



常见疾病的 药膳与食疗

石地 著

“药食同源”是我国古老的饮食概念。随着物质的丰富和生活节奏的加快，现代人对强身健体有更高的要求，对寓治病于饮食的传达室统概念也更为关注和接受。



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.

版权信息

书名：常见疾病的药膳与食疗 作者：石地著

书号：978-7-89900-309-1

出版社：中版集团数字传媒有限公司

开本：16开

出版日期：2015年11月01日

定价：2.00元

出版说明：版权所有 侵权必究

第一章药膳与食疗原理（上）

“药食同源”是我国古老的饮食概念。随着物质的丰富和生活节奏的加快，现代人对强身健体有更高的要求，对寓治病于饮食的传达室统概念也更为关注和接受。饮食疗法在我国有着悠久的历史，并在千百年的实践中得到了广泛的印证。从现代科学观点看，这些食疗方法，不仅将食物的营养成分与药物有效成分相融合，而且由于二者的巧妙配合，起到相互补充，相互加强的作用，有效地提高了营养和药效水平。

□药膳与食疗对疾病的调理作用

所谓药膳是指在食物中加入适当药材，通过烹调技术处理而赋予食物形式，使之发挥医疗保健作用。所谓食疗是指将食物药化，用食物来治疗疾病。从某种意义上讲，药膳与食疗是难以区分的。在实践中更是如此。所谓食借药之力，药助食之功，药食结合在一起能够在防病治病、滋补强身、抗老延年诸方面，起到独到的保健功效。

药膳与食疗在我国具有悠久的历史，是中国医药学的一个重要分支。早在西周时代，我国就有食医的分科，东汉的张仲景，唐朝孙思邈，元代忽思慧，明朝李时珍，清代叶天士、王孟英等历代名医对食疗都极为重视，在临床中积累了丰富的经验，编写了《千金要方》食治篇、《饮膳正要》、《随息居饮食谱》，《食疗本草》等不少食疗专著，仅李时珍在其《本草纲目》中收录的食用药物也不下400余种。近代医家及其著作，对药膳更有许多创见，并已达到能对人体微量营养元素进行饮食调控的水平。

饮食，是人体赖以生存的物质基础，人一生摄入的食物要超过

自己体重的1000倍。食物中的营养素，几乎大部分转化为人体组织和能量，以维持生命运动。这是饮食最基本的濡养功能。

然而，饮食疗法更多的是以防治疾病和延年益寿为目的。例如，很早就已体现近代平衡营养原理的食疗方法。因为机体摄入营养素不足或过多，都可损害健康，引起疾病；通过饮食的科学配合，调整某些营养物质的摄取，又可获得有效的防治，或起到抗衰老的作用。如缺乏钙可引起佝偻病，碘不足可致甲状腺肿，缺乏维生素又可引起夜盲症、脚气病、口腔炎、坏血症、软骨病等；若食用海带、海产品则可防治甲状腺肿，食用动物肝脏，可防治夜盲症，多吃水果和新鲜蔬菜可防治坏血病等。

我国人民在与疾病的长期斗争中，认识到“摄生”与“治病”的密切关系，并在中医理论指导下，依据食物与药物的性味，按照中医的组方原则，总结了许多行之有效的食疗方剂，并在千百年的实践中，得到了广泛的印证。从现代科学观点看，这些食疗方法，不仅将食物的营养成分与药物有效成分相融合，而且由于二者的巧妙配合，起到相互补充，相互加强的作用，有效地提高了营养和药效水平。从而，使药物变得可口，使食物更富营养，显示出独特而显著的医疗保健功能。

药膳与食疗大多选用食用中药材，或食物与中药配伍而成，既有食物的营养，又有药物的功效。但二者配伍，其营养与疗效都会发生变化，通常是相互补充，相互增强，使营养作用和疗效增加。与此同时，药物与食物共煮，某些食物成分尚有降低药物毒性的作用。

(1) 增加营养素及药效成分的溶解度

大多药膳是以一种或数种中药材加上禽畜类，如猪瘦肉、猪

蹄、猪脊骨、猪内脏及鸡鸭等，通过炖、焖、烧、煮烹制而成。根据现代科学的认识，一般中草药加水煎煮，只能提取出其中具有水溶性的有效成分；而大多数中草药的有效物质在脂肪介质中，却有较强的溶解性，因而药物与禽畜等含多量动物脂质的食物材料共同炖煮，不但可把药物中的水溶性成分提取出来，还可显著增加脂溶性成分的溶出量，使有效成分增加，充分发挥疗效。同时，汤液中由于动物脂肪的存在，还可明显提高和保持汤液的温度，有利于药物成分的提出，使有效成分增加。在动物性食品中，许多还含有胶原性蛋白、磷脂类，可使药物中难溶于水的成分乳化，增加其水溶性，这也是能使药物有效成分溶出量增加的因素。

中药材也大多含有脂肪、蛋白质、碳水化合物以及维生素等营养成分，在食疗中同样具有营养机体的功效；与食物共用，还可有营养互补的功能。例如，“黄芪炖母鸡”适用于产后或手术后失血过多，大病、久病后身体虚弱；或因疮疡久溃不愈，肝肾慢性损害等引起的血气亏损、头晕乏力、体倦神疲、食少便溏等。方中黄芪有补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水消肿的功效。除所含黄芪多糖及部分氨基酸等为水溶性成分外，其余黄酮、异黄酮、 β -谷甾醇及脂肪类成分等均为难溶或稍溶于水的成分。但在脂质中或有乳化成分存在时，特别是在与之共煮的条件下，其溶解度就会大大增加。因而以含脂肪和蛋白质较多的母鸡作“引子”，与黄芪一起共同煮炖，无疑会使黄芪所含有效成分能被尽量提取出来，有利于充分发挥黄芪的药效。母鸡除富含脂肪、蛋白质外，还含维生素，如硫胺素、核黄素、尼克酸以及少量碳水化合物、钙、磷、铁等有用元素。鸡肉质地柔嫩，营养丰富，肌纤维之间脂肪较多，容易被人体消化吸收，功能益五脏，补虚损，健脾胃，强筋骨，活血调经等。其与黄芪配伍，补益之功；营养之力更强，故为身体虚弱、气血亏损之滋补良剂。

(2) 提高膳料有效成分的利用率

药膳与单纯用食物补充营养是有本质区别的。因为人体对营养成分的吸收必须考虑两个方面：一是营养成分虽然丰富，但因患者功能受损，或消化吸收功能下降，若急于补充营养，却往往出现胃不纳食，脾不运化，反而造成呕吐、泄泻、胸满、腹痛诸症；二是食物所含营养成分的形式未经转化，不利于消化吸收，食之补益甚微。但若施以食疗，于食物中加进中药材，则可剔除上述弊病，充分发挥食物的营养作用。

□ 药膳与食疗配伍：合理地利用食物

合理利用食物是药膳制作中的具体问题，主要是指合理选择食物、合理烹调加工、采用适当的食品类型等。

首先，必须注意合理选择食物，如果食物种类选择得当，又具有相应的食疗性能，加之搭配合理，就能符合人体健康的需要，达到养生的目的。反之就可能对人体健康不利。如心神不宁之人，应选择小麦、百合、莲子、大枣、猪心、鸡蛋等养心安神的食物搭配起来食用。

其次，合理烹调加工食物也很重要，它可以减少食物中水谷精微——营养素的损失，又可使食物增强其可食性而易于为人体消化吸收，如煮米饭时不宜淘米次数过多、不宜用力搓洗、水温不宜过高；如蔬菜类食物则应取材新鲜，宜先洗后切，切后不宜久置，做菜时加入适当的佐料以增加食物的色香味等。

最后，采用适当的食品类型也是必不可少的。如防治感冒采用辛味或芳香食物时不宜煎煮过久，以免香气挥发，失去解表功效；又如脾胃病往往采用粥食，以利于调理脾胃。

在一般情况下，食物多采用独食用，但为了增强食物的养生效果和可食性，以及营养保健作用，也常常把不同的食物搭配起来应用，食物的这种搭配关系称食物的配伍。食物之间或食物与药物通过配伍，由于相互影响的结果，会使原有性能有所变化，因而可产生不同的效果。根据药膳的具体情况，可以概括为以下四个方面：

(1) 相须相使

相须相使，即性能基本相同或某一方面性能相似的食物互相配合，能够不同程度地增强原有功效和可食性。如当归生姜羊肉汤中，温补气血的羊肉和补血止痛的当归配伍，可增强补虚散寒止痛功效；与生姜配伍可增强温中散寒效果，同时还可去除羊肉的腥膻味。又如菠菜猪肝汤，菠菜与猪肝均能养肝明目，两者相互配伍可增强养肝明目之功效。

(2) 相畏相杀

相畏相杀，即当两种食物同用时，一种食物的不利作用能被另一种食物降低或消除，在这种相互作用的关系中，前者对后者来说是相畏，而后者对前者来说是相杀。如经验认为大蒜可防治蘑菇中毒，橄榄能解河豚、鱼、蟹引起的轻微中毒，蜂蜜、绿豆解乌头、附子毒等均属于这种配伍关系。

(3) 相恶

相恶，即两种食物同用后，由于相互牵制，而使原有的功能降低甚至丧失(产生这种配伍关系的食物其性能基本上是相反的)。如食银耳、百合、梨等养阴生津润燥的食物，又加食辣椒、生姜、胡椒等，就会减弱前者的功能；又如食羊肉、牛肉、狗肉之类温养气血的食物后，又食绿豆、鲜萝卜、西瓜等，则前者的温补功能也会相应减弱。在日常饮食中，这类不协调的食物同时出现在食谱里的

情况很少，但是各地习惯不同，而且人们有时可能进食多种食物，所以有时也可能遇到这种情况。

(4) 相反

相反，即两种食物同用时，能产生毒性反应或明显的副作用。据记载有蜂蜜反生葱、反蟹，海藻反甘草，鲫鱼反厚朴等，但这类情况均有待进一步证实。从人们长期饮食经验看，食物相反的配伍关系极为少见。

在多数情况下，食物通过配伍后，不仅可以增强原有的功效，而且还可以产生新的功效。因此，配伍使用食物较之单一的食物有更大的食疗价值和较广的适应范围。此外也可改善食物的色、香、味、形，增强其可食性，提高人们的食欲。这就是配伍的优越性，也是食物应用过程中的较高形式。根据以上食物配伍的不同关系，在实际应用中，就可以决定食物的配伍宜忌。

此外，还应当指出，一些地区喜欢在做菜时加生姜、葱、胡椒、花椒、辣椒等佐料，如果佐料与食物的性能相反，不能一概认为是相恶的配伍。如凉拌蔬菜时加入姜、葱或花椒、辣椒一类佐料，因实际上用量较少，主要仅起到开胃、美食、增进食欲的作用。

第一章药膳与食疗原理（下）

□药物与食物的科学选配

仅从药膳烹制的角度而言，有以下10种常用的烹调技术。至于选料、刀法、调味等，不一一介绍，只是在具体制作时，一定要注意药物和食物的选配，一般不宜太多、太杂。

（1）炖

将药物经过必要的炮制加工后，与食物同时或先后下入沙锅（一般都用沙锅，不用铁、铝锅）中，加入适量的水，先用武火（大火）煮开后，撇去浮沫，再用文火（小火、细火）炖至食物熟烂。炖是制作滋补药膳最常用、最简单的一种方法。老年人吃的药膳多采用这种方法烹调。

（2）焖

在锅内加食油适量，将药物和食物同时放入，炒为半成品后，再加入姜、葱、花椒、盐和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟的烹制方法。焖有红焖和黄焖，二者的烹调方法和用料都一样，只是调料有所差别。红焖所用酱油和糖色比黄焖多。红焖药膳为深红色，黄焖药膳则呈浅黄色。

（3）蒸

将药物和食物拌好调料或附着剂（如米粉包、菜叶包等）放入容器内，装入屉里或放在水锅里，盖好盖，通过加热产生高温蒸汽而使原料成熟的一种烹调方法。

（4）煨

是将药物与食物放入沙锅中，加入适量的水，用文火进行煨制。这与炖相仿，不同的是火候。炖是先武火后文火；煨则一直用文火。有炖煨结合的，凡言煨即指用文火慢慢烹制。

(5) 炒

是把药物与食物准备好，再将锅烧热后下食油，一般先用武火，用油滑锅，并依次放下药与食物，用手勺或锅铲翻拌，动作要敏捷，是断生即成的烹调方法。

(6) 卤

是把药物与食物初步加工后，先按一定的方式配合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟的烹调方法。

(7) 煮

将药物与食物放入锅内，加水或汤，直接用武火煮沸，然后再煮熟的烹调法。

(8) 熬

熬与煮相似，但火不宜大，时间比煮长，要熬至药物和食物的汁水成羹状、糊状或膏状。

(9) 烧

把食物经焯、煎等处理后，进行调味调色，然后加入药物和汤或清水，用武火烧沸，文火焖，烧至卤汁稠浓即成的烹调方法。

(10) 炸

将要炸的药食备好，先在锅内放大量食油，待油热后，将药食放入油锅内，用武火烹炸，但须掌握火候，炸到一定程度即起锅，不宜炸焦。

□药膳与食疗的施膳原则

药膳与食疗的施用，要因症、因时、因地、因人而异，才能达到健身养生，祛病防病的效果，不可滥加施用。

(1) 因症施膳

辨证论治是中医学特点之一，是以症为基础的普遍应用的一种诊治方法。药膳在治疗、养生方面，也可以中医理论作依据，根据人的体质、症状、健康等情况的不同，对药膳的选用上也有所区别。这就叫“因症施膳”。

(2) 因时施膳

四季气候变化，对人体生理、病理变化均产生一定的影响，在组方施膳时必须注意。如长夏阳热下降，水气上腾，湿气充斥，为一年之中湿气最盛的季节，故在此季节中，感受湿邪者较多。湿为阴邪，其性趋下，重浊黏滞，容易阻遏气机，损伤阳气。药膳可选用解暑汤。冬天气温较低，或由于气温骤降，人们不注意防寒保暖，就易感受寒邪，容易损伤阳气。所谓“阴盛则阳病”，就是阴寒偏盛，阳气损伤，或失去正常的温煦气化作用，故出现一系列功能减退的证候。如恶寒、肢体欠温、脘腹冷痛等。此外寒性收引凝滞，侵袭人体易使机体收敛牵引作痛。寒气经络关节，经脉拘急，气血凝滞阻闭，出现肢体屈伸不利，或厥冷不仁等，故《素问·举痛论篇》说“寒则气收”、“痛者寒气多也，有寒故痛”。药膳常多选用厚味温补之款。

(3) 因地施膳

不同的地区，由于气候条件及生活习惯不同，人的生理活动和病变特点也不尽相同，所以用药亦应有差异。例如：同是温里回阳药膳，在西北严寒地区，药量宜重；而在东南温热地区，药量就宜轻。

(4) 因人施膳

由于人的体质有强弱之殊，男女老少之异，故在组方施膳时，也就不尽相同。如妇女有经期、怀孕、产后等情况，常用八珍汤、妇科保健汤等。老年人血衰气少，生理功能减退，多患虚症，宜多用“十全大补汤”、“复元汤”等调治。小儿生机旺盛，但气血未充，生活不能自理，多饥饱不均，寒温失调，治以调养后天为主，可用八仙糕等。

上述施膳的四个方面，是密切联系、不可分割的。“辨证施膳”主要辨明症候施以调治，这是服食药膳的基本原则，只是因为药膳还是以“食”性为主，故这一原则也是相对宽松的。而因时、因地、因人施膳，则强调既要看到人的体质、性别、年龄的不同，又要注意地理和气候的差异，把人体和自然环境、地理气候结合起来，进行全面分析、组方施膳。

第二章调理常见疾病的药膳与食疗

□调理感冒的药膳与食疗

(1) 双花饮

【原料】金银花15克，蜂蜜50克，大青叶10克

【制作】将金银花，大青叶放入锅内，加水煮沸，3分钟后将药液滗出，放进蜂蜜，搅拌和匀，即可饮用。

【食法】频频当茶饮。发热重、服1剂不退者，1日内可连饮2剂以上。

【功效】清热解毒，解表退烧。外感风热、发热重、咽喉红肿者。

(2) 藿香粥

【原料】藿香15克，粳米50克

【制作】①藿香若用鲜者，宜用30克，先煎取藿香汁；若湿重，可加入苍术10克同煎，取药汁。②将粳米煮粥，待粥成时，加入药汁，再煮沸即可。

【食法】一般供夏季暑湿天午餐或晚餐当饭食。

【功效】芳香化湿，开胃止呕。

【适应症】湿邪外侵肌肤、内困脾胃所出现的头重身重痛、昏闷不适、胸脘痞胀、呕吐泄泻、食欲不振、精神困乏等症。

(3) 紫苏粥

【原料】粳米50克，紫苏叶、白糖各适量。

【制作】用粳米煮粥，紫苏叶煎汤调入即成。

【食法】食用时可加入少量白糖。

【功效】解表健胃。

(4) 牛蒡粥

【原料】粳米30~50克，牛蒡根30克。

【制作】粳米煮粥，再将牛蒡根煎汤兑粥内。

【食法】温、冷食均可。

【功效】疏散风热。

(5) 葱豉黄酒汤

【原料】豆豉15克，葱须30克，黄酒50毫升。

【制作】豆豉加水1小碗，煎煮10分钟，再加洗净的葱须，继续煎煮5分钟，然后加黄酒，出锅。

【食法】趁热服。

【功效】解表和中。

(6) 香薷饮

【原料】香薷10克，厚朴5克，白扁豆5克，砂糖少许。

【制作】香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黄捣碎，放入保温杯中。

【食法】以沸水冲泡，代茶频饮。

【功效】解表清热。

【禁忌】感冒患者的饮食中可多供给清淡食品，忌食油腻、粘滞、酸腥食物。

□ 调理支气管炎的药膳与食疗

(1) 牛胆黑豆

【原料】黑豆250克，橘红末80克，牛胆1克。

【制作】将黑豆、橘红末放入牛胆内，拌匀，放在阴干处，阴干即成。

【食法】每次服制黑豆7粒，早、晚分服。

【功效】清热消炎，化痰止咳。急、慢性支气管炎。

(2) 丝瓜糖浆

【原料】丝瓜藤90~240克。

【制作】取丝瓜藤，切碎浸泡后，煮1小时以上，滤过药渣，加水再煎，将两次煎液合并，浓缩至100~150毫升，加糖适量。

【食法】每次服50~100毫升，日服2~3次，10天为1个疗程。

【功效】清热解毒。慢性支气管炎。

(3) 苏子粳米粥

【原料】苏子10克，粳米50~100克，红糖适量。

【制作】将苏子捣成泥，与洗净的粳米、红糖同入砂锅内，加水煮至粥稠即成。

【食法】每日早晚温热服，3~5日为1疗程。

【功效】降气消痰，止咳平喘，养胃润肠。

【适就症】适急、慢性支气管炎，支气管哮喘所致的痰多气逆而咳嗽，胸闷诸症。还可用于胃气上逆所致的呕吐等症。

【禁忌】气虚下陷，大便稀薄的病人忌食。

(4) 清蒸茄子

【原料】茄瓜500克，生姜4片，大蒜3个。

【制作】将茄瓜洗净，切成条状；生姜洗净，切片；大蒜去衣，拍烂。把茄瓜拌入姜、蒜、酱油、生油、盐、糖，放入大碟中，武火隔水蒸熟即可。

【食法】随量食用。

【功效】清热化痰。

【适应症】急性支气管炎属痰热者，症见咳嗽，痰多，色黄而稠，咯吐困难，胸膈不利，微热口渴，大便不利，舌苔黄，脉数。

(5) 丝瓜炒鱼片

【原料】鲩鱼肉120克，丝瓜500克，生姜3片。

【制作】将丝瓜去棱，洗净，切片；鲩鱼肉洗净，切片，用姜、盐等腌制。起油锅，下丝瓜炒熟，调味，下鱼片略炒至刚熟即可。

【食法】随量食用。

【功效】清热解暑，化痰止咳。

(6) 秋梨白藕茶

【原料】秋梨1个，白藕250克，白糖20克。

【制作】将秋梨洗净，去皮、核，白藕洗净去节，共切碎捣烂绞取其汁，加入白糖调匀。

【食法】代茶饮用。每日1剂。

【功效】生津润燥，止咳化痰。适用于风热咳嗽。

(7) 黑芝麻姜糖汁

【原料】黑芝麻250克，白蜜120克，生姜120克，冰糖120克。

【制作】先将黑芝麻炒熟，摊冷，生姜捣烂取汁，去渣；白蜜蒸熟，冰糖捣碎蒸后，与白蜜混合调匀。再将芝麻与生姜汁拌后，再炒，摊冷。再拌白蜜冰糖，装瓶收贮。

【食法】每日早晚各服1匙。

【功效】补肾纳气，止咳平喘。

【适就症】慢性气管炎以喘咳为主者。

(8) 大蒜炒肉

【原料】大蒜头10个，猪瘦肉90克。

【制作】将大蒜切成薄片，猪瘦肉切片，按炒菜常规，炒熟即成。

【食法】佐餐吃用，每日1~2次。

【功效】解毒杀菌，祛痰止咳。

【适就症】慢性气管炎咳嗽。

(9) 海蜇拌白萝卜丝

【原料】陈海蜇皮120克，白萝卜60克，冰糖少许。

【制作】先将海蜇洗去盐味，白萝卜切成细丝；两者混合，加水600毫升，煎至300毫升取汁，余下之海蜇、萝卜丝，拌入冰糖。

【食法】佐餐日饮汁2次。

【功效】祛痰止咳。

【适就症】慢性支气管炎。

□ 调理高血压的药膳与食疗

(1) 海带决明汤

【原料】海带30克，草决明15克

【制作】将海带洗净盐，浸泡2小时，连汤放入沙锅，再加草决明，煎1小时以上，饮汤，海带可吃。

【食法】 血压不太高者，1日1剂，病重者，可1日2剂。

【功效】 清热明目，降脂降压，高血压。

(2) 百合玉竹粥

【原料】 百合20克，玉竹20克，粳米100克。

【制作】 把百合洗净，撕成瓣状，玉竹切成4厘米长的段，粳米淘洗干净。把百合、玉竹放入锅内，加入粳米和清水1000毫升。把锅置武火上烧沸，用文火煮45分钟即成。

【食法】 每日1次，当早餐食用。

【功效】 滋阴润燥，生津止渴。适用于心肝失调之冠心病患者食用。

(3) 西洋参炖猪心

【原料】 西洋参5克，猪心一只(约250克)，三七1克。

【制作】 将西洋参及三七放在猪心里，用棉线扎紧，放到杯子里加盖隔水炖，45分钟后取出杯子，待杯子冷却到温热时再开盖。

【食法】 晚上睡前喝汤，次日晨起后吃猪心适量和参渣。每三天一次。三个月后改为西洋参10克，三七2克，每七天吃一次。

【功效】 长期服用对冠心病的控制可有一定好处。

(4) 莲子粟米苡米粥

【原料】 用莲子、苡米各50克，粟米100克。

【制作】煮粥。

【食法】经常服用。

【功效】食疗高血压。苡米甘、淡，微寒。含苡仁油、蛋白质、碳水化合物、维生素B和氨基酸等。功能利水渗湿，祛风湿，清热排脓，健脾止泻。粟米又叫小米，新小米甘，咸；陈小米苦，寒。含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、磷、铁、维生素B、B、粗纤维、尼克酸、胡萝卜及多种氨基酸等。功能和中益肾、除热解毒。所含高纤维素能降低血脂水平，对防止动脉硬化有益。

(5) 山楂丹参粥

【原料】山楂30克~40克，丹参15克~30克，粳米100克，砂糖适量。

【制作】将山楂、丹参放入砂锅煎取浓汁，去渣，加入粳米共煮粥。待粥将熟时，加入白糖，稍煮即可。

【食法】两餐之间当点心温热服食。不宜空腹服。7~10日为1个疗程。

【功效】活血行气，养血散瘀，生新血。适用于冠心病、心绞痛等。

(6) 洋葱汤

【原料】洋葱汤：大的洋葱10只，小的则要用15只。

【制作】洋葱洗过之后晾干，剥除最外边的细薄皮层，再用剪刀把里面的薄皮剪细，放入陶瓷茶壶，加入8份水，用火煮，沸腾后用文火煨，煎至水的颜色如茶，只剩下一半为止。

【食法】每天代茶喝1~3杯，连续3天服用后可量一下血压，一般一星期后血压即能恢复正常。

(7) 玉米须粥

【原料】玉米须50克(鲜品100克)，大米100克，蜂蜜30毫升。

【制作】将玉米须洗净，切碎，剁成细末，放入碗中备用。

将大米淘洗净，放入砂锅，加水适量，煨煮成稠粥，粥将成时调入玉米须细末，小火继续煮沸，离火稍凉后拌入蜂蜜即成。

【食法】每日早、晚分食。

【功效】滋阴清热，平肝降压。适用于高血压病、尿路感染、尿路结石等病症。

(8) 红萝卜海蜇粥

【原料】红萝卜120克，海蜇皮60克，粳米60克。

【制作】将红萝卜削皮，洗净，切片；海蜇皮浸软，漂净，切细条备用，粳米洗净。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，文火煮成稀粥。

【食法】调味即可食用。

【功效】用于高血压、冠心病。方中海蜇头原液有类似乙酰胆碱的作用，能降低血压、扩张血管，故用于食疗高血压有益。

(9) 黑木耳食疗

【原料】黑木耳30克，蜂蜜30克。

【制作】先将木耳用水泡发，蜂蜜放锅内煮沸，加木耳于锅中
和蜂蜜一起搅拌炒熟即可。

【食法】一日内吃完，可长期服。

【功效】适用于高血压、冠心病、动脉硬化病者食疗。

(10) 绿豆西瓜粥

【原料】大米120克，绿豆100克，西瓜瓢150克。

【制作】将绿豆洗净，用清水浸泡4小时；西瓜瓢切成小丁。

将大米淘洗干净，与泡好的绿豆一同放入锅内，加入适量清水，大火烧沸后转用小火熬至粥烂粘稠，拌入西瓜瓢，再煮至沸即成。

【食法】每日早、晚分食。

【功效】清热利尿，消暑止渴，祛瘀降压。适用于高血压、暑热症、牙龈炎、口腔炎、咽峡炎、高脂血症、动脉硬化等症。

□ 调理高血脂的药膳与食疗

(1) 降脂饮

【原料】鲜山楂30克，生槐米5克，嫩荷叶15克，草决明10克。

【制作】将上药放入砂锅中煎煮，至山楂酥烂时，用汤勺将山楂捣碎，再煮10分钟，滤取煎液。

【食法】加入白糖适量，不限时频频饮服。

【功效】行瘀化滞。用于高血脂症。

(3) 发菜马蹄粥

【原料】发菜15克、马蹄120克、粳米60克。

【制作】先将发菜用清水浸泡软，用生油搓洗干净；马蹄去皮，洗净，切片；粳米洗净。然后，把全部用料一起放入锅内，加清水适量，文火煮成稀粥，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】清热除烦，利尿。

【适就症】高脂血症属肝阳亢盛型者，症见头目眩晕，心烦口苦，咽喉干燥，小便短黄，大便干结。

【禁忌】脾肾虚寒者不宜食用本品。(4) 冬菇云耳瘦肉粥

【原料】猪瘦肉60克、冬菇15克、云耳15克、粳米60克。

【制作】先将冬菇、云耳剪去蒂脚，用清水浸软，切丝备用；猪瘦肉洗净，切丝，腌制备用；粳米洗净。然后，把粳米、冬菇、云耳一起放入锅内，加清水适量，文火煮成稀粥，再加入猪瘦肉煮熟，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】补益脾胃，润燥。

【适就症】高脂血症、动脉粥样硬化症，亦可用于肿瘤的防治。(5) 豆腐冬菇肉汤

【原料】豆腐4块，冬菇30克，猪瘦肉250克，红枣4个，生姜4片。

【制作】先将冬菇用清水浸发，剪去菇脚，洗净；豆腐切块；红枣(去核)洗净；猪瘦肉洗净。然后，把猪瘦肉、冬菇、红枣、生姜一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮1小时，下豆腐再煮半小时，调味即可。

【食法】随餐饮用。

【功效】补益脾胃，滋阴润燥。

【适就症】高脂血症及高血压病属气阴两虚者，症见面色萎黄，饮食减少，神倦乏力；亦可用于产后体弱，症见乳汁不足，头晕眼花；阴亏气弱之眩晕，心悸；癌症属阴亏气弱者。

□ 调理冠心病的药膳与食疗

(1) 参麦五味煎

【原料】党参15克，麦冬12克，五味子10克。

【制作】上药水煎服。

【食法】每天1剂。

【功效】益气养阴。适用于气阴两虚之冠心病及神经衰弱等症。

(2) 西洋参田七炖鸡肉

【原料】鸡肉120克，西洋参10克，田七3克。

【制作】先将西洋参洗净，切片；田七洗净，切片；鸡肉洗净，切粒。然后把全部用料一起放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖2~3小时。

【食法】随餐饮汤食肉。

【功效】补气养阴，化瘀止痛。

【适就症】冠心病、心绞痛或心律不整属气阴两虚、心血瘀阻者，症见心悸气短，体倦汗出，口渴咽燥，心翳刺痛，时发时止，夜间尤甚，睡眠不安，心中烦热，舌淡有瘀，脉细弱或结代。(3)
玉竹莲子瘦肉汤

【原料】猪瘦肉500克，玉竹30克，莲子30克，百合30克，红枣4个。

【制作】先将玉竹、莲子、百合、红枣(去核)洗净；猪瘦肉洗净，切块。然后把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。

【食法】随餐饮汤食肉。

【功效】补气健脾，养心安神。

【适就症】高血压病、冠心病属心脾两虚者，症见心悸，心慌，失眠，多梦，饮食减少，体倦乏力；亦可用于神经衰弱之失眠、心悸。(4)山楂山药枸杞兔肉汤

【原料】兔肉500克，枸杞子15克，山楂子30克，淮山药30克，红枣4个。

【制作】先将枸杞子、山楂子、淮山药、红枣(去核)洗净；将兔

肉洗净，切块，去油脂，用开水拖去血水。然后，把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2~3小时，调味即可。

【食法】随餐饮汤食肉。

【功效】养阴补血，活血化瘀。

【适就症】冠心病、动脉粥样硬化属阴虚血瘀者，症见眩晕耳鸣，腰膝酸软，睡眠欠佳，五心烦热，健忘失眠，或胸膈不舒，甚则胸痛，脉细涩。(5)黑木耳炒豆腐

【原料】黑木耳150克，豆腐60克，葱、蒜150克，花椒1克，辣椒3克，食油适量。

【制作】发将锅烧热，下菜油，烧至六成熟时，下豆腐，煮十几分钟，再下木耳(黑木耳)，翻炒，最后下辣椒、花椒等调料，炒匀即成。

【食法】每日吃1次，佐餐，常服有益。

【功效】益气活血。

【适就症】冠心病的治疗和预防。

□ 调理糖尿病的药膳与食疗

(1) 猪胰苦瓜汤

【原料】猪胰脏1~2条，苦瓜、荸荠及猪瘦肉各100~200克。

【制作】将胰脏除去脂肪部分，荸荠去外皮，各用料均洗净，切制，加水煮汤。

【食法】调味后食用。

【功效】健脾润肺，清热消水。适用于糖尿病患者。如尿多，口渴甚，可加入粟米须20~30克同煮；

(2) 山楂根玉米须茶

【原料】山楂根、茶树根、荠菜花、玉米须各10克。

【制作】将山楂根、茶树根碾成粗末，荠菜花、玉米须切碎，同用水煎。

【食法】代茶饮。

【功效】降血脂，化浊，利尿，降血糖。适用于糖尿病伴有高脂血症、肥胖症等。

(3) 菠菜根粥

【原料】鲜菠菜根250克，鸡内金10克，粳米适量。

【制作】菠菜根洗净，切碎，与鸡内金加水适量煎煮半小时，加入淘净的大米，煮烂成粥。

【食法】作早晚餐。

【功效】止渴润肠。

(4) 黄鳝肉丝粥

【原料】黄鳝头150克，猪瘦肉60克，大米100克，姜丝2克，葱末2克，精盐1克，味精2克，料酒10毫升，熟猪油10克。

【制作】将黄鳝头洗净；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。锅内加水适量，放入黄鳝头、猪肉丝、大米、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、熟猪油即成。

【食法】每日1~2次，长期食用。

【功效】黄鳝是高蛋白食物，能补充糖尿病患者的蛋白消耗；同时黄鳝中又含有黄鳝素A和黄鳝素B两种物质，有显著的降糖作用。适用于糖尿病。

(5) 胡萝卜蚌肉粳米粥

【原料】蚌肉60克，胡萝卜90克，石决明60克，粳米30克，生姜少许。

【制作】将蚌肉、胡萝卜、石决明、粳米、生姜洗净，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】滋阴补肾，养肝明目。

【适就症】糖尿病性视网膜病属肝肾亏损者，症见视物模糊，视力下降，甚则失明，伴小便清长，夜尿频数，腰酸乏力，舌嫩红、苔白干，脉沉细数。

【禁忌】糖尿病并发视膜，属脾肾虚寒者不宜食用。(6) 南瓜煨田鸡

【原料】南瓜250克，田鸡90克，大蒜少许。

【制作】将田鸡去内脏及外皮，洗净；南瓜去皮，切块；大蒜去

衣，捣烂。然后起油锅，放入大蒜煎香，再放入南瓜炒熟，加清水适量，放入田鸡，文火煮半小时，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】补气益阴，化痰排脓。

