

汗汗 养生馆
Health Museum

汤

强身补钙

编著 梁庆莉

补钙健骨汤，让我们更有「骨」气
我们都知道要给孩子补钙，却往往忽略了老人和自己。膳食补钙，科学有效，天然无副作用。给我们的餐桌来一碗富含钙质的营养汤吧，打造全家人的强健骨骼。

第2季
017

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

强身补钙汤 / 梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.11

(汗牛养生馆·第2季)

ISBN 978-7-218-06181-8

I. 强… II. 梁… III. 养生 (中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162232号

出版	广东人民出版社
发行	(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×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06181-8
定价	80.00元(共10册)

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)83793888 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>



养生馆

Health Museum

汤

强身补钙

编著 梁庆莉

第2季

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE



很多人花大量的时间和金钱呵护自己的皮肤和头发，却很少想到，维持我们身体结构的基石——骨骼，同样需要呵护。

中国人传统的膳食结构虽有很多优点，但缺少含钙高的食物。报告显示，中国人乳制品摄入量远远不够，这种被世界公认的最佳补钙方式还没有在我国普及。而根据2004年的“中国居民营养与健康现状”调查报告显示，中国人钙缺乏的程度非常严重，居民钙摄入量仅为391毫克，相当于推荐摄入量的41%。

我们都知道钙是构成骨骼最重要的物质，人体从膳食和营养品中吸收的钙，经过成骨细胞的作用，沉积在骨骼上，以保证骨骼强壮有力。但是，骨骼并非一旦形成，就再也不会改变了。随着年龄的增加，人体的消化吸收水平下降，激素水平出现变化，骨骼中的钙会慢慢地流失，导致骨骼变得松软、脆弱，各种病症也会接踵而来。

补钙无论是对老人还是年轻人都有着意义非凡的重要性，尤其是身体处于发育期间的儿童更是需要摄入足量的钙质，以强壮身体，健康成长。那么日常饮食中我们该怎么补钙呢？本册《强身补钙汤》从最营养的汤入手，向你阐述补钙好汤的做法，并配有相关的补钙知识，图文并茂，以最形象的方式让你轻轻松松学做强身补钙汤！

目录

CONTENTS



5 强身补钙食物大点名

- 6 你需要补钙吗
- 8 黄豆
- 9 金针黄豆煲猪脚
- 10 山药黄豆排骨汤
- 11 黄豆生鱼汤
- 12 海带
- 13 肉丝海带汤
- 14 海带花生瘦肉汤
- 15 海带无花果煲脊骨
- 16 豆腐
- 17 芡实豆腐鱼头汤
- 18 咸鱼头豆腐汤
- 19 肉苡蓉豆腐汤
- 19 动物骨头
- 21 补骨脂猪骨汤
- 22 杜仲排骨汤
- 23 海参木耳煲排骨汤
- 24 健康饮食做到“三多二少”
- 26 核桃
- 27 核桃木瓜炖海斑鱼
- 28 核桃仁当归瘦肉汤
- 29 核桃煲猪腰
- 30 虾
- 31 土豆干虾煲瘦肉
- 32 河虾草菇滚白菜
- 33 干虾莴笋炖猪小肚
- 34 花生

- 35 花生鹿筋汤
- 36 花生眉豆煲鸡脚
- 37 花生米石斛炖田鸡汤
- 38 芝麻
- 39 百合白果芝麻汤
- 40 营养煲汤的方法
- 42 板栗
- 43 板栗猪腰汤
- 44 板栗百合煲生鱼
- 45 板栗红枣煲珍珠鸡
- 46 牛肉
- 47 白术茯苓牛肉汤
- 48 五加皮牛肉汤
- 49 何首乌牛腰汤
- 50 鸡蛋
- 51 桑寄生煲鸡蛋
- 52 艾叶煲鸡蛋汤
- 53 鸡蛋香菇韭菜汤
- 54 苋菜
- 55 冬苋菜鲫鱼汤
- 56 苋菜猪大肠汤

