

大众健康丛书

洪昭光 主编

炖补 真健康

北京中医医院门诊部主任 王国玮 / 著名营养学家 范志红 推荐

临床医生陈玫妃、行政总厨简茂阳 著

食物是最好的医药
7



北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)
北 京 出 版 社

食物是最好的医药⁷

炖补真健康

临床医生陈玫妃、行政总厨简茂阳 著



北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)
北 京 出 版 社

著作权合同登记号 图字：01-2006-6746

本书经由台视文化事业股份有限公司独家授权出版，非经书面同意，不得以任何形式再利用。

图书在版编目(CIP)数据

炖补真健康 / 陈玫妃, 简茂阳著. —北京: 北京出版社, 2006

(食物是最好的医药 7)

ISBN 7-200-06667-2

I. 炖… II. ①陈…②简… III. 食物疗法—食谱

IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 133644 号

责任编辑: 黄晓红 林妮娜 李玉珍 杜 度

丛书策划: 新经典文化 www.readinglife.com

封面设计: 金 山

内文制作: 杨兴艳

食物是最好的医药 7

炖补真健康

DUNBU ZHEN JIANKANG

陈玫妃、简茂阳著

*

北 京 出 版 社 出 版 集 团 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京时代新经典图书发行有限公司发行

新 华 书 店 经 销

北 京 百 花 彩 印 有 限 公 司 印 刷

*

880 × 1230 16 开本 9 印张 80 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-200-06667-2/TS · 125

定价: 28.00 元

质量投诉电话: 010-58572245

58572393

本书使用方法

为了缓解不适，为了调养生息，为了大补元气，为了身体健壮，为了头脑聪明，为了明眸皓齿，为了窈窕漂亮，甚至为了解馋……我们都可以通过结合了天然食材与药材的炖补美食得到满足，炖补不仅能滋补调理身体，操作也十分简单。

本书主要推荐两种炖补方法：隔水持续加热的蒸炖和在火上直接加热的炖煮。书中的所有炖补都是由中医和大厨筛选出来的，只要您家中有炉火、有工具，将材料洗洗切切、入锅炖煮、简单调味——三个步骤就能轻松搞定一道美味的炖补汤。

► 对症补，对人补

为了让您轻松地替家人的健康把关，本书在每道炖补中都增加了“养生疗效”，介绍了食材的养生功效与药材的疗效。您可以依照自己的身体状况选择适合的炖品，改善自己及家人的体质。对于不适合食用某些炖品的人群，书中也清楚地标示了出来，请特别注意。

► 独立标示药材，方便购买

炖补以食材为主，但出于养生的需要，得多少加点药材一起炖。本书在每道食谱中，都将该道炖补要用到的药材独立标示了出来，方便您到中药店购买。如果您觉得一次购买的量太少，可以多配几份，每一份都进行独立包装。回家后，只要将其放入密封罐就可以长时间保存，随用随取。



▲ 密封罐

► 运用布包，汤汁清澈

炖补的药材种类繁多，有些药材还很细碎，长时间炖煮之后，容易使汤汁浑浊，食用时不得不撇开药材来舀汤，或者单捞出药材，感觉是不是很麻烦？

其实只要运用一些小工具，就可以使炖品的汤汁色香味皆美——在购买药材时，请售货员将每份药材分别装入布包即可，也可以用市场上卖的纱布包（常有人用它装茶叶）将细碎的药材包住，也能解决这个烦恼。