【适就症】糖尿病并发肺脓疡属气阴两虚，正虚邪态者，症见口燥咽干，烦渴喜饮，咯吐脓痰，久涎不净，盗汗自汗，形体消瘦，舌嫩红，脉虚数等。

【禁忌】症见脘腹胀满、舌苔白厚腻者不宜食用。(7)茄子炒牛肉

【原料】茄子100克，牛肉60克，生姜10克，大蒜少许。

【制作】先将茄子洗净，切片，清水浸渍1小时；牛肉洗净、切片，生姜洗净、切丝，取食盐、生粉少许，互为混匀；大蒜去衣、捣烂，起油锅，放入大蒜，随后放下茄子片，炒熟铲起；另用油起锅，下牛肉料，炒熟，并与茄片混匀，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】清热养胃，宽肠散血。

【适就症】糖尿病属胃有积热，下移大肠者，症见消谷善饥，食不知饱，能食而形瘦，大便秘结，或大便不畅，便血鲜红，先血后便，舌红苔白，脉滑数。尤宜于糖尿病兼有肠风便血者，现多用于糖尿病兼有痔疮者。

【禁忌】脾胃虚寒、肠滑便溏者及高血脂者不宜食用。(8)海藻牡蛎汤

【原料】海藻24克，新鲜牡蛎(壳、肉同用)150克、生姜、红枣少许。

【制作】将海藻、牡蛎、生姜、红枣(去核)洗净，放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】滋阴消痰，软坚散结。

【适就症】糖尿病并发肺结核属阴虚火旺者，症见呛咳痰少，粘稠难咯，骨蒸内热，口燥咽干，颧红盗汗，心烦失眠，声嘶失音，形体消瘦，舌红苔少，脉细而数。

【禁忌】糖尿病并发肺结核属于脾肾阳虚，症见咳痰清稀、舌淡，胖者不宜饮用本汤。

□ 调理肝病的药膳与食疗

(1) 鸡骨草粥

【原料】鸡骨草10克~15克，大枣10个，粳米100克，冰糖适量。

【制作】将鸡骨草、粳米、大枣淘洗干净。把鸡骨草放入锅内，加水适量，煎汁去渣，加入粳米、大枣，先用旺火烧开，再转文火熬烂成粥，加入冰糖，搅拌均匀即可。

【食法】每日分2次温热服用。

【功效】具有清热利湿，解毒散淤之功效。适用于急性传染性肝炎。

(2) 首乌红枣炖海参

【原料】何首乌24克，海参60克，红枣4个。

【制作】将海参用清水浸发，洗净，切块，并放入开水中略煮；何首乌、红枣(去核)洗净。然后把全部用料一起放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖2小时，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】补血益精，滋阴养肝。

【适就症】慢性肝炎、早期肝硬化属阴亏血少者，症见形体消瘦，面色苍白，头晕眼花，心悸失眠，或大便干结，舌淡苔少，脉细弱。

【禁忌】湿热泄泻、外感发热、湿热黄疸者不宜食用。(3) 丹参红枣田鸡汤

【原料】丹参25克，田鸡250克，红枣4个。

【制作】选鲜活田鸡活宰，去内脏、爪及皮，洗净；丹参、红枣(去核)洗净。然后把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。

【食法】随餐饮汤食肉。

【功效】活血散结，养肝健脾。

【适就症】慢性肝炎、迁延型肝炎属肝郁血瘀者，症见胸胁隐隐作痛，痛有定处，胁下可触及痞块(肝脾肿大)，体倦乏力，食欲减退，舌暗淡或边尖有瘀点，苔薄白，脉细弦或细涩。(4) 马齿苋

薏米瘦肉粥

【原料】猪瘦肉60克，马齿苋30克，生薏米30克，粳米60克。

【制作】先将马齿苋去根，洗净，切碎；生薏米、粳米洗净，猪瘦肉洗净，切粒。然后把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮成稀粥，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】健脾去湿。

【适就症】慢性肝炎、急性肝炎恢复期属脾虚有湿者，症见体倦乏力，饮食减少，右胁隐痛，小便不利，大便溏薄，舌胖苔白腻，脉虚而濡。(5)山药莲子甲鱼汤

【原料】山药50克，通心莲子20克，甲鱼1只，调料适量。

【制作】将甲鱼洗净，放入热水中，使其排尿后，剖腹去内脏，放入砂锅内。加入山药、莲子、调料等，再加清水适量，用文火炖煮约50分钟即可。

【制作】每日服用1次，食肉、饮汤。

【功效】具有补脾益气，软坚散结之功效。适用于慢性肝炎、肝硬化。

(6)大蒜西瓜饮

【原料】大蒜100克~150克，西瓜1个。

【制作】将西瓜洗净，挖一个三角形洞，放入去皮大蒜，再用挖下的瓜皮盖好，盛入盘中，隔水蒸熟。

【制作】每日3次，趁热饮汁。

【功效】具有利尿消肿，解毒之功效。适用于肝硬化腹水，以及急、慢性肾炎，水肿。

(7) 赤小豆冬瓜炖乌鱼

【原料】鲜黑鱼250克，冬瓜连皮500克，赤小豆100克，葱头3枚。

【制作】鲜黑鱼去鳞，肠杂洗净，冬瓜连皮切片，葱头切丝。将以上原料放入锅内，加清水适量，共炖煮至烂熟，不加调料。

【食法】每日2次，吃鱼喝汤。

【功效】利尿消肿。

(8) 冬菇炒菠菜

【原料】冬菇5克，菠菜200克，植物油15克，精盐5克，味精1克。

【制作】将冬菇用温水泡发、洗净，去蒂切成块。菠菜择洗干净，切成3厘米长的段。将炒锅置火上，放入植物油烧热，下入冬菇块煸炒几下，倒入菠菜段同炒片刻，加入精盐、味精及少许泡香菇的汤，再**【功效】**营养及适用范围

此菜肴富含维生素A、维生素C、维生素K、烟酸及钙、铁、锰等营养素。适于肝炎患者，及孕妇、乳母、老年人食用。

□ 调理胃病的药膳与食疗

(1) 扁豆陈皮煎

【原料】白扁豆25克，大枣20克，白芍、陈皮各5克。

【制作】将白扁豆、大枣洗净，与白芍、陈皮同放入砂锅中，加水1000毫升，煎煮取汁800毫升。

【食法】温服。

【功效】益气健中，运脾化湿。用于慢性胃炎，慢性肠炎，大便稀溏等。本汤用扁豆健脾祛湿，大枣调补肠胃，白芍缓中止痛，去水气，利小便，陈皮行气健脾。其所含挥发油，对消化道还有温和刺激作用，可使肠胃积气排出，胃液分泌增加。

(2) 陈皮紫苏粳米粥

【原料】陈皮10克，紫苏叶12克，生姜4片，粳米60克。

【制作】先将陈皮、紫苏叶、生姜洗净，用水煎去渣取汁。然后把粳米洗净，加入药汁中，文火煮成粥。

【食法】随餐食用。

【功效】行气化滞，和胃止呕。

【适就症】胃溃疡属脾胃气滞者，症见食欲不振，胃脘饱胀，恶心呕吐，嗳气频发；亦可用于消化不良。(3) 党参猪脾粥

【原料】猪脾1具，党参15克，陈皮6克，粳米60克，生姜3片，葱白少许。

【制作】将猪脾洗净，切薄片；葱白、陈皮洗净，切粒；生姜洗净，切丝；党参、粳米洗净。把党参、粳米放入锅内，加清水适

量，文火煮沸后下陈皮，再煮成粥，然后下猪脾、姜、葱煮熟，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】补益中气，健脾开胃。

【适就症】胃溃疡、胃炎属脾胃虚弱者，症见体倦乏力，食欲不振，食后饱胀，或消化不良。(4)丁香肉桂闷鸭肉

【原料】水鸭500克，丁香5克，肉桂5克，草豆蔻5克，陈皮3克，砂仁3克，生姜、葱白适量。

【制作】先将丁香、肉桂、草豆蔻、陈皮、砂仁洗净，用水浸泡，并煎取药汁；水鸭活杀，去毛、肠脏，吊干水。然后起油锅，用生姜、葱爆香水鸭，加入药汁，加酱油、酒、精盐、白糖适量，焖至鸭肉熟即可。

【食法】随餐食用。

【功效】温中散寒，健胃止痛。

【适就症】胃溃疡、胃炎属脾胃虚寒者，症见胃脘冷痛，呕吐，反胃，饮食减少。(5)蒜头粥

【原料】紫皮蒜1~2头，面粉50克。

【制作】大蒜去皮洗净，捣成蒜泥，面粉加清水和成糊状。锅内加水200毫升，待水开时将面糊缓缓搅入，边倒边搅，然后放入蒜泥，食盐调味。

【食法】作早晚餐。

【功效】除湿解毒，温中消积。

(6) 莲肉糕

【原料】糯米500克，莲心肉，白糖适量。

【制作】莲肉洗净去心，煮熟压烂碎，糯米淘净，与莲肉渣泥拌匀，置搪瓷盆内，加水适量，蒸熟，待冷后压平，切块，上盘后撒白糖一层即可。

【食法】作早晚餐或点心。

【功效】健脾益胃。

(7) 姜韭牛奶

【原料】韭菜250克，生姜25克，牛奶250克。

【制作】将韭菜、生姜切碎、捣烂，以洁净纱布绞取汁液，放入锅内再兑加牛奶，加热煮沸。

【食法】每日早晚趁热顿服。

【功效】温胃健脾。

(8) 柿饼粥

【原料】柿饼2~3枚，粳米100克。

【制作】柿饼洗净挤碎，与淘净的粳米同煮成粥。

【食法】作早餐食。

【功效】止血和胃。

【饮食原则】应进食能中和及抑制胃酸分泌的食物，禁食一切刺激性食物，饭食要软和。病重期间宜进食流质、半流质食物。

(9) 芹菜根生姜粥

【原料】水芹菜根60克，生姜6克，大米60克，蜂蜜30克。

【制作】将芹菜根洗净，切碎，用干净纱布包好；生姜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

锅内加水适量，放入芹菜根袋、大米、姜丝煮粥，熟后拣出芹菜根袋，调入蜂蜜即成。

【食法】每日2~3次，空腹服用，连服3~5天。

【功效】芹菜根性凉，味甘，有清胃解热、祛风利湿等功效。生姜性温，味辛，有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效。适用于急性肠胃炎。

(10) 槟榔粥

【原料】槟榔肉120克，大米100克，蜂蜜30克。

【制作】将槟榔肉洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入槟榔块，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

【食法】每日2次，连服15~20天。

【功效】槟榔性温，味辛，有杀虫消积、行气利水等功效，可用于治疗积滞腹胀、泻痢腹痛等。适用于慢性肠胃炎。

(11) 羊肉萝卜汤

【原料】草果5克，羊肉500克，豌豆100克，萝卜300克，生姜10克，香菜、胡椒、食盐、醋适量。

【制作】将草果、羊肉块、豌豆、生姜放入铝锅内，加水适量，置武火上烧开，即移文火上煎熬1小时，再放入萝卜块煮熟。放入香菜、胡椒、盐，装碗即成。

【食法】食用时加少许醋，用粳米饭佐食。

【功效】适用于脘腹冷痛、食滞胃脘消化不良等症。

(12) 蜂蜜马铃薯汁

【原料】鲜马铃薯1000克。

【制作】切丝捣烂，以净纱布绞汁，取汁放在锅中，先以文火烧开，然后以小火煎熬浓缩至稠黏时，加入蜂蜜一倍量，再煎至稠黏停火，然后装瓶备用。

【食法】每日早晚各服一匙，空腹时饮，2~3周为一疗程。

【功效】此方有和胃、温中、健脾、益气功效，对表现为脾胃虚寒的胃、十二指肠溃疡及习惯性便秘者有辅助治疗功效。

(13) 仙人掌炒牛肉

【原料】牛肉90克，仙人掌60克，生姜4片。

【制作】先选鲜嫩牛肉洗净，用调味料腌好，武火起油锅，爆香姜，下牛肉，炒至八成熟，取出。取仙人掌洗净，切细；起油锅下仙人掌炒熟，然后下牛肉，调味并加入湿芡即可。

【食法】随餐食用。

【功效】行气活血，健脾益气。

【适就症】胃溃疡属脾虚气滞者，症见胃脘疼痛，饮食减少，脘腹胀满。

□ 调理便秘的药膳与食疗

(1) 决明子蜂蜜饮

【原料】决明子15克，蜂蜜25~30毫升。

【制作】将决明子炒焦后捣碎，加水400~500毫升，煎煮10~15分钟，取汁冲入蜂蜜。

【食法】搅匀后服用，每晚1剂，或早晚分服，亦可代茶饮。

【适就症】该食疗方具有清热明目，利尿通便的功效。适用于高血压、高脂血症、头痛、慢性便秘。

(2) 首乌蜂蜜饮

【原料】何首乌15~25克，蜂蜜20~30毫升。

【制作】先将首乌煎水，取其汁约100毫升，冲入蜂蜜即成，每天早晚各服1次。

【功效】滋阴养血，润肠通便。主治便秘，尤其适用于血虚肠燥便如羊屎者。

【适就症】据药理研究，首乌含蒽醌衍生物，能促进肠蠕动而

起缓泻作用。

(3) 猪血菠菜汤

【原料】菠菜500克，猪血250克。

【制作】菠菜洗净切段，猪血切块，加水适量，煮汤。

【食法】调味后，吃饭时当菜。每日或隔日一次。【适应症】用于治疗大便秘结、痔疮便秘、习惯性便秘、老年人肠燥便秘。

(4) 芝麻杏仁饮

【原料】黑芝麻10克，甜杏仁8克，冰糖适量。

【制作】将黑芝麻拣去杂质，洗净。用小火烘干；杏仁洗净，晾干表面水分，共捣烂。用沸水冲泡。加入冰糖，即可饮用。每天1~2次。

【功效】润肠通便，润肺止咳。用于便秘及肺阴不足之久咳少痰等。

【适就症】黑芝麻润五脏。甜杏仁润肺，止咳。以芝麻、杏仁一同服用，有润肠通便，治疗老年性便秘的作用。对肺阴不足，燥性虚性之咳嗽等也有辅助治疗作用。

(5) 百合蜂蜜饮

【原料】百合50克，蜂蜜、白糖适量。

【制作】百合加水煮至熟透，加入蜂蜜、白糖。【食法】调匀后食用。【适就症】该食疗方具有滋阴润肠的功效。适用于阴虚便秘，症见大便干结如羊粪、手足心热、咽干口燥者。

（6）菠菜粥

【原料】新鲜菠菜200克，粳米150克。

【制作】粳米煮成粥。菠菜洗净，用沸水烫至半熟，切碎，放入煮好的粥锅内，拌匀后煮沸。【食法】根据个人口味调味后食用，每日2次。

【适应症】该食疗方具有调中润肠、清热通便的功效。适用于习惯性便秘、痔疮出血。

□调理腹泻的药膳与食疗

（1）茯苓白术饮

【原料】茯苓15克，白术20克。

【制作】将茯苓、白术洗净，放入砂锅中，加水适量，煎煮20分钟。

【食法】取汁饭前饮用。

【功效】健脾利湿。用于湿盛泄泻。

（2）鸡内金饼

【原料】白术30克，干姜6克，红枣250克，鸡内金15克，面粉500克。

【制作】将干姜用纱布包扎紧，同白术、红枣放入锅内，加水适量，先用武火煮沸，后改用文火熬煮1小时左右，除去药包和枣核，把枣肉搅拌成枣泥待用。将鸡内金压成细粉，入面粉、枣泥，

加水适量，和面，以常法烙成薄饼即成。

【食法】随量食用。

【功效】益气去湿。

(3) 豆豉鲫鱼汤

【原料】鲫鱼1条(300克)，豆豉50克，橘皮20克，胡椒、干姜各10克，黄酒20毫升，香菜末、精盐各适量。

【制作】①将鲫鱼剖杀，去鳞、内脏、鳃，洗净切块；橘皮、胡椒、干姜用干净纱布包好，备用。②锅内加水适量，放入纱布袋，煮沸10分钟，加入鲫鱼块、豆豉、黄酒、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖30分钟，拣出纱布袋，撒上香菜末即成。

【食法】每日1剂。

【功效】温中益气，利湿止泻。适用于脾胃虚寒所致的腹泻。

(4) 豆腐米醋汤

【原料】豆腐300克，米醋150毫升，红糖30克。

【制作】将豆腐切块，与米醋共煮沸15分钟，加入红糖，再煮数沸即成。

【食法】每日1剂，2次分服。

【功效】补中益气，宽中，收敛止泻。适用于脾虚久泻。

(5) 莲子山药酒

【原料】莲子、山药(炒)各80克，白酒1250毫升。

【制作】将莲子去皮、心，与山药共洗净，晾干，浸入白酒内，密封贮存，每日摇荡1次，15日后即成。

【食法】每服15~20毫升，每日2次。

【功效】养心补脾，益肾涩精。适用于脾虚泄泻、遗精、带下等。

(6) 莲子扁豆粥

【原料】莲子12克，白扁豆9克，薏苡仁12克，大枣10枚，糯米30克。

【制作】加水适量，煮粥服食。

【食法】每日1次，14天为一疗程。

【功效】该方具有健脾和中、化湿止泻的作用，适用于脾虚湿困引起的泄泻。

(7) 人参大枣粥

【原料】人参3克研粉，大枣10枚，粳米100克，冰糖适量。

【制作】将大枣、粳米洗净放入砂锅内，加水2000毫升，慢火煮至米开粥稠即可。再放入人参粉和冰糖。

【食法】每日晨起空腹服用。

【适就症】适用于气血不足的慢性腹泻。

(8) 桃核红糖汤

【原料】核桃仁25克，红糖10克。

【制作】核桃仁加红糖同炒成炭，加水煎汤。

【制作】每日1次。

【功效】适用于腹泻。

□ 调理风湿性关节炎的药膳与食疗

(1) 三七鸡肉汤

【原料】鸡肉120克，三七12克，生黄芪30克，枸杞子15克。

【制作】把全部用料洗净，一齐放入瓦锅内，加清水适量，文火煮2小时，调味即可。

【食法】随量饮用。

【功效】补气活血，化瘀定痛。

【适应症】外伤性关节炎属于气虚血瘀者，症见关节肿痛，痛有定位，入暮痛甚，日久不愈，足软无力，不耐劳累，舌淡黯，脉大无力。

(2) 九香虫炒丝瓜

【原料】九香虫60克，鲜嫩丝瓜250克，花椒粉少许，米酒少许。

【制作】将九香虫洗净，丝瓜刮去青皮、切块。起油锅，下九香虫炒熟，先后放下花椒、米酒、丝瓜，至丝瓜炒熟为度，调味即可。

【食法】随量食用。

【功效】祛湿热，通经络。

【适应症】风湿性关节炎、肩周炎等属于湿热痹阻者，症见关节疼痛，屈伸不利，身重倦怠，胃纳呆滞，舌脉如常。

(3) 双桂粥

【原料】肉桂2~3克，桂枝10克，粳米50~100克，红糖适量。

【制作】将肉桂、桂枝煎取浓汁去渣，再用淘洗净的米，加适量水煮粥，待粥煮沸时，放入桂汁和红糖，同煮成粥。

【食法】每日早晚温热服。3~5日为1疗程。

【功效】温经散寒，通络止痛，补阳气，暖脾胃。适用于寒湿腰痛，风寒湿痹，及肾阳不足，畏寒怕冷，四肢发凉，阳痿，小便频数清长，脉微弱无力，脾阳不振，脘腹冷痛，饮食减少，大便稀薄，呕吐，肠鸣腹胀，消化不良，妇人虚寒痛经。热痹忌用。实证、热证、阴虚火旺的病人忌食。

(4) 薏苡仁粥

【原料】薏苡仁90克，粳米30克，黄鳝1条，生姜、红枣少许。

【制作】将黄鳝去肠杂、洗净，薏苡仁、粳米、生姜、红枣(去核)洗净，一齐放入瓦锅内，加水适量，文火煮2小时，至薏苡仁烂熟为度，调味即可。

【食法】随量食用。

【功效】祛湿除痹，缓和拘挛。

【适应症】类风湿性关节炎属于湿滞经络者，症见四肢拘挛，关节痠痛，身重倦怠，小便短少，舌苔白滑，脉濡缓。

(5) 黑豆蛇肉羹

【原料】黑豆90克，蛇(有毒蛇或无毒蛇均可)1条，生姜、红枣少许。

【制作】取蛇，去其头、皮、内脏(蛇胆另服)，黑豆、生姜、红枣(去核)洗净。把全部用料一齐放入瓦锅内，加水适量，文火煮2小时，至黑豆熟烂，并成汁状为度，调味即可。

【食法】随量食用。

【功效】养血祛风，通络除湿。

【适应症】类风湿性关节炎、风湿性坐骨神经痛属于血不养筋者，症见肢节挛痛，屈伸不利，麻木不仁，夜卧尤甚，伴心悸气短，健忘眩晕，舌淡白苔白薄，脉细弱。

(6) 核桃酪

【原料】核桃仁150克，大米60克，小枣45克，白糖240克。

【制作】核桃仁用开水稍泡片刻，剥去外皮，用刀切碎，同淘净的大米用500克清水泡上。小枣洗净，上蒸笼蒸熟，取出去掉皮核，也和核桃仁泡在一起。将以上三样东西磨成细浆，用纱布过滤去渣。锅洗净上火，注入清水500克，把核桃仁浆倒入锅内搅动，在即将烧开时加入白糖，待煮熟后即成。

【食法】早晚作点心食。

【功效】活血止瘀。

(7) 葡萄生姜蜜茶

【原料】鲜葡萄150克，鲜生姜汁50毫升，蜂蜜15毫升，绿茶5克。

【制作】将鲜葡萄洗净，榨汁。绿茶放入茶杯内，倒入沸水泡成浓汁，过滤取汁。在茶汁中加入鲜葡萄汁50毫升、生姜汁和蜂蜜，搅匀即成。

【食法】上、下午分饮。

【功效】强壮筋骨，补益气血，滋阴养胃。适用于风湿性关节炎、眩晕症、慢性胃炎、营养不良性水肿等病症。

□ 调理颈椎病的药膳与食疗

(1) 川乌米仁粥

【原料】生川乌末12克，米仁30克。

【制作】将米仁与川乌一同加水煮粥，先用大火煮沸，再改用小火慢煨成稀薄粥，加入姜汁5毫升，蜜10克，搅匀。【食法】空腹温热服下，每日1剂。

【功效】祛风散寒，除湿解痹止痛。适用于颈椎病风寒湿型。

(2) 桃仁决明蜜茶

【原料】桃仁10克，草决明12克。

【制作】将桃仁打碎，与草决明同煎取汁。

【食法】为兑入白蜜调服。

【功效】该食疗方具有活血通络，清肝熄风的功效。适用于脊髓型颈椎病肝阳上亢，口渴烦热，大便干结者。

(3) 胡椒根蛇肉

【原料】胡椒根100克，蛇肉250克。

【制作】将胡椒根洗净，切成3厘米的段；蛇剖腹除去内脏，洗净，切成2厘米长的段。蛇肉、胡椒根放入锅内，加葱、姜、盐、黄酒、清水适量，用武火烧沸后，转用文火烧熬至蛇肉熟透。

【食法】分次服食。

【功效】祛风除湿，舒筋活络。适用于颈椎病，风寒湿痹，颈项疼痛，活动不灵，遇寒或阴雨天加重者。

□ 调理贫血的药膳与食疗

(1) 当归生姜羊肉汤

【原料】当归25克，生姜适量，羊肉500克，适量的味精、盐、料酒。

【制作】将羊肉放在铁锅内，再放入当归、生姜、调味品加水适量，置武火上烧沸，再用文火煨炖，直至羊肉烂熟即成。

【食法】吃肉、喝汤。

【功效】可治各种贫血。

(2) 阿胶冰糖羹

【原料】阿胶250克，黄酒半杯，冰糖200克。

【制作】阿胶放大碗内，加水半杯及黄酒，放锅内隔水炖，待溶化时加入冰糖，用筷子搅拌，使冰糖和阿胶充分混合溶化。

【食法】冷却后分成20份，每天早晚空腹各吃一份。

【功效】治疗各种贫血。

(3) 鸡血藤煲鸡蛋

【原料】鸡血藤30克，鸡蛋2个。

【制作】鸡血藤洗净，加清水两碗与鸡蛋同煮，待蛋熟后去壳再煮片刻，加白糖少许调味。

【食法】饮汤吃蛋。

【功效】活血补血。

(4) 归参炖母鸡

【原料】当归、党参各15克，母鸡1只。

【制作】将母鸡宰杀，去毛和内脏，洗净。将当归、党参放入鸡腹内，放进砂锅，加入调料，用文火炖烂即成。

【食法】食用时，可分餐吃肉喝汤。

(5) 糯米小麦粥

【食法】糯米50克，小麦米50克。

【制作】上两料共煮粥，加适量红糖或白糖。

【食法】当饭服用，常食。

【功效】糯米和小麦米含铁量丰富，同用能补脾胃、益心肾、增力气、安心神，可用于缺铁性贫血患者。

(6) 山药大枣饮

【原料】山药50克，紫荆皮15克，大枣20枚。

【食法】水煎服，每日1次，可长期服用。

【功效】用于表现为头晕目眩、心悸气短、四肢无力、声音低微、唇色淡红、舌质淡红、脉弱无力、妇女经少。

(7) 草莓冻

【原料】鲜草莓250克，猪肉松50克，脱脂奶粉、白糖、柠檬汁各适量。

【制作】将脱脂奶粉放入碗中，用温开水冲开，晾凉后，加入猪肉松、柠檬汁、洗净草莓、白糖搅匀。将搅匀的草莓置容器内，入冰箱冷冻即成。

【食法】上、下午分食。

【功效】健脾开胃，清热凉血。适用于贫血、慢性胃炎、吸收不良综合征、咽炎、习惯性便秘、痔疮出血等病症。

(8) 羊骨粥

【原料】羊骨1000克左右，粳米100克。

【制作】先将羊骨洗净打碎，加水煎汤，然后取汤代水，同米煮粥，待粥将成时，加入细盐、生姜、葱白、稍煮二三分钟即成。

【食法】作早晚餐。

【功效】健脾补血。

(9) 八宝锅蒸

【原料】大米粉45克，面粉45克，蜜瓜片、蜜枣、核桃仁各10克，蜜樱桃18克，莲子、扁豆各15克，橘红6克，白糖、熟猪油各120克。

【制作】将蜜瓜片、蜜枣、橘红、核桃仁均切成绿豆大的粒。发好的莲子去心，扁豆去皮，一同上蒸笼蒸烂。锅置旺火上，下油90克，烧至6成熟，下米粉、面粉炒至呈浅黄色，加沸水150克搅匀，然后下白糖、果粒、猪油、莲子、扁豆，炒至呈沙粒状盛入盘内，将樱桃摆在上面即成。

【食法】作早、晚餐或点心。

【功效】养血强身。

【禁忌】对贫血患者，宜供给足够造血原料的膳食，脂肪要适量，忌食烈性酒。

(10) 枸杞羊脊骨

【原料】生枸杞根1000克，白羊脊骨1具。

【制作】将生枸杞根切成细片，放入锅中，加水5000毫升，煮

取1500毫升，去渣。将羊脊骨锉碎，放入砂锅内，加入熬成的枸杞根液，以微火煨炖，浓缩至500毫升，入瓶中密封，备用。

【食法】每日早、晚空腹用绍兴黄酒对服浓缩药液30毫升。

(11) 姜枣龙眼蜜饯

【食法】龙眼肉、大枣、蜂蜜各250克，姜汁适量。

【制作】将龙眼肉、大枣洗净，放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，改用文火煮至七成熟时，加入姜汁和蜂蜜，搅匀，煮熟。起锅待冷，装入瓶内，封口即成。

【食法】日服3次，每次吃龙眼肉、大枣各6~8粒。

□ 调理低血压的药膳与食疗

(1) 补血饭

【原料】黄芪50克，当归10克，红枣100克，龙眼肉100克，白扁豆200克，粳米500克，砂糖适量。

【制作】黄芪、当归煎浓汁备用。红枣洗净去核，龙眼肉、白扁豆洗净，先将白扁豆入锅，加水煮至半熟时，加入洗净的粳米和红枣、龙眼肉、砂糖，同时加入黄芪、当归的浓汁，拌匀，用文火煮成饭。

【功效】益气补血。

(2) 复元汤

【原料】淮山药50克，肉苁蓉20克，菟丝子10克，核桃仁2枚，

羊肉汤500克，羊脊骨1具，粳米100克，葱、姜适量。

【制作】将羊脊剁成数节，用清水洗净；羊瘦肉洗净后，余去血水切成块；将淮山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃肉用纱布袋装好扎口，生姜、葱白拍烂。将以上原料和粳米同时放入砂锅内注清水适量，大火烧沸，打去浮沫，再放入花椒、八角、料酒，移到文火上继续煮，炖至肉烂，加入调味品即成。

【食法】饮汤食肉。

【功效】温补肾阳。

(3) 莲子枸杞酿猪肠

【原料】莲子、枸杞各30克，猪小肠两小段，鸡蛋两个。

【制作】先将猪小肠洗净，然后将浸过的莲子、枸杞和鸡蛋混合后放入猪肠内，两端用线扎紧，加清水500克煮，待猪小肠煮熟后切片服用。

【食法】佐餐。

【功效】补血益气。

□ 调理神经衰弱的药膳与食疗

(1) 远志枣仁粥

【原料】远志、炒酸枣仁各10克，粳米50克。

【制作】先将粳米煮成粥，然后放入洗净的远志、枣仁，再煮20分钟。

【食法】晚间睡前做夜餐吃。

【功效】本方有宁心安神，健脑益智之功效，可治疗老年人血虚所致之惊悸、健忘、失眠等症。

(2) 灵芝粉蒸肉饼

【原料】灵芝3克，猪瘦肉100克。

【制作】先将灵芝洗净，稍烘干后研末；猪瘦肉洗净，剁烂，上碟，放灵芝粉末拌匀，加酱油调味，隔水蒸熟即可。

【食法】随餐食用。注意：外感发热者不宜食用。

【功效】该药膳具有益气养血、安神定志的功效。它主治神经衰弱属气血不足、神不守舍者。症见心悸易惊，失眠健忘，或梦多浅睡，或气短痰多等。

(3) 椰子红枣鸡肉糯米饭

【原料】椰子肉100克，鸡肉60克，红枣30克，糯米500克。

【制作】先将椰子肉(取白肉)洗净，切小块；红枣(去核)、糯米洗净；鸡肉洗净，切粒，用调味料拌匀。把糯米、椰子、红枣放入锅内，加清水适量煮饭，饭水将干时，放鸡肉粒，微火火局至饭熟。

【食法】随餐食用。

【功效】该药膳具有补中益气、健脾养血的功效。它主治神经衰弱属气血两虚者。症见面色苍白或萎黄，头晕眼花，四肢倦怠，气短懒言，心悸怔忡，食欲减退，精神不振等。

(4) 清蒸葡萄枸杞

【原料】葡萄干60克，枸杞子30克。

【制作】把葡萄干、枸杞子放碗内，隔水蒸熟。【食法】1次食用，每日1次，连续服食。

【功效】该药膳具有补气养血、强身益智的功效。它主治神经衰弱属气血不足者。症见体弱健忘，动作缓慢，反应迟钝，视物不清等。(5) 花生焖牛筋

【原料】牛蹄筋60克，花生米100克。

【制作】将花生米洗净；牛蹄筋洗净、稍浸切短段。然后把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火焖至花生、牛筋熟稔，调味即可。

【食法】随餐食用或佐餐。

【功效】该药膳具有补中和胃、益气强筋的功效。适用神经衰弱属气血不足者。症见精神不振，容易疲劳，腰膝乏力，或时有筋急，或妇女哺乳期间乳汁缺乏等。

□ 调理头痛的药膳与食疗

(1) 归参鳝鱼

【原料】鳝鱼500克，当归15克，党参15克，料酒少许。

【制作】将鳝鱼剖去背脊骨、内脏、头、尾，制成鱼片后切丝，当归、党参装入纱布袋中封口。将鱼丝、药袋一同放入锅中，加入料酒，食盐，注入适量清水用大火烧沸撇去浮沫后，再改文火

