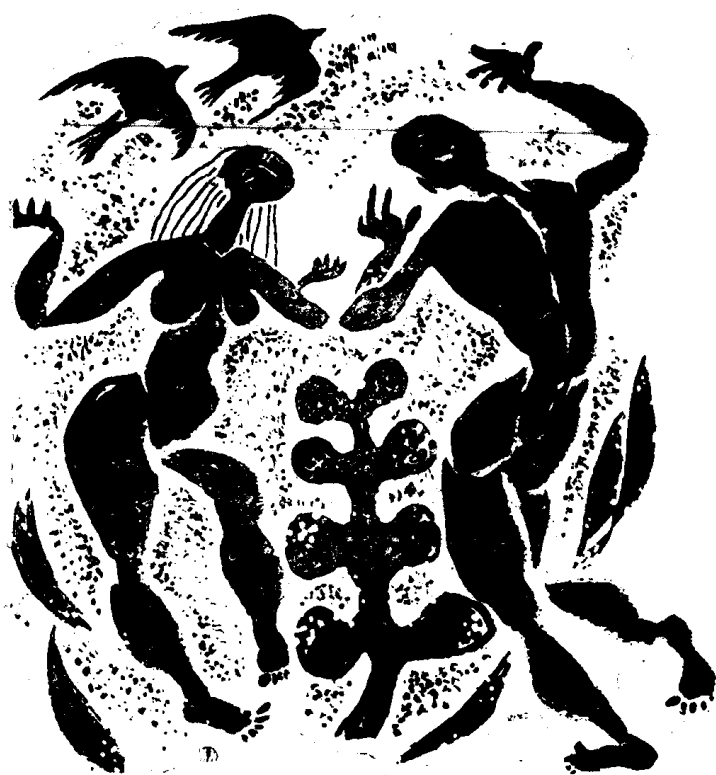
紫河车 (276)

蛤蚧 (279)

淫羊藿 (279)

补骨脂 (282)

第一篇 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。

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、胡桃肉等）。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，乳母会乳汁分泌减少；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唯一来源。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；普通成人为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粘膜内转变成维生素A。我国普通成人每日应供给维生素A 3 500~5 000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、呼吸道和消化道粘膜容易感染、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剂制时，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1.2~1.8毫克，孕妇1.8毫克，乳母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1.5~2.0毫克，儿童0.6~1.8毫克，发育期为1.8~2.5毫克，孕妇2.5毫克，乳母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30~75毫克，发育期为80~90毫克，普通成人70~75毫克，孕妇100毫克，乳母150毫克。缺乏维生素C可发生坏血病，表现为牙龈浮肿、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，容易发生传染病，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，也是许多酶的致活剂。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，普通成人为600毫克，孕妇和乳母为1 500~2 000毫克，儿童为600~800毫克，生长发育期为1 000~1 500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，普通成人 为1 200 毫克，重体力劳动者为1 500毫克，儿童为1 000~1 500毫克，孕妇和乳母为2 000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 为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成分，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2 000~3 000毫升，其中包括各种食物的含水量约1 000毫升，各种饮料(例如汤、菜等)1 200~1 500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、皮肤干燥丧失弹性、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，以致性功能消退；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