► 炖补好帮手——锅具

炖补常用的锅具有汤锅、炖盅和蒸锅。

如果是直接在火上加热，使用可直接受热的汤锅即可。当然，沙锅也是不错的选择，它不但能留住美味，还可以长时间保温。

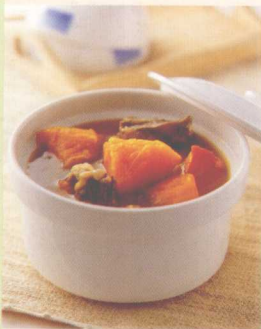
如果是隔水受热的蒸炖——如回春乌骨鸡，则需要先将处理好的材料放入汤锅或者炖盅里，再移入蒸锅（较大的锅）或电饭锅中蒸炖。蒸锅与电饭锅的区别是外锅所添加的水量不同。用电饭锅蒸炖，通常外锅加水1~2杯（用电饭锅所附带的量米杯）；如果使用蒸锅，水量就要多一些，水少了就应该添入足够的开水再继续蒸炖，不能让锅烧干了后再加水，也不能加冷水，这样才不会因为锅内外温度差别太大而影响了炖补的味道。

► 料理魔法

本书中每道炖补还增加了“料理魔法”，告诉您在挑选、处理食材以及制作炖补时的一些小知识和小窍门，这些都是作者多年厨艺磨炼中的心得，您可以参考这些经验，举一反三，轻松提高自己的厨艺。



▲ 电饭锅



▲ 炖盅



▲ 量米杯

炖补养生是一种艺术

——全国健康教育首席专家

钟 光

当前，健康已成为社会公众共同关心的热点和焦点。

健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子。健康是不能靠医疗技术获得的，因为医疗技术在健康中占的比例很低，而且得了病再治疗花钱多，痛苦大，所以好的医生是不让人得病的医生，养生才是上策。

“脱贫致富三五年，一场大病回从前”，“爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零”。有了健康，就有希望；失去健康，失去一切。

世界卫生组织维多利亚宣言指出：在健康的四大基石中，合理膳食是第一基石，重要性占13%，仅次于心理平衡的30%，但又远远高于医疗条件的8%。这个观点与千百年相传的中医理论——“药疗不如食疗，食疗不如心疗”有异曲同工之妙。

药疗、食疗、心疗，三者各有千秋，各有自身独立的保健作用。有没有一种方法能使三者互相融合，取长补短，联袂发挥更大的养生保健作用呢？炖补养生画龙点睛，顺应天时地利人和，自然而然地担当了这一独特角色。

首先，炖补的食材广泛，包括色色各样的动植物、荤素菇，从营养学观点看，是全面均衡的膳食。其次，炖煮或蒸炖的方法科学，因为煎、炸、烧、烤常因温度过高产生多种有害健康的物质，而炖补不会。第三，炖煮重在原汁原味，放的油盐较少，远远低于煎、炒、烹、炸，而油、盐摄入量过高正是我国居民，特别是城市居民超重肥胖，高血压、糖尿病患者增多的重要原因之一。第四，炖煮时间长，各种食物均能充分释放营养素，不仅汤味鲜美，而且有利于消化吸收。

比起快餐和其他烹调方法，炖煮的特点在于能添加适当的药材，以增强食材的功能性保健作用，如降脂、抗凝、活血、抗氧化等作用，还可发挥中医所讲的以食物调整气血、平衡阴阳和养生滋补作用。

炖补的最大优势是在于它有一种奇妙的心理效应，这是任何其他烹饪方法所望尘莫及的。炖补需要一种安宁的环境和一种安详的心态，根据身体的需要，精心调配食材和药材。炖补需要较长的时间细心照料，文火慢炖不急

不躁，让香味自然溢出。炖补最能营造温馨的家庭气氛，当亲人回家时，满屋的鲜香扑鼻而来，灯下围坐，同尝美味汤汁，共享天伦之乐，亲情与关爱融入在鲜美的炖品和愉快的晚餐中，这样的气氛不正是当今匆忙的人们最渴望的奢侈品吗？

炖补养生所体现的食材与药材的和谐，食疗与药疗的兼容，食疗、药疗、心疗的完美统一正是中华民族和谐文化的缩影，也正是当今悄然兴起的慢餐文化、慢生活方式的精髓。饮食不仅仅是技术层面的营养成分的搭配，热卡多少的计算，更是一种文化层面的品位和生活的情趣，是一种对家人的关爱