57 家常补钙健体汤

- 58 6种食物教你补好钙
- 60 天白菇煲响螺
- 61 黑豆生地煲三蛇汤
- 62 田七丹参煲瘦肉
- 63 蘑菇冬瓜煲生鱼汤

64	川芎三七乌鸡汤	92	淮杞猪蹄炖兔肉
65	鲜果煲山斑鱼	93	人参芡实煲脊骨
66	鸡骨草粉葛煲横膈鲮鱼	94	杏仁黄精炖土鸡
67	淮杞乌鸡炖鲜鲍	95	花旗参湘莲炖排骨
68	花胶翅群炖石蛤	96	田七花蜜枣炖排骨
69	玉竹无花果陈皮白肺汤	97	海底椰片炖猪蹄
70	木瓜花生排骨汤	98	鸡血藤煲猪蹄
71	金樱子鲫鱼汤	99	瘦肉炖甲鱼汤
72	黄豆胡萝卜煲排骨汤	100	薏米冬瓜煲猪蹄
73	当归牛尾汤	101	西洋参猴头菇煲乳鸽
74	儿童应如何补钙	102	金银花煲大骨汤
76	虫草海底椰煲蛇	103	南芪杜仲猪尾汤
77	黑豆煲塘虱	104	老鸡煲花蟹
78	桑寄生芦根煲黄鳝	105	天冬花菇煲洋鸭
79	千斤拔煲猪脚	106	强身补钙从日常生活做起
80	人参鹿茸鸡肉汤	107	补钙需注意五点
81	花胶鹿筋虫草汤	108	海带瘦肉炖老鸡
82	天麻黄芪炖老鸽	109	黄豆麦冬煲猪蹄
83	天麻煲猪手	110	虫草花螺肉煲脊骨
84	山药煲田鸡	111	淡菜黄豆炖甲鱼
85	什菌煲生鱼	112	川芎板栗煲水蛇
86	胡萝卜当归煲猪蹄	113	海底椰玉米煲脊骨
87	延胡党参兔肉汤	114	南杏地虫炖田鸡
88	排骨人参汤	115	核桃煲蚕蛹
89	土豆番茄牛肉汤	116	淮杞山鸡煲鱼唇
90	老人补钙谨防3大误区	117	天麻川芎炖飞龙
		118	附录：含钙营养美食表



强身补钙 食物大点名



Qiangshengbugai
Shiwudadianming

你需要补钙吗

人体是一个有机的生命体，在所有的生命活动过程中，需要有各种物质的参与，这些物质的种类与数量和地球表面的元素组成基本一致。这些元素除碳、氢、氧以有机物的形式存在外，其余的统称矿物质（无机盐）。

我们身体中的矿物质约占体重的5%，钙约占体重的2%。身体的钙大多分布在骨骼和牙齿中，约占总量的99%，其余1%分布在血液、细胞间液及软组织中。如果人体缺乏钙质，就会出现各种健康问题。

儿童缺钙

儿童缺钙会表现为以下症状：不易入睡、不易进入深睡状态，入睡后爱啼哭、易惊醒，入睡后多汗；阵发性腹痛、腹泻，抽筋，胸骨疼痛，“X”形腿、“O”形腿，鸡胸，指甲灰白或有白痕；厌食、偏食；白天烦躁、坐立不安；智力发育迟、说话晚；学步晚，13个月后才开始学步；出牙晚，10个月后才出牙，牙齿排列稀疏、不整齐、不紧密，牙齿呈黑尖形或锯齿形；头发稀疏；健康状况不好，容易感冒等。

青少年缺钙

青少年缺钙会感到明显的生长慢，腿软、抽筋，体育成绩不佳；乏力、烦躁、精力不集中，容易疲倦；偏食、厌食；蛀牙、牙齿发育不良；易过敏、易感冒等。

青壮年缺钙

一般情况下，青壮年都有繁重的生活压力，紧张的生活节奏往往使他们疏忽了身体上的一些不适，加之该年龄段缺钙又没有典型的症状，所以很容易掩盖病情。当有经常性的倦怠、乏力、抽筋、腰酸背痛、易过敏、易感冒等症状时，就应怀疑是否缺钙。

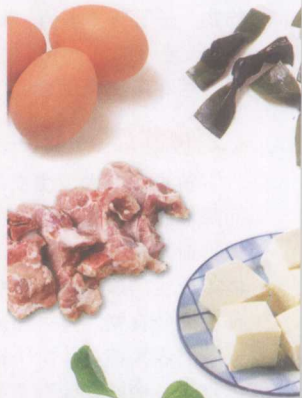
孕妇及哺乳期妇女缺钙

处于非常时期的妇女，缺钙现象较为普遍。不过，随着优生优育知识的普及，人们对此期缺钙的症状较为熟悉。当她们感觉到牙齿松动，四肢无力、经常抽筋、麻木，腰酸背痛、关节疼、风湿疼，头晕，并罹患贫血、产前高血压综合征、水肿及乳汁分泌不足时，就应诊断为缺钙。