煮1小时，捞出药袋加味精。

【食法】食鱼饮汤。

【功效】补气养血，通脉止痛。

(2) 气虚头痛汤

【原料】鹌鹑蛋5个，鲜山药15克，胡萝卜30克，荷叶200克，大枣10枚，菊花15克，红糖适量。

【制作】共入砂锅加水煮至蛋熟。

【食法】吃蛋喝汤连服6次。

【功效】适用于气虚头痛。

(3) 川芎白芷炖鱼头

【原料】鳙鱼头1个，川芎3~9克，白芷6~9克。

【制作】将川芎、白芷用纱布包扎，与鱼头共煮汤，文火炖至鱼头熟透，调味。

【食法】饮汤，食鱼头。

【功效】疏风散寒。适用于偏头痛，风寒侵袭，头痛连颈，遇风寒加重者。

(4) 桑菊薄荷饮

【原料】桑叶10克，竹叶15~30克，菊花10克，白茅根10克，薄荷6克。

【制作】将以上五味洗净，放入茶壶内，用开水浸泡10分钟。

【食法】每日1剂，代茶饮。连服3~5日。

【功效】疏风散热。适用于偏头痛，风热上攻，头痛发热，口渴咽干者。

(5) 水仙花菊花茶

【原料】水仙花5克，菊花15克。

【制作】将上2味混匀，分2次放入杯中，用沸水冲泡。

【食法】代茶饮用。每日1剂。

【功效】疏风清热，除湿消肿。适用于风热型头痛。

(6) 枸杞子炖羊脑

【原料】枸杞子50克，羊脑1具。

【制作】枸杞子、羊脑洗净，一同放入锅内，加入适量清水，放少许食盐、料酒、葱、姜，隔水炖熟。

【食法】佐餐，饮汤食羊脑。

【功效】益脑安神。

(7) 牛奶冲鸡蛋

【原料】牛奶250毫升，鸡蛋1个。

【制作】鸡蛋磕入杯内，搅拌均匀，再倒入煮沸的牛奶。

【制作】每日喝1次，每次1杯，1周为1个疗程。

【功效】适用于偏头痛。

(8) 桑椹豆腐鸡

【原料】桑椹子10克，山药10克，大枣16个，大豆20克，胡萝卜15克。

【制作】将鸡切成块与上物共煮至鸡熟，煮时将豆腐切块置于笼上蒸，加严盖子，致使诸物之气透于豆腐。

【食法】待温后，吃鸡和豆腐，最后喝其汤。一般3剂有效。

【功效】适用于肾虚头痛。

(9) 玫瑰蚕豆花茶

【原料】玫瑰花5朵，蚕豆花10克。

【制作】玫瑰花与蚕豆花放入茶缸内，用开水冲泡15分钟。

【食法】代茶频饮。

【功效】舒肝解郁、祛风止痛。适用于头痛肝郁气滞，头痛阵作，因情志不畅诱发之。

□ 调理失眠的药膳与食疗

(1) 远志莲子羹

【原料】远志15克，莲子30克，粳米或玉米渣50克，调味品适量。

【制作】将远志泡去心皮，焙干，与莲子一起研成粉末备用。粳米或玉米渣淘洗干净后煮粥。粥将熟时，加入远志与莲子粉，边加边搅拌，继续煮一二沸。

【食法】调味后食用。

【功效】补中益气、定志安神。适用于神经衰弱所致的心悸、失眠、健忘。

（2）核桃茯苓粥

【原料】核桃仁50克，茯苓25克，粳米100克。

【制作】将核桃仁用热水泡软备用。粳米淘洗干净，与茯苓同入砂锅中，加适量清水，旺火煮开后，文火焖煮30分钟，加入核桃仁，再煮15分钟，根据个人口味调味（喜甜食者加入适量蜂蜜，喜咸味者加入少许精盐和香油）。

【食法】分早晚两次食用。

【功效】益脑增智、健脾安神。适用于因心脾两虚所致的失眠、健忘、多梦。

（3）白鸭冬瓜煲

【原料】白鸭1只，冬瓜500克，茯神、麦冬各30克，精盐适量，味精少许，香菜2根。

【制作】香菜洗净切段备用。白鸭去毛及内脏，洗净切成小块。砂锅里加足量清水，放入鸭块、茯神和麦冬，旺火煮开，文火煲至鸭肉将熟时加入冬瓜，中火继续煮至鸭肉熟透、冬瓜烂熟，加入适量精盐、少许味精和香菜段。

【食法】吃鸭肉和冬瓜，喝汤汁，分2~3次食用。

【功效】滋阴清热、宁心安神。适用于阴虚火旺，症见心烦，失眠，多梦者。(4)归参山药猪腰片

【原料】猪腰500克，当归、党参、山药各10克。

【制作】将猪腰剔去筋膜、腺腺，洗净，加入当归、党参、山药清炖至熟烂。将猪腰取出用冷开水漂一下，切成薄片装盘，浇酱油、醋，加姜丝、蒜末、麻油等调料即可。

【食法】佐餐随量食。

【功效】益气安神。

(5)桂圆童子鸡

【原料】童子鸡1只约1000克，桂圆肉30克。

【制作】把鸡挖去内脏洗净，放入沸水锅中氽一下，捞出后放入蒸钵或汤锅，再加桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水，上笼蒸1小时左右，取出葱、姜即可。

【食法】佐餐食。

【功效】补血安神。

(6)葱枣安神汤

【原料】大红枣20枚，葱白(连须)7根。

【制作】红枣洗净，用水泡发，入锅内加水用文火烧20分钟，再加入洗净的葱白，继续用文火煎煮10分钟即成。

【食法】吃枣喝汤。

【功效】安心神，益心气。

【饮食原则】少食热性食物以免烦躁。

(7) 赤豆花生叶汤

【原料】赤小豆30克，鲜花生叶15克，蜂蜜2匙。

【制作】先将花生叶水煎去渣，再入赤小豆煎汤，兑入蜂蜜即成。

【食法】每晚睡前1剂。

【功效】清热利尿，除烦安神。适用于失眠。

(8) 猪心芹菜汤

【原料】猪心1只，芹菜150克，食用油、姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

【制作】将猪心洗净煮熟，切成薄片，备用。芹菜洗净，切成小段，备用。炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入芹菜略炒，烹入料酒，加水适量，煮沸后下入猪心片，再煮3~5分钟，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

【食法】每日1剂，连服10~15天。

【功效】适用于失眠。

(9) 龙眼肉粥

【原料】龙眼肉15克，糯米100克。

【制作】糯米加水煮至半熟，加入龙眼肉搅匀，煮熟即可。

【食法】晨起与睡前空腹食。

【功效】安神补脾。

□ 调理痤疮的药膳与食疗

(1) 夏枯草蜜粥

【原料】夏枯草20克，粳米50克，蜂蜜适量。

【制作】先煎夏枯草取汁，然后下粳米煮成粥。

【食法】加蜂蜜调服，每日一剂。

【功效】该方有凉血通腑的作用。

(2) 双仁粥

【原料】薏苡仁30克，甜杏仁、海藻、海带各9克。

【制作】将后三味加水适量煎煮，弃渣后加薏苡仁同煮粥食用。

【功效】具有清热解毒、化痰散淤之功效。

(3) 薏米绿豆汤

【原料】绿豆20克，薏米50克。

【制作】两物同煮成粥，加适量冰糖调和。

【食法】每日分两次服。

【功效】该方有清热利湿的作用。

(4) 枇杷叶石膏粥

【原料】枇杷叶10克，菊花6克，生石膏15克，粳米50克。

【制作】先将前三物水煎取汁，再放入粳米煮成粥后服食。

【食法】每天一剂。

【功效】该方有清除肺胃积热之功。

(5) 海带绿豆杏仁汤

【原料】海带15克，绿豆10克，甜杏仁9克，玫瑰花6克(用纱布包上)，红糖适量。

【制作】将以上诸物同煮，去玫瑰花。

【食法】喝汤，食绿豆、海带、甜杏仁，每日一剂。

【功效】该方有解淤散结的功效。

(6) 桃仁荷叶粥

【原料】桃仁、山楂、贝母各9克，荷叶半张。

【制作】加水1000毫升，煎至600毫升。

【食法】去渣后入粳米60克煮粥服食。

【功效】具有升清阳活血化淤功效。

(7) 萝卜芹菜汁

【原料】大胡萝卜1个，芹菜150克，小洋葱1个。

【制作】将芹菜、胡萝卜、小洋葱洗净后放入搅拌机中榨汁。

【食法】每日早晨空腹饮汁。

【功效】清热解毒，凉血利尿。

【饮食原则】痤疮是由于皮脂分泌过多，继发细菌感染而致，患者在饮食上宜选用清淡、富含纤维素之食品，忌食油腻、煎炸及辛辣刺激性食物。

□ 调理湿疹的药膳与食疗

(1) 双花苦参汤

【原料】野菊花、苦参各20克，凌霄花15克。

【制作】将上3味加水煎沸15~20分钟，候温，滤取煎液，浸洗患处。

【制作】每日1剂。

【功效】清热泻火，凉血解毒。适用于热盛型湿疹。

(2) 薏苡冬瓜车前饮

【原料】车前草15克，冬瓜皮30克，薏苡仁30克。

【制作】加水煎汤后，饮汤吃薏苡仁。

【食法】每日一次，具有清热利湿功效。

(3) 桑椹百合果枣羹

【原料】桑椹子30克，百合30克，青果9克，大枣10枚。

【制作】共同煎汤饮用。

【食法】每日一次。

【功效】具有养血、祛风、润燥功效，适用于慢性湿疹。

(4) 薏苡玉须红豆粥

【原料】玉米须15克，红豆15克，薏苡仁30克。

【制作】玉米须加水煎煮35分钟后，去渣，加红豆、薏苡仁煮成稀粥食用。

【食法】每日一次。

【功效】具有清热解毒功效。适用于急性、亚急性湿疹。

□ 调理肾病的药膳与食疗

(1) 山药汤圆

【原料】生山药150克，糯米粉250克，白糖适量，胡椒粉少许。

【制作】将生山药洗净蒸熟去皮，加白糖、胡椒粉，压拌调匀成泥馅；用清水调糯米粉，做成粉团作汤圆皮，包成汤圆，煮熟即可。

【食法】随餐食用。

【功效】补肾益阴。

【适就症】肾病日久属精亏肾寒者，症见面色苍白，腰膝乏力，精神倦怠，头晕目眩，或遗精滑泄等。

(2) 玉米蚌肉汤

【原料】新鲜玉米1条，蚌肉60克。

【制作】将玉米去皮，留须、洗净切3段，蚌肉洗净。然后把玉米放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮20分钟，放入蚌肉，煮半小时，调味即可。

【食法】随餐饮汤。食玉米粒。

【功效】健脾益肾，通利水道。

【适就症】急、慢性肾炎水肿，尿路感染，泌尿系结石等属脾虚湿盛，尿道不畅者，症见水肿、小便不利，或尿痛，尿频尿少，尿中断等。

(3) 大蒜焖花生

【原料】大蒜100克，花生米120克。

【制作】将大蒜去皮洗净、花生米洗净，一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火焖至花生稔，调味即可。

【食法】随餐食用或佐餐。

【功效】健脾祛湿退肿。

【适就症】肾病浮肿属脾虚湿盛者，症见四肢困重，下肢浮肿，饮食无味，神疲乏力，小便不利，大便溏薄等。

(4) 花生红枣焖猪尾

【原料】花生米60克，红枣4个，猪尾1条。

【制作】先将花生洗净，猪尾刮净毛，洗净斩小段。然后把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火焖至花生稔，调味即可。

【食法】随餐食用或佐餐。

【功效】健脾和胃，益肾利水。

【适就症】各种肾病日久不愈属脾肾两虚者，症见面色苍白，腰痛无力，下肢浮肿等。

□ 调理阳痿的药膳与食疗

(1) 鹿茸山药酒

【原料】鹿茸5克，山药15克，白酒600克。

【制作】以上前2味置容器中，加入白酒，密封，浸泡7天即成。

【食法】日服2次，每次服15~20克。

【功效】补肾壮阳。适用于早泄、阳痿、遗精、遗尿、久泻、贫血等症。

(2) 鸡肝粥

【原料】雄鸡肝1具，菟丝子末15克，粟米100克，葱白2茎，食盐、胡椒粉各适量。

【制作】将鸡肝切细，与菟丝子、粟米同煮为粥；粥将熟，加入葱白、盐及胡椒粉调和，再煮一二沸即成。

【食法】空腹食用。

【功效】养肝肾，壮阳事。适用于肝肾不足、筋骨痿弱、阳痿、早泄、泄泻等。

(3) 板栗猪肾酒

【原料】板栗90克，猪肾1具，白酒1000克。

【制作】先将猪肾洗净，用花椒盐水腌去腥味，切成小碎块；板栗洗净拍碎，与猪肾同置容器中，加入白酒，密封，浸泡7天后去渣，即成。

【食法】日服2次，每次服10～20克。

【功效】补肾助阳，益脾胃。适用于阳痿、滑精、精神不振、不思饮食、体倦等。

(4) 芝麻核桃酒

【原料】黑芝麻25克，核桃仁25克，黄酒500克。

【制作】以上前2味洗净，置容器中，加入白酒，密封，浸泡15天后即成。

【食法】日服2次，每次服20克。

【功效】补肾，纳气，平喘。适用于阳痿、肾虚咳喘、腰痛脚弱、遗精，大便干燥等。

(5) 紫菜枸杞粥

【原料】紫菜25克，枸杞子30克，大米100克。

【制作】将紫菜撕成小片；大米淘洗干净，备用。锅内加水适量，放入枸杞子、大米煮粥，八成熟时加入紫菜片，再煮至粥熟即成。

【食法】每日2次，连服15~20天。

【功效】紫菜性寒，味甘、咸，有化痰软坚、清热利水、补肾养心等功效。枸杞子有滋阴养血、补益肝肾、润肺明目等功效。适用于肾阴虚阳痿，症见腰膝酸软、头晕目眩等。

□ 调理早泄的药膳与食疗

(1) 巴戟枸杞羊肉汤

【原料】羊肉750克，巴戟天、枸杞子各30克，肉苁蓉60克，生姜5片，大蒜末20克，精盐适量。

【制作】将羊肉洗净切块，用开水除去膻味。巴戟天、枸杞子、肉苁蓉洗净，与羊肉、姜一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲3小时，放入大蒜末、精盐即成。

【食法】每日1次，以愈为度。

【功效】补益肝肾，益精助阳。适用于肝肾不足，症见腰膝酸

软、头晕眼花、夜尿频多、阳痿、精液稀冷、年老体弱等。

(2) 泥鳅虾仁汤

【原料】泥鳅250克，虾仁50克，调料适量。

【制作】将泥鳅去肠杂洗净，与虾仁共煮汤，调味食用。

【食法】每日1剂，2次分服。

【功效】温补肾阳。适用于肾气不固型早泄。

(3) 核桃仁炒韭菜

【原料】核桃仁50克，韭菜适量。

【制作】将核桃仁以香油炸黄，后入洗净、切成段的韭菜翻炒，调以食盐。

【食法】佐餐。

【功效】助阳固精。

【饮食原则】注意选用滋补肾阴的食物。

□ 调理遗精的药膳与食疗

(1) 芡实粥

【原料】芡实120克，糯米120克。

【制作】将芡实洗净捣碎与糯米一同放入锅中，加水煮烂即成。

【食法】早晚空腹温热食。

【功效】补脾益肾。

(2) 冬虫夏草鸭

【原料】雄鸭1只，冬虫夏草5~10枚。

【制作】雄鸭去毛及内脏，洗净，放在砂锅内加冬虫夏草、食盐、姜、葱等调料加水以小火煨炖，熟烂即可。

【食法】佐餐食。

【功效】补虚固精。

(3) 鸡蛋三味汤

【原料】鸡蛋1个，去心莲子、芡实、淮山药各9克，白糖适量。

【制作】先将莲子、芡实、淮山药入砂锅，加适量水熬成汤，再将鸡蛋放入煮熟，于汤内加入适量白糖即可。

【食法】吃蛋，喝汤。每日1剂。

【功效】补脾、益精、固精、安神。适用于肾虚遗精。

(4) 羊肉大蒜汤

【原料】羊肉250克，大蒜50克，精盐适量。

【制作】将羊肉洗净，切块；大蒜去皮，备用。砂锅内加水适量，放入羊肉块、大蒜瓣，大火烧沸，再用文火煮至羊肉烂熟，调入精盐即成。

【食法】每日1剂，2次分服，连服10~15天。

【功效】羊肉性热，味甘、咸，有补中益气、安心止痛、固肾壮阳等功效；大蒜性温，味甘，有温中消食、解毒祛湿之效。适用于身体虚弱、肝肾不足所致之早泄、遗精、阳痿、性冷淡等。

(5) 苦瓜猪肚粥

【原料】苦瓜120克，猪肚100克，大米120克。

【制作】将苦瓜洗净，切片；猪肚洗净，放入沸水锅内焯2分钟，捞出，沥干水分，切成细丝；大米淘洗干净，备用。锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入苦瓜片、猪肚丝，再煮至粥熟即成。

【食法】每日1~2次，连服15~20天。

【功效】苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温；生则有清热解毒，泻心明目、消暑止渴等功效；熟则有补脾固肾、养血滋肝等功效。猪肚有补脾益胃、固精、止带等功效。适用于肾阴虚遗精，症见腰酸膝酸软、精神萎靡、面色苍白、夜尿频多等。

□ 调理月经不调的药膳与食疗

(1) 荸荠茅根汁

【用料】荸荠500克鲜茅根500克

【制作】荸荠洗净、去皮，切粒，搅拌机搅烂榨取汁液，鲜茅根洗净，切小段，每段长约1厘米，搅拌机搅烂，榨汁。将荸荠汁与茅根汁混匀，放入炖盅内，文火隔开水炖5分钟，即可。

【食法】随量饮用。

【功效】滋阴降火，凉血止血。

【适应症】月经不调属血热者，症见月经色深红、质稠，先期而至且量多，伴颧红潮热，五心烦闷，失眠多梦，口干舌燥，大便秘结，或经行口舌糜烂疼痛等。

（2）牡丹花粥

【原料】牡丹花（阴干者）6克（鲜者可用10~20克），粳米50克，白糖少许。

【制作】先以米煮粥，煮一二沸后，加入牡丹花再煮，粥熟后加入白糖调匀即可。

【食法】空腹服食。

【功效】该食疗方具有养血调经、治妇女月经不调、经行腹痛等功效。

（3）酥炸月季花

【原料】鲜月季花瓣100克，面粉400克，鸡蛋3个，牛奶200克，白糖100克，精盐一撮，色拉油50克，发酵粉适量。

【制作】将鸡蛋清、蛋黄中加入糖、牛奶，搅匀后抖入面粉、油、盐及发酵粉，轻搅成面浆；蛋白用筷子搅打至起泡后兑入面浆。花瓣加糖渍半小时，和入面酱。用汤勺舀面浆于五成热的油中炸酥即成。

【功效】疏肝解郁、活血调经。适用于血瘀之经期延长。

【禁忌】孕妇忌服。

(4) 芝麻红糖饮

【原料】黑芝麻50克，红糖50克，米酒20毫升。

【制作】将黑芝麻洗净去沙，炒熟，乘热冲入米酒，然后加糖研碎拌匀即可。

【食法】每日1剂，连服7天。

【功效】补中健脾、养血调经。适用于脾胃虚寒，月经延期患者及产后虚寒、血虚患者。

(5) 红糖姜汤

【原料】红糖50克，生姜20克，大枣10枚。

【制作】将红糖、大枣煎煮20分钟后，加入生姜盖严，再煎5分钟即可。

【食法】空腹服用，日服2次。

【功效】补气养血，温经活血。适用于胞宫虚寒、小腹冷痛、量少色黯者。

(6) 黑木耳煲红枣

【原料】黑木耳40克，红枣20枚。

【制作】将木耳、红枣洗净放入锅内，加水适量，文火煎煮30分钟即可。

【食法】每日2次，连服7天。

【功效】凉血止血。主治血淋、崩漏、痔疮。

□ 调理痛经的药膳与食疗

(1) 姜艾薏苡仁粥

【原料】干姜、艾叶各10克，薏苡仁30克。

【制作】先将干姜、艾叶煎水取汁，然后加入洗净的薏苡仁煮粥。

【食法】每日2次，温热食。

【功效】温经化瘀，散寒除湿。适用于寒湿凝滞型痛经，症见经前或行经期少腹冷痛，得热痛减，经行量少，色暗有块，恶寒肢冷，大便溏泻，苔白腻，脉沉紧。

(2) 山楂桂枝红糖汤

【原料】山楂肉15克，桂枝5克，红糖30~50克。

【制作】将山楂肉、桂枝装入瓦煲内，加清水2碗，用文火煎剩1碗时，加入红糖，调匀，煮沸即可。

【功效】温经通脉、化瘀止痛。适用于妇女寒性痛经症及面色无华者。

(3) 姜枣红糖水

【原料】干姜、大枣、红糖各30克。

【制作】将前两味洗净，干姜切片，大枣去核，加红糖煎。

【食法】喝汤，吃大枣。

【功效】温经散寒。适用寒性痛经及黄褐斑。

(4) 姜枣花椒汤

【原料】生姜25克，大枣30克，花椒100克。

【制作】将生姜去皮洗净切片，大枣洗净去核，与花椒一起装入瓦煲中，加水1碗半，用文火煎剩大半碗，去渣留汤。

【食法】饮用，每日一剂。

【功效】温中止痛。适用于寒性痛经，并有光洁皮肤作用。

(5) 韭汁红糖饮

【原料】鲜韭菜300克，红糖100克。

【制作】将鲜韭菜洗净，沥干水分，切碎后捣烂取汁备用。红糖放铝锅内，加清水少许煮沸。

【食法】至糖溶后兑入韭汁内即可饮用。

【功效】有温经、补气。适用于气血两虚型痛经，并有使皮肤红润光洁的功效。

(6) 山楂酒

【原料】山楂干300克，低度白酒500毫升。

【制作】将山楂干洗净，去核，切碎，装入带塞的大瓶中，加入白酒，塞紧瓶口。

【食法】浸泡7~10日后饮用。每次15毫升。浸泡期间每日摇荡1~2次。

【功效】有健脾、通经。适用于妇女痛经症，并可促进身材和皮肤健美。

(7) 山楂葵子红糖汤

【原料】山楂、葵花子仁各50克，红糖100克。

【制作】以上用料一齐放入锅中加水适量同煎或炖，去渣取汤。

【食法】此汤在月经来潮前3~5日饮用。

【功效】中益气、健脾益胃，和血悦色。适用于气血两虚型痛经症。

(8) 月季花茶

【原料】夏秋季节摘月季花花朵，以紫红色半开放花蕾、不散瓣、气味清香者为佳品。

【制作】将其泡之代茶。

【食法】每日饮用。

【功效】有行气、活血、润肤。适用于月经不调、痛经等症。

□ 调理白带异常的药膳与食疗

(1) 白果鸡蛋

【功效】健脾益气养血，收敛固摄。

【主治】脾虚带下，肾虚带下亦可用。

【原料】白果肉4粒，鸡蛋1个

【制作】将白果去皮心。将鸡蛋小头打一洞口，白果填入蛋内，用纸打湿糊好洞口，将蛋煮熟或蒸熟即成。

【食法】每天晨起服吃1个，连服5~10天。病程长者，服20天亦可。

(2) 小米黄芪羊肉粥

【原料】小米、黄芪各50克，羊肉100克，调料适量。

【制作】将黄芪布包，羊肉洗净，切细，同入锅中，加清水适量煮沸后，下调味品，煮至粥熟。**【食法】**去药包服食，每日1剂。

【功效】温肾止带。适用于白带脾肾阳虚者。

(3) 莲米芡实荷叶粥

【原料】莲米、芡实各60克，鲜荷叶1张，糯米30克，猪肉50克，红糖适量。

【制作】将芡实去壳，荷叶剪块，将诸药与糯米同放锅中，加清水适量煮至粥成。**【食法】**红糖调服，每日2剂。

【功效】健脾止带。适用于带下色白或黄，四肢不温者。

(4) 鱼肚炖猪蹄

【原料】鱼肚15克，猪蹄1只，调料适量。

【制作】将鱼肚发开，洗净；猪蹄去毛杂，剁块，加清水同炖至猪蹄烂熟。**【食法】**为加入料酒、米醋、葱、姜、食盐、味精适量调服。

【功效】温肾止带。适用于白带清冷量多，质稀薄脾肾阳虚者。

□ 调理乳腺增生的药膳与食疗

(1) 天冬红糖水

【原料】天门冬(连皮)50克，红糖适量。

【制作】天门冬洗净，入砂锅，加水3碗，煎成一碗半，再加入红糖煮开。**【食法】**糖水温服。

【功效】该食疗方有利湿消肿的功效。

(2) 豆腐锅巴煮鲫鱼

【原料】豆腐锅巴30克，淡水鲫鱼120~140克。

【制作】鲫鱼剖腹除内脏，保留鱼鳞，豆腐锅巴炒成黄色，加水两碗，与鲫鱼一起放在锅中同煮至鱼熟透，加适量红糖。**【食法】**饮汤食鱼肉。

【功效】该食疗方有宽中益气功效。

(3) 金针菜炖瘦肉

【原料】金针菜30克，猪瘦肉60克。

【制作】金针菜洗净，猪瘦肉洗净切成薄片，一同倒入陶瓷锅内用旺火隔水炖熟透，加少许食盐调味。**【食法】**吃金针菜、猪肉，喝汤。

【功效】该食疗方有活血通乳的功效。

(4) 桃仁爆鸡丁

【原料】鸡脯肉150克，桃仁50克，青豆十几粒。

【制作】将鸡脯肉去皮，切成3分的方丁，桃仁用开水烫一下，剥去外皮。用蛋清、干淀粉加精盐调成糊，把鸡丁放糊中拌匀。勺内加油，烧至五六成熟时，把鸡丁放入油中，用铁筷子滑开，待鸡丁浮起时捞出，当油达八九成熟时，把桃仁放入油中略炸后立即捞出。勺内加油，油熟时加入青豆、料酒、精盐、葱、姜、蒜，兑入清汤。待汤开后调好口味，把鸡丁、桃仁下勺翻数下，用湿淀粉勾芡即成。**【食法】**佐餐食。

【功效】该食疗方有活血祛瘀的功效。

【禁忌】忌食辛辣、刺激食物。

□ 调理子宫肌瘤的药膳与食疗

(1) 消瘤蛋

【原料】鸡蛋1只，壁虎5只，莪术9克。

【制作】以上3味一同加水煮至蛋熟。**【食法】**去药食蛋。

【功效】该食疗方具有活血化瘀、消积祛瘤的功效。适用于子

子宫肌瘤。

（2）香附鱼鳞胶

【原料】香附100克，鲤鱼或鲫鱼鳞甲100克。

【制作】将香附焙干研末，鱼鳞用文火熬成鱼鳞胶，入香附末即可。

【功效】该食疗方具有解郁散结的功效。适用于子宫肌瘤肝郁气滞、症瘕积聚。

（3）白术猪肚粥

【原料】白术60克，槟榔10克，生姜5克，猪肚1只，粳米50克。

【制作】将前3味药研为末，猪肚如常法洗净，把药物放入肚中，缝口，用水适量，煮至肚熟，取汁入粳米及调味品同煮为粥。

【食法】空腹食用。

【功效】该食疗方具有健脾益胃，行气散结的功效。适用于子宫肌瘤气滞湿阻，腹部肿块，质地不硬，呕吐，腹胀腹痛。

第三章美容养颜食疗方

□美容养颜食疗方

(1) 养血美容汤：养颜美容，消祛雀斑

该汤除营养价值外，还具有药理作用，可起到养血美容，祛面部雀斑的功效。

【原料】酒白芍10克，当归10克，红花10克，北沙参15克，香附10克，茯苓6克，党参10克，川芎6克，白术10克，广木香6克，生地10克。

【制作】上述诸药放入沙锅内，先用武火煮沸，再用文火煎半小时。滤出药液后，再加水适量，煎煮如前法。将两次药液混合后备用。

【食法】每次空腹服30~50毫升，1日3次，连服1周为1个疗程，共用3个疗程。并配合“柿萍苏洗剂”：鲜柿树叶32克，紫背浮萍15克，苏木10克，水煎，先熏后洗，每日早、晚各1次，坚持1个月，可望显效。

(2) 杏仁奶茶

杏仁奶茶的主要功效是润肺生津、润肠通便、嫩肤增白。

【原料】甜杏仁200克，白糖200克，牛奶250克。

【制作】先将杏仁去皮，磨细过滤，加入白糖、清水各适量，煮沸后加入牛奶稍煮至沸即可。

【食法】每日1剂，代茶饮。

（3）姜乳蒸饼

该饼可健脾温肾、益气和血、美容颜。适用于脾虚肾亏、未老先衰，或老欲返童颜者。据《东坡养生集》载：“予昔监郡钱塘，游净慈寺，众中有僧，号聪药王，年八十余，颜如渥丹，目光炯然。……自言服生姜（指姜乳饼）四十年，故不老。”

【原料】生姜5000克，面粉适量。

【制作】①取生姜，但不用子姜，榨取姜汁，盛入瓷盆中，澄去上层黄清液，取下层白而浓者，阴干，刮取其粉，称为“姜乳”。②用姜乳粉适量与面粉拌和做成饼，蒸熟。

【食法】空腹吃1~2个饼。（4）香蕉汁

香蕉汁营养成分丰富，可起到润肺润肠、滋阴养血、补虚美容的功效。

【原料】香蕉2个，蛋黄1个，胡萝卜150克，牛奶10克，苹果150克，蜂蜜20克。

【制作】先将香蕉、胡萝卜去皮，苹果去皮、核，均剁成细泥，加水、奶、蛋黄，烧沸后调入蜂蜜即可。

【食法】佐餐食用。

（5）美容兔肉

此菜色泽红亮，鲜香细嫩，味厚不燥不腻，略带酸甜。

【原料】兔腿肉250克，醋10克，油酥花生仁50克，味精0.5克，姜片2.5克，胡椒粉0.5克，大葱25克，干辣椒段10克，蒜5

克，花椒2.5克，白糖5克，水豆粉20克，酱油15克，汤25克，精盐2.5克，熟菜油75克，绍酒10克。

【制作】①将兔肉切成1.5厘米大的肉丁，与酱油5克、精盐1克、水豆粉15克拌匀；将酱油10克和醋、白糖、精盐各1.5克以及适量绍酒、味精、胡椒粉、鲜汤、水豆粉调成芡汁。②将炒锅置旺火上，下菜油烧至六成热时，放入干辣椒、花椒，炸成棕红色，又放入兔丁炒散断生，再加入姜、葱、蒜炒出香味，尔后烹入芡汁，收汁放进花生仁，簸匀起锅即成。

【食法】可常做佐餐菜肴。

（6）润肤茄子片

此菜具有润肤护肤，防止色斑之功效，也可降低血压。佐餐食用即可。

【原料】茄子500克，葱、姜、蒜各5克。

【制作】将茄子洗净，切成长形片，放入沸水中浸泡至软；葱切丝，姜、蒜切成末。将油锅烧热，放入已泡软的茄子片炸至金黄，再放入葱、姜、蒜，加入味精、盐、白糖等调料即可。

【食法】佐餐食用。

（7）薏米冬瓜鸡

本品有白肤润肤、健脾利湿的功效。适用于颜面不佳、皮肤干燥粗糙。

【原料】薏苡米40克，鸡肉300克，粉条20克，冬瓜500克，香菇10克，大蒜1瓣，葱、姜、盐、味精、黄酒、麻油各适量。

【制作】将薏苡米用水浸1夜后，加3杯水用中火煮至柔软；冬瓜洗净去皮、籽及瓢后切成方块；香菇用水发后切成小方块；粉条用开水烫过；鸡肉切成块；葱切碎；生姜与蒜切成薄片。所有配料放入砂锅内，加入香菇泡过的水，用小火炖至烂熟。调味后滴入少许麻油搅匀即成。

【食法】佐餐食用。

（8）猪肤汤

猪肤汤可滋润肌肤、光泽头发、延缓皮肤衰老、减少皱纹。

据现代研究表明，猪肤可使贮水功能低下的组织细胞得以改善，减少皱纹。同时人体也可利用它做原料，补充和合成胶原蛋白，加速红细胞和血红蛋白生成，改善微循环，收到补精益血、滋润皮肤、光泽头发、减缓老化的功效。故多食猪肤类药膳和菜肴，可使人雄姿英发，青春常在。

【原料】猪肤60克，白粉(米粉)15克，白蜜30克。

【制作】①先将鲜猪皮去净毛，用文火煨炖成浓汁。②再下白蜜、米粉，熬成膏状即成。

【食法】每于空腹时吃1匙，日服3~4次。

（9）天门冬烧麦

天门冬烧麦具有养阴生津、养肤润肤、健脾益肾的功效。

【原料】天门冬10克，猪肉100克，春笋半只，洋葱半只，鸡蛋2个，面粉150克，藕粉适量。

【制作】先将面粉加水，鸡蛋打入面粉内，共揉和成面团，制成烧麦皮子备用。再将猪肉剁碎入盆，加入切碎的笋、洋葱、天门冬和鸡蛋、酱油、盐、糖、麻油等搅拌均匀。将制成的馅包入烧麦皮子内，包成烧麦，上笼蒸半小时即熟。

【食法】每日1次，可作点心食用。

（10）红枣阿胶美容露

红枣可补五脏，治虚损，阿胶有补血、止血的作用，久服此美容露可达到轻身延年、养血润肤、悦色美颜的效果。

【原料】红枣500克，阿胶250克，黑芝麻、胡桃肉、桂圆肉各150克，冰糖250克，黄酒800毫升。

【制作】将黑芝麻炒熟，与红枣、胡桃肉、桂圆肉共研碎；阿胶放入黄酒中浸泡12天，将阿胶酒倒入陶瓷器皿中，隔水蒸，待阿胶完全融化时，将研碎的4种食品放进去，搅匀，放入冰糖再蒸，待冰糖完全融化时取出。冷却后，放入冰箱内保存。

【食法】每日晨舀冻状露3汤匙，用开水冲化服食。

（11）珍珠螺肉粉

珍珠螺肉粉清热明目、补中益气、美容颜。适用于妇女妊娠、水肿、营养不良等症。

【原料】珍珠粉1克，螺肉50克，糯米粉50克，小白菜100克，绍酒10克，葱10克，食盐、上汤各适量。

【制作】①将螺肉洗净，与猪肉剁成泥，加入糯米粉、珍珠粉、姜粒、葱花、绍酒、盐，拌匀，制成肉圆。小白菜洗净，切成

3厘米长的段。

②将锅置武火上，加入上汤烧沸，再加入珍珠螺肉圆，煮15分钟，放入小白菜，烧沸即成。

【食法】可佐餐食用。

（12）莲实鲤鱼块

莲实鲤鱼块能够起到悦色美颜，防治早衰的效果。富含优质蛋白，鲤鱼肉嫩鲜美。

【原料】鲤鱼块250克，莲子10克，芡实5克，赤小豆10克，葱、香菜少许。

【制作】将赤小豆加水，上笼蒸30分钟后取出。莲子、芡实分别用水浸泡1小时，葱切成段。鲤鱼块用酱油浸一下，待油烧热后下锅，炸至表面金黄时捞出，迅速用水洗去表面多余的油。将鲤鱼块、莲子、芡实、赤小豆同放器皿中，加入适量水上笼蒸20分钟，再将葱在油锅里煸炒一下，放入蒸好的鱼块，加酒20克，酱油、白糖各10克，胡椒粉适量，以中火炖15分钟，待汤汁略收，再以淀粉勾芡，再撒些香末即可。