和心灵的滋补。家庭的厨房和晚餐是夫妻共同营造幸福温馨的美好场所，远胜于玫瑰和香水。韩国御膳研究院院长韩福丽说，膳食的魅力主要在于文化，而不是技术，膳食的真谛是“美味出于诚心，佳肴出于双手”，做出最好的佳肴的秘诀无他，就是用心，以诚意亲手调理食物。因此，炖补所体现的和谐文化，才是炖补养生真正魅力所在。

本书立意高远，内涵丰富，图文并茂，结构井然，贴近生活，贴近百姓，可读性、可操作性强，堪称一本有独特品位的佳作。读者在细细品读后，相信会对东方饮食文化和养生有更深感悟和收获。



炖补要因人因时因地

北京中医医院门诊部主任◎王国玮

近年来,人们的生活水平越来越高,但健康水平却没有得到相应的提高。食欲不振、易怒、头痛、疲乏、失眠等亚健康状态经常困扰着人们的正常生活。据调查,在我国城市人口中,30~45岁人群中处于亚健康状态的人占到了70%,一些青少年由于课业负担沉重,也有加入亚健康人群的趋势。

另外,根据有关资料统计,40岁左右的中年人的死亡率也大幅上升,并且男性多于女性,常见的死亡原因有心肌梗塞、脑溢血等心脑血管疾病,冠心病、高血压、高血脂、糖尿病的发病率也趋于年轻化。

“冰冻三尺,非一日之寒”,这些现象的产生与现代人不良的生活规律和饮食习惯有很大的关系。现代社会生活节奏很快,许多人压力过大,经常工作到深夜。饮食习惯也很不健康,或暴饮暴食,或三餐不定,甚至常常以快餐食品作为三餐。人们非常缺乏自我保护的意识和养生保健的观念。

其实,早在几千年前,中国人就注意到了养生的重要性。中医强调“防患于未然”,《黄帝内经》上说:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”要想延迟甚至防止疾病的发生,就必须在日常生活中注意养生保健,以达到预防疾病的目的,而通过饮食来养生是最好的方法。

中医的饮食养生,是在中医理论指导下通过饮食来调节人体的阴阳,使其趋于动态平衡的一种养生方法。中医认为“药食同源”,食物不仅是营养的来源,更有养生的功效,如冬瓜能利尿消肿,降脂减肥;苦瓜能健胃开脾,清心泻火。中药中的补益类药物则能提高身体的抗病能力,调节人体的内分泌,改善人体的血液循环。我的《食物是最好的医药4:50种常见病的饮食疗法》一书也是以中医“药食同源”的理论为基础撰写的,因其实用性而受到读者的好评。在饮食养生中,炖补是最受人们喜爱、最简便易行的食疗方法。

炖补能将食物的养生功效与中药的治病疗效结合起来，让人们在日常生活中调养身体、预防疾病。如四君子汤能提高机体免疫力，十全大补汤可以改善手脚冰冷、食欲不振及身体虚弱等现象。再如本书中用鹌鹑蛋、海参、桂圆肉、鱼头与天麻、远志、莲子炖成的天麻鱼头锅，则能提高人的记忆力。

利用炖补养生要遵循中医“因人”、“因时”、“因地”这三原则，只有按照这三原则来

进行炖补调养，才能达到强身健体、防病治病的目的。

所谓“因人”，就是指根据不同年龄、不同性别、不同体质进行炖补养生。如儿童体质娇嫩，身体正在发育过程中，脾胃消化功能还不健全，所以，选择原料不宜大寒大热，应该以补充营养物质为主。

老年人大多脏腑功能衰退，肝肾不足，用膳不宜温燥。本书中的淮山健胃汤有健脾、和



胃、益肾的作用，非常适合中老年人及消化不良的人用来调养身体。

女性由于生理特点，最常见的病症是血虚，炖补食疗应以养阴补血为主。比如本书中的红豆荸荠甜汤就十分适合女性食用，红豆富含铁质，具有补血、促进血液循环的功效，荸荠可清理肠胃积热，因此这道炖补就具有了清热生津，养血补血的功效，并且还有养颜美容的作用。