老年人缺钙

成年以后，人体就慢慢进入了负钙平衡期，即钙质的吸收减少、排泄加大。老年人大多是因为钙的流失而造成缺钙现象。他们自我诊断的症状有老年性皮肤病痒，脚后跟疼，腰椎、颈椎疼痛，牙齿松动、脱落，明显的驼背、身高降低，食欲减退、消化道溃疡、便秘，多梦、失眠、烦躁、易怒等。



● 每个婴儿都要补钙

婴儿生长速度很快，钙的需要量相对较多，但我国居民每天膳食中钙的摄入量往往达不到推荐的摄入量标准。因此，现在多主张婴儿从出生后2周起，便应该额外补充1/3推荐量的钙剂，而且至少要一直补充到2岁，否则很容易缺钙。





黄豆 HUANGDOU

黄豆是高蛋白食物，含钙量也很高。500克豆浆含钙120毫克，150克豆腐含钙量就高达500毫克，其他豆制品也是补钙的良品。

食物题解

黄豆，与青豆、黑豆统称为大豆。它即可供食用，又可以炸油。大豆自古是我国重要的农作物，是五谷（水稻、大豆、小麦、大麦、粟——中国文明社会赖以生存所必需的食物）之一。

食物营养

黄豆的营养价值最丰富，素有“豆中之王”之称，被人们叫做“植物肉”、“绿色的乳牛”。干黄豆中含高品质的蛋白质约40%，为粮食之冠。此外，黄豆内还含有丰富的B族维生素和钙、磷、铁等无机盐。

食物功效

黄豆中的大豆蛋白质和胆固醇能明显地改善和降低血脂和胆固醇，从而降低患心血管疾病的概率；大豆脂肪富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用；黄豆中的植物雌激素与人体中产生的雌激素在结构上十分相似，可以成为辅助治疗女性更年期综合征的最佳食物；黄豆还富含钙质，对更年期骨质疏松也有疗效；吃黄豆对皮肤干燥粗糙、头发干枯者大有益处，可以提高肌肤的新陈代谢，促使机体排毒，令肌肤长葆青春。

食疗方例

雪菜炒黄豆：毛豆仁250克，雪菜130克，肉丝100克，白糖、料酒各10克，鸡精2克，淀粉少许。雪菜洗净切成末，肉丝加料酒、淀粉搅拌均匀后腌约15分钟。热锅入油，油温后下肉丝滑炒，炒熟后盛出备用；另起锅放油，油温后下毛豆仁煸炒，然后下雪菜炒几下，加入少许清水，调入糖和鸡精，大火煮2分钟；把肉丝重新倒回锅里，炒匀即可。

金针黄豆煲猪脚



材料：金针菜50克，黄豆100克，猪脚1只，龙骨250克，猪脰200克，老姜5克，食盐5克，鸡粉2克。

功效

金针菜即黄花菜，素有安五脏、补心志和明目的作用。黄豆含有丰富的植物蛋白质和钙质，能促进乳汁分泌，这款汤可改善妇女产后缺乳缺钙症状。

制作过程

1. 先将龙骨、猪脰、猪脚斩件，金针菜、黄豆洗干净。
2. 用瓦煲烧水滚后，放入龙骨、猪脰、猪脚滚去表面血渍，倒出洗净。
3. 用瓦煲装清水，放在煤气炉上猛火煲滚后，放入龙骨、猪脰、猪脚、金针、黄豆、老姜，煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士