【食法】佐餐食用，可常食。

（13）香身丸

长期服食该丸可健体香身，使体内自然散发出香味。

【原料】大枣肉1000克，松树皮500克，桂心50克，蜂蜜1000克，白瓜仁100克。

【制作】①将枣肉捣成枣泥，将桂心、白瓜仁、松树皮烘干，

研成极细末。②将药末与枣泥拌和，加熬后的蜂蜜为丸，如龙眼大。

【食法】每日早、晚各服4丸。

（14）菜花鲜贝肉

菜花富含多种维生素，鲜贝肉含大量高优质蛋白，合服可滋润皮肤、延缓衰老。

【原料】鲜贝2个，绿菜花半个，绍酒2大勺，盐4克，鸡汤30克，胡椒粉、葱丝、胡萝卜丝各适量。

【制作】去掉鲜贝上面的白色坚硬部分，然后切成5毫米厚的薄片，两面沾上粉，另将绿菜花切成小块，放进盐水中煮3分钟，等油烧至八成热，将鲜贝略炸一下，再把绍酒、盐、胡椒粉、鸡汤下锅，用水淀粉勾芡。再加入鲜菜花，迅速翻炒几下，淋上鸡汤，撒上葱丝、胡萝卜丝，绿菜花围放在鲜贝四周即可。

【食法】佐餐食用。

（15）杨妃玉容法

此方能化褐斑，增玉容，去皱纹。适用于面部黄褐斑、皱纹、面色萎焦等。

【原料】金色密陀僧30克，人乳30克，白蜂蜜60克。

【制作】①将密陀僧研成极细粉末；②用白蜜或人乳、牛乳调成糨糊状，装入瓷瓶，密封备用；③每晚睡前以少许搽面，次晨洗去。半月后可使“面如玉镜生光”。相传杨贵妃当年就用此法保护玉容，使她青春常在而不减色，故名杨妃玉容法。

【食法】佐餐食用。

(16) 绿豆洁肤粉

李时珍称绿豆为“食中要物”、“菜中佳品”，此菜有补益元气、调五脏、润皮肤、增容颜等功效。

【原料】绿豆干粉皮2张，香菇2枚，木耳20克，笋30克，叉烧猪肉150克，蒜苔50克，葱少许，鸡汤半杯。

【制作】将绿豆干皮粉在热水中浸泡30分钟，捞出切成长条；香菇、木耳用水泡发；笋、香菇、叉烧肉、木耳切成细丝；蒜苔切成段；葱切成末。将调料混合与鸡汤合并在一起。先将植物油烧热，下葱末煸炒，再下叉烧肉、香菇、笋、木耳、蒜苔，然后下粉皮，最后倒入鸡汤。煮开后，淋上麻油、醋即可。

【食法】佐餐食用。

(17) 鸡子索饼

鸡子索饼营养丰富、口感松软、美白皮肤，令人肥白光泽，对面部皱纹、皮肤粗糙富有较好效果。

【原料】白面120克，白羊肉120克，鸡蛋120克，豆豉汁适量。

【制作】①先将羊肉剁成肉酱，做成肉羹。②以鸡蛋清和面，做成索饼；在锅中加入适量水和豆豉汁，煮沸后下索饼，煮熟，放入适当调料。

【食法】肉羹与索饼同吃，每晨空腹吃1小碗。

(18) 鲜奶燕窝鸡

鲜奶燕窝鸡能补血养颜，温中益气。适用于肺热咳嗽、气血失养、皮肤粗糙、面容萎黄等症。

【原料】鲜奶100克，燕窝3克，鸡肉50克，冰糖30克。

【制作】①将鸡肉洗净，切2厘米见方的块。燕窝发透，去毛。冰糖打碎。②把鸡肉、冰糖、燕窝放入炖杯内，加入清水炖30~40分钟后，加入鲜奶烧沸即成。

【食法】可佐餐食用。（19）银耳鸽蛋汤

银耳鸽蛋汤具有滋阴润肺、补肾养心益胃、美容嫩肤之功效。

【原料】干银耳50克，鸽蛋20个，冰糖250克。

【制作】先将干银耳用55~60℃的温水浸泡20分钟发胀后，去蒂，去杂质，洗净，折成小朵，放进洁净的铝锅内，加水适量，炖至烂熟。在20个小酒盅里抹上猪油，将鸽蛋分别打入盅内，上笼蒸3分钟出笼，把鸽蛋放入清水中漂。在银耳羹中加入冰糖，等冰糖熔化后打去浮沫，加入鸽蛋，同煮沸后即成。

【食法】每日早晚饮用。

（20）瓜仁润肤散

瓜仁润肤散具有悦泽面容与滋润皮肤之功效。久服此方可令人“肥泽如玉，延年不老”。

【原料】冬瓜仁500克，白酒1000克。

【制作】将冬瓜仁放入纱布袋中，扎紧袋口，用沸水浸泡10分钟，取出晒干，再放入沸水中浸泡，再晒干，如此反复泡晒3次

后，投入到白酒中浸泡2昼夜，捞出晒干，研成细末。

【食法】每次6克，每日早、晚各服1次，开水冲服。

（21）杞圆燕窝汤

此汤可滋阴养血、润肺止咳、光泽肌肤。适用于干咳、盗汗、心悸、失眠、视物昏花等症。

【原料】枸杞子10克，桂圆肉6克，燕窝3克，冰糖30克。

【制作】①将燕窝发好，去毛。枸杞、桂圆肉洗净，去杂质。冰糖熬成汁液。

②将燕窝、枸杞子、桂圆肉放入炖锅内，加入适量清水，熬煮30分钟，放入冰糖汁液即成。

【食法】可佐餐食用。

（22）杞圆膏

杞圆膏的主要功效是安神养血、滋养肝肾，强筋骨，从而达到润泽肌肤，抗衰驻颜的效果。

【原料】枸杞子500克，桂圆2500克。

【制作】将上2味同入砂锅，加水适量，用文火慢慢炖煨，水少时再加水，炖至枸杞子、桂圆肉都烂熟无味时，去渣取汁，再将药汁文火熬成膏，停火，晾凉后装罐备用。

【食法】不拘时，频服，每次2~3匙，温开水冲服，常服有效。

□菜类美容养颜食疗方

（1）板栗炖鸡

板栗性温味甘，熟食补肾气，强筋力；鸡肉性微温，味甘，温中益气，滋养五脏，补精添髓。烹制成菜后，益脾胃、生气血，从而能够滋容美颜。

【原料】板栗150克，鸡1只1300克，姜块20克，葱3根，精盐12克，绍酒15克。

【制作】①将板栗剥去外壳，洗净。姜、葱洗净，姜拍破，葱绾结。鸡杀后，放尽血，烫去毛，剖腹，取出五脏，斩去脚指、嘴尖，洗净。②将锅置旺火上，掺清水，放入鸡肉烧沸，撇净血泡，加绍酒、姜块、葱结改用中小火炖七成熟，拣出姜块、葱结，加板栗炖，至板栗、鸡肉熟透，加精盐调好味即成。

【食法】随餐食用。

【禁忌】患感冒者禁用。

（2）沙锅狮子头

沙锅狮子头可以清热，止渴，开胃，消食，化痰，益气，养脾、胃、肾。适于体虚、瘦弱者，补益、长肌，壮筋骨，滋皮肤，润面容，使毛发光泽。

【原料】五花猪肉500克，鸡蛋100克，南芥末150克，葱10克，姜10克，淀粉100克，料酒10克，精盐5克，油菜心50克。

【制作】①五花猪肉去皮剁成细末，加盐、葱、姜、水搅匀上劲，加入鸡蛋汁、淀粉、南芥末、料酒，搅匀制成如同鹅蛋大小的

丸子放入平盘，入蒸箱蒸20分钟。②蒸好的狮子头凉透入锅中微火煮炖，加入葱、姜、料酒及盐。③小沙锅10个洗净，倒入清汤烧开，加入焯过的油菜心，对好味，捞入狮子头烧开锅即可。

【食法】即餐食用。

（3）鲜贝烧鱼肚

鲜贝烧鱼肚具有补精益血、益寿延年、去肾虚作用。治遗精、滑精、腰膝酸软、耳鸣、眼花，可使老人返老还童，同时也是女子美容的佳品。

【原料】干鱼肚250克，鲜贝200克，冬笋50克，香菇50克，高汤500毫升，精盐3克，料酒10克，葱10克，姜10克，食用碱面1克，鸡油50克，胡椒面1克，鸡蛋50克，淀粉10克，植物油500克（耗50克）。

【制作】①先发鱼肚。将干鱼肚在火上微烤放入温油中炸至鼓起捞出，用刀剁成3厘米见方的块，再入温油中炸，炸时用小火，待鱼肚呈黄色、有脆性时点入一点水立刻盖上盖，使其爆发，待水分爆至无声时捞入开水盆中浸泡，涨大后，放入碱面用温水搓洗，水冲，边洗边挤，去其油质，再入冷水泡成海绵状。②鲜贝用布蘸干水分后，加入胡椒面、料酒、鸡蛋清、淀粉及少许油浆之，入温油滑透，炒锅烧热加入少许鸡油，入葱、姜、冬笋片以及香菇片、高汤、鲜贝、鱼肚及盐，烧几分钟捞出倒入瓦罐中，锅内的汁勾芡浇在鱼肚上即可。

【食法】即餐食用。

（4）樱桃美容散

樱桃味甘性温。入脾、胃经。调中益气，温胃健脾。《名医别录》云：“主调中，益脾气，令人好颜色，美志性。”蜂蜜味甘性平，补脾润肺，《本经》说：“强志轻身，不饥不老。”山药味甘性温，补脾胃，益肺肾，益颜色。胡桃肉令人皮肤细腻光润，须发黑泽，血脉通调。成菜后，润容面肌肤，益颜色，黑发，延年益寿。

【原料】蜜樱桃300克，山药粉500克，胡桃肉500克，白蜂蜜400克。

【制作】①将生山药1500克，洗净入笼蒸熟，去皮，烘干研成粉末。胡桃肉炒酥压成碎末，蜜樱桃剁成细粒。②将锅置中小火上，白蜂蜜入锅，加适量开水，溶化后，加入山药粉、桃肉炒干水分，炒香，加樱桃炒匀，铲入瓷缸内，加盖盖严即成。

【食法】早上空腹服用50克，用沸水冲食，要长期服用。

(5) 炖牛肝：铁质丰富，补血珍品

炖牛肝的主要功效是补血、消肿。各种动物、家禽中的肝脏，都有一定的食疗价值，牛肝含有丰富的维生素A、B及B₁₂，此外所含的蛋白质与铁质极其丰富，是补血的珍品。

【原料】牛肝。

【制作】先将牛肝切碎，然后加入适量的水，用炖盅盛着，盖上盅盖，隔水炖上三四小时，那时的牛肝与水同化了，变成汁一样，吃时可加入少许盐。

在加水时要留意，不宜太多，否则炖好后的肝汁太淡了，自然水太少也不合适，约可将牛肝盖过便成。

【食法】随餐食用。

（6）玉竹烧豆腐

玉竹味甘，性偏凉，养阴润燥，生津止渴。《本经》云：“久服，去面黑，好颜色润泽，轻身不老”。猪肉宜肾，补肾气虚竭。

《随息居饮食谱》说：“猪肉，补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤”。豆腐含有丰富的蛋白质，无纤维素，极易消化，清热，益气 and 胃。成菜后，质地细嫩，咸鲜适口，久服，温暖身体，消除疲劳，消除颜面斑点，美容润肌。

【原料】玉竹50克，油豆腐10个，熟猪肉40克，竹笋20克，水发香菇8朵，芹菜心20克，发菜20根，绍酒20克，味精1克，精盐6克，胡椒粉0.5克，鸡汤300克，水豆粉10克，酱油15克。

【制作】将玉竹洗净，煎取药汁100克。猪肉洗净，剁成碎粒。竹笋洗净煮熟，香菇、芹菜洗净，三样剁成细粒。油豆腐切成条状，再从中切成两坨，成方形，共20坨，并从切口处用小刀向里面挖空，将香菇、笋、芹菜、猪肉、味精、胡椒、水豆粉、绍酒10克、精盐等调拌均匀成馅心，分成20份，瓢入油豆腐里，用发菜一根扎紧，不漏馅为宜。

汤汁不宜多，火候不要大，使汤汁的味入菜内，质感美，味道鲜。常服增血色，美肌肤。

（7）灵芝海参

海参味甘性温，入心、肾、脾、肺经，有补肾、滋阴、养血、益精、壮阳、润燥的作用；灵芝味甘性温，补肝肾、健脾胃、安心神、益肺肾、止咳喘，成菜后，色美质嫩，清淡味鲜，为筵席大菜之一。

【原料】水发海参600克，灵芝粉12克，鲜菜80克，玉兰片30克，姜块12克，葱段20克，味精1.5克，胡椒面1克，精盐6克，熟猪油60克，水豆粉5克，绍酒10克，熟鸡油6克。

【制作】①海参片成斧轮片，灵芝粉煎取汁50克，去沉淀，姜、葱、玉兰片、鲜菜洗净，放入沸水内氽断生。②将锅置中火上，下熟猪油烧至五成热，加姜块、葱段炒出香味，掺鲜汤稍煮一下，拣出姜、葱，放入海参、灵芝汁、兰片、绍酒、胡椒面、味精、盐，用小火烧入味，再放鲜菜推转，勾入水豆粉，将汁收浓一点，淋上鸡油，盛于盘内即成。

【食法】此量1人分2天，4次吃完。

（8）鹿茸烧猪蹄

鹿茸烧猪蹄，含丰富的蛋白质，动物胶质，从而能补益气血、强筋壮骨。治津液不足所致皮肤干燥，使面部生光。

【原料】猪蹄1000克，鹿茸片10克，玉兰片50克，葱10克，姜10克，大料2克，料酒10克，白糖10克，精盐5克，酱油15克，胡椒面2克，植物油15克，味精2克。

【制作】①猪蹄洗净剁成4瓣，入开水锅中煮烫，捞出冲洗干净。②炒锅烧热，入少许油，放入白糖，炒成红色，再入猪蹄翻炒，然后加酱油、精盐、料酒、葱、姜、大料及适量水，煮2小时后去浮沫，拣去佐料，加入胡椒面及味精，捞出去其骨，摆入小碗中，分成10等份，放入玉兰片、鹿茸片，倒入原汁入蒸箱蒸30分钟即可。

（9）地黄金龟

龟肉性平，有滋阴降火、补血健骨的作用；熟地微温，专用于滋补、补血养阴、填精益髓。《本经逢源》说：“干地黄，内专淳血滋阴，外润皮肤荣泽”。成菜后色泽美观，肉质松软，美味可口，为筵席名菜之一。

【原料】乌龟1个800克，熟地15克，菠菜60克，绍酒12克，独蒜12个，姜块6克，葱2根，味精1.5克，盐3克，水豆粉6克，熟鸡油6克。

【制作】将乌龟放案板上，胸部朝天，待头伸出来，宰去2/3，放净血，锯开龟壳，取出整形，去其内脏洗净。放入开水内几分钟，斩去脚爪，头尾刮洗净。用刀将腹部肉划成块，不破皮，盛入蒸碗，腹部朝天，加入熟地片、姜块、葱节、绍酒、独蒜、味精、盐，入笼蒸熟烂，取出，拣出熟地、姜、葱、蒜。菠菜余断生入盘垫底，滗出龟肉汤汁，翻扣菠菜上，独蒜摆于龟肉上或四周，水豆粉入锅，调好味，收汁，浇于盘内即成。

【禁忌】吃金龟忌苋菜、鸡蛋。病邪未净者，忌食金龟，金龟在3~9月捕捉，此时肥大肉厚。

（10）牛髓鹌蛋

牛髓味甘，性温，含有丰富粘腻的脂肪质和蛋白质，能温肾阳、滑嫩肌肤。鹌蛋味甘，性平，补气益血，强筋壮骨，安神益智，因鹌蛋中氨基酸种类齐全，有高质量的多种磷脂、激素等人体必需成分。成菜后，蛋质细嫩，营养丰富，能养精髓。

【原料】牛骨髓30克，鹌鹑蛋10个，味精2克，精盐1克，绍酒5克。

【制作】将牛的四大棒骨洗净，捶破，放入净锅内，掺水熬炼

提取髓汁，盛于碗内，随用随取。将鹌鹑蛋去壳入蒸碗内，取牛骨髓30克，加绍酒、精盐、味精、鲜汤，置沸水旺火笼内蒸约10分钟即成。

【食法】随餐食用。

【禁忌】热性病人不宜食用。

（11）芝麻糕

芝麻养颜润肌肤，能治白发和目眩；花生养颜润皮肤，营养丰富，益长寿；黄豆营养好处多，补脾益气，驻容颜；核桃强肾，能补脑，健体长寿润肌肤；黄芪益气，红糖生血，二米补中益气，养胃益肌肤。烹制成糕后，营养丰富，味道鲜美，润肌肤，驻容颜。

【原料】芝麻100克，生花生仁100克，黄芪100克，核桃米100克，黄豆100克，炒二米粉500克，红糖400克，熟猪油200克。

【制作】将芝麻、生花生仁、核桃米、黄豆分别去净灰渣，炒酥，或黄豆磨成粉末。黄芪去净灰渣，切成极薄片，烘干研成细粉末。再将芝麻、花生、黄芪、黄豆、核桃仁与炒二米粉拌和均匀待用。将红糖切碎或用红砂糖，用开水溶化，加入熟猪油，与粉末混合均匀，倒入方木箱架内压平，划成32块即成。

【食法】每天2次，每次1块，用沸水冲服，长期食用，效果更佳。

（12）芥末鸭子

芥末鸭子的功用为宣气化痰，温中散寒，通络止痛，助消化、刺激胃液分泌，增进食欲。并能健脾开胃，润肤色，滋养身体，益气养神，润胃和中，利尿消肿。治虚弱少食、大便干燥、水肿不

消。

【原料】鸭子1500克，芥末粉10克，料酒15克，白糖8克，精盐10克，淀粉10克，香油5克，醋5克，花椒2克，葱10克，姜10克。

【制作】鸭子洗净去杂后放入锅中，加水、盐、花椒、葱、姜、料酒煮60分钟，捞出凉后抹匀淀粉入热油锅中炸成金黄色，外焦里嫩，用刀剁成块摆于盘中。芥末粉加入糖、醋、香油、盐，用热水沏开浇在鸭肉上即可。

【食法】随餐食用。

（13）猪皮大枣烩蹄筋

猪皮大枣烩蹄筋的功效是益气健胃，补肝养血，补骨通经脉，络活活血，止血，强筋壮骨。治疗贫血、慢性出血、紫癜。对产后、手术后的体力及健康恢复有大补之功。并有助于老人强筋壮骨，儿童生长发育，增长智力。对妇女有美容之功效。治皮肤干裂、面部无光。治老人四季皮肤干裂、疼痛。

【原料】猪皮500克，大枣100克，蹄筋50克，葱5克，姜5克，蒜5克，大料2克，酱油5克，料酒10克，精盐5克，鸡汤200毫升，干辣椒1克，植物油25克。

【制作】猪皮洗净刮去油质、毛质，挂阴凉处晾干。剁成小块入油锅温油炸透，鼓起即可。蹄筋入水中煮2小时捞出剁成小块，炒锅放少许油，烧热入葱、姜、蒜、大料、酱油、料酒、盐、干辣椒及鸡汤，倒入蹄筋、肉皮，炖煮20分钟。然后大枣用小锅煮20分钟去核，倒入蹄筋中，再煮20分钟即可。

【食法】随餐食用。

（14）兰片烧海参

海参味甘、咸，性温。具有补肾壮阳，益气滋阴，通肠润燥，止血，消炎的功效。猪肉滋阴润燥，益皮肤。

【原料】干海参60克，水发兰片100克，火腿50克，熟猪肉150克，菜头300克，豌豆尖10根，味精1.5克，精盐3克，湿淀粉5克，熟猪油30克，鲜汤400克，姜片10克，葱节2根。

【制作】①干海参用开水浸泡12小时，再换开水回软后，剖开腹部，取出肠子洗净泥沙，入开水锅中微火煮30~40分钟，再泡10小时，换水烧开后，继续发胀洗净。切成上厚下薄的片。水发兰片，切成薄片，火腿切成小片，熟猪肉切条片，菜头切成条块。②净锅置中旺火上，下油烧至五成热，加姜、葱炒香，掺鲜汤、菜头、猪肉、兰片、绍酒烧至菜熟时，加海参、火腿烧透，下豌豆尖、精盐、味精、湿淀粉收汁盛盘。

海参品种多，发胀的方法不同，如皮薄肉嫩的乌条参、花瓶参、红旗参，采用少煮、多泡的方法。外皮坚硬、肉质较厚的大乌参、岩参、灰参等，将外皮置火上烧焦，刮去焦皮，浸泡两天回软后，煮开后保持70~80℃，焖2~3小时，剖腹取肠洗净待用。海参价高，没有条件的可改用蛤蜊、蛭、墨鱼等。

【食法】随餐食用。

（15）竹笋焖鲍鱼

鲍鱼味甘、咸，性平。入肝、肾经。熟鲍鱼滋阴补虚，益精明目。《医林纂要》道：“补心暖肝，滋阴明目。”《随息居饮食谱》云：“甘咸温。补肝肾，益精明目。开胃养营，治带浊崩漏，愈骨癆极。”猪肉滋阴补中，竹笋清热，健脾益气。成菜后，质地

柔软，香鲜适口。

【原料】水发鲍鱼400克，猪肉150克，水发香菇40克，竹笋200克，熟火腿30克，姜片8克，葱段15克，绍酒20克，精盐4克，味精2克，胡椒粉1克，湿淀粉6克，熟猪油90克，香油4克。

【制作】①将鲍鱼入水中浸泡回软以后，撕去内脏，在肉厚处切两、三刀，再浸泡回软，放入热碱水中浸泡发胀，用清水反复冲洗，鱼肉明亮，色呈淡黄，有较强弹性。鲍鱼切成薄片，猪肉、竹笋洗净切成片，水发香菇、火腿切成小片。②炒锅置中旺火上，下熟猪油烧至六成热，放入猪肉、竹笋、鱼片，炒几下，掺鲜汤、香菇、姜、葱、绍酒、胡椒粉烧开，改用小火，加盖焖熟，放入精盐、味精，用湿淀粉勾芡汁，盛入盘，撒上火腿，淋上香油即成。

【食法】随餐食用。

【注意事项】①鲍鱼用热水发胀快，放蒸锅或煮10小时能发胀。或放入温热水中浸泡几小时，刷洗发白。用鸡骨、绍酒、姜、葱、微火焖4小时后，无硬心为宜。②热碱水：碱100克、石灰50克，用开水200~300克泡，取清水浸泡，用竹筷经常搅动，使受碱均匀。③常食此菜，能消除面部黄褐色斑，肤润色美。

（16）八珍蒸鸭

八珍蒸鸭的主要功效是补肝肾、健脾、开胃。适于脾肾两虚，周身无力，腰膝酸软。具有滋补、强壮之功效，使其精力充沛，增加记忆力。治肝肾虚弱，发须早白。具有乌发、生发之功效。

【原料】北京填鸭1500克，栗子100克，花生50克，乌梅20克，核桃仁50克，龙眼肉20克，香菇10克，莲子20克，何首乌10克，料酒100克，葱段10克，姜片10克，胡椒面1克，酱油10克，味精3

克，大料2克，花椒1克，精盐10克，植物油1000克(耗75克)。

【制作】①用酱油、料酒、胡椒面、精盐、大料、花椒将鸭子里外抹匀腌30分钟。②鸭子入油锅炸呈金黄色，放入钵内，油锅倒去油，烧热，入葱段、姜片、料酒、酱油及适量水烧开，放入大料、花椒、胡椒面、味精，调匀倒入钵内。③栗子、花生、莲子、核桃仁、龙眼肉、香菇、何首乌、乌梅入锅煮半小时，塞入鸭膛，再放钵内入蒸箱蒸熟即可。

【食法】随餐食用。

(17) 健身西瓜盅

桃汁芳香味美，美容保健效果佳；葡萄汁营养丰富，美容强身；番茄汁健身力强；银耳滋阴润肺，补脑强心；蜂蜜补中益气，安五脏，强志轻身，润肌肤；西瓜汁清暑热，生津滋润皮肤细嫩。成菜后，色泽美观，质地细嫩，甜酸适口，营养丰富，为筵席甜菜之一。

【原料】西瓜1个2500克、葡萄300克，银耳罐头200克，红番茄2个，桃肉2个，蜂蜜50克。

【制作】将西瓜洗净，在1/6处削盖，其上下划成齿形，挖出瓜瓢，取汁；葡萄洗净，压成片；红番茄、桃子烫一下，撕去皮，切成小片。葡萄汁、西瓜片与蜂蜜调均匀，倾入西瓜盅内，放入银耳、桃肉片、番茄片，加盖，入冰箱放置，吃时上桌。

【食法】每天1剂，食时揭盖，用调羹取食，1剂分几次服下。

【禁忌】寒湿者忌饮。

(18) 红烧牛蹄筋

红烧牛蹄筋的功效是补益血液。适用于美容，使人青春常在。

【原料】牛蹄筋500克，香菇100克，葱片10克，姜片10克，大料2克，酱油5克，辣椒2克，料酒5克，精盐5克，白糖5克，花椒2克，蒜5克，冬笋50克，植物油25克。

【制作】牛蹄筋入锅中水发煮软，洗去杂质用刀剁成约3厘米的段，香菇用水泡软后，用盐抓一抓去其泥沙，剪去根部。炒锅烧热加少许油，入葱、姜、料酒、酱油、白糖、辣椒、大料、蒜、花椒，加适量水，入牛蹄筋、香菇、冬笋炖煮1小时即可。

【食法】随餐食用。

（19）羊肉虾仁烧豆腐

羊肉虾仁烧豆腐的主要功效是暖中补虚，益肾气，养胆明目，健脾健胃，利肺助气，抗衰老，防早衰。治肺结核、气管炎、贫血、产后血虚、无乳、腰膝酸软。益血和中，生津润燥，清热解毒，补肺燥，止咳，清痰，养颜。治冠心病、高血压、高血脂等心血管疾病。有助于儿童生长发育、女子美容。

羊肉性热，为冬令补益佳品。

【原料】豆腐500克，羊肉100克，虾仁100克，葱片10克，姜片5克，鸡汤100毫升，香菜10克，酱油10克，料酒10克，精盐5克，胡椒面2克，豌豆25克，植物油50克，淀粉10克。

【制作】①羊肉剁成末后入炒锅煸炒，加葱、姜、盐、酱油、料酒、胡椒面及鸡汤。②虾仁洗净倒入锅中，豆腐切成小块，入锅烧煮，加入鲜豌豆，烧15分钟，淀粉勾芡，撒上香菜即可。

【食法】随餐食用。

(20) 麦冬烧麦

麦冬微寒，强阴，益精，补肺气，安五脏，令人肥健，美颜色。《本经》说：“久服，轻身不老不饥。”对猪肉，《本草纲目》说：滋阴润燥力强。精猪肉有补肝益血的功效。嫩笋尖有消食化痰、清热解毒、透疹的作用。皮薄馅饱，呈半透明，味道鲜美。

【原料】猪肉400克，嫩笋尖50克，鸡蛋4个，面粉600克，藕粉30克，麦冬40克，味精2克，精盐15克，熟火腿50克，酱油60克，香油30克，白糖5克。

【制作】①将鲜猪肉洗净，用刀剁成碎粒，盛于碗内，嫩笋尖放入沸水中氽一下，剁成碎粒，同入肉粒内，麦冬洗净泡胀后，尽量剁成碎末，打入2个全蛋和2个蛋黄，与味精、精盐、白糖搅拌成馅心。②将面粉倒在案板上，中间挖一个窝，掺清水，放入2个蛋清，一边揉面，一边加水，揉成硬软适度的面团。用纱布将藕粉包好扎紧。同时，面板上撒上少许的藕粉，使面团放上不粘面，擀平、薄后，叠成3层，再擀薄，又叠成3层，再擀薄，反复3~4次的叠而再擀薄，擀成面皮如纸样薄为止。③将面皮放于左手，取用适量的馅心放于面皮中心，左手一收拢，稍捏紧一下，便成烧麦，置于蒸笼内蒸约20~30分钟，皮成透明状时，就可起笼。

【食法】根据食者喜爱，蘸酱、醋、姜汁味碟均可。

【禁忌】随餐食用。患肺寒咳嗽者不宜食之。

(21) 天麻冬菜扣肉

平肝熄风，定惊止痛，行气止血。适用于虚火头痛、眼黑、肢

麻、神经衰弱，并能润肠胃、生津液、补肾气、解热毒、滋润皮肤、使毛发光泽。

【原料】天麻50克，五花猪肉500克，川冬菜200克，葱片10克，姜片15克，料酒10克，酱油10克，肉汤200毫升，胡椒面2克，精盐5克，蜂蜜20克。

【制作】天麻洗净砸碎，五花猪肉入热水锅中煮片刻，捞出抹上蜂蜜入热油锅中炸成金黄色，捞出放凉切片，码于盘中。川冬菜洗净切碎，入炒锅加盐、葱、姜、酱油、料酒及肉汤煸炒，浇在肉片上，撒上天麻、盐、胡椒面入蒸锅蒸90分钟即可。

【食法】随餐食用。

（22）鸡子面：美化皮肤，防治皱纹

美化皮肤，防治面部皱纹。可用于面部皱纹较多及身体皮肤干皱粗糙等。

【原料】面粉120克，鸡蛋清120克，羊肉120克，豆豉汁适量，味精1克，精盐5克，胡椒粉1克，植物油50克，葱花5克，姜末5克。

【制作】①将羊肉剁成肉酱，炒锅放油烧热，放葱花、姜末、盐、肉酱煸炒，制成肉羹。②用鸡蛋清和面，做成面条，放入锅中用水并加豆豉汁煮熟。

【食法】食用时可放味精、胡椒粉等调味品，与羊肉羹同吃，每日作为早点1碗，分服见效。

（23）阿胶大枣蒸鸡：补气养血，滋润肌肤

阿胶大枣蒸鸡的功效是补气养血，治贫血性头晕、目眩、四肢无力、面色憔悴。具有滋润肤色，使面部生光的作用。

【原料】肉鸡1500克，大枣200克，阿胶200克，淀粉10克，鸡蛋50克，酱油10克，精盐8克，白糖10克，料酒15克，葱段10克，姜片10克，胡椒粉1克，大料2克，植物油50克，味精2克。

【制作】肉鸡去内脏后剁成小块，用凉水拔出血水后捞出，倒入阿胶、酱油、料酒、胡椒粉、味精、盐、糖、葱、姜、大料、鸡蛋、淀粉及植物油拌匀后倒入平盘，同大枣入蒸箱蒸60分钟即可。

【食法】随餐食用。

(24) 黄芪烧牛肉

黄牛肉能补气固中，益气血，止渴，功用与黄芪无异。黄芪性温，味甘，是补气的要药，能补气升阳、摄血行滞、生津止渴；枸杞补肝肾，有造血、明目、降血脂、保肝作用。成菜后，牛肉变烂，咸鲜适口，补气养血，驻容颜。

【原料】黄牛肉1500克，黄芪20克，绍酒30克，酱油40克，味精1克，姜块20克，大葱3根，胡椒粉1克，牛油30克，枸杞15克。

【制作】①将牛肉洗净，漂入水中，除去部分血分，捞出沥干水分，切成5厘米长、3厘米宽的条块。黄芪去净灰渣，烘干研成粉末，姜葱洗净，姜拍破，葱结。②将锅置中旺火上，下牛油烧至六成热，放入牛肉块，煸炒至发白，加酱油炒上色，掺鲜汤烧开，再加姜块、大葱、绍酒、胡椒，移至小火上烤熟烂，起锅前6分钟撒入枸杞，待汤汁稠时起锅入盘。

【食法】1人分6次食用。冬季1月为1疗程。

【禁忌】凡有表邪、内有积滞、气实胸满、阳盛阴虚、上热下寒者忌食。

（25）紫米八宝饭

紫米八宝饭温胃补中，益气止泻，补血安神，提神健脑。增强身体耐久力，补妇女乳汁不足，阻止儿童夜间遗尿及老人夜间尿频。适用于老者皮肤干燥，面部黑而无光，以及女子面部憔悴、四肢无力、失眠健忘。

【原料】紫糯米400克，大枣50克，葡萄干10克，青梅10克，莲子10克，豆沙10克，枸杞子10克，龙眼肉10克，蜂蜜200克，淀粉10克。

【制作】①紫糯米(或白糯米)洗净，用凉水泡30分钟，入蒸箱蒸60分钟熟后取出凉透。②小饭碗10个，里面抹匀菜油，中间摆一个莲子。大枣洗净切成小牙摆在周围，青梅切牙摆在周围，葡萄干、枸杞子、龙眼肉洗净拌入糯米中，糯米饭成团，中间包入豆沙，轻轻放入小碗中压平，入蒸箱蒸10分钟，取出扣在小盘子上。