男性属阳，平时多伤精耗气，炖补食物应以养阳补气为宜，本书中的冬草强身虾、帝王汉方养生锅就是针对这一点来设计的。

所谓“因时”，是指根据不同季节选择不同的炖补来养生。春季宜“平补”。这是因为春季气候转暖，风多物燥，常会出现皮肤及口舌干燥的现象，故应多吃新鲜蔬菜、水果。又由于春季为万物生发之始，阳气发越之季，应少食油腻之物，以免上火，使肝气盛而克脾。所以，春季应少吃酸，多吃甜，以养脾脏之气。

夏季宜“清补”。夏季是人体新陈代谢旺盛，耗气伤津的季节，宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的炖补。

秋季宜“滋补”。秋季秋高气爽，多风少雨，气候干燥。所以秋季炖补以滋阴润燥为主，要少吃葱、姜等辛散之物。

冬季宜“温补”。冬季草木凋零，冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节。冬季养生要着眼于“藏”，饮食宜多吃蔬菜、水果，乳类、动物内脏等。

所谓“因地”，就是根据不同地区的气候条件、生活习惯进行炖补养生。不同的地区，人体的生理活动和病理变化也不同。地处潮湿地区的人，饮食多温燥辛辣；地处寒冷地区的人，饮食多热而滋腻；地处炎热地区的人，饮食多以清淡为主。这就是因地制宜。

炖补养生既可以影响整个机体的生理、病理状况，又能帮助人体保持阴阳平衡，还可以协调机体与自然界的联系。简而言之，炖补养生既可强健体魄、预防疾病，又可帮助疾病康复，还能指导人们在生活中如何去追求健康、保持健康、享受健康。

《食物是最好的医药7：炖补真健康》以中医理论为基础，以中医食疗观点为依据，教给人们简单的制作炖补的方法，帮助人们用美味的炖补来增强体质，预防疾病，延年益寿。希望本书能帮助您拥有健康幸福的人生。



炖出美味，补出健康

著名营养专家、食品科学博士◎范志红

生活水平提高之后，人们越来越重视自己的饮食。从最初只是追求越来越多样的美味，到渐渐开始关心其中的营养成分，最后，上升到更高的层次——希望通过食物获得健康，有效利用食物调节生理机能的作用。

如果有一种烹调方式不仅能带来营养和美味，还能增加健康和养生的内涵，那么，利用这种烹调方式做出的膳食可以称做最健康的膳食了吧。

炖补，就是这种最健康的膳食。

炖补被认为是养生的好方式。炖补中有菜有汤，菜味道鲜美，汤富含营养，中药滋补身体……用炖补养生保健，是中国人的好习惯。

说到炖补的食材，则无物不可以炖食。鸡鸭鱼肉、豆类、谷类、干果、鲜果、蔬菜、菌藻，只要搭配得当，便能炖为美食。按照中医“药食同源”的理论，药食本来一体。每一种食材，都有自己的性味，在“潜移默化”当中，对人的体质有所调节。例如，番茄和西瓜富含番茄红素；紫米、黑米、红豆、黑豆等谷物富

含花青素；山楂、大枣、茄子、柑橘等蔬果富含类黄酮。这些抗氧化物质，不仅可以保持皮肤的弹性，而且具有预防癌症和心血管疾病的保健作用。海藻、蘑菇、豆类和某些水果当中富含可溶性纤维，可溶性纤维能与脂肪和胆固醇结合，可以减少患高血脂、脂肪肝的危险。