鲜金针菜中含有秋水仙碱，会引起中毒，故宜食用干品。干品用冷水发制较好；凉拌时应先焯熟；不宜单独炒食，应配以其他食料。





材料：排骨500克，山药300克，黄豆200克，生姜片、八角、花椒、盐、鸡粉各适量。

小贴士

补钙同时要补镁，才能促进钙的吸收。含镁较多的食物有坚果、黄豆、瓜籽等。

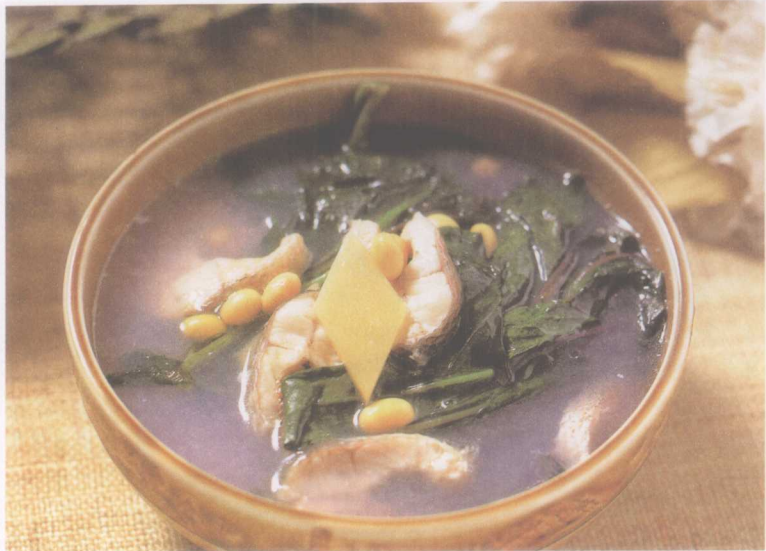
山药黄豆排骨汤

功效

山药补虚损，助长。黄豆除含有较多的钙外，蛋白质中赖氨酸含量也较高，但蛋氨酸含量较低，排骨蛋白质中蛋氨酸含量较高。二者同煮食可取长补短，互相补充，提高蛋白质营养价值。

制作过程

1. 将排骨洗净，斩块；黄豆、生姜片、八角、花椒洗净；山药洗净，去皮切段。
2. 锅内烧水，水开后放入排骨滚去血污，再捞出洗净。
3. 将生姜片、八角、花椒、排骨、黄豆一起放入煲内，加入适量清水，大火烧开后，改小火煲至排骨熟烂，再放入山药块，转用小火炖到山药很软，调味即可。



材料：泡黄豆50克，生鱼1条，紫野菜100克，生姜、花生油、盐各5克，味精1克，绍酒2克，胡椒粉少许，清汤适量。

小贴士

杀鱼时鱼鳞要去尽，注意别把鱼胆划破。煲汤时火要大汤才会香。

黄豆生鱼汤

功效

此汤中泡黄豆营养价值极高，被誉为“绿色的牛乳”、“植物肉”等，与生鱼合而煲汤，能补充冬季时人体缺失的营养，恢复健康体质。

制作过程

1. 泡黄豆洗净，生鱼洗净砍成件，紫野菜去老叶洗净，生姜去皮切丝。
2. 烧锅下花生油，待油热时，分别放入生鱼、姜丝，用中火煎香，攒入绍酒，注入清汤，放入泡黄豆，用大火滚开至汤白（约10分钟）。
3. 再下入紫野菜，调入盐、味精、胡椒粉煮透，盛入汤碗内即可食用。



海带 HAIDAI

常食海带能增加碘的摄入、大量增加钙的吸收，对高血压、动脉硬化及脂肪过多症有一定的预防和辅助治疗作用。

食物题解

海带，又名江白菜，营养价值很高。海带近年来被人们称为“健康食品”和“长寿菜”，常吃海带能祛病强身。

食物营养

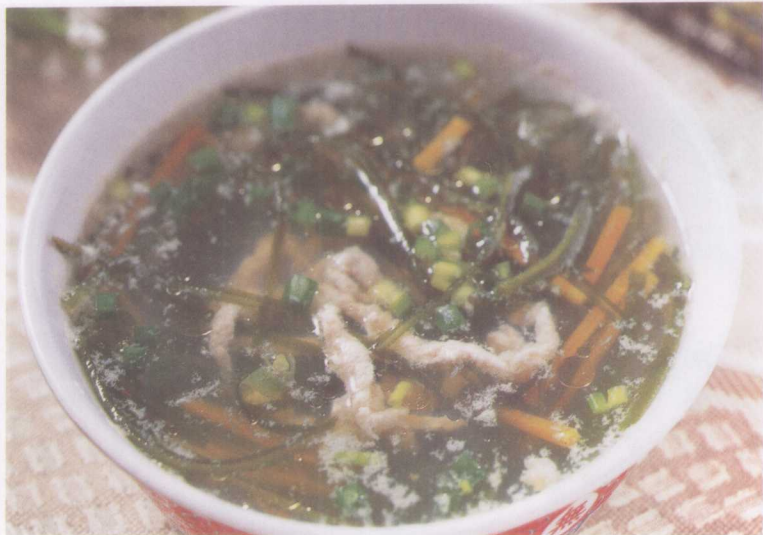
海带是一种营养价值很高的蔬菜，每100克干海带中含粗蛋白8.2克、脂肪0.1克、糖57克、粗纤维9.8克、无机盐12.9克、钙2.25克、铁0.15克、核黄素0.36毫克。与菠菜、油菜相比，除维生素C外，其粗蛋白、糖、钙、铁的含量均高出它们几倍、几十倍。