【食法】沙锅倒入少许水，蜂蜜烧开，用少许湿淀粉勾芡浇在糯米饭上即可食用。

（26）千张炖肉

千张炖肉的功效是健筋骨、软骨及结缔组织，延缓机体衰老。助儿童生长发育、清热凉血、止咳化痰、润肺滋肠、补气养血、润肌肤。治四肢无力、手脚干裂，助面部生光。

【原料】豆腐皮500克，带皮五花猪肉500克，罗汉果5个，胡椒面2克，葱2克，姜2克，料酒5克，精盐8克，酱油10克。

【制作】①带皮五花肉剁成小条，入开水中焯一下，捞出凉水冲洗干净。②炒锅烧热后放入肉、葱、姜煸炒，再倒入酱油、料酒、胡椒面，开水中炖煮放罗汉果，豆腐皮切成小条，两层为一组打个结。③放入肉锅中一同煮炖2小时，加盐调味即可出锅。

【食法】随餐食用。

（27）黄芪鲫鱼

黄芪鲫鱼补气健胃，适用于脾虚食欲不振、消化不良、便溏泄泻以及气虚气短乏力、胃下垂、脱肛等症。少女常食能使面部红润，有美容的作用。

【原料】鲫鱼3尾(约500克)，葱花10克，黄芪15克，姜片15克，炒枳壳2克，精盐2克，胡椒粉2克，料酒30克，味精1克，猪油70克，醋4克，白糖5克，酱油6克。

【制作】①将鲫鱼去杂洗净，两面各剖四刀洗净待用。②把姜片、葱花与洗净用纱布包好的黄芪、枳壳一起水煎2次，每次15分钟取汁。③锅置火上注入猪油，待油六成熟时下姜片，煸出香味，放入酱油、精盐、胡椒粉、醋、鲫鱼、料酒及白糖，注入清水约500毫升，再下药汁，中火烧开，改用小火慢炖至鱼熟时加味精，收汁装盘即可。

【食法】随餐食用。

（28）菊花肉片

菊花肉片具有清热、明目、祛风、平肝、养血、益寿之功效。身体虚弱或无病者常食，能健身益寿、美人肤色，中老年人最为适宜。

【原料】菊花瓣(鲜)100克,瘦猪肉600克,鸡蛋180克,鸡汤150毫升,精盐5克,白砂糖3克,绍酒20克,胡椒粉2克,香油3克,葱20克,姜20克,淀粉50克,味精2克,猪油1000克(耗75克)。

【制作】①将瘦猪肉切成薄片,菊花瓣轻轻洗净,用凉水泡上;姜、葱洗净后切成指甲片;鸡蛋去黄留清。②肉片用蛋清、盐、绍酒、淀粉调匀浆好;用盐、白砂糖、鸡汤、胡椒粉、味精、湿淀粉、香油对成汁。③炒锅置武火上烧热,放入猪油1000克,待油五成热时投入肉片,滑散后沥油。锅接着上火,放入50克熟油,待油五成热时下入姜、葱稍炒,倒入肉片,烹入绍酒炆锅,随之把对好的汁搅匀倒入锅内,先翻炒几下,把菊花瓣倒入锅内,翻炒均匀即可。

【食法】随餐食用。

(29) 黄精鲜鱼

黄精鲜鱼具有补气、养血、美容、抗衰老作用,适用于体质虚弱、气血不足者。

【原料】草鱼一尾700克,黄精20克,绍酒12克,嫩芹菜叶4张,葱白丝7克,泡红辣椒丝1个,水豆粉20克,白糖2克,味精1克,姜汁10克,精盐3克,蒜泥7克,酱油6克,菜油1000克。

【制作】①黄精去净灰渣,烘干,研成粉末,煎成药汁150克以内。鲜鱼去鳞,挖鳃,剖腹取出内脏,用刀斜划成棱形块,抹上毛盐。水豆粉8克和黄精药汁30克拌匀,抹上鱼身薄薄一层芡汁。水豆粉、精盐、酱油、白糖、味精和适量鲜汤兑成滋汁。②将锅置中火上,下油烧至七成热,下鱼炸两分钟,滗出炸油,锅内留油50克,烹入绍酒后,加黄精药汁、姜汁、蒜泥、鲜汤淹没鱼身,待鱼

熟时入盘，滋汁烹入锅内，待滋汁收浓时，淋在鱼身上，撒上葱丝、辣椒丝、芹菜叶即成。成菜后，肉质细嫩，咸鲜可口。

【食法】随餐食用。

（30）二龙戏人参

人参有滋肌肤、补五脏、安精神的作用，桂鱼性温、肉鲜嫩，含胶质丰富，可养颜，其他原料富含维生素，二龙戏人参具有滋养皮肤、延缓衰老的作用，另外对体质虚弱者可起到温气、强身健体的功效。

【原料】桂鱼500克，人参50克，鸡蛋25克，白萝卜250克，紫菜20克，冬笋200克，胡萝卜10克，樱桃5克，胡椒面1克，精盐3克，鸡汤500毫升，葱片10克，姜片10克，淀粉10克，味精1克，料酒15克，植物油25克。

【制作】①将桂鱼去皮，去骨用刀背剁成泥，放料酒、胡椒面及味精，放入葱、姜泡成的水，放入淀粉、盐调匀。②鸡蛋打散成汁，平底锅放油将鸡蛋摊成蛋皮，将鱼茸铺在蛋皮上卷成蛋皮鱼卷，另将紫菜铺平把鱼茸卷入，制成紫菜鱼卷，上面分别撒些葱、姜入蒸箱蒸熟。③人参洗净，放入鸡汤蒸熟。④冬笋切丝、胡萝卜切丝炒熟铺在盘中作龙身衬底，蛋皮鱼卷切片做成鱼形码在上面，紫菜鱼卷切片码于丝两侧成鳞状，白萝卜刻成龙头、龙腿、龙尾，樱桃作龙眼，人参切片置于两侧，浇上蒸人参用的鸡汤。

【食法】随餐食用。（31）当归咖喱饭

当归补血活血，增强血色，咖喱粉味辣，有香气。牛肉补脾胃，益气血，配辅料成饭菜，质地柔软，糊芡汁浓，咖喱味浓。

【原料】当归身20克，牛肉500克，洋葱4个，胡萝卜2个，嫩青豌豆250克，咖喱粉30克，面粉60克，精盐4克，味精1克，胡椒粉0.5克，土豆100克，酱油20克，菜叶50克。

【制作】①将当归切成薄片，用小火煎取药汁100克，牛肉、洋葱、胡萝卜、嫩青豌豆、菜叶洗净，牛肉切成薄片，洋葱切破成片，土豆切成小块，胡萝卜切成小片。②将锅置中火上，下奶油30克烧至四成热，面粉入锅，炒至淡茶色时，加入咖喱粉搅和溶化，放入土豆、胡萝卜、嫩豌豆加盖焖熟。取用另一净锅，置旺火上，放入奶油100克、牛肉片炒至变色后，加洋葱炒熟起锅。待汤锅土豆煮软时，下洋葱、肉、当归、精盐、酱油、味精、胡椒等调味后即成。食时，将咖喱汤糊浇在白饭上。

【食法】若不爱吃牛肉，可改为鸡肉，则味更美。

【禁忌】凡患阳虚内热者暂不食用。

（32）黑芝麻首乌糕

黑芝麻首乌糕的主要功效是滋补肝肾、养阴乌发、养血生发、强筋骨。治肢体无力、中风偏瘫、产后乳少、腹痛、去寒、去毒、抗癌、治癌。适于体虚者的补益，对阴虚更佳。治眩晕、健忘、肝肾虚、须发白、发黄、干裂断。

【原料】黑芝麻500克，何首乌10克，枸杞子20克，蜂蜜200克。

【制作】黑芝麻洗去泥沙炒熟擀碎，何首乌开水泡软压碎，枸杞子洗净蒸熟。

【食法】以上3种掺合，加入蜂蜜调匀，入模紧压成形即可食

用。

（33）海松仁什锦饭

海松子，又名松子仁，炒香有补益气血、滋阴液、润五脏、止渴润肠、防止老化、恢复青春活力之效，能加强血液循环，光润肌肤，美艳容颜，常食使人活泼健美，配鸡肉、猪肉、蛋、胡萝卜等，营养丰富，成菜饭后，饭香柔和，羹调爽口。

【原料】海松子50克，嫩鸡肉400克，猪瘦肉300克，鸡蛋3个，胡萝卜2个，水发香菇50克，大米1000克，熟猪油50克，嫩豌豆100克，绍酒10克，酱油25克，味精1克，精盐4克。

【制作】①将海松子击破，去皮，取仁，炒熟炒香。鸡肉、猪瘦肉、胡萝卜洗净，切成小薄片，嫩豌豆、香菇洗净，切成小片。鸡蛋打入碗内，加精盐搅散，净锅置小火上，下熟猪油30克烧至五成热，注入蛋汁炒散备用。②将锅置中旺火上，下油烧至六成热，加鸡肉、猪肉、胡萝卜，嫩豌豆炒变色，掺鲜汤烧开，加绍酒、酱油，加盖煮熟时，加入松子仁、味精、炒蛋粒搅和均匀后，随即端离火口，即为“海松仁什锦羹”，大米饭煮熟后分10碗，浇上羹即成。

【食法】随餐食用。

【禁忌】凡有便溏精滑、湿痰者，忌食。

（34）枸杞活鲫鱼

枸杞活鲫鱼可健脾养胃，益肾利尿，明目驻颜。对肾虚、失眠者有较好效果，而且可起到养颜美容的功效。

【原料】枸杞子20克，活鲫鱼1000克，葱10克，姜5克，胡椒粉

0.5克，料酒10克，醋15克，精盐3克，味精2克，猪油100克(耗50克)，香油10克，芫荽适量。

【制作】①将鲫鱼去杂洗净，用沸水略烫一下，在鱼身一侧打上十字花刀，另一侧每隔一指宽打直刀。②将锅置武火上，倒入猪油100克烧热，依次放入胡椒面、葱花、姜末，烹入清汤、料酒、精盐、味精，将鲫鱼放入锅中，在鱼身淋少许白酒烧沸，浇上醋，加入枸杞(用温水洗净)，继而改用文火炖30分钟，撒上葱丝、芫荽，滴入香油即可起锅。

【食法】随餐食用。

(35) 红菇炖猪蹄

红菇具有补虚养血的功效。猪蹄含有蛋白质、脂肪、动物胶质等成分，具有补血、通乳的功效。两者相配成此菜，具有补虚、养血、通乳功效。用以治疗妇女产后贫血、乳少及痈疽、疮毒等病症。健康人食之，因富含动物胶质，有润滑肌肤的作用。

【原料】鲜红菇150克，猪蹄250克，料酒15克，精盐5克，味精2克，酱油10克，葱段15克，姜片10克。

【制作】①将猪蹄择净毛，下沸水锅焯一下，洗净血污。红菇去杂洗净撕片。②锅内放猪蹄和适量水，武火烧沸，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜，改为文火炖到猪蹄熟，加入红菇烧到猪蹄熟烂，出锅即成。

【食法】随餐食用。

(36) 椰子蒸鸡仔

椰子肉性平味甘、无毒，补脾益气，治风湿，令人面色悦泽。

椰子汁味甘，性稍热，益气生津，甜中带有椰香。鸡肉健脾益气，养五脏，益气血，增容颜。成菜后，鸡肉味鲜、汤汁美，为珍馐佳饌。

【原料】仔鸡肉100克，椰子1个，精盐6克，味精1克，绍酒5克，葱1根，姜片8克，鸡汤800克。

【制作】将椰子去外皮，距顶部1/5处锯开，倒出椰汁，放入沸水内煮30分钟，取出。仔鸡肉放入沸水内煮15分钟捞出，斩成4厘米长、2厘米宽。将鸡条、姜、葱、绍酒、鸡汤盛入椰子壳内，置旺火沸水笼内蒸约20~30分钟至熟透，取出。【食法】加味精、精盐调好味即可食用。

□粥类美容养颜食疗方

（1）酥蜜粥

《本草纲目》载：酥油能“润脏腑、泽肌肤”。常服此粥，有润泽面部皮肤，避免干燥的作用。

【原料】粳米100克，酥油30克，蜂蜜30克，水800毫升。

【制作】粳米淘洗后再加水用大火煮沸，再用小火煮至汤稠，加入酥油、蜂蜜，再煮5分钟，至粥稠米烂为度。

【食法】每日早晚2次，趁温热服食，连服3天以上。

（2）胡萝卜粥

胡萝卜含有多种有美容效果的维生素，粥中以胡萝卜为主，少佐猪油，可以增加有益美容物质的吸收。本粥源自《本草纲目》。常服此粥，可防止皮肤干燥和老化，使皮肤柔软润泽。

【原料】胡萝卜100克，粳米50克，猪油10克。

【制作】取新鲜胡萝卜洗净，切成碎粒，与淘洗好的粳米一道入锅加水煮粥，粥近熟时加入猪油，再煮5~10分钟，即成。

【食法】早晚服食，可加少许食盐调味。

（3）腐竹白果粥

腐竹白果粥以温补肺气、活皮肤诸疾的白果与营养丰富的腐竹配伍，能滑润皮肤、养颜、健肺。

【原料】米200克，腐竹皮50克，去壳白果40克，水2000毫升。

【制作】将白果捣烂，米及腐竹淘净，同放锅中，再加大火煮开，小火至汤稠米烂。

趁温服食。

（4）女性美容粥

本粥为经验方，为确有美容效果的膳食。本粥中加入补气、补血、活血的中药(以古方四物汤为基础)，对改善机体的功能、增加女性面部皮肤滋润、细嫩以及预防和治疗影响容貌美的疾病都有好处。

【原料】白米100克，鸡汤1200毫升，川芎3克，当归10克，黄芪5克，红花2克。

【制作】将米淘洗干净，用清水浸泡。当归、川芎、黄芪切成薄片，与红花一起装入小布袋中。将米及装药小布袋一起盛入煮粥的锅内，加鸡汤、适量水，大火煮开，小火煮稠，捞出布袋即成。

【食法】每日1~2次，趁温热时服用。

(5) 柏子仁粥

《神农本草经》说柏子仁：“令人润泽，美色。”柏子仁粥中以柏子仁少佐蜂蜜，润肤泽面效果更好。

【原料】柏子仁15克，粳米100克，水600~800毫升，蜂蜜25克。

【制作】柏子仁去尽皮壳，捣烂，粳米淘净，一起放入锅中，加水大火煮沸，再用小火熬至汤浓米烂即成。

【食法】每日1~2次，趁温热时服食。

(6) 麦门冬粥

《本草纲目》中说，麦门冬能“美颜色，悦肌肤”。本粥以麦冬、大枣配伍，对美容有一定效果。尤其适用于经常口干舌燥、面部皮肤干燥者，能滋阴润肤。

【原料】麦冬10克，大枣2个，冰糖5克，白粳米150克，水500毫升。

【制作】米、麦冬、大枣淘洗后放入锅内，加水大火煮开后，用小火煨至米烂粥稠即成。

【食法】每日2次，趁温热时服。

(7) 葳蕤粥

《神农本草经》载：葳蕤补“诸不足，久服好颜色，润泽，轻

身不老”。常服此粥，能滋养面部皮肤，延缓皮肤衰老。

【原料】鲜葳蕤(即玉竹)50克(若用干品量为15克)，粳米50克，水300毫升。

【制作】米、玉竹稍淘洗，加水大火煮沸，小火熬成稠粥，即成。

【食法】每日2次，趁温热时服，连服5~7天。

(8) 药肉粥

本粥源自《太平圣惠方》，以羊肉为主，加入补血益气养阴的原料，能调整皮肤生理功能，延缓皮肤老化过程，提供皮肤新陈代谢所必需的各种营养物质，有补益美容驻颜之效。

【原料】羊肉1000克，当归15克，熟地黄15克，黄芪15克，生姜3克，粳米100克，水适量。

【制作】从羊肉中取120克瘦肉切细粒备用。再将剩余的羊肉加3000毫升水煮2小时，去肉取汁备用。当归、熟地、黄芪、生姜加水1500毫升煎煮30分钟，去渣取汁。将两种汁合并，加入淘洗好的大米。煮开后，加入切细的羊肉粒，再煮至米烂为度，适当调味，即成。

【食法】早晚空腹时服。

(9) 美颜补血粥

美颜补血粥具有补血、理气、祛瘀、和色、祛斑功效。适用于血虚所致的面色苍白者，并可消除皮肤黑斑与黑眼圈。孕妇及月经量多者不宜用。

【原料】当归10克，川芎3克，黄芪5克，红花5克，鸡汤1000毫升，粳米100克。

【制作】将前3味用米酒洗后，切成薄片，与红花共入布袋，加入鸡汤和清水，煎出药汁，去布袋后，入粳米，用旺火烧开，文火熬煮成粥。

【食法】每日1剂，分次食用。

（10）薏米百合粥

本粥以薏仁代米为主，少佐百合，是一种既有清香独特的口感风味，又具有食疗作用的药粥。它既能补益润泽养颜美容，又可为治疗影响美容的扁平疣、痤疮、雀斑的辅助疗法。南方人尤以其滋润避暑，加绿豆共煮粥。

【原料】薏苡仁30克，百合6克，水适量。

【制作】薏仁、百合淘洗后温水浸泡20分钟，再加足量水用大火煮开，小火煮至薏米开花，汤稠即成。

【食法】早晚空腹食用，可加适量糖或蜂蜜调味。

（11）脊肉粥

里脊肉为猪肉中最精瘦细嫩部分，它含有大量皮肤营养物质，如优质蛋白质可高达17%。并含有美容作用的各种维生素以及无机成分。里脊肉煮粥，其味鲜美，其效确切。它能健脾养胃、补气补血，从而达到润肤美容的效果。本粥尤其适用于体质虚弱、面黄肌瘦、皱纹早生者。本粥源自《养生食鉴》。

【原料】猪里脊肉60克，粳米100克，食盐、香油、川椒末各少

许，水适量。

【制作】将里脊肉洗净，切成小粒，先用香油烹炒一下，再加入淘好的大米加水同煮，至汤稠米烂肉熟，加入调味品，煮2~5分钟，即可服食。

（12）人参核桃仁粥

此粥具有补益气血，温肾固精，丰肌泽肤功效。久用可消除疲劳，恢复活力，使皮肤红润细嫩。适用于因气血两虚所致的神疲乏力、头晕、面容不佳、皮肤粗糙无华者。

【原料】人参3克，核桃仁、冰糖各15克，粳米60克。

【制作】将人参洗净，切碎，置冷水中浸泡一夜，隔水炖烂；打碎核桃仁；淘洗干净粳米。将人参（及汤）、核桃仁、粳米、冰糖一起放入沙锅中，再加适量清水，文火熬至粳米成粥时即成。

【食法】每日早晨当早餐用，每日1次，10日为1个疗程，间隔10日后方可用下1个疗程。

（13）西洋参大枣粥

久食此粥可使身体变得强壮，皮肤变得细腻红润。适用于四肢无力，气虚体弱，面色苍白无光泽者。感冒发热时停服。忌用铁锅煮西洋参。

【原料】西洋参3克，大枣10枚，粟米100克。

【制作】先将西洋参洗净，置清水中浸泡一夜，切碎西洋参；洗净大枣；将西洋参、大枣、粟米及浸泡西洋参的清水一起倒入沙锅内，再加些清水，文火熬60分钟。

【食法】每日1次，早晨食用。

(14) 莲花糯米粥

莲花可补气益肾安神，糯米胶质含量丰富可润肌肤，二者合力可镇心益色、驻颜轻身等。

【原料】莲花5朵，糯米100克，冰糖适量。

【制作】糯米加水煮成粥，调入冰糖、莲花，稍煮即成。

【食法】每日空腹服2次。

(15) 人参薏苡仁粥

久用此粥可补气益肾，丰肌益颜。适用于气虚及肾虚面容苍白者、贫血者、肾病导致的面容不佳者。

【原料】人参5克，薏苡仁、冰糖各20克，赤小豆15克，糯米50克。

【制作】将人参洗净，用清水浸泡一夜，切碎人参，泡参的水留用；将薏苡仁研成细末；洗净赤豆、糯米。将以上4者与浸人参的清水、冰糖一起置沙锅中，文火煨90分钟。

【食法】每日早晨当早餐用，7日为1个疗程，间隔7日以上再用下1个疗程。

(16) 芝麻粥

本粥源自《太平圣惠方》。经常服用，有滋润面容、预防面部皮肤衰老、抗皱的效果。尤其适于身体虚弱、慢性便秘的人服食。

【原料】黑芝麻30克、粳米100克、水适量。

【制作】黑芝麻炒熟后研碎备用。粳米淘洗干净，加入适量的水煮开，再加入研碎的黑芝麻，继续煮至米烂汤稠，即成。

【食法】服食。每日1次。

（17）菊花粥

菊花，自古就是一种既有观赏价值，又可食用的花卉。伟大的诗人屈原曾“夕餐秋菊之落英”。《本草纲目拾遗》说它能“益血润容”。本粥源自《老老恒言》，说菊花能“养肝血，悦颜色”。菊花粥中，富含皮肤营养物质，经常服用菊花粥，确有美容效果。

【原料】鲜菊花10~15克，粳米30~60克，水适量。

【制作】农历九月采盛开的菊花，去蒂，烘干或蒸后晒干，磨粉备用。粳米煮粥，粥成后调入菊花末，再煮五分钟，即成。

【食法】早晚空腹食之。

（18）莲子粥

本粥源自《济众新编》。常服此粥能“强志益气，聪耳明目、补脏腑、养气力、润皮肤……除百疾，令人喜”。可见其确有较好的补益强身、润肤美容之效。粥中原料均为调节皮肤功能、补益美容佳品。本粥不但效果确实，而且口感甚美。

【原料】莲肉(去心、去皮)30克，芡实20克，茯苓15克，粳米100克，蜂蜜25克，水适量。

【制作】莲子去心、去皮，芡实去皮，与茯苓一道淘洗掉灰尘

杂质后，用温水浸泡30分钟。再将淘洗好的粳米一道入锅加水，大火煮开，小火煮至莲肉、芡实开花，米烂汤浓，再加进蜂蜜，和匀即成。

（19）燕窝粥

燕窝为珍贵的补养驻颜佳品。燕窝熬粥，能充分溶融燕窝中的养颜益颜成分，并有良好的口味，是美容药膳中难得的珍品。燕窝粥尤其适用于肺阴虚，脾气虚者补益养颜时服用。

【原料】粳米60克，燕窝6克，水适量。

【制作】将燕窝用温水浸软，捡去杂毛，再用清水洗净。加入淘洗好的米，再加足量水，以文火慢煮约2小时，即成。

【食法】每日空腹服1~2次。

（20）芡实粥

芡实粥具有益精强志、聪耳明目、通五脏、润颜色之功效。此粥又称“飞扬粥”。

【原料】芡实20粒，龙眼肉7枚，糯米100克。

【制作】将芡实、龙眼肉与糯米同煮粥。

【食法】每日空腹服1~2次。

（21）人参蜂蜜粥

人参蜂蜜粥具有调中补气，润肠通便，丰肌泽肤功效。适用于因气虚而致的面色苍白无华者及有气血两虚表现的大便秘结的中老年人。用粥期间不喝浓茶，不吃白萝卜。

【原料】人参3克，蜂蜜50克，生姜汁5毫升，韭菜汁5毫升，粳米100克。

【制作】将人参切片，置清水中浸泡一夜，连同泡参水与洗净的粳米一起放沙锅中，文火煨粥，粥将熟时放入蜂蜜、生姜汁、生韭菜汁调匀，再煮片刻即成。

【食法】每日1剂，分次食用。每6剂为1个疗程。间隔6~10日后可用下1个疗程。

（22）人参早莲粥

人参早莲粥具有大补元气功效，可补血，改善贫血状态，使脸色红润；增加血小板数量，减少皮肤紫癜。适用于有气血两虚，面色苍白无光泽者，病后体虚面色苍白者。食用期间忌吃白萝卜，忌喝浓茶。

【原料】人参5克，早莲草、冰糖各10克，粳米60克。

【制作】将人参洗净，置冷水中泡一夜，晨起时取出，将人参切碎，重用泡参的水，置碗中，炖熟人参；将早莲草洗净，煎浓汁，去渣；将人参汤、早莲草汁及粳米同煮粥。

【食法】每日早晨当早餐吃，连用7日为1个疗程，必须间隔7日后再服下1个疗程。

（23）人参黄芪粥

此粥冬天用最佳。具有大补气血、丰肌美颜、强壮身体之功效。久用可使面色转红润。适用于病后气血两虚者，气血虚弱面色苍白无华者。禁忌同前。

【原料】人参5克，黄芪、葡萄干、冰糖各15克，粳米50克。

【制作】将人参洗净，切碎，置冷水中浸泡一夜，清晨时隔水炖烂；将黄芪水煎，取汁；将人参、人参水、黄芪汁、葡萄干、冰糖、粳米一起倒入沙锅中，文火煨至成粥。

【食法】每日早晨当早点用，每日1次，连用7日为1个疗程，间隔7日后再进行1个疗程。

（24）核桃粥

本粥含丰富的皮肤营养物质，口味甚美，经常服用，可使面部皮肤红润光泽，柔嫩滑爽。其补益美容的效果明显。

【原料】大豆100克，白芨10克，核桃10个，大米500克，白糖和水各适量。

【制作】大豆、白芨炒熟，研成粉备用。核桃破壳取仁，再用开水蒸5分钟，捞出，除去内皮，捣烂。大米加水煮粥，八分熟时，加入大豆、白芨粉、核桃泥、白糖搅匀，再煮5~10分钟，即成。

【食法】可以经常服食。

（25）红枣粥

本粥简单易制，容易消化，色香味俱佳。谚云：“要得皮肤好，米粥煮红枣。”本粥尤其适宜于贫血、肝炎、血小板减少、消化不良而导致的面容憔悴、皮肤萎黄者。经常服食可使肤色红润，有美容驻颜之效，并对上述疾病有治疗或辅助治疗的作用。

【原料】红枣50克，大米100克，水适量。

【制作】红枣、大米洗净，放入锅内，加水煮熬成粥，即可。

【食法】可以经常服食。

□汤类美容养颜食谱方

（1）牛肉首乌汤

何首乌味苦、性温和，补血祛风可使头发乌黑。牛肉补脾骨，壮腰足，增强体力。

【原料】牛肉250克，乌豆150克，龙眼肉15克，红枣10粒，熟竹笋50克，何首乌25克。

【制作】①先把乌豆浸1夜，用水煮开，水滚后把水倒去，再加6杯水煮。②牛肉切成小块，竹笋和姜片也要切细，一起放进煲内与乌豆同煮，水滚时去除泡沫。③再加入洗净的何首乌、龙眼肉和红枣，待煮软后，加油盐调味便可。

（2）莲子圆肉汤

莲子能厚胃补精，龙眼补血健脑；白木耳则含维他命C和铁质，可滋润养颜、助消化。此汤具有开胃益脾，养血安神，补血长智之功效。

【原料】莲子半碗，龙眼肉半碗，白木耳几个，冰糖酌量。

【制作】莲子和龙眼肉分别洗净，白木耳则用温水泡6小时后洗净。把所有用料放进煲内，用8碗水，先用猛火煮滚，再以小火烹炖约半小时。

【食法】冷却后放入冰箱，冷藏一段时间便可享用。

（3）冰糖燕窝羹

冰糖燕窝羹具有养颜润肺，化痰止咳，健胃滋阴，调理虚损劳瘵之功效。

【原料】燕窝50克，冰糖100克，乳鸽1只，盐少许。

【制作】将燕窝浸水使膨胀后留用。将乳鸽洗净后，连同燕窝一起用水烹炖。

【食法】喜爱甜品者可加冰糖，喜吃咸者可用少许盐。

（4）松子蛋汤

海松子含有大量植物脂肪，脂肪中含有油酸脂、亚麻油脂、棕榈脂等，分解后得精氨酸、组织氨基酸、赖氨酸等成分，自古以来就作为滋身强精、回春不老的长寿食品；但需配以香菇、木耳等。成菜后，质地细嫩，汤汁味鲜。

【原料】海松子40克，鸽蛋20个，水发香菇25克，水发木耳15克，鲜菜心30克，鸡骨250克，味精1克，香葱花3克，精盐4克，醋1克，胡椒粉0.5克。

【制作】①将海松子洗净，全部打碎，入锅，掺清水，鸡骨熬成汤汁700~800克，滤去渣壳骨，留松鸡汤待用。水发香菇、水发木耳和鲜菜心一并洗净，香菇切成薄片，入汤锅氽几分钟，木耳改成小朵，入沸水中氽一下。②将锅置中旺火上，下松鸡汤烧开，加香菇片、木耳、鲜菜心、煮熟的鸽蛋、胡椒粉、味精、醋、葱花调好，盛于汤盆内即成。

这个汤菜，重在汤汁，除鸡外，可加鱼头煎汤，鸡鱼混合成汤

汁。

【食法】随餐食用。（5）美容羹：滋养皮肤，增颜美容

用植物性补血食品如葡萄，植物性的脂肪食品如黑芝麻、核桃仁，植物性胶质食品如白木耳、加蜂蜜或冰糖，皆有使中、老年人的肌肤，由灰滞转变为红润之功效。

【原料】白木耳30克，黑芝麻50克，核桃仁50克，葡萄汁50克，蜂蜜150克。

【制作】①将黑芝麻、核桃仁炒香，压成粉末。白木耳用清水洗，再用热水发胀，去净根部硬质部分。②净锅置中火上，掺清水，放入白木耳，烧开后，改用小火慢熬，加黑芝麻、核桃末、葡萄汁，蜂蜜炖至软烂汁稠即成。

【食法】分2次服用，若长期服食，能葆青春常在。

（6）羊脊骨炖海参

羊脊骨为热性食品，冬天补体暖身；海参味甘性温，有补肾、养气、壮阳、润燥的作用。两者结合有滋补、温里、强壮、润肤的功效。

【原料】羊脊骨1根，海参500克，香菜20克，料酒5克，葱10克，姜10克，精盐3克，花椒2克。

【制作】①羊脊骨洗净剁成小块，入开水锅中焯一下去其油质、污物。用凉水冲洗干净。②放半锅水烧开，放入羊脊骨、葱、姜、料酒、花椒微火炖90分钟。水发海参用剪刀一破两半，用凉水冲洗干净，切滚刀块，放入羊脊骨汤中炖5分钟，加盐。

【食法】食时撒些香菜末即可。

(7) 龙眼首乌羹

制首乌补肝肾，益精血，黑髭鬓，悦颜色，久服益寿；当归补血活血；龙眼补精益髓，燭渴扶肌，养颜色，润肌肤；红枣养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，久服轻身延年。成菜后，甜羹适口，美容颜，润肌肤。

【原料】龙眼肉20粒，制首乌15克，当归6克，红枣6个，冰糖50克。

【制作】将制首乌、当归去净灰渣、烘干研成粉末。红枣去核切成细粒，龙眼肉剁细。净锅置中火上，掺清水约700克，加入首乌、当归粉末，煮几开之后，下龙眼肉、红枣、冰糖熬成约300克的羹汤即成。

【食法】需坚持长期服用。服用一段时间需停几天，再继续服用。

(8) 鲜莲银耳汤

此汤由补肾固精、养血安神的莲子，配以补血活血，美容嫩肤的银耳，常食可达到滋养强壮，延年益寿，美容健肤的效果。

【原料】水发银耳25克，鲜莲子50克，料酒5克，精盐2克，味精1克，白糖5克，鸡汤适量。

【制作】①将发好的银耳去杂洗净后放入大碗，加鸡汤蒸透取出。②将鲜莲子青皮和嫩白皮剥去，切去两头，捅去心，下沸水锅焯后，用开水泡着，锅中放入鸡汤烧沸，加入料酒、精盐、味精、白糖；将银耳、莲子放一碗内，注入鸡汤即成。

【食法】随餐食用。

(9) 红枣银耳羹

白木耳含有极丰富的铁质，维生素C亦多，钙、磷质也不少，还有一种脂质和胶质，滋养能力很强，对干咳、肺燥、肺萎有滋补作用，治咯血，有促进凝血的效力。红枣补脾益气生津，党参、黄芪补气，冰糖补中益气和胃润肺。成羹后，甜香味美。

【原料】白木耳30克，红枣6个，黄芪9克，党参9克，冰糖50克。

【制作】①黄芪、党参去净灰渣，切成薄片，烘干研成粉末。红枣洗净，去核，切成两节。白木耳用清水洗后，再用热水发胀。②将锅置中火上，掺清水，白木耳烧开，改用小火，加红枣、冰糖、党参、黄芪炖至软烂即成。

【食法】这是1天用量，每日2次，长期食用，能补肺气、润肌肤。

【禁忌】凡感冒者不得服用。

(10) 黄花鸡丝汤

黄花菜含铁质及丰富的维生素E，有补血抗衰老之功效，适合神经衰弱患者和视力减弱的人食用；鸡丝肉味美，适合病后体弱的人。

【原料】黄花菜1棵，鸡肉250克，香菇3个，春笋酌量。

【制作】将葱、生姜片和大蒜捣烂，连同鸡肉一起倒进镬内，

加适量水，以慢火煮成汤。春笋和香菇用水浸软，香菇切丝。把煮熟的鸡肉撕成肉丝放回汤中，再放入香菇、春笋和黄花菜，用慢火煮。

【食法】随餐食用。

（11）牛肉胡萝卜汤

胡萝卜含丰富的维生素A，而且属脂溶性的维生素，对人体更为有益，治贫血、明目。

胡萝卜可以生吃，洗净去皮作生果吃，或将胡萝卜榨汁，每天1杯，不但对眼睛疲倦有益补，更能对贫血者有帮助。如果妇女贫血，多吃胡萝卜最适宜。此外，更可以健全生理机能，刺激荷尔蒙的分泌，调理月经不顺。此外，对妇女而言，胡萝卜还有一好处，它可以防止皮肤粗糙，使头发乌黑柔亮。