炖补的特别之处在于食材中加入了温和的药材，加强了食材本身的调理能力，对人体生理的调节作用更加明显。

比如，大豆和豆制品是植物雌激素的最佳来源，其中所含的大豆异黄酮不仅能预防更年期综合征，更能强化骨骼，增强皮肤的保水性和弹性。本书中玉竹枣肉鱼汤这道炖补，将食材中的豆腐与能促进女性激素分泌的鲤鱼相配合，再加入能改善女性更年期潮热、多汗、手脚冰冷等症状的中药，就成为女性更年期调养的一道美味膳食。

炖补将食材和药材完美地结合在了一起。利用食材的美好口感，提高药材的可接受程度，让人们轻松地得到药材的好处；利用药材的治疗作用，赋予食物更好的保健功能，让人



们愉快地调理自己的身体状态。

从烹调方法上来说，“炖”也有它独到的优势。

第一，炖的温度比较低。目前，人们已经知道，无论是蛋白质、脂肪还是碳水化合物，在高温的作用下，都可能会产生不利于人体健康的成分，如脂肪产生的苯并芘类，蛋白质产生的杂环胺类，还有淀粉和氨基酸反应产生的丙烯酰胺类。而炖的温度通常不超过 100°C ，这样的温度不容易产生有害物质。因此，炖是

一种安全的烹调方式。

第二，炖需要的时间比较长，可以充分地提取食物中的各种营养成分，让其溶入汤汁当中。植物性的营养原料存在于细胞壁严密保护着的细胞当中，生食往往难以被人体充分吸收。而炖煮的温和加热，可以让细胞壁变软，细胞膜透性加大，使营养成分能被人体有效吸收利用。食物中的维生素C虽然会遭到一些破坏，但是胡萝卜素、叶黄素、类黄酮等营养成分破坏较少，仍然能保持原材料的主要营养价



值。因而，炖补可以说是最科学的保健方式。

第三，本书中所采用的炖补方法还有一个明显的优点，就是决不油腻厚味。书中炖补的食材多为低脂肪的原料，烹调中加入的油脂很少，用盐也相当清淡，这又给它的健康价值加分不少。

当然，利用炖补养生还需要注意一些问题，炖补强调的是用中医的方式调理体质，而不是供应一天当中所需的能量和营养素。养生最根本的措施，仍是合理的三餐饮食，适当的运动，以及心理调适。如果忘记这些根本所在，每天摄入不合理的食物，四体不勤，心情低落，无论怎样滋补，也很难获得理想的效果。

另一方面，因为炖补中放入了药材，只针对某种疾病或者身体状况有调养的功效，所以只有根据自己的身体状况和体质特点，选择合适的炖品，才能发挥炖补的保健作用。反之，以为只要进补便能促进健康，很可能会适得其反。

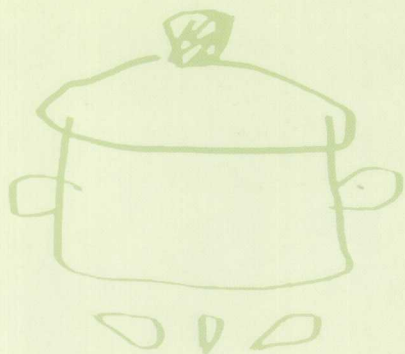
此外，炖补材料的新鲜程度、品质高低，配合的调味品不同，也可能在很大程度上影响炖品的保健效果。通常我们应选择高质量的食材，并在食材新鲜时进行烹调，以保证其中含有足够的养分和活性成分。鉴于不少调味品，特别是香辛料，具有一定的药性，最好不要因为个人口味喜好随意增加调味品的使用量。

炖补中油脂和盐的分量也要适当。目前，我国城市居民摄入油脂普遍过量，有的地区甚至超过中国营养学会推荐数值的3倍以上；摄入食盐的数量，也超过了推荐数值的两倍。作为经常摄入的汤类食物，炖补如不能达到低脂低盐的要求，就会增加肥胖和高血压的风险，不利于保健养生。