食物功效

海带中的碘极为丰富，它是体内合成甲状腺素的主要原料，食用能使头发光泽。碘可以刺激垂体，使女性体内雌激素水平降低，恢复卵巢的正常机能，纠正内分泌失调，消除乳腺增生的隐患。海带胶质能促使体内的放射性物质随同大便排出体外，从而减少放射性物质在人体内的积聚，也减少了放射性疾病的发生率。海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维，能清除附着在血管壁上的胆固醇，调顺肠胃，促进胆固醇的排泄。海带所含丰富的钙元素可降低人体对胆固醇的吸收，降低血压。这三种物质协同作用，其降血脂效果更好。

食疗方例

凉拌芝麻海带：将100克芝麻淘洗干净，放入锅内，用小火慢慢炒至发香，出锅晾凉。将350克湿海带洗净切成丝，旺火蒸海带丝15分钟后出锅晾凉，放入味精、醋、糖、橄榄油拌匀装盘，撒上芝麻，拌匀即成。此菜有补钙增高、排毒养颜的功效。



肉丝海带汤

功效

海带营养丰富，是一种富含碘、钙、铜、锡等多种微量元素的海藻类食物，可保护上皮细胞免受氧化，能化痰、清热、降压、降低血液粘稠度。

制作过程

1. 胡萝卜、瘦肉切成中等粗细的丝，海带丝切段，生姜去皮切片，葱切花。
2. 瘦肉用湿生粉抓匀，以保滑嫩；用锅烧开水，把海带丝、胡萝卜丝烫一下，倒出待用。
3. 另起锅烧开，下入花生油、生姜片，注入清汤，待汤开时，下入海带丝、胡萝卜丝、瘦肉丝，调入盐、味精、白糖、鸡精粉，用中火滚5分钟，淋入少许鸡油，撒上葱花，盛入汤碗即可食用。



材料：瘦肉50克，海带丝100克，胡萝卜20克，生姜、葱各5克，花生油、盐各3克，味精、白糖、鸡精粉、鸡油、湿生粉各适量。

小贴士

瘦肉在锅内的时间不宜太久，否则肉质会变老。

海带花生瘦肉汤



材料：海带（已发）100克，花生米15克，瘦肉80克，生姜5克，葱5克，花生油4克，盐5克，味精1克，鸡精粉2克，胡椒粉少许，大骨汤适量。

功效

海带性寒、味咸，有化痰、清热的效果，可补钙强身。花生营养丰富。此汤夏天常饮，有助于清热解暑。

制作过程

1. 海带洗净，花生米泡透，瘦肉切成片，生姜去皮切片，葱洗净切花。
2. 烧锅下花生油，待油热时，放入姜片，煸香锅，注入大骨汤，加入花生米、海带，用中火煮。
3. 待汤白时，投入肉片，调入盐、味精、鸡精粉、胡椒粉，用大火滚透，盛入汤碗内，撒上葱花即可食用。

小贴士

瘦肉不宜过早下入，以免肉质老化不嫩。花生在制作前最好用温水泡透。

海带无花果煲脊骨



材料：脊骨 300 克，海带结 200 克，无花果 20 克，红枣 20 克，姜 10 克，盐 6 克，鸡粉 3 克。

功效

脊骨为人体提供优质的蛋白质、脂肪和钙质，并且具有滋阴润燥、益精补血的功效，用于煲汤，营养全面，饮之可滋补强身。



制作过程

1. 将脊骨砍成块，海带结洗净沙，姜去皮拍破。
2. 锅内烧水，待水开后，投入脊骨，用中火煮去血水，捞起冲净待用。
3. 取瓦煲一个，加入脊骨、海带结、无花果、红枣、姜，注入适量清水，用小火煲约 2 小时，然后调入盐、鸡粉，即可食用。

小贴士

海带，是一种在低温海水中生长的大型海生褐藻植物。海带营养丰富，含有较多的碘质、钙质，有“长寿菜”、“海上之蔬”的美誉。