【原料】胡萝卜、青萝卜、牛肉各适量。

【制作】用胡萝卜煲汤，除了罗宋汤外，更可以做牛肉胡萝卜汤，味道美而营养丰富。而广东式的青红萝卜牛腩汤，更为有益，而且味道浓美，不过，这汤要煲上3小时，方才够味道。

【食法】随餐食用。

（12）水鸭金花汤

水鸭金花汤能补肌肤去疮毒，治皮肤湿热及各种皮肤病。

【原料】水鸭1只，金银花15克，生熟地黄10克，瘦肉200克。

【制作】将水鸭杀好洗净，瘦肉洗净，原块留用。用清水5碗，水鸭、瘦肉连同药材一起放入煲中，煮约4小时，加油盐调味便

成。

【食法】可作佐餐。

（13）龙眼莲藕汤

龙眼莲藕汤能补血养血，凡贫血、失眠、心跳和面色差者皆可服用。

【原料】莲藕500克，龙眼肉50克，红枣50克。

【制作】将莲藕洗净，切成厚件。龙眼肉和红枣也分别洗净，与莲藕一起放进煲内。水可以稍加多，煮至汤水呈现浅红色便可。

【食法】可作佐餐。

（14）香菇鸡蓉羹

粟米能滋养肾气健肠胃，补养皮肤，可助美容。鸡肉补中益气，适合病后初愈者。

【原料】香菇50克，鸡肉100克，粟米汤1罐，油盐酌量。

【制作】将鸡肉切成粒状，冬菇用水浸软后切片。先放粟米汤开水煮滚，约10分钟后放鸡肉和香菇，再煮约5分钟，调味便可饮用。

【食法】可以随餐饮用。

（15）何首乌鸡蛋汤

此汤能对血虚体弱、头晕眼花、须发早白、脱发过多、未老先衰、遗精、白带过多、血虚而便秘、虚不受补者有助，饮用此汤简

单而实用。

何首乌性温味苦涩，入肝、肾经，含大黄酚磷酸等。功能补肝肾、益精血、滋阴强壮，且抗胆固醇、抗动脉硬化、抗病毒。

【原料】鸡蛋2只，何首乌25克。

【制作】何首乌洗净，同鸡蛋一齐煲清水2碗，煲1小时，取蛋去壳，再煲片刻即成，食蛋饮汤。

【食法】随餐饮用。（16）姜葱炖猪肝

此汤的主要功效是补肝、养血、益目，治胃寒。动物的肝最具补血作用，含有丰富维生素A与D，钙质、铁质与磷质也不少，而其中以猪肝的铁质最多，是最适合妇女补血的食补之一。

【原料】猪肝、姜、葱各适量。

【制作】在冬天，做煲仔菜，可以做姜葱炖猪肝，但要注意一下火候，过熟的猪肝容易失去营养成份，太生又不好吃。

【食法】随餐饮用。可加鸡蛋，加些酒，更有补益作用。

（17）炖鳙鳢

炖鳙鳢主治贫血、精神不振，鳙鳢是鳢中极品，含血最多，也最能补血，比之黄鳢更有益补，贫血的人，面唇白，精神不振，而且容易出现疲倦，应该进食一点大补气血之食品。

【原料】鳙鳢1条、北芪、淮山、杞子、肉苁蓉、巴戟适量。

【制作】①将鳙鳢先用热水“拖过”，作用是去掉鳞身上的潺，而且使鳢体内血液凝结，“拖过”热水，方才剖开鳢肚，取去

肠脏，但却不要去掉体内的血。②洗净内脏后，便可切成段，用姜汁及一点酒拌匀，加入北芪、淮山、杞子、肉苁蓉、巴戟等同放盅内，加入清水。如果能饮酒的，可加入酒与水各半，或照自己酒量加入水与酒之份量，便可以隔水用文火炖上四小时。

【食法】可以随餐，饮汁及食用。

（18）猪腰杞子汤

猪腰味咸性冷，能理肾气、通膀胱、消积滞，止消渴。杞子具有明目、滋养肝肾之功效。常食可养颜，旺血气，去皱纹。

【原料】猪腰1对，鱼鳔胶20克，杞子25克。

【制作】猪腰、鱼胶和杞子洗净，用清水5碗，把以上用料一起放进煲内，煮约2小时，加油盐调味便可。

【食法】可以随餐饮用。

（19）番茄鸡肉汤

番茄含维生素A、B、C和矿物质铁质，能补血和消除雀斑。红花可活血止痛消肿，促进血液循环，用时切忌过量。

【原料】番茄4个，鸡肉300克，红花10克，莴苣少许，大蒜酌量。

【制作】先将2个番茄切成6块，其余打汁。鸡肉切成块，放进煲内，用6杯水煮滚，去除浮油。再放入番茄和汁，红花同时放入，煮熟后加青菜，调味即成。

【食法】可以随餐饮用。

（20）瘦肉红苋汤

红苋菜补血止血，能使人面色红润，又可解毒清热，适合患痢疾的病人。

【原料】红苋菜250克，瘦肉100克，盐少许。

【制作】将瘦肉洗净切片，红苋菜洗净切段。用3碗水煮滚，然后放入红苋菜和瘦肉，加少许油，片刻后再加盐调味即可。

【食法】可以随餐饮用。

（21）一清一补健肤汤

此汤清补解毒，专治皮肤湿疹、疖疮、牛皮癣性疮疡、暗疮、肠胃湿热引起之皮肤病症、梅毒。

俗语：常饮“一清一补汤，皮肤闪闪光”。土茯苓性平味淡，入肝、胃经。含生物碱，功能清热去湿、解毒、利尿。

【原料】草鱼1只，土茯苓500克。

【制作】将鱼放热水中使它排尽尿，后净去内杂，取壳及肉置瓦煲，加土茯苓、清水10碗，慢文火煮4小时，分数次饮汤。

（22）薏仁猪脚汤

猪脚可以填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉而愈漏疡。薏仁也是对肌肤美容有帮助的食品。二者结合，效果尤佳。

【原料】猪脚500克，猪脊肉300克，腌肉125克，虾米30克，薏仁75克。

【制作】猪脚纵向对切，再横切3段；猪脊肉切成小方块，用热水烫去涩味再洗净。腌肉也切成小方块。虾米、腌肉加花椒粉一起洗净用纱布包扎好。镬中盛15杯水，先放入猪脚、猪脊肉和薏仁，再放少许姜葱和纱包；煮滚后再用中火煮10分钟。取出纱布包再以慢火炖约2小时，待猪脚煮软后再综合调味便可。

第四章治疗延缓衰老食疗方

抗衰老和抗衰老，既是延缓衰老的两项主要对策，也是增长人寿的决定因素。两者一防一治，相互相承。虽然在各自的目标上各有侧重，但其总体方向是一致的，有些基本措施，特别是在改善饮食方面，对两者都是十分重要的，甚至被认为是最关键的。

□饮食疗法可延缓衰老

自古以来，我们的祖先为了生存与繁衍，在与大自然的生产斗争中认识了许多动物、植物，它们既可充饥饱腹，又能防病治病，从而起到延年益寿的作用。通过历代医药学家的总结，逐渐发展成为一门具有中国特色的《食疗学》。

到目前为至，被认为即可充饥饱腹的有鹿肉、蛇肉、芝麻、蜂王浆、人乳、牛乳、红枣、莲子等等。纵观这八百多种动、植物，可以归纳为一个共同点就是：它们的性味多属甘平或甘温，功能补气、补血、补阳或补阴。据报道，蜂王浆能刺激间脑、脑下垂体和肾上腺，促进组织的供氧和血液循环，从而振兴渐衰的生命活动；芝麻中含有大量的维生素E，可防止过氧化脂质的生成，增加细胞分裂次数，延长细胞生命期，并可净化活细胞的外环境。蛇肉含有能增强脑细胞功能的谷氨酸和能清除疲劳的天门冬氨酸以及多种可防止动脉硬化的不饱和脂肪酸。这些研究结果表明，蜂王浆、芝麻、蛇肉均有延缓衰老的作用。这也证明古代的中医药学者所提倡的利用“食疗”以延缓衰老是有一定的科学依据的。

需要一提的是，历代名医对于延缓衰老的食疗都一再强调“忌生冷油腻”。所谓油腻，是指高糖类与高脂肪类，如肥肉、油炸糕饼、糯米甜品、油拌冷菜、雪糕、甜筒等这些脂肪、高糖类的饮

食，使人易患肥胖症、高血压病、糖尿病、高脂血症、老年性痴呆、结肠癌等。据报道，美国自1964年大力进行饮食改革，1970年后心血管病的发病率明显下降，到1975年，脑血管病的死亡率下降87%。国内长寿老人调查说明，长寿老人的脂肪与糖类的摄入量都较少，多数体态清，100岁以上的长寿老人没有一个是胖子。以上例子说明，低脂肪、低糖、高蛋白、高维生素的饮食，有利于健康长寿。目前，被认为具有延缓衰老功用的动植物中，它们都含有丰富的蛋白质、无机盐与维生素，而脂肪、糖类的含量却很少。这种现象与规律，对于寻找抗衰老中药与食品是有一定的启迪意义。饮食疗法之所以可使衰老推迟，其机理也与此有关。

“忌……油腻”之说已为世人所认识和接受。但是，营养不良所引起的消瘦（比标准体重少20%的瘦人），其死亡率并不比胖人低。目前有些经济落后的地区（如非洲），人的平均寿命仅40岁以下，相当欧洲中世纪水平；1977年日本男子平均寿命为72.9岁，而同处于东南亚的越南，男子平均寿命仅43.2岁。这些差异无疑与营养状况有密切关系。此亦表明：人体摄入的营养特质应与人体所需（或支付）的能量相平衡，如果失去平衡，时间久了就会影响健康，引起衰老。所谓科学膳食即指此而言。

□ 抗衰老的食疗原则

治法上着重调补脾肾：上已述及，引起衰老的原因有两大类，（即内因、外因），但内因是主要的。内因中又以脾、肾为主。人体生命活动的维持主要是依靠营养物质。脾有消化、吸收功能，能把食物中的精华（即营养）输送到全身；肾为先天之本，是藏精之脏，但肾所藏之精，来源于饮食的不断补充，故有“后天养先天”之说。这就告诉人们，在调理脾肾的同时，首先要注意脾胃的功能。古有“有胃气则生，无胃气则死”之说，说明了调理脾胃的重要性。当然，人的衰老与心，肝，肺、气血、阴阳等亦有关系，故

此，宜根据患者当时的具体情况（特别是患者的体质），遵循中医理论而立法。

选药时应考虑老年人的生理特点：老年人胃肠道的分泌功能减弱，各种消化酶含量降低，胃肠张力下降，蠕动缓慢，兼之自身调节机能、解毒机能、新陈代谢等各种生理机能衰退，因此，在选药方之时，除要遵循组方原则外，还要根据老年人的生理特点来选药，中国科学院自1958年与中医研究院共同开展抗衰老选方工作，从中总结出许多选方原则，此项原则亦适合于本书的食疗选药原则。现摘录其中部分内容供读者参考：①有益无毒，②药性平和，③不碍消化，④不选矿石，⑤易采价廉，⑥制法简单，⑦服用方便，⑧容易贮备，⑨不易变质。实践证明，以上的选药原则基本符合老年人的生理特点，但在具体运用时绝不能违背辨证论治的原则。

用量从轻：老年人内脏的应急能力下降，对药物的耐受性也随之下降，兼之延缓衰老的中药与食品多有滋腻或滞气的副作用，因此，对于抗衰老食疗的选药用量，以轻量为妥。据报道，中国中医研究院西苑医院采用补肾抗老中药清官寿桃粉剂做鹌鹑寿命试验（以维生素E作对照），结果表明，0.5%寿桃粉组，5%寿桃粉组平均生存时间分别比对照组延长70.1%、11.3%。实验400天，0.5%寿桃粉组鹌鹑的存活率显著高于对照组（ $P < 0.05$ ）。表明0.5%寿桃粉剂的延寿作用较好，5%寿桃粉剂的作用较弱。但也不是说，剂量越少，延寿作用就越好，究竟以多少用量为宜，目前尚未有统一的标准。一般而言，六十岁以上的老人，用量应为成人量的四分之三，或取药典标准剂量的最轻量，七十岁以上老人，用量应为成人量的三分之二，八十岁以上老人，用量应为成人量的二分之一，以上用量法则是参考《抗衰老中药学》（陈可冀主编）而定，读者可据本人的实际情况予以增减。这样，才能达到既有效。又安全的治疗目

的。

遵循“慢病慢治”的原则：古有“治外感如将，治内伤如相”之说，其意是说，外感之类病证，起病急骤，病邪在肌表皮毛，尚未传入脏腑，故可按将军打仗那样，通过“汗”法，一鼓作气，把病邪迅速驱逐出去。但内伤却不同，内伤多属脏腑虚损之证，病位在里，病情复杂，故此治之要像丞相治国那样全面考虑，综合运用，不能急于求成，而须假以时日，此即“慢病慢治”的特点，人类衰老的病机是脏腑虚损，气血不足，或则阴阳耗损，神衰精竭，皆属内伤之证，故需遵循“慢病慢治”的原则以防治衰老（具体治法及用药详见各论）。

□抗衰老食疗方粥、汤、饮

(1) 石决明绿豆粥

【原料】石决明90克，杭菊花30克，绿豆90克，冰糖适量。

【制作】将绿豆洗净，清水浸渍2~3小时，以浸透发胀为度，石决明、杭菊花洗净。

把石决明、绿豆放入瓦锅内，加清水适量，文火煮2~3小时，至绿豆糜烂时，放入杭菊花、冰糖，再煮半小时即可。随量食用。

【功效】平肝潜阳，清肝明目。

【适应症】老视眼属于肝阳上亢者，症见视物昏蒙，目胀脑热，头眩耳鸣，烦躁易怒，舌红苔少，脉弦长有力。亦可用于老年充血性青光眼属于肝肾阴虚，肝阳上亢者。

【禁忌】该粥的味道清香微甜，若再加少许食盐，其味则更加清甜，且有利于治病。

该粥治证系因，肝郁化火，灼伤阴精，久则肝肾阴虚，以致肝阳上亢而出现上证，治宜平肝潜阳为主，并需清肝明目。其中石决明含有16种氨基酸，以及钙、铁、镁、碘等，性味咸寒，既能平肝潜阳，又能清肝明目，故重用为主。菊花性味甘苦微寒，既能平肝熄风，又兼能明目，可增强石决明清肝明目之力，石决明质重，能降泄上亢之肝阳，菊花质轻，能引药力上头目，两药相伍，相辅相成。绿豆甘凉，功能清泄肝热，明目退翳，绿豆并能降血脂，防治动脉硬化，因此，甚宜老视病者之食用。冰糖之用，旨在调味，故少量用之。该方并能引血下行，故亦可用于老年充血性青光眼。

(2) 牡蛎粥

【原料】鲜牡蛎壳60克，鲜牡蛎肉30克，小麦60克，黄芪30克，红枣30克。

【制作】将鲜牡蛎洗净，取壳及肉；小麦先用清水浸渍1小时，洗净；红枣(去核)、黄芪洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2~3小时，至小麦糜烂成粥，调味即可。随量食用。

【功效】养阴、补气、止汗。

【适应症】老年甲状腺功能减退症属于气阴两虚者，症见自汗或盗汗，或二者兼而有之，伴短气乏力，心悸心烦，夜卧不安，形体消瘦，舌淡红苔白薄，脉细弱。

【禁忌】心火炽盛或肝火上炎者忌食用该品。

该粥治证系因气阴两虚所致，气虚卫弱，腠理空疏，津液外出则自汗；阴虚内热，迫津外出则盗汗；治宜养阴、补气同时并举，

才能达到止汗的目的。其中鲜牡蛎肉含有多种人体必需的氨基酸、维生素(A、B、D、E)、铜、锌、钙、磷等，性味甘咸而凉，既能滋补阴血，又能养心安神，补中兼清，阴虚有热之盗汗心烦，形体消瘦者甚为适宜。黄芪性味甘微温，善于补气益卫，固表止汗，气虚卫弱之自汗乏力，舌淡脉弱者甚为适宜，两药相伍，气阴两补，均为主药。牡蛎壳养阴潜阳，助牡蛎肉之养阴止汗。小麦性味甘凉，既能养心阴以止盗汗，又能补心气以安心神。自汗与腠理空疏有关，故又选用红枣配伍黄芪补脾气以实腠理，此亦治病求本之法。

(3) 杜仲猪腰粥

【原料】猪腰2个，杜仲30克，砂仁9克，糯米60克。生姜适量。

【制作】将猪腰先用清水浸渍半小时以去尿味，再洗净、切片；杜仲、砂仁，糯米、生姜洗净。

把全部用料一齐放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。随量食用。

【功效】补肾安胎。

【适应症】原有甲状腺功能减退症，现中年受孕，胎动不安属于肾气不足者，症见妊娠期不时胎动下坠，伴腰疼乏力，头晕耳鸣，舌胖苔白滑，脉沉弱等。

(4) 清补凉汤

【配方】猪腰肉200克，淮山、苡仁、芡实、莲子各10克，玉竹、百合各6克。

【用法】将用料洗净，猪腰肉切块，莲子去芯，共入砂锅中，加水适量，文火煮约2~3小时后食用。

【功效】该汤兼有清凉散热和滋补功效，老幼咸宜，民间应用甚广。

(5)三七红参鸡肉汤

【原料】鸡肉90克，三七10克，红参6克，全当归12克，生姜、红枣少许。

【制作】

将鸡肉洗净、切块，三七洗净、打碎，红参(切片)、当归、生姜、红枣(去核)洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。随量饮用，

【功效】活血通窍，安神增智。

【适应症】老年性痴呆属于瘀阻清窍者，症见健忘头昏，神志呆滞，表情迟钝，茫然若失，失眠多梦，耳鸣耳聋，但饮食如常，舌淡暗，脉细涩。

【禁忌】该汤有淮山药，煎煮时间不宜过久。尿频滴沥属瘀阻膀胱者忌饮用该汤。

该汤治症多因脑有瘀阻，瘀蒙清窍所致。治宜活血通窍，安神增智。汤中三七又名田七，性味甘微苦而温，善于祛瘀活血，并有“祛瘀不伤正”之优点，故有“人参补气第一，三七补血第一”之说。三七尚有滋补强壮之效，据报道，三七有降血脂、调节

免疫功能、增强体质、增强智力等作用，这对老年性痴呆是有一定的治疗意义的。红参补气、益智，补气则有助于活血，益智则有助于“复聪”，故亦少量用之。全当归既能养血，又能活血，配伍三七则有“强壮活血”之效。三药(三七、红参、当归)相伍，活血通窍，安神增智之力则相互补充，相’互增强。鸡肉补中益气，姜、枣醒脾和胃，三味(鸡、姜、枣)相伍，又可使三七甘中有苦，甘苦适中。

(6) 川芎首乌鱼头汤

【原料】鱼头上个(约30克)川芎12克，制首乌15克，黄芪30克，生姜、红枣少许。

【制作】将鱼头去鳃、洗净，川芎、首乌、黄芪、生姜、红枣(去核)洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸调后，文火煮2小时，调味即可。随量饮用。

【功效】益气养血，补脑安神。

【适应症】老年性痴呆属于气虚血少者，症见记忆力进行性下降，神志呆滞，反应迟钝，意志低沉，头晕眼花，倦怠乏力，胃纳呆滞，舌淡苔白，脉沉细弱。

该汤治证系因气血不足，脑髓失养所致，治宜益气养血，补脑安神。汤中川芎性味辛温，能上行头目，通行血海，对于气虚血少，头部血流不利者，川芎有“以通为补”的优点。制首乌性味甘涩微温，功能补肾益精，养肝补血，有良好的抗老延年作用，川芎、首乌合用，尚有良好的补脑安神作用。黄芪补气，与首乌相伍则奏气血双补之效，与川芎相伍则奏补气活血之效。鱼头补益脾

胃，姜、枣鼓舞脾阳，均有助于气血之生长。

该汤与三七红参鸡肉汤均有补气活血，补脑安神之效，均可用于老年性痴呆属于气虚者，所不同者，三七红参鸡肉汤重在活血，适用于脑有瘀阻者，该汤则重在补气养血，适用于气血两虚，脑髓失养者。

(7) 鹿茸鸡汤

【配方】鹿茸3~5克，鸡肉1块，油盐酌量。

【用法】将嫩鸡的翅膀肉洗净，加水4杯，以慢火煮至沸，去除泡沫，煎至剩2杯，便成清汤。鹿茸用1杯水煎至半杯，然后倒进鸡汤内再煮片刻，调味后食用。

【功效】强身健脑。对一般老年体虚，神经衰弱和自律神经失调等均有效。

(8) 蜜醋健身饮

【配方】蜂蜜8毫升，食醋15毫升，姜汁2毫升。

【用法】将蜂蜜、食醋、姜汁倒入杯中，冲入5倍量凉开水，拌匀饮服。

【功效】滋润皮肤，软化血管，调节血压，增进食欲，消除疲劳。用于皮肤干燥，腰膝痹痛，厌食，体乏，高血压等。

【说明】食醋有散瘀、止血、解毒、杀虫等功效。用于食积不消，衄血，产后血晕，痈肿等。日本是世界长寿国之最，“少盐多醋”饮食为其长寿之道。姜汁辛散力较强，有祛痰、止呕之功效。

(9) 抗衰养颜饮

【配方】田鸡腿肉60克，猪腰1对，鱼鳔胶12克，杞子15克。

【用法】将用料洗净，鱼胶泡软，猪腰去筋膜，加水适量，文火煮约2小时，加油盐调味便可食用。

【功效】旺气血，去皱纹，养颜容。该方为抗衰防老的保健佳肴，也可用于体弱、早衰者，中老年人冬季手脚易冻及妇女产后都宜服用。

微刺激作用，可促进消化液分泌，增进食欲。蜂蜜也具有清热，补中，解毒，润燥，止痛功能，有补益作用，能增强免疫功能。将醋加入蜂蜜、姜汁配成饮料，保健功能多，早晚各饮用10～25毫升，对身体颇有裨益。

(10) 黑芝麻饴糖露

【原料】黑芝麻粉60克，枸杞子30克，干地黄30克，饴糖30克。

【制作】

将黑芝麻粉用水湿化。

把枸杞子、干地黄洗净，放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，去渣，加入已经湿化的黑芝麻粉，煮沸片刻，再加入糖溶化即可。随量食用。

【功效】滋肝肾，润肤泽。

【适应症】老年甲状腺功能减退症属肝肾阴虚者，症见皮肤苍白或蜡黄，粗糙，干燥而厚，多脱屑，毛发粗而少光泽，易脱落，

舌淡白，脉沉细。

【禁忌】老年甲状腺功能减退症属于脾肾阳虚者(形体虚胖，舌淡胖，苔白滑，脉迟弱)忌食用该品。

若无干地黄，可用熟地黄代之。

该粥治证多由忧虑过度，损伤肝肾所致，治宜滋肝肾，润肤泽。其中黑芝麻又名黑脂麻，性味甘平，功能补肝肾、益精血、润肤泽，对肝肾虚损所致的皮肤粗糙，毛发干枯等有一定疗效。干地黄性味甘凉，功能养肝肾，长肌肉，据药理研究报道，干地黄能改善机体的免疫功能和内分泌功能，有益于抗老延寿。枸杞子甘平，功能补肝肾，长肌肉，益颜色，是一种有效的抗衰老药物。饴糖为富有营养的谷类煎熬而成，性味甘温，质润而不腻，功能滋润五脏，益气补虚，并使该品香甜可口。

(11) 虫草黑枣酒

【配方】冬虫夏草30克，黑枣30克，白酒150毫升。

【用法】将冬虫夏草、黑枣、白酒同放入酒瓶中，封口浸泡60天后酌量饮用。

【功效】补虚益精，强身健体。用于身体虚弱，病后久虚不复，虚喘，吐血，贫血及食欲不振等。

【说明】冬虫夏草有补肾益精，补肺止血，止咳化痰之效，常用于肾气虚之腰膝疲软，肺肾两虚之久咳。民间作调补品，用于病后虚弱，神疲少食。黑枣补中益气、养血安神，可用于脾胃气虚之体倦乏力，血虚消瘦，贫血等症。故该方有较好的补血补肾作用，能增强体质，提高机体免疫功能，较适合中老年人及病后体虚者饮

用。

□抗衰老药膳

(1) 黄芪炖水鱼

【原料】黄芪30克，杞子12克，约500克重水鱼1只，瘦猪肉100克。

【制作】水鱼剖洗干净，以姜汁、烧酒、酱油、熟油拌匀，在锅中略翻炒，然后移至汤锅加入黄芪、杞子、瘦猪肉及热水3碗，煮至半碗，调味食用。

【功效】滋阴养血，补中益气。凡气血两虚而至精神疲惫，四肢乏力，以及气短、懒言的，食用后有良好的改善作用。

(2) 黄豆猴头菇焖鸡肉

【原料】鸡肉150克，黄豆120克，猴头菇180克，茯苓30克，红枣8个。

【制作】

将黄豆用水浸胀、洗净，猴头菇以温水浸软后，切成薄片，鸡肉洗净、切块，茯苓、红枣(去核)洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，文火焖3小时，调味即可。随量食用。

【功效】健脾益气，化浊降脂。

【适应症】老年性痴呆属于脾虚湿浊上蒙脑窍者，症见记忆力缺失，特别是“近事记忆”的缺失更为明显，表情淡漠、呆木，反

应迟钝，胃纳正常，形体虚胖，舌淡胖，苔白润，脉缓细。

【禁忌】黄豆不易消化，用量不宜过多，且需煮至烂熟。脾虚纳呆、消化不良者慎食用该品。

该品治证多因后天饮食失调，损伤脾胃，脾伤则运化失职，湿浊不能被排泄则壅盛于内，上蒙脑窍而成老年性痴呆，治宜健运脾胃为主。其中黄豆所含的蛋白质、氨基酸不但丰富充足，且易为人体吸收，黄豆所含的不饱和脂肪酸有降低胆固醇的作用，而黄豆纤维质又能吸收胆酸，减少体内胆固醇的沉积。近有报道，黄豆含丰富的乙酰胆碱，可以防治老年性痴呆(据云：乙酰胆碱缺乏是老年性痴呆的重要病因之一)。猴头菇性味甘平而质嫩滑，味道鲜美，功能健运脾胃，驱逐秽浊。茯苓、红枣健脾渗湿，令湿浊从小便出去，秽浊去则头脑清醒，精神健旺。鸡肉补脾益气，补而不腻，而且可使该方之味道香甜可口。

(3) 炖芪杞黄精鸽肉

【原料】白鸽1只，黄芪、枸杞子、黄精各15克，食盐、姜、葱各适量。

【制作】鸽子宰杀后去毛及内脏，洗净切块，再把黄芪、枸杞子、黄精洗净，共放沙锅中，加清水及姜、葱、食盐，炖至鸽肉熟烂后，将黄芪、黄精捞出。

【食法】饮汤食肉及枸杞子。

【功效】补益肝肾，益气健体。适宜老年体弱者的补养和肝肾虚证者的调养治疗。

(4) 竹笋枸杞叶

【原料】嫩枸杞叶100克，熟笋50克，料酒、食盐、味精、白糖、姜末、植物油各适量。

【制作】将枸杞叶去杂，洗净，沥干水；熟笋洗净，切细丝。炒锅加油烧热，烧至八成热，投入枸杞叶、笋丝一起煸炒，加食盐、料酒、白糖、味精，烧沸起锅装盘。

【食法】佐餐食用，不拘量。

【功效】清肝明目，强体健美。常食能润肌肤美容颜，延年益寿。

（5）核桃火腿

【原料】油皮10张，素汤200毫升，核桃仁、香油、酱油、料酒、姜、白糖、食盐、味精、糖色、植物油各适量。

【制作】将油皮揭成片；姜拍松，核桃仁用热水浸泡，剥去外皮。锅置于火上，放入植物油烧热，下姜煸出香味，放入素汤、油皮片、食盐、白糖、料酒、味精、糖色、酱油，继续煸炒，淋入香油，将汤汁烧至微干，拣出姜块不要，而后装盘。将炒好的油皮放在铺平的纱布上，将核桃仁放在上面，卷成筒，用绳子扎紧，装盘，入笼屉蒸熟。取出盘后。再压上一个盘子，上面放置一个重物，压2小时，再解开绳子，去掉纱布即成。

【食法】佐餐食用。

【功效】强身健脑，益智抗衰。

（6）蛋酥花生仁

【原料】花生仁300克，核桃仁200克，鸡蛋2个，食盐、干淀

粉、植物油各适量。

【制作】花生仁、核桃仁用开水略烫捞出，加少许食盐拌匀，腌渍一下，剥去外皮。鸡蛋磕入盆内，搅散后加入干淀粉、粉、食盐调匀，再放入花生仁、核桃仁，拌匀后撒上干淀粉，滚粘在花生仁和核桃仁上，使其不粘连。锅内加入植物油，置于火上，烧至五成热时，放入花生仁、核桃仁炸至香酥、呈金黄色时捞出控净油，装盘即成。

【食法】佐餐酌量食用。

【功效】补脾益气，润肺化痰，润肠通便，催乳止血。可降低胆固醇和延缓脑功能的衰退，有保护血管壁的作用。适用于中老年人抗衰老。

△饮食抗衰老的要点

膳食营养的平衡、充分的消化、摄入营养物质的充足和丰富的维生素和矿物质都是抗衰老的有效措施。为防止早衰，30岁以后就应该注意饮食的合理安排，具体应注意以下几点：

①七八分饱

饮食勿过饱，不要暴饮暴食，不吸烟，少饮酒。

②蛋白质均匀

适当多吃一些富含蛋白质的食物，如蛋类、豆类、鲜牛奶等。每天蛋白质的摄入量要保持均匀。

③补钙

从中年开始就要注意补充钙质，日常饮食中应多摄取富含钙质

的食物，如虾皮、芝麻酱、鲜牛奶、豆腐及制品等，并注意保证新鲜蔬菜和水果的摄入。

④预防贫血

应注意常补充一些富含铁质的食物，如动物肝、蛋黄、黑芝麻等。

⑤茶与水

平时应多喝水、清茶，以助消化，保持大便通畅。

⑥少吃或不吃

少吃或不吃难以消化的食物和油煎炸的食物以及辛辣刺激性食物。

△适合老年人的饮食养生

老年人的营养要求和中年人基本相同，但由于老年人生理、心理以及免疫功能上的变化而有其特殊性，在饮食上也应顺其改变。老年人的膳食应注意：

(1)吃粗粮应成为时尚

老年人还应适当选用粗粮，如小米、玉米、燕麦、红薯等。这有助于维持老年人良好的食欲和消化液的正常分泌。同时，所含的食物纤维可刺激肠道使其蠕动增强，防止因食物纤维不足而发生大便干燥，甚至便秘等。

(2)食物合理烹调

为适应老年人牙齿状况及消化功能减退的特点，食物加工宜软而烂，就多采用煮、炖、熬、蒸等烹调方法，少用煎、炸。还要注意食物的色、香、味、形等感官性状及适当的饮食习惯，以刺激食欲。

(3) 酸牛奶是防老抗衰的优质饮料

酸牛奶是在普通牛奶中，人工加入一定的纯净的发酵菌种——乳酸菌，并添加白糖，让其发酵产酸，使牛奶成为一种有特殊醇酸风味的新型食品。酸牛奶不仅保留了牛奶原有的全部营养成分，而且质地纯正，奶香扑鼻，吃起来则酸中带甜，清爽利口。前苏联学者莫契奇考夫由于论证了经常食用酸牛奶可增进入体健康长寿的原因和机制。从而为发酵乳是“长生不老饮料”学说提供了理论依据。

经过多年研究，人们逐步对酸牛奶为什么具有长寿和保健作用找到了更完美的科学解释。这些解释主要是：

①酸牛奶在营养成分上比普通牛奶更丰富，而且其蛋白质变得更加容易消化，脂肪结构变得更易于被人体吸收，钙、磷、铁的利用率也大为提高。

②酸牛奶中的乳酸菌产生乳酸等有机酸，这些有机酸的存在降低了酸碱度，从而可以有效地抑制肠道内的伤寒杆菌、痢疾杆菌和葡萄球菌等病菌的繁殖。

③酸牛奶中的乳酸可以增进食欲，促进胃液分泌，增强肠胃消化功能，促进胃肠蠕动，因而可治愈老年习惯性便秘、婴幼儿消化不良性腹泻等病症。

④实验表明，酸牛奶还可以维持肠道菌群的平衡，不但可使肠

道内有益细菌增加，而且对腐败细菌有抑制作用，可以防止腐败菌分解蛋白质产生毒物堆积，从而对预防某些癌症、抑制肿瘤生长具有重要意义。

酸牛奶的这些加强消化功能，防止老年病产生的作用，加上它本身营养丰富、容易消化吸收，因而对老年人来说，更堪称为长寿保健食品。

值得注意的是，酸牛奶与自然变酸的牛奶绝不是一回事。自然变酸的生奶是由于存放时间过长或天气过热，导致牛奶腐败变质而产生酸味(同时也夹杂着其他难闻的气味)。这是因为牛奶除有乳酸菌发酵外，还有大量的杂菌(其中包含病毒性细菌)兴风作浪所致。这些杂菌往往会分泌多种毒素，对人体有一定的致病作用。因此，这种自然变酸的牛奶是不能食用的，决不能把它与酸牛奶混为一谈。

(4) 适当进补

适当进食一些具有延年益寿、防老抗衰的食物，可适度应用人参、黄芪、桂圆、山药等有肯定抗衰老作用的药物、食物，制成药膳食用。应特别注意每日要保证一定数量的优质蛋白质，每日膳食中蔬菜及水果不能缺少。

(5) 不宜吃的食物

不宜多吃肥肉及猪油、牛油。

钙、铁及维生素。应充分供给富含钙、铁及维生素A、B、C的食物。

第五章 各类营养对人体的作用

现代医学认为，营养是机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料，转变为可供人体能量的整个过程的总称。从营养科学来说，就是要供给人体所必需的营养素。所谓营养素指的则是维护机体健康以及提供生长发育和体力需要的各种饮食物所含的营养成分。

蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、精纤维和水，这七类营养素在人体内各司其职。了解各类营养素的科学搭配、对于生命健康至关重要。

□ 蛋白质：构成生命的基本物质

蛋白质是构成人体一切组织细胞的基本物质，生命的产生、存在和消亡，无一不与蛋白质有关。可以这样认为，没有蛋白质便没有生命。

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物，含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素。食物蛋白质中有 20 多种氨基酸，其中有 8 种是机体不能合成而必须由食物供给的，称为必需氨基酸，它们分别是异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸。富含必需氨基酸、品质优良的蛋白质统称完全蛋白质，如奶、蛋、鱼、肉类等属于完全蛋白质，植物中的大豆亦含有完全蛋白质；缺乏必需氨基酸或者含量很少，不能维持机体正常健康的蛋白质称不完全蛋白质，如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等；一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶的蛋白质以白明胶为主，也属于不完全蛋白质。

（1）蛋白质对人体的生理作用

在人体中，蛋白质的主要生理作用表现在六个方面：

①构成和修复身体各种组织细胞的材料

人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等，甚至包括体外的头皮、指甲都含有蛋白质，这些组织细胞每天都在不断地更新。因此，人体必须每天摄入一定量的蛋白质，作为构成和修复组织的材料。

②构成酶、激素和抗体

人体的新陈代谢实际上是通过化学反应来实现的，在人体化学反应的过程中，离不开酶的催化作用，如果没有酶，生命活动就无法进行，这些各具特殊功能的酶，均是由蛋白质构成。此外，一些调节生理功能的激素如胰岛素，以及提高机体抵抗力而保护机体免受致病微生物侵害的抗体，也是以蛋白质为主要原料构成的。

③维持正常的血浆渗透压，使血浆和组织之间

的物质交换保持平衡如果膳食中长期缺乏蛋白质，血浆蛋白特别是白蛋白的含量就会降低，血液内的水分便会过多地渗入周围组织，造成临床上的营养不良性水肿。

④供给机体能量

在正常膳食情况下，机体可将完成主要功能而剩余的蛋白质，氧化分解转化为能量。不过，从整个机体能量而言，蛋白质的这方面功能是微不足道的。

⑤维持机体的酸碱平衡

机体内组织细胞必须处于合适的酸碱度范围内，才能完成其正常的生理活动。机体的这种维持酸碱平衡的能力是通过肺、肾脏以及血液缓冲系统来实现的。蛋白质缓冲系统是血液缓冲系统的重要组成部分，因此说蛋白质在维持机体酸碱平衡方面起着十分重要的作用。

⑥运输氧气及营养物质

血红蛋白可以携带氧气到身体的各个部分，供组织细胞代谢使用。体内有许多营养素必须与某种特异的蛋白质结合，将其作为载体才能运转。例如运铁蛋白、钙结合蛋白、视黄醇结合蛋白等都属于此类。

(2) 蛋白质的主要食物来源

人们每日从饮食中摄取的蛋白质分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。各类食物所含的蛋白质在数量上与质量上有着很大的差别。一般说来，动物性蛋白质在数量和质量上都优于植物性蛋白质。目前，我国人民的膳食蛋白质仍以植物蛋白质为主，因此，应该提高动物性蛋白质在食物蛋白质中的比例。来自于肉、奶、蛋、鱼和大豆中的蛋白质为优质蛋白质。

①植物性蛋白

谷物。谷类是我国人民膳食蛋白质的主要来源，一般含蛋白质 6 % ~ 10 %。谷类蛋白质的共同缺点是缺乏赖氨酸，所以谷类蛋白质的营养价值不是很高。

豆类。豆类蛋白质含量较高，大豆含蛋白质达 35 % ~ 40 %，其他豆类蛋白质含量为 20 % ~ 30 %。豆类蛋白质所含的赖氨酸较丰富，但其不足之处是蛋氨酸略显缺乏。如果将谷类和豆

类混合食用，则可使两者的利用率均得到提高。

坚果类。如花生、核桃、葵花子、莲子等含有 15%~25% 的蛋白质。

②动物性蛋白

肉类。肉类含蛋白质 10%~20%，所含的必需氨基酸种类齐全，数量充分，属优质蛋白质。

禽类。禽类蛋白质含量为 15%~20%，其氨基酸构成近似人体肌肉组织，利用率较高。

鱼类。鱼类蛋白质含量为 15%~20%，因鱼类肌肉组织的肌纤维较短，加之含水量较丰富，所以容易被消化吸收。

蛋类。蛋类含蛋白质 10%~15%，主要为卵白蛋白，其次是卵磷蛋白。

奶类。牛奶中蛋白质平均含量为 3.3%，主要是酪蛋白、乳白蛋白和乳球蛋白。

□脂肪：供给人体的热能

脂肪分为中性脂肪和类脂两类，由脂肪酸构成，脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，有的不饱和脂肪酸如亚油酸、亚麻油酸和花生四烯酸在体内不能合成，必须由摄入的食物供给，又称为必需脂肪酸。

(1) 中性脂肪对人体的生理作用

由 1 个分子甘油和 3 个分子脂肪酸结合而成的甘油酯，是日常

膳食中主要的脂肪来源，如动物油和植物油，也是人体内脂肪的主要成分。在体内绝大部分存在于脂肪组织中如皮下脂肪、大网膜和肠系膜等部位。人体中性脂肪含量与营养状况及活动量有关，所以也称可变脂。正常人体内含脂肪量平均约为 13%~14%，如一个 65 公斤体重的人体内含脂肪约 9 公斤。

中性脂肪对人体的生理作用：

①供给机体热能

1 克脂肪可以产生 9 千卡热能。人体饥饿时先氧化脂肪供热，以此节省蛋白质。

②促进脂溶性维生素的吸收

脂肪可提供脂溶性维生素，是脂溶性维生素的携带者；脂肪还刺激胆汁分泌，帮助脂溶性维生素吸收。动物性油脂富含维生素 A、维生素 D，植物性油脂富含维生素 E。

③提供人体必需的脂肪酸

亚油酸是人体必需脂肪酸。

④在人体内脂肪起到保温、防震作用

中性脂肪可以对人体进行保温、防震作用，并且对重要脏器起到固定、衬垫作用。

⑤构成身体组织和生物活性物质

如细胞膜的主要成分，形成磷脂、糖脂等。

⑥能改善食物的感官性状，具有饱腹感的作用

烹调时适当放油可以让食物颜色外观漂亮，引起食欲，同时油脂多的食物在胃内消化慢、停留时间长。

（2）类脂对人体的生理作用

类脂是构成人体组织细胞的重要成分，是组成细胞膜和原生质的成分，尤其是在神经组织细胞内含量丰富，对生长发育非常必要。类脂可以在体内合成，它受膳食、活动量等影响小，故称“基本脂”或“固定脂”。类脂占人体重量的5%，主要包括磷脂、糖脂、固醇。

①磷脂

除体脂外，磷脂属于含量最多的脂类。主要在细胞膜和血液 中，包括脑磷脂、卵磷脂、神经鞘磷脂。磷脂来源于牛奶、大豆、蛋黄等食品。

磷脂对人体的生理作用如下：

作为细胞膜结构最基本的原料，是多种组织和细胞膜的组成成分，尤其在 大脑和周围神经细胞都含有大量鞘磷脂，对人体生长发育和神经活动有良好作用。

卵磷脂有强乳化作用，促进脂肪和胆固醇颗粒变小，被机体利用。其与蛋氨酸、胆碱均有抗脂肪肝作用。

磷脂中的不饱和脂肪酸与胆固醇结合形成胆固醇酯，使胆固醇不易沉积于血管壁，可使血管壁上胆固醇进入血液，然后排出体外，有降胆固醇作用。

②糖脂

糖脂含有碳水化合物、脂肪酸、氨基醇的化合物，也是细胞膜的组成成分，不含磷酸。糖脂包括脑苷脂、神经节苷脂等，是大脑蛋白质和神经细胞的重要成分。

③固醇

固醇包括来源于动物性组织的胆固醇和来源于植物性食物的植物固醇。它们的生理作用不同。

胆固醇：是细胞膜的重要组成部分，在体内可以合成类固醇激素，是合成维生素D、胆汁酸的原料；在血液内是维持吞噬变形细胞、白细胞生存所不可缺少的物质，因此有一定抗癌作用。松花、蛋黄，动物脑、肝、肾中含量较高。

植物固醇：是植物细胞的重要组成部分，主要是麦芽中 β -谷固醇、大豆中豆固醇和蕈类及酵母中的酵母固醇。它们不能被人体吸引，反而阻碍胆固醇的吸收。临床上用谷固醇作为降血脂剂。

（3）脂肪的食物来源

食物中脂肪的主要来源为各种植物油和炼过的动物脂肪。除此之外，各种常用食物中都含有不同数量的脂肪或类脂。植物中以油料作物如大豆、花生等含油量最为丰富；动物性食品中如肥肉、瘦肉、鱼、禽等，视其部位不同各异；谷物、蔬菜、水果中脂肪量小。

□碳水化合物：提供热能，保肝解毒

碳水化合物即糖类物质，因其含有碳、氢、氧三种元素，而氢、氧比例又和水相同，故名之碳水化合物。碳水化合物分为单糖、双糖、多糖等三类。

单糖是最常见、最简单的碳水化合物，有葡萄糖、果糖、半乳糖和甘露糖，易溶于水，不经过消化液的作用可以直接被机体吸收利用。人体中的血糖就是单糖中的葡萄糖；双糖常见的有蔗糖、麦芽糖和乳糖，由两分子单糖组合而成，易溶于水，需经分解为单糖后，才能被机体吸收利用；多糖主要有淀粉、糊精和糖元，其中淀粉是膳食中的主要成分，由于多糖是由成百上千个葡萄糖分子组合而成，不易溶于水，因此须经过消化酶的作用才能分解成单糖而被机体吸收。

碳水化合物在人体内主要以糖元的形式储存，量较少，仅占人体体重的 2 % 左右。

（1）碳水化合物对人体的生理作用

在人体中，碳水化合物的主要生理作用表现在五个方面：

①提供热能

人体中所需要的热能 60 % ~ 70 % 来自于碳水化合物，特别是人体的大脑，不能利用其他物质供能，血中的葡萄糖是其惟一的热能来源，当血糖过低时，可出现休克、昏迷甚至死亡。

②构成机体和参与细胞多种代谢活动

在所有的神经组织和细胞核中，都含有糖类物质，糖蛋白是细胞膜的组成成分之一，核糖和脱氧核糖参与遗传物质的构成。糖类物质还是抗体、某些酶和激素的组成成分，参加机体代谢，维持正常的生命活动。

③保肝解毒

当肝脏贮备了足够的糖元时，可以免受一些有害物质的损害，对某些化学毒物如四氯化碳、酒精、砷等有较强的解毒能力。此外，对各种细菌感染引起的毒血症也有较强的解毒作用。

④帮助脂肪代谢

脂肪氧化供能时必须依靠碳水化合物供给热能，才能氧化完全。糖不足时，脂肪氧化不完全，就会产生酮体，甚至引起酸中毒。

⑤节约蛋白质

在某些情况下，当膳食中热能供给不足时，机体首先要消耗食物和体内的蛋白质来产生热能，使蛋白质不能发挥其更重要的功能，影响机体健康。而膳食中碳水化合物供给充足时，膳食中热能也相应增加，这样就可以使蛋白质得到节省。

（2）碳水化合物的主要食物来源

食物中碳水化合物的主要来源是粮谷类和薯类食物，粮谷类一般含有碳水化合物为60%~80%，薯类为15%~29%，豆类一般含碳水化合物为40%~60%，大豆含碳水化合物较少，为25%~30%。饮食中的单糖、双糖主要来自蔗糖、糖果、甜食、糕点、甜味水果、含糖饮料和蜂蜜等。一般认为，纯糖的摄入不宜过多，成人以每日25克为宜。

□矿物质：构成人体组织，维持水电平衡

矿物质也叫无机盐，是指构成人体的除氢、氮、氢、碳以外的其他各种化学元素。已发现的大约有60余种，其中含量较多的元素称宏量元素，有钙、镁、钠、钾、磷、硫、氯7种。多数含量甚

微，其含量小于体重的 0.01% 的铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒等 14 种称为人体必需的微量元素。矿物质在体内尽管量很小，但对于人体的营养和功能却有很大影响。

(1) 矿物质对人体的生理作用

在人体中，矿物质的主要生理作用表现在 7 个方面：

① 构成人体组织

如骨骼、牙齿的主要成分是钙和磷，肌肉中含有硫，神经组织中含有磷，血红蛋白中含有铁等。另外，无机盐也是某些具有重要生理功能的酶和激素的成分，如细胞色素、过氧化氢酶及过氧化物酶都含有铁，碳酸酐酶和胰岛素含有锌等等。

② 维持水电平衡

钠和钾是维持机体电解质和体液平衡的重要阳离子。体内钠正常含量的维持，对于渗透平衡、酸碱平衡以及水、盐平衡有非常重要的作用。

③ 维持组织细胞渗透压

矿物质中钾、钠、氯等正负离子在细胞内外和血浆中分布不同，其与蛋白质、重碳酸盐一起，共同维持各种细胞组织的渗透压，使得组织保留一定水分，维持机体水的平衡。

④ 维持机体的酸碱平衡

细胞活动需在近中性环境中进行，氯、硫、磷等酸性离子和钙、镁、钾、钠等碱性离子适当配合，以及重碳酸盐、蛋白质的缓

冲作用，使得体内的酸碱度得到调节和平衡。

⑤维持神经、肌肉的兴奋性和细胞膜的通透性

镁、钾、钙和一些微量元素（如硒）对维持心脏正常功能、保持心血管健康有着十分重要的作用。

⑥构成体内生物活性物质，参与酶系统的激活

如铁是血红蛋白、肌红蛋白及细胞色素系统中的成分等。

⑦参与人体代谢

磷是能量代谢不可缺少的物质，它参与蛋白质、脂肪和糖类的代谢过程；碘是构成甲状腺素的重要成分。而甲状腺素有促进新陈代谢的作用。

当然，矿物质在人体中的作用还远远不止以上这些。

（2）主要矿物质的主要食物来源

①钙的主要食物来源

钙是中国人易缺乏的矿物质之一，临床上，婴幼儿主要表现为佝偻病，牙齿发育不全；成年人表现为骨质软化；老年人表现为骨质疏松症。乳和乳制品是钙的最好食物来源，不但其钙的含量丰富，而且人体容易吸收利用，是婴幼儿最理想的补钙食品。500克鲜牛奶含钙达600毫克。水产品中小虾皮含钙也特别多，其次是海带。豆类和豆制品以及油料种子和蔬菜含钙也不少，特别突出的有黄豆及其制品，还有黑豆、红小豆、各种瓜子、芝麻酱等等。海带、紫菜、发菜等钙含量很高，此外，骨粉、蛋壳粉也是钙的良好来源，可以利用。在补充钙的同时应注意补充维生素D或多晒太

阳，以促进钙的吸收利用。

②铁的主要食物来源

铁是人体必需微量元素中含量最多的一种。铁的缺乏可引起缺铁性贫血，多见于婴幼儿、儿童、少年、孕妇、乳母和老年人。含铁丰富食品有动物内脏、动物全血、肉鱼禽类、豆及蔬菜等。下列食物每100克含铁量（毫克）为：猪肝25，猪血15，瘦猪肉2.4，羊肝6.6，蛋黄7.0，海带150，芝麻酱58，腐乳12，黑木耳185，芹菜8.5，黄豆11，大白菜4.4，桂圆44，稻米2.4，富强粉2.6，小米4.7，红小豆5.2。在选择含铁丰富食品摄入的同时，应注意补充维生素C，以促进铁的吸收。

③锌的主要食物来源

锌缺乏会导致自发性味觉减退，食欲不振，厌食、异食癖，生长发育迟缓，严重者侏儒，性器官和机能不发育，伤口不愈合，抵抗力下降等。动物性食品是锌的主要来源，其中内脏、肉类和一些海产品是锌含量最丰富的来源。虽然全谷类总含锌量相当高，但大部分存在于麦麸和胚芽中，而且在磨面中丢失相当多的锌。锌摄入过量会产生毒性。

④硒的主要食物来源：

我国部分农村地区发生的克山病与硒的缺乏有关。食物含硒量随地理化学条件的不同而异，不同地区土壤和水中的含硒量差异较大，因而食物的含硒量也有很大差异，一般来讲，肝、肾、海产品及肉类为硒的良好来源，谷类含硒随产地土壤含量而异，蔬菜和水果一般含量较少。但如果硒摄入过多，也可引起硒中毒。

⑤碘的主要食物来源

碘缺乏在成人可引起甲状腺肿，在胎儿期和新生儿期可引起呆小病。含碘量较高的食物有海产品，如每百克干海带含碘 2 4 0 0 微克，干紫菜 1 8 0 0 微克，干淡菜 1 0 0 0 微克，干海参 6 0 0 微克。海盐中含碘一般在 3 0 微克 / 公斤以上。碘摄入过多，也可引起高碘性甲状腺肿。

⑥铬的主要食物来源

人体的铬不足易引起糖尿病、高脂血症，继而引起冠心病、动脉硬化等疾病。富含铬的食物有牡蛎、啤酒酵母、干酵母、蛋黄和肝，其次为肉制品、海产品、奶酪和粗粮，而米、面和菜中，特别是精制食品中含铬低或几乎不含铬。

□维生素：维持生命机体的健康

维生素有“维持生命的元素”之意，它是维持机体健康所必需的一类低分子有机化合物。这类物质在体内既不构成人体组织的原料，也不是能量的来源，但是对体内物质代谢起着重要的调节作用。人体对其需求量很少，每日仅以毫克或微克计算，但维生素不能在体内合成，或合成量不足，必须由食物供给。

维生素种类很多，通常分为脂溶性和水溶性两大类，脂溶性维生素有维生素 A、D、E、K，水溶性维生素有 B 族维生素（包括维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂、维生素 P P、泛酸、生物素、叶酸）和维生素 C。

脂溶性维生素只能溶解于脂肪和有机溶剂，不溶于水。因此当膳食中脂肪过少时则不利于此类维生素的吸收。脂溶性维生素在体内排泄速度较慢，如果摄入过多，可在体内蓄积，甚至可造成中

毒。

水溶性维生素只能溶于水，不溶于脂肪和有机溶剂。绝大多数水溶性维生素进入人体后以辅酶或辅基的形式发挥作用。人体不能大量储存水溶性维生素，大量摄入后，多余的部分或其代谢产物均从尿中排出，部分可以随汗液排出体外。所以人体必须每日从膳食中摄取，以满足机体的需要。

（1）各种维生素对人体的生理作用

①维生素 A 对人体的生理作用

合成视紫红质。维生素 A 是视色素的组成成分，与维持正常视觉功能有极密切关系。如果机体缺乏维生素 A，会造成视紫红质合成减少，对光暗适应能力降低，终将导致夜盲症。

维持上皮组织健全。缺乏维生素 A 时，眼睛、呼吸道、消化道及泌尿生殖系统的上皮组织最易受到影响，可使角膜及结膜干燥，引起干眼病，甚至发生角膜软化、穿孔，导致失明；出现皮肤干燥、角化和毛囊丘疹，头发干燥，无光泽而且容易脱落。

促进生长发育。缺乏维生素 A 会引起食欲减退，骨骼成长不良，生长发育受阻，睾丸发生退行性变化。

②维生素 D 对人体的生理作用

维生素 D 中重要的有维生素 D（麦角钙化醇）和维生素 D（胆钙化醇）。麦角或酵母中所含的麦角固醇经紫外线照射可以转变成维生素 D。维生素 D 则是人和动物皮肤中所含的 7-脱氢胆固醇经日光或紫外线照射后生成的产物，是人体维生素 D 的重要来源。

调节钙磷代谢，促进钙磷吸收。维生素 D 的活性形式能够参

与调节钙磷代谢，可促进小肠钙的吸收和肾脏对钙的再吸收，从而使血钙浓度增加，有利于骨中钙的沉积。对于正在生长中的新骨，可促进其钙盐沉积，对于已成熟的骨组织可使其钙盐溶解入血。这两种相反的作用有利于钙盐在老骨组织间的平衡，以满足骨骼生长的需要。当维生素D缺乏时，儿童会患佝偻病，成年人则可发生骨质疏松症。

活性维生素D有成骨作用。一是，促进钙沉积于新骨形成部位；二是，促进骨钙化；三是，促进成骨细胞的功能和骨样组织成熟。

③维生素E对人体的生理作用

与性器官的成熟、胚胎发育有关。动物如缺乏维生素E，其生殖系统会发生退行性变化。雄性大鼠的睾丸退化，精细胞停止发育；雌性大鼠出现死胎、胚胎吸收、流产等现象。人类缺乏维生素E是否会发生不孕或不育，尚待进一步证实，虽然临床用生育酚进行治疗，效果并未肯定。

维持肌肉细胞的结构与功能。维生素E对肌肉细胞的营养，保持细胞的完整性方面起着重要作用。

与营养性原红细胞贫血有关。缺乏维生素E的早产儿，其红细胞脆性增加，容易发生贫血。

抗氧化作用。延缓机体组织老化，因而维生素E有抗衰老作用。

④维生素B对人体的生理作用

促进糖代谢，增进神经组织活性：当维生素B缺乏时，会导致

糖代谢不能正常进行。在正常情况下，神经组织主要靠糖氧化来供给能量。维生素B缺乏则神经组织的能量供应发生障碍，加之正常的氧化脱羧反应不能进行，致使丙酮酸和乳酸在神经组织中大量蓄积，因此可发生多发性神经炎，即脚气病。

⑤维生素PP对人体的生理作用

维生素PP主要构成辅酶I和辅酶II，这两种辅酶作为不需氧脱氢酶的辅酶在生物氧化过程中起着递氢体的作用。维生素PP在维持皮肤、神经和消化系统正常功能方面起重要作用。人体缺乏烟酸可引起癞皮病，严重者会出现皮炎、舌炎、腹泻，甚至痴呆。

⑥维生素B对人体的生理作用

参与体内生物氧化体系，构成黄酶的辅酶成分：维生素B具有可逆的氧化还原特性，在体内可作为多种黄酶的辅酶参与生物氧化，在能量代谢中起着氢传递体的作用。与蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢均有密切联系。

人体维生素B的缺乏常与其他B族维生素同时出现。维生素B缺乏时会导致唇炎、口角炎、舌炎、脂溢性皮炎、阴囊皮炎、角膜炎等。

⑦维生素C对人体的生理作用

一是，与细胞间质形成有关：促进胶原蛋白的合成，胶原蛋白是细胞间质的重要组成部分。

二是，促进叶酸还原成四氢叶酸：叶酸在机体内需要在维生素C和还原型辅酶的参与下，由叶酸还原酶催化还原成为四氢叶酸方可发挥其生物活性；

三是，抗氧化作用：有助解毒、保护巯基酶。

四是，促进铁的吸收和储备，预防贫血。

五是，在体内阻亚硝胺的合成，具有防癌作用。

六是，促进胆固醇变为胆酸，预防胆结石。

（2）各种维生素的主要食物来源

①维生素A的主要食物来源

维生素A的食物来源主要为动物性食品，动物肝脏、奶类、禽蛋黄及鱼肝油等均含丰富的维生素A。胡萝卜素主要来自植物性食品，红黄色及绿色的水果与蔬菜中均含丰富的胡萝卜素，如胡萝卜、辣椒、红薯、油菜、杏和柿子等。

长期过量地摄入维生素A可引起体内蓄积，成人每天摄入2.25万~15微克以上视黄醇当量，3~6个月后会中毒现象。中毒者如停止服用维生素A，其中毒症状可逐渐消失。

②维生素D的主要食物来源

在正常生活条件下，如能经常接触阳光，体内合成的维生素D即可满足需要，人体一般不会发生维生素D的缺乏。当机体因生理状况对维生素D的需要增高或因工作条件关系不能经常接触日光，造成内源性的维生素D不能满足需要时，应由食物给予补充。少数的动物性食品如动物肝脏、鱼肝油和禽蛋等。含有维生素D，可作为维生素D的食物来源植物性食品不能作为维生素D的食物来源，例如水果和坚果类食物不含有维生素D。

维生素D长期大量摄入，可引起钙盐吸收增加，血钙浓度升

高，钙在软组织内沉积，形成多发性的异位钙化灶。还可以表现为骨化过度、骨骼异位钙化以及骨质疏松等现象。患者食欲减退，体重减轻，皮肤苍白，烦渴多尿，便秘与腹泻交替出现。严重者可出现肾功能衰竭。

③维生素E的主要食物来源

维生素E广泛分布于动植物组织中，例如谷类、绿叶菜、牲畜肉、禽蛋、鱼类和奶类。另外莴苣叶及柑橘皮中也含有丰富的维生素E。维生素E含量最丰富的食物是麦胚油、棉籽油、玉米油和芝麻油等植物油。

维生素E是脂溶性维生素，可以在体内蓄积。若每日摄入300毫克以上时，可引起胃肠道不适、恶心、呕吐、腹泻等不良反应。

④维生素B的主要食物来源

富含维生素B的食品有酵母、花生、黄豆、猪肉、动物内脏和粗杂粮等，作为我们日常膳食中维生素B的主要来源仍然是粗杂粮和黄豆，精白面中维生素B含量较少，米、面中加碱或油炸可使维生素B大量损失破坏。

⑤维生素B的主要食物来源

核黄素存在于多种食物中。动物性食物一般含量较高，尤其动物内脏含量最丰富，奶类、蛋黄中也较丰富。植物性食品中豆类含量较多，谷类和一般蔬菜含量较少。

⑥维生素PP的主要食物来源

人体所需要的烟酸除大部分由食物直接提供外，另一部分可由

食物中所含的色氨酸在体内转化而来，平均每 60 毫克色氨酸可以转变为 1 毫克烟酸。酵母、花生、豆类和瘦肉中富含维生素 PP，可作为主要的食物来源。应该注意的是：玉米中含有一定数量的烟酸，但大部分是以结合型的形式存在，结合型烟酸不能被机体吸收利用。此外，玉米中还缺乏色氨酸，所以以玉米为主食而且副食品种较单调的地区人们易患癞皮病。玉米如用碱（碳酸氢钠）处理后，结合型的烟酸可转化为游离型的烟酸，从而增加了吸收利用率。故在以玉米为主食的地区应推广加碱处理玉米的方法。

⑦维生素 C 的主要食物来源

缺乏维生素 C 可发生坏血病，成人表现为出血，婴儿表现为骨骼变化。

维生素 C 的食物来源主要为新鲜的蔬菜和水果。柑橘、柠檬、石榴、山楂和鲜枣均含有丰富的维生素 C。一般膳食中仍以蔬菜为主要来源，如柿子椒、菠菜、韭菜、番茄、油菜、菜花等都是维生素 C 的良好来源。此外，野生的苋菜、沙棘、猕猴桃和酸枣中的含量尤其丰富，可作为维生素 C 的补充来源。

□ 膳食纤维：利于通便，利于消化

膳食纤维是一种特殊的营养素，其本质是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质。膳食纤维有数百种之多，其中包括了纤维素、半纤维素、果胶、木质素、树胶和植物粘胶、藻类多糖等。

（1）膳食纤维对人体的生理作用①利于通便

膳食纤维有很强的吸水能力，可以增加肠道中粪便的体积，促进肠蠕动，使粪便能很快排出体外，防止便秘，缩短了粪便中含有

的有害物质与肠壁接触的时间，从而可以减少结肠炎、直肠炎、和结肠癌、直肠癌的发生。膳食纤维摄入少的国家人群中，上述疾病的发病率较高，他们正试图改进膳食结构，学习中国的膳食组成，增加粮谷类和蔬菜的摄入量。

②利于食物的正常消化吸收

膳食纤维由于在口腔中咀嚼时间较长，因此可以促进肠道消化液的分泌；同时，由于能加速肠内容物的排泄，还有利于食物的消化过程。

③降低血清胆固醇和防治动脉硬化及胆石形成

在膳食纤维中以木质素结合的胆酸最多，其次为果胶和树胶，纤维素结合胆酸很少。由于膳食纤维与胆囊排入肠道中的胆酸结合，限制了胆酸的吸收，这样，机体就要消耗体内的胆固醇来合成胆汁，使血中胆固醇浓度降低，也减少了胆固醇在血管壁上的沉积，防止动脉硬化的形成。同时，由于不断合成新的胆汁，加速胆汁的周转，也就避免了胆石形成，而且减少了次级胆汁酸的促癌作用。

④调节热能摄入、控制体重、防治糖尿病

膳食纤维能增加饱腹感，使单位重量膳食中的热能值下降。一个中等程度膳食纤维的摄入可使膳食总热能减少 5 %，这样可减少总热能的摄入量，防止热能过剩使体重超重。此外，膳食纤维可减少胃肠道对单、双糖的吸收，延迟胃排空时间。这样，可以使葡萄糖在小肠黏膜表面的弥散速率减慢，使餐后血糖逐渐增加，而不是骤然升高，对糖尿病人非常有利。

⑤阳离子交换作用

由于膳食纤维中含有糖醛酸的羧基，其具有阳离子交换作用，可在胃肠道中结合无机盐如钙、铁、镁、锌等阳离子。因此，膳食纤维摄入过多，可造成体内钙、铁、镁、锌的缺乏，应该引起人们的注意。

（2）食物纤维的主要食物来源

食物纤维的来源，主要为植物性食品。粮谷类、豆类的麸皮、糠、豆皮含有大量的纤维素、半纤维素和木质素；燕麦和大麦含有多量的粗纤维；柠檬、柑橘、苹果、菠萝、香蕉等水果和卷心菜、苜蓿、豌豆、蚕豆等蔬菜，含有较多的果胶。除了来源如此丰富的膳食纤维外，近几年较多的果胶。除了来源如此丰富的膳食纤维外，近几年又出现许多从天然食物中提取的膳食纤维食品可供食用。

口水：人体生命的源泉

水是人体不可缺少的组成部分，占成人体的 $2/3$ ，它维持人体正常的生理活动，与生命息息相关，人体可以几天乃至 $1 \sim 2$ 周不进食物，但不能几天缺水，一旦机体失去 20% 的水分，就无法维持生命。

（1）水对人体的生理功能①体液的主要组成部分

人体内的水液统称为体液，它集中分布在细胞内、组织间和各种管道中，是构成细胞、组织液、血浆等的重要物质。

②运输的媒介

水作为体内一切化学反应的媒介，是各种营养素和物质运输的介质。

③参与机体的各种代谢

水可以帮助机体消化食物、吸收营养、排除废物、参与调节体内酸碱平衡和体温，并在各器官之间起润滑作用。

④作为各种营养成分的溶质

在饮用水中，含有许多丰富的矿物质，如钙、镁、铁、铜、铬、锰等元素，这些元素含量适当则对人体健康有益。

总之，水是人体生命的源泉，人们天天接触的最主要的外环境物质之一就是水。只有重视水的卫生并随时合理调整，加以利用，才能发挥水对人体的最佳生理作用。

（2）水的主要食物来源

水广泛存在于日常食物中，尤以蔬菜和水果含量高。当然，饮用水也是日常食物的组成部分。

□各种营养素之间的相互作用

各种营养素在人体内既相互配合，相互为用，又相互制约，相互颉颃，共同维持人体的正常生理活动。因此，寻求各种营养素的适量配合，使各营养素之间的关系协调平衡，是营养的一项重要课题。

（1）营养素相互作用的方式

营养素相互作用的方式主要有以下几利：

各种营养素之间的直接作用，如钙、镁、锌、铜、钾、钠等离子之间相互配合和颉颃。

某些营养素是另一些营养素的前提，如色氨酸可以转变为尼克酸。

一些营养素参与或影响另一些营养素代谢的酶系统如硫酸素、核黄素、尼克酸对生热营养素和能量代谢的影响，维生素和无机盐都常作酶的辅酶或辅因子影响其他营养素的代谢，无机离子还可激活或抑制某些酶类。

相互对吸收和排泄的影响，例如：脂肪可促进脂溶性维生素的吸收，维生素C促进铁的吸收，维生素D促进钙、磷的吸收和调节钙、磷代谢，蛋白质缺乏可增加核黄素的排泄。

通过激素的影响而间接影响其他营养素的代谢，如碘通过甲状腺素而影响物质代谢。

（2）生热营养素之间的相互作用

蛋白、脂肪、碳水化合物三者都可以生产热能，但如前所述，各自对供能所起的作用不同。

碳水化合物和脂肪能提供足够的热能，则可以减少用于供能所消耗的蛋白质，有利于维持体内氮平衡和增加体内氮的储留。若热能供给不足，供给足量的蛋白质也不能有效地维持氮平衡，因为用于供给热量所消耗的蛋白质增加，会造成蛋白质的浪费。但是，仅有足量的热能，而蛋白质的供给不足，也不可能改善体内氮平衡。因此，只有在蛋白质满足生理需要的条件下，碳水化合物和脂肪才对蛋白质有节约作用。如果仅强调某一种营养素的作用，势必会造成片面的观点。

碳水化合物和脂肪在体内代谢中，有着密切的关系，在一定条

件下二者可以相互转化。糖供给不足时，脂肪可代替碳水化合物供给能量维持血糖恒定；在碳水化合物供给充裕时，它可转变为脂肪在体内贮存，糖和脂肪的最终氧化供能大多数都要经过三羧酸循环。

（3）维生素与生热营养素之间的相互作用

维生素 B 在体内以辅羧酶的形式参与糖代谢过程中 α -酮酸的氧化脱羧反应；核黄素作为黄素酶的辅基在体内生物氧化过程中，发挥递氢的作用；尼克酸以辅酶 I 和辅酶 II 的形式参与生物氧化的递氢作用。这三者都与能量代谢密切相关，它们的需要量随热能需要量的变化而变化。高脂膳食对核黄素的需要量增加，高蛋白膳食则有利于核黄素的利用。泛酸构成辅酶 A 也与生热营养素的代谢密切相关。

维生素 B 与氨基酸的转氨基和脱羧基作用有关，而维生素 B 和叶酸与蛋白质的合成或代谢有关，维生素 C 也与体内芳香族氨基酸的代谢有关。维生素主要是作为某些重要酶类的辅酶作用于生热营养素的代谢。而脂肪则可以促进脂溶性维生素的吸收。

（4）无机盐与生热营养素之间的相互作用

碘通过甲状腺素、锌通过胰岛素而间接作用于生热营养素，铬对胰岛素的功能也有影响。钠、钾则对氨基酸和葡萄糖的吸收起作用。铁参与生物氧化过程，磷参与体内的磷酸化，对生物氧化过程有十分重要的意义，镁也与氧化磷酸化有关。

（5）无机盐和维生素的相互作用

无机盐和维生素相互作用的关系表现得十分突出，钴与维生素 B 的这种不可分割的联系便是无机盐和维生素相互作用的一种表

现。

硒通过谷胱甘肽过氧化物酶与维生素 E 有着相似的功能，即清除体内的过氧化物，保护细胞膜不受过氧化物损害。维生素 C 促进铁的吸收，维生素 D 对于钙、磷吸收和排泄的影响，也说明了维生素和无机盐是互相配合的。

维生素和无机离子还对某些酶的活性同时起作用，它们作为酶的辅酶或辅基影响酶的活性，如核黄素和二价铁离子都是琥珀酸脱氢酶的辅因子，再如二价锰离子和尼克酸都是异柠檬酸脱氢酶的辅因子。

（6）氨基酸之间的相互作用

蛋白质质量的高低主要取决于其氨基酸的种类和构成比例，尤其必需氨基酸的种类、数量和相互比例，是决定蛋白质质量的关键。强调蛋白质中必需氨基酸的重要，并不意味着非必需氨基酸不重要，因为还有数量的影响。膳食中的总氮量要能满足机体的最低生理需要，这不能单纯由必需氨基酸供给，还必须有非必需氨基酸供给一定的氮量。非必需氨基酸的酪氨酸和胱氨酸可由必需氨基酸苯丙氨酸和蛋氨酸转变而成，膳食中酪氨酸和胱氨酸的含量丰富时，可节约苯丙氨酸和蛋氨酸。

（7）维生素之间的相互作用

维生素 E 可保护维生素 A 不被氧化破坏；硫氨酸缺乏，可影响核黄素的利用；而硫氨酸和核黄素又会影晌维生素 C。核黄素的缺乏常伴有尼克酸的缺乏；维生素 C 有利于叶酸的利用；而维生素 C 与维生素 B 在一起时，二者都不稳定。

第六章各种食物的营养成分及作用

不同的食物含有丰富的不同营养成分，人体所需要的各种营养素养均来自各类食物。因此，为了生命的健康，我们有必要了解各种食物所包含的营养。

□五谷类食物的营养成分及作用

(1) 小麦

小麦，别名麦米，是我国主要粮食作物之一。

小麦具有较高的营养价值和食疗价值，每百克小麦中含蛋白质9.9克、脂肪1.8克、碳水化合物75克、钙38毫克、磷268毫克、铁4.2毫克、粗纤维0.6克、还含有谷甾醇、卵磷脂、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶，蛋白分解酶及多种维生素等成分，可增强人体的抗病能力，防治包括癌症在内的多种疾病。麦麸皮中含有丰富的维生素B和蛋白质，有和缓神经的功能，可治脚气病及末梢神经炎；小麦胚芽油中含有丰富维生素E，可抗老防衰，宜老年人食用。

(2) 大米

粳米，又称大米、精米。粳米含有人体必需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B、维生素B、烟酸、维生素C及钙、磷、铁等营养成分，可以提供人体所需的营养、热量。糙米中的蛋白质、脂肪、维生素含量都比精白米多，米糠层的粗纤维分子有助于胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有一定治疗效果。用粳米煮粥来养生延年已有2000多年历史。粳米粥最上一层粥油，能补液填精，对病人、产妇、老人最宜。

粳米具有健脾胃、补中气、养阴生津、除烦止渴、固肠止泻等作用。可用于缓解脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体弱等病症。

粳米粥有“世间第一补人之物”之美称，应经常适量食用粳米粥。

糙米较之精白米更有营养，能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的几率。

(3) 玉米

玉米有利尿消肿、降压作用。日本民间用玉米1份，加水3份煎汤代茶，早晚饮服，治疗慢性肾炎水肿。如用玉米须利尿降压，作用会更好。我国著名中医岳美中就用玉米须消退肾炎尿蛋白。

降脂作用明显。玉米油含不饱和脂肪酸，是胆固醇吸收的抑制剂。

玉米须含有维生素K、谷固醇、木聚糖、有机酸等，有促进胆汁分泌、增加血中凝血酶原和加速血液凝固等作用。

据日本最近研究报告，从玉米中提取的磷酸钙型不饱和脂肪酸，具有很强的抗癌性，并已经动物实验证实。

玉米中含大量B族维生素，能促进食欲，保护脾胃功能。

随着科学研究的进展，发现玉米还有不少新的保健作用：

由于玉米中蛋白质、卵磷脂等营养成分的含量高于大米，因此以玉米为主要原料制成的膨化儿童食品已畅销全国各地。

据上海科研部门测定，每50克玉米成品所提供的能量相当于2只鸡蛋，儿童食后，可以促进生长发育，健脑益智。

近年来检测，玉米油富含维生素E，有明显的溶解、降低胆固醇和防治高血压、冠心病等心血管系统疾病的功能。玉米油更适用于中、老年人长期食用，有抗衰老作用。

研究表明，玉米中所含的谷胱甘肽具有抗癌作用，它可与人体内多种致癌物质结合，能使这些物质失去致癌性。玉米中所含纤维素是一种不能为人体所吸收的碳水化合物，可降低人的肠道内致癌物质的浓度，并减少分泌毒素的腐质在肠道内的积累，从而减少结肠癌和直肠癌的发病率。

玉米所含的本质素，可使人体内的“巨噬细胞”的活力提高2~3倍，从而可抑制癌瘤的发生。

玉米中还含有大量的镁，食物中的镁具有显著的防癌效果。日本的遗传学家确认，玉米糠可使二硝基苯致癌物质及煎烤鱼、肉时形成的杂环胺的诱癌变作用降低92%。

(4) 小米

小米，又名粟米。现代研究表明，每100克小米中含脂肪1.68克、蛋白2.78克、淀粉77.5克、钙29毫克、磷240毫克、铁4.7毫克以及硫胺素、胡萝卜素、尼克酸等。小米的蛋白质有谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白及谷氨酸、脯氨酸、色氨酸等。色氨酸能促使大脑神经细胞分泌使人昏昏欲睡的5-羟色胺，同时不含抗血清素的酪蛋白，加之能促使胰岛素分泌，进一步提高脑内色氨酸含量，所以睡前半小时进食小米粥，可以帮助入睡。小米的茎含瑞香甙，有抗菌作用，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等有效。

小米是五谷中最硬的，但遇水易化，其营养作用比大米高，并含有维生素A原和烟酸，因而对小儿、产妇尤宜。

小米不宜与杏仁同食，否则会令人呕吐腹泻。

□ 杂粮类食物的营养成份及作用

(1) 大豆

大豆，是豆类中营养价值最高的品种，在百种天然食品中，它名列榜首，含有大量的不饱和脂肪酸、多种微量元素、维生素及优质蛋白质。大豆经加工可制作出很多种豆制品，是高血压、动脉硬化、心脏病等心血管病人的有益食品。大豆富含蛋白质，且所含氨基酸较全，尤其富含赖氨酸，正好补充了谷类赖氨酸不足的缺陷，所以应以谷豆混食，使蛋白质互补。

大豆具有健脾益气宽中、润燥消水等作用，可用于脾气虚弱、消化不良、痞积泻痢、腹胀羸瘦、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血等症。

大豆中所含钙、磷对预防小儿佝偻病、老年人易患的骨质疏松症及神经衰弱和体虚者很相宜。

大豆中所含的铁，不仅量多，且容易被人体吸收，对生长发育的小孩及缺铁性贫血病人很有益处。

大豆中所富含的高密度脂蛋白，有助于去掉人体内多余的胆固醇。因此，经常食用大豆可预防心脏病、冠状动脉硬化。

大豆中所含的染料木因(异黄酮)能抑制一种刺激肿瘤生长的酶，阻止肿瘤的生长，预防癌症，尤其是乳腺癌、前列腺癌、结肠癌。

大豆中所含的植物雌激素，可以调节更年期妇女体内的激素水平，防止骨骼中钙的流失，可以缓解更年期综合症、骨质疏松症。

大豆对男性的明显益处是可以帮助克服前列腺疾病。

（2）黑豆

黑豆，又名乌豆、黑大豆。

黑豆含丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物、胡萝卜素、维生素B、维生素B、烟酸等。黑豆还含有异黄酮类如大豆黄酮甙、染料大甙，以及皂甙、胆碱、叶酸、生物素等。黑豆中的大豆黄酮和染料木素有雌激素作用，食入过多可对生理功能发生某些影响。另外，大豆黄酮甙对小肠有解痉作用，其效力约为罂粟碱的37%。

（3）绿豆

绿豆营养丰富，每百克中含蛋白质21.8克、脂肪0.8克、糖类5.9克、胡萝卜素0.18毫克、维生素B0.14毫克、尼克酸2.4毫克、钙155毫克、磷417毫克、铁6.3毫克。绿豆所含蛋白质的氨基酸较完全，特别是赖氨酸和苯丙氨酸的含量较高。绿豆所含的磷脂成分中有磷脂酰胆碱、磷脂酸等。绿豆消暑开胃，夏令时节备受居民欢迎，绿豆汤、绿豆稀饭、绿豆糕、线粉、粉皮等均为食中佳品。

绿豆不仅营养丰富，还有广泛的医疗功能。中医认为绿豆性味甘寒，有清热解毒、消暑、利尿作用。据现代医学研究，绿豆能降低血液中的胆固醇和防治动脉粥样硬化，同时有较明显的解毒保肝作用。高血压、冠心病、肝脏病人常吃绿豆对恢复健康很有好处。碰伤、击伤、撞伤、红肿瘀血，用绿豆粉加鸡蛋清调敷患处，可消

肿止痛。

夏日酷热，熬夜上火，咽喉肿痛、大便燥结、小便淋沥不畅、心中烦渴等情况，饮服绿豆汤，效果显著。在高温作业的情况下，绿豆汤更是必不可少的保健饮料。

对有机磷农药中毒，可用绿豆200克、甘草50克水煎服；治六六六中毒，用绿豆、黄豆各120克，混合捣碎，加水饮服；治1059农药中毒，绿豆浆200~300克，饮服也有一定效果；治煤气中毒、恶心呕吐，用绿豆粉30克，沸水冲服均有疗效。所以，绿豆又是一种常用的解毒食物。目前临床上用于铅中毒治疗，也有显著效果。

中医还认为，绿豆衣可以“明目退翳”，绿豆芽也有解热毒、泻毒的功效。中药附子食量过多中毒后，出现头肿、唇裂、流血，也可以绿豆煎汤来解救。

(4) 赤小豆

赤小豆名红豆、红小豆，现代实验证实赤小豆含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁以及维生素B、维生素B等营养成分。每百克赤豆含蛋白质21.7克、脂肪0.8克、碳水化合物60.7克、粗纤维4.6克、钙76毫克、磷386毫克、铁4.5毫克。

若将赤小豆配上适当的滋养性食物，如鸡、鲤鱼、鲫鱼、粳米、红枣等，调成汤、粥、糕等食品，则不仅可强身补虚，而且还能利尿消肿、祛病除邪，对于多种水肿性疾病有明显的治疗作用，尤其是对营养不良性水肿有其独特的疗效。

(5) 豌豆

豌豆又名青豆、寒豆、雪豆。据现代营养学测定，每百克新鲜豌豆内含蛋白质 7.2 克、脂肪 0.3 克、碳水化合物 12.0 克、粗纤维 1.3 克、钙 13 毫克、磷 90 毫克、铁 0.8 毫克、胡萝卜素 0.15 毫克及多种维生素、微量元素。其富含的各种营养物质，可为人体提供多种营养成分，增强机体的抗病能力，起到营养防癌的作用。本品还含有抗病毒、抑制细菌生长的物质。

(6) 蚕豆

蚕豆的营养比较丰富，某些成分含量仅次于大豆而高于其他豆类品种。据测定，每百克蚕豆中，含蛋白质 28.2 克、碳水化合物 48.6 克、脂肪 0.8 克、粗纤维 6.7 克、钙 71 毫克、磷 340 毫克、铁 7 毫克、维生素 B 0.39 毫克、维生素 B 0.27 毫克、烟酸 2.6 毫克。此外，还含有磷脂，胆碱及其他谷物中缺乏的微量元素。蚕豆是一种低热量食物，对减肥、防治高血脂症、高血压和心血管系统疾病有利。如其他某些豆类品种，蚕豆也含有植物凝集素，能够抑制肿瘤细胞增生，起到防癌抗癌的作用。

(7) 高粱

高粱为禾本科植物蜀黍的种仁，又名蜀黍。高粱含碳水化合物、蛋白质、脂肪、磷、铁、钙、硫胺素、核黄素等，高粱的幼芽和果实含羟基扁桃腈——葡萄糖，水解产生 α -羟基苯甲腈，HCN 葡萄糖。高粱的糠皮含大量鞣酸蛋白，有较好的止泻收敛作用。高粱谷壳浸水色红，是酿酒用的红色素。

(8) 大麦

大麦为禾本科植物大麦的种子，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、核黄素，尼克酸和尿囊素等。尿囊素以 0.4% ~ 4% 的溶液外用，能促进化脓性创伤及顽固性溃疡的愈合，可用

于慢性骨髓炎及胃溃疡。

(9) 荞麦

荞麦面中含蛋白质 7%~10%，比大米、白面的含量高。它的氨基酸的组成成分，例如赖氨酸和精氨酸的含量，都比大米、白面丰富。根据日本学者研究，小麦面粉的营养效价指数为 59，大米为 70。而荞麦面粉则为 80。荞麦中含有 3% 的脂肪，这些脂肪含有 9 种脂肪酸，其中最多的是油酸和亚油酸。在荞面的胚乳中所含的糖分，比一般粮食的淀粉更容易消化。它含有的微量元素也是出类拔萃的。有资料报道，它的维生素 B₁、B₂ 的含量比小麦面粉多三至四倍。更突出的是，还含有其他食品所不具有的芳香甙（芦丁）成分。烟酸和芳香甙成分，有降低人体血脂和胆固醇的作用，所以多食本品，能预防冠心病和动脉硬化。荞麦面中含有的矿物质，为精白面和小麦面粉的两倍，它能促进人体凝血酶的生成，具有抗栓塞的作用，也有利于降低血清胆固醇。对于急性贫血性心脏病和高血压有一定的疗效。(10) 糯米

糯米为禾本科植物糯稻的种仁，又名江米。糯米中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂）、多量淀粉等营养成分，可煮粥、酿酒，常食之对人体有滋补作用。

(11) 红薯

红薯为旋花科植物番薯的根块，又名红苕、地瓜、甘薯、山薯、番薯、山芋、番芋，有红、白两种。

根据现代营养学分析，每 100 克红薯中含糖 29 克、蛋白质 2 克、钙 18 毫克、磷 20 毫克、维生素 C 150 毫克、胡萝卜素、尼克酸，以及赖氨酸、矿物质等。500 克红薯产生的热量比同重量的玉米高 2.5%，比同重量的小米高 9%，比同重量的大

米或白面高 4 5 %。红薯含较多的纤维素，可以刺激肠蠕动，减少粪便中细菌和代谢产物吲哚、酚等有毒物质在肠内停留时间，以免影响健康和诱发癌症。同时纤维素与饱和脂肪酸结合，有助于防止血液中胆固醇的形成。红薯中含有一种粘蛋白，这是一种多糖和蛋白质的混合物，属胶原和粘液多糖类物质，能防止疲劳，提高人体免疫力，减少皮下脂肪，避免肥胖，防止肝肾结缔组织萎缩，保持人体动脉血管的弹性，预防胶原性疾病，并保持呼吸道、消化道、关节腔，浆膜腔的滑润。红薯中的胶原和多糖类物质还与无机盐结合形成骨质，使软骨保持一定的弹性。红薯能促进胆固醇排泄，防止心血管脂肪沉积，维护动脉血管弹性，从而降低心血管病的患病率。红薯还可以作为驻颜美容食品，因此国外许多想保持苗条身材的女性，热衷于吃红薯。

据美国史华兹教授研究，红薯中确含有一种类似女性激素的物质，这种物质对保持身体健美是有益的。红薯中还含有微量元素硒，因而有预防癌症的作用。

□蔬菜类食物的营养成份及作用

(1) 白菜

白菜又称为大白菜、黄芽白菜、结球白菜，四时常见，冬季尤胜，被誉为“百菜之王”。

据测定，每百克白菜中含蛋白质 0.9 克、碳水化合物 1.7 克、维生素 C 37 毫克、钙 140 毫克、磷 50 毫克、锌 4.2 毫克，还含有铁、胡萝卜素、维生素 B 等。一杯熟的白菜几乎能提供 1 杯牛奶同样多的钙，可减少某些肿瘤发生的条件。白菜所含微量元素锌高于肉和蛋类，锌有促进幼儿的生长发育、促进男子精子活动，促进外伤愈合等作用；白菜里含较多粗纤维，能促进肠蠕动，

增进食欲；所含微量元素“钼”可抑制体内对亚硝胺的吸收、合成和积累，有一定的抗癌作用。白菜中所含的维生素A、B、B、C，比一些水果的含量都高，对增强抗癌能力有益。

白菜除了多种营养物质之外，还含有活性成分吲哚-3-甲醇，每棵白菜（干品）含量约为1%。实验证实，这种物质能帮助体内分解与乳腺癌发生相关的雌激素，如果妇女每天吃500克左右的白菜，就能获得500毫克的这种物质，它可使雌激素分解酶增加，所以乳腺癌发生率就减少。（2）菠菜

菠菜含有比较丰富的营养成分，如蛋白质、叶绿素、铁、钙、磷、维生素A、维生素B、维生素C等，而维生素C的含量为苹果含量的6倍。

菠菜质滑而润肠，凡久病大便不通，及痔漏关塞之人，均宜食用。《本草纲目》中记：“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥，根尤良。”

临床实践证明：缺铁性贫血病人常吃菠菜可使血色素增高；高血压、便秘患者吃麻油拌菠菜可使症状减轻、大便通畅；菠菜根可治疗糖尿病，也可配合药物一起治疗；患皮肤瘙痒的人多吃菠菜可减轻症状；用菠菜根煎水还可解酒；菠菜炒猪肝可治疗夜盲。

经分析，菠菜所含的酶，对胃和胰腺的分泌功能有良好作用。缺点是菠菜所含的草酸较多，吃起来带涩味，但可先用开水烫一下，可以去掉80%以上的草酸，味道也会好了。另外，患肾炎及尿路结石、肾结石者，菠菜不宜多吃。儿童正处在骨骼、牙齿生长的时期，菠菜中的草酸可把钙质结成难溶性草酸钙，久而会影响到儿童骨骼及牙齿的健康生长，故亦不宜多吃。

另有报道，菠菜作为治疗黄褐斑的保健饮食，也有一定治疗作

用。

（3）韭菜

韭菜为百合科植物韭菜的叶，又名起阳草，为我国特有的一种蔬菜。

韭菜芬芳，含有多种营养物质。每百克韭菜含蛋白质 2.1 克、脂肪 0.6 克、碳水化合物 3.2 克，还含有胡萝卜素、维生素 C、钙、磷、铁、硫化物、甙类、挥发油、纤维素等成分，所含的胡萝卜素、维生素 C 在蔬菜中处领先地位，有助于增强机体免疫功能，可防治多种疾病。韭菜中的粗纤维能增强胃肠蠕动，治疗便秘，对预防肠癌有积极作用。挥发性油和含硫化合物可降低血脂。韭菜对血压有降压作用，对心脏先抑制后兴奋，对血管有扩张作用，对痢疾杆菌、大肠杆菌、变形杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌有抑制作用。韭菜还可以提高吞噬细胞活力和促进肠蠕动而减少致癌物的滞留。韭菜根、叶有消噎、止痛之功，可防治噎膈反胃（包括食管癌、贲门癌、胃癌）。

韭菜，对于阴虚内热、疮疡、目疾者应忌食。

（4）芹菜

芹菜为伞形科植物芹的全草，有两种，生于沼泽地带的叫水芹，又名水英、野芹菜；生于旱地的叫旱芹（又名药芹、香芹）。全国各地都有栽培。

研究表明，芹菜以纤维素、钙、磷、铁、钾和维生素 A、C 的含量较高。每百克叶柄含蛋白质 2.2 克、脂肪 0.3 克、钙 160 毫克、磷 61 毫克、铁 8.5 毫克、胡萝卜素 0.11 毫克、尼克酸 0.3 毫克、维生素 C 6 毫克，其钙和铁的含量比西红柿高 20 倍，还含有芹菜甙、佛手柑

内酯、挥发油、甘露醇、环己六醇等。因为芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，这类物质是一种抗氧化剂，高浓度时可抑制肠内细菌产生的致癌物质，并可以加快粪便在肠内的运转时间，减少致癌物与结肠粘膜的接触。因此，常吃芹菜有预防结肠癌的效果。另外，芹菜含有芹菜碱有降压作用，对早期高血压患者有一定疗效。

(5) 卷心菜

卷心菜又名包心菜、洋白菜、甘蓝、莲花白菜。

据分析，每百克卷心菜中含维生素C 60毫克，含量高的可达200多毫克，还含有丰富的维生素E，二者都有增强人体免疫功能的作用。卷心菜中含有较多的微量元素钼，能抑制亚硝酸胺的合成，因而具有一定的抗癌作用，还含有人体必需元素锰，这是人体中酶和激素等活性物质的主要成分，能促进物质代谢。卷心菜中的果胶、纤维素能够结合并阻止肠内吸收毒素，促进排便，防治肠癌。另外，常食卷心菜对人体骨骼的形成和发育，促进血液循环有很大好处；可治胃痛、食欲减退、腹胀满等症，有明显的止痛和促进溃疡愈合的作用；可用于辅助治疗胃及十二指肠溃疡病腹痛，并可缓解胆绞痛，对慢性胆囊炎和慢性溃疡病患者有效。

(6) 扁豆

扁豆，亦称匾豆、娥眉豆。扁豆可分为白扁豆、黑扁豆、青扁豆和紫扁豆。扁豆的营养价值较高，蛋白质含量是青椒、番茄、黄瓜的1~4倍；维生素C含量较高；还富含人体所必需的微量元素锌，它能促进智力和视力发育，提高人体的免疫力。扁豆钠含量低，是心脏病、高血压、肾炎患者的理想蔬菜。白扁豆具有补脾和胃、消暑化湿之功效，可治疗脾虚呃逆、食少久泄、暑湿吐泻、

小儿疳积、糖尿病、赤白带下等症。

紫褐色扁豆有清肝消炎的作用，可治眼生翳膜。

扁豆花也有健脾和胃、消暑化湿之功用。

扁豆中含有植物酸的成分，可防止细胞发生癌变。

扁豆中的可溶性纤维可降低胆固醇，防治糖尿病及心血管疾病。

扁豆中的非可溶性纤维，可降低结肠癌的发病几率。

由于扁豆中含有胰蛋白酶和淀粉酶的抑制物，这两种物质可以减缓各种消化酶对食物的快速消化作用，所以食之过多可引起胃腹胀满，脾胃虚寒者应少食。

扁豆中含有皂素和植物血凝素两种有毒物质，必须在高温下才能被破坏，如加热不彻底，在食后2~3小时会出现呕吐、恶心、腹痛、头晕等中毒性反应。

(7) 洋葱

洋葱，又叫玉葱、球葱。洋葱含有蛋白质、碳水化合物、挥发油、苹果酸、钙、磷、铁、维生素A、维生素B、维生素B、烟酸、维生素C等营养成分。

洋葱中不含脂肪，但含有挥发油，而挥发油中又含有可降低胆固醇的物质，洋葱中还含有前列腺素样物质及能激活血溶纤维蛋白活性的成分，这些物质均为较强的血管舒张剂，能减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力，有对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用。

洋葱能促进钠盐的排泄，从而使血压下降，对高血脂、高血压等心血管病患者尤益。

洋葱还具有杀菌作用，可用于创伤、溃疡、阴道炎的治疗。

洋葱含有丰富的维生素，可用于维生素缺乏症，特别是维生素C缺乏者。

洋葱还有提高胃肠道张力、增加消化道分泌的作用。

洋葱能使人体内产生一定数量的化学物质——谷胱甘肽，而人体内谷胱甘肽成分增多，癌的发生机会就会减少，因此洋葱具有防癌作用。

洋葱含有大量的类黄酮，能消除强致癌物及肿瘤刺激物的作用，能抑制恶性肿瘤的生长。

洋葱中的硫磺成分，可治疗并预防呼吸道疾病。

洋葱可提高体内高密度脂蛋白，降低血压，降低胆固醇，是预防中风及心脏病的佳品。

(8) 油菜

油菜为十字花科植物油菜的叶，古称芸苔，种籽榨油，春初的嫩茎味道鲜腴。

油菜含有丰富的蛋白质和多种维生素，矿物质。每百克油菜中含蛋白质1.2克、脂肪0.3克、胡萝卜素1.28~3.15毫克、维生素C37~51毫克、钙140毫克、磷26毫克、铁0.7~7毫克。油菜含大量胡萝卜素（比豆类多1倍，比西红柿、瓜类多1倍）和维生素C，有助于增强机体免疫能力。油菜滑

肠，所含的纤维素可促进大肠蠕动，增进大便的排出量，适用于习惯性便秘患者食用，有利于预防结肠癌和直肠癌。

(9) 菜花

菜花也叫花椰菜、花菜，为引进品种，是人们喜爱的一种蔬菜。

菜花内含的营养物质甚为丰富，每百克含蛋白质2.4克、脂肪0.4克、碳水化合物3克、钙18毫克、磷53毫克、铁0.7毫克、胡萝卜素0.08毫克、以及维生素A、B、C等。特别是维生素C含量较高，每百克中含有88毫克，是大白菜的4倍，西红柿的8倍，芹菜的15倍。丰富的维生素C不但有利于人的生长发育，更重要的是，它能提高人体的免疫机能，从而增强人们的抗癌能力和防癌功能，尤其是在防治胃癌、乳腺癌方面效果更好。研究表明，患胃癌时，人体血清硒的水平明显下降，胃液中的维生素C的浓度也显著低于正常人。菜花不但能给人补充一定量的硒和维生素C，同时也供给丰富的胡萝卜素，起到阻止癌前病变细胞形成的作用，抑制癌肿的生长。

(10) 土豆

马铃薯，又名土豆、洋芋头、山药。马铃薯的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、钾、铁、镁及维生素B、维生素B、烟酸、维生素C。

马铃薯有健脾益气、和胃调中、益肾壮骨、消炎解毒等功效，可用于神疲乏力、胃肠溃疡、筋骨损伤、烧烫伤、腮腺炎等。对治疗胃及十二指肠溃疡、慢性胃痛、胃寒、习惯性便秘、皮肤湿疹等症都有很好的效果。

马铃薯中维生素C及钾含量丰富，可预防痛症和心血管疾病。

马铃薯中维生素B含量丰富，可帮助增强免疫系统功能。

脾胃虚寒易腹泻者应少食。

霉烂或生芽较多的马铃薯均含过量龙葵碱，极易引起中毒，不能食用。

(11) 黄瓜

黄瓜，又名王瓜、胡瓜。黄瓜富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、胡萝卜素、维生素B、维生素C、维生素E及烟酸等营养素。

黄瓜中含有精氨酸等必需氨基酸，对肝脏病人的康复很有益处。

黄瓜所含的丙醇二酸，有抑制糖类物质在机体内转化为脂肪的作用，因而肥胖症、高血脂症、高血压、冠心病患者，常吃黄瓜既可减肥、降血脂、降血压，又可使体形健美、身体康复。

黄瓜汁有美容皮肤的作用，还可防治皮肤色素沉着。

黄瓜顶部的苦味中富含葫芦素C的成分，具有抗癌作用。

黄瓜所含的钾盐十分丰富，具有加速血液新陈代谢、排泄体内多余盐分的作用，故肾炎、膀胱炎患者生食黄瓜，对机体康复有良好的效果。

黄瓜性凉，慢性支气管炎、结肠炎、胃溃疡病等属虚寒者宜少食为妥。

(12) 莴苣

莴苣为菊科植物莴苣的茎、叶，又名莴笋。

据分析，莴苣富含钙、胡萝卜素、维生素C，叶中的含量要高于茎。每百克莴笋中含蛋白质0.6克、脂肪0.1克、钙7毫克、磷31毫克、铁2毫克、胡萝卜素0.02毫克、维生素C1毫克。而每百克莴笋叶中，含钙高达110毫克、胡萝卜素可达2.24毫克、维生素C为31毫克。因此，在食莴笋时，不要将绿叶丢弃。日本研究发现，莴笋的热水提取物对JTC-26癌细胞有90%的抑制率。

(13) 竹笋

为禾本科植物淡竹的嫩芽。又名竹肉，竹胎，竹萌。

现代营养学测定，在每百克竹笋中，含蛋白质4.1克、脂肪0.1克、碳水化合物5.7克、钙22毫克、磷50毫克、铁0.1毫克，以及一定量的各种维生素，竹笋中的蛋白质则可分解成多种人体必需的氨基酸。竹笋所具备的各种特点都很适合营养抗癌的需要。比如，竹笋有低脂肪、低碳水化合物、多纤维等特点，食后可促进肠道蠕动，帮助消化，防止便秘，减降多余的脂肪，这对于预防癌症，尤其是消化道癌症和乳腺癌的发生是十分有益的。

(14) 藕

为睡莲科植物莲的肥大根茎。

研究发现，藕含淀粉、蛋白质、天门冬素、含糖量也很高（19.8%），能产生较多热量（84千卡/100克），含维生素C也较多（25毫克/100克）。藕的营养非常丰富，且具有防癌抗癌功能。

(15) 胡萝卜

胡萝卜为伞形科植物胡萝卜的根，俗称黄萝卜、红萝卜或称丁香萝卜。

胡萝卜含 α 、 β 、 γ 、 ϵ 胡萝卜素和多种类胡萝卜素、维生素、脂肪油、多种挥发油、有机酸、胡萝卜碱及多种降糖成分。每100克胡萝卜中含胡萝卜素17毫克。胡萝卜素是维生素A的半成品，为脂溶性物质，只有溶解在油脂中，才能在人体小肠粘膜作用下转变为维生素A，为人体所吸收，因此，胡萝卜最好用食用油或肉类烹调。如果生吃胡萝卜，大约90%的胡萝卜素会因不能利用而被排泄掉。因为胡萝卜含维生素A丰富，可作为治疗和补充人体维生素A的不足。维生素A及其衍生物能使向癌细胞分化的细胞恢复正常功能而预防癌症。特别是对老年人能起到明目养神、防治呼吸道感染、调节新陈代谢、增强抵抗力等作用。胡萝卜含有明显的降血糖成分，可以用于糖尿病的治疗。胡萝卜能帮助消化，消化不良、食欲不振的人可经常食用。胡萝卜还可以用于肾炎病人的饮食治疗。胡萝卜含琥珀酸钾盐，因而还有降低血压的作用。近年来，胡萝卜还有加速排出人体内汞离子的功能。胡萝卜的花也有降压和消炎的作用。

(16) 茄子

茄子为茄科植物茄的果实，又名酪酥、昆仑瓜、落苏。

虽然茄子口味一般，但营养价值却非同寻常。每百克含蛋白质2~3克、脂肪0.1克、碳水化合物3.1克、钙22毫克、磷31毫克、铁0.4毫克、维生素B0.03毫克、维生素B0.04毫克、维生素C3毫克，还含有多种生物碱。在紫色茄子中，含有丰富的维生素P和皂甙等物质，其中维生素P高达7.2克，能增强微血管的韧性和弹性，保护

微血管，提高微血管对疾病的抵抗力，保持细胞和毛细血管壁的正常渗透性，增强人体细胞间的粘着力，可以预防小血管出血，为心血管病患者的食疗佳品，尤其对动脉硬化症、高血压、冠心病和咯血、紫癜及坏血病患者，有很好的辅助治疗作用；常吃茄子可以预防高血压所致的脑溢血、糖尿病所致的视网膜出血，对急性出血性肾炎等