本书之所以推荐炖补养生，是希望人们能关注自己和家人的健康，建立一种通过饮食促进健康的理念，用一种平和的心态，一种温和的方式，获得更高品质的生活，达到更健康的身心状态，也促进家人之间的沟通与关爱。我至今还记得，母亲接过我为她制作的蜂蜜银耳羹时快乐的表情，也记得自己煲枸杞乌鸡汤与朋友分享时的快乐。

在安宁的家中，为自己或家人炖上一道美味滋补汤，用餐时或夜宵时，相对而坐，轻啜慢饮。柔情的氛围，温暖的心绪，美味的汤汁，加上保健因子的滋润……这不就是幸福人生的味道吗？





目录 Contents

炖补

- 1 炖补养生是一种艺术
- 3 炖补要因人因时因地
- 6 炖出美味，补出健康



1 防治小毛病炖补

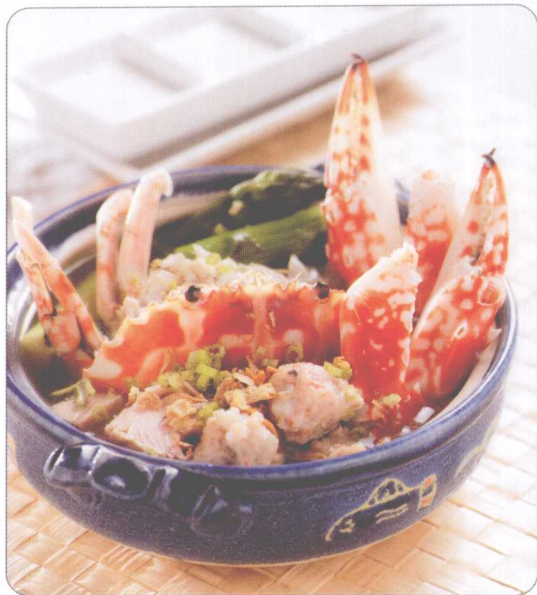
- 2 麻仁清肠汤（便秘）
- 4 茯神安眠汤（失眠）
- 5 紫苏海味汤（头痛）
- 6 罗汉果养喉汤（声音沙哑）
- 7 金银花清热止咳汤（咳嗽、感冒）
- 8 藿香牛膝止泻汤（腹泻）
- 9 密蒙花明目汤（眼睛疲劳）
- 10 车前子田鸡汤（水肿）
- 11 黄芪抗敏鸡汤（鼻腔过敏）
- 12 远志聪耳鸡（耳鸣）

13 中老年常见症状炖补

- 14 杜仲腔骨顾筋汤（骨质疏松）
- 15 灵草抗癌汤（抗病防癌）
- 16 淮山健胃汤（胃口差）
- 17 党参补虚汤（病后体弱）
- 18 川七炖牛小排（舒筋活血）
- 19 山茱萸炖猪排（强肝固肾）
- 20 参味炖小鸡腿（增强免疫力）
- 22 红花咖喱锅（促进新陈代谢）
- 23 钩藤降压汤（降血压）
- 24 双花解毒田鸡汤（清热排毒）

25 女性常见症状炖补

- 26 玉米薏仁利水汤（下半身肥胖）
- 27 荷叶冬瓜窈窕汤（瘦身减脂）
- 28 玉竹枣肉鱼汤（更年期）
- 29 益母草调经汤（经期不适）
- 30 当归补血海鲜汤（贫血）
- 31 当归牛腩汤（手脚冰冷）
- 32 何首乌炖双鲜（抗老化）
- 33 巴戟天鲜鱼汤（性冷淡）
- 34 白果腰花汤（尿失禁）



35 男性常见症状炖补

- 36 山楂消肚排骨汤（消除大肚腩）
- 37 莱菔子解酒汤（宿醉）
- 38 五味养生鱼（防秃健发）
- 39 冬虫乌骨鸡汤（消除疲劳）
- 40 红枸参牛肉汤（恢复体力）
- 41 冬草强身虾（早泄）
- 42 香草清凉解压汤（舒压解忧）
- 44 帝王汉方养生锅（阳痿）
- 45 沙苑腔骨汤（固精）
- 46 桑螵蛸南瓜子鸡（前列腺肥大）

47 孩子常见症状炖补

- 48 四君子强身排骨汤（增强抵抗力）
- 50 天麻鱼头锅（增强记忆力）
- 51 九层塔头转骨汤（助长筋骨）
- 52 玄参金橘养生汤（变声保养）
- 53 银杞亮眼汤（眼睛干涩）
- 54 茯苓开脾牛肚汤（食欲不振）
- 55 蛤士蟆鲜鱼汤（补虚提神）
- 56 香附黄鱼汤（调理痛经）
- 57 紫河车炖猪蹄（丰胸）
- 58 菠萝椰子除痘汤（消除青春痘）

59 秋冬养生保健炖补

- 60 十全大补乌骨鸡
- 61 加味药炖排骨
- 62 竹香烧酒虾
- 63 当归红面鸭
- 64 红酒人参枸杞鸡
- 65 御厨麻油鸡
- 66 四神综合汤
- 67 招牌姜母鸭
- 68 溪湖羊肉炉
- 70 黑豆药炖鲑鱼



71 15分钟快速炖补

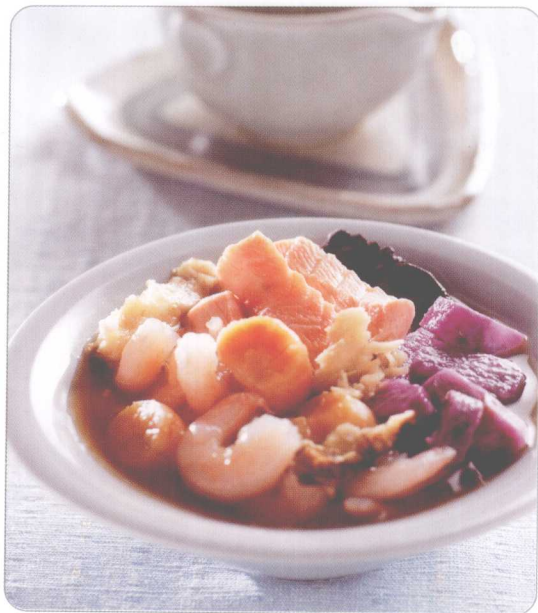
- 72 荸荠猪尾锅
- 73 蕃茄洋葱鲈鱼汤
- 74 双瓜鲑鱼锅
- 75 枸杞桂鱼锅
- 76 香草鲷鱼锅
- 77 萝卜干肉片汤
- 78 五色蔬菜锅
- 79 客家菠萝苦瓜鸡
- 80 香竹四宝汤
- 82 补中益气扇贝锅

83 营养新配方炖补

- 84 荸荠海鲜锅
- 86 七菇八婆汤
- 87 巴西磨菇炖子排
- 88 双莲炖鸡翅
- 89 淮杞炖甲鱼
- 90 竹荪白果炖童子鸡
- 91 干贝猪肚汤
- 92 牛乳甫炖花腱
- 93 回春乌骨鸡
- 94 胶原蛋白美人锅

95 经典健康炖补

- 96 一品鱼翅锅
- 98 顶级佛跳墙
- 100 何首乌帝王鸡
- 101 药膳红蜆
- 102 高丽参炖鸡
- 103 海陆精力汤
- 104 干贝白果鳗鱼盅
- 105 海马参须乳鸽锅
- 106 黄金海鲜盅
- 108 鲍鱼养生锅



109 美味营养炖补

- 110 酒酿同心圆
- 111 紫山药炖奶
- 112 红枣炖雪蛤
- 113 四宝甜汤
- 114 冰糖三色球
- 115 杏仁椰果盅
- 116 果香养生甜汤
- 117 八宝如意粥
- 118 菠萝薏仁糙米粥
- 119 红豆荸荠甜汤

120 炖补常用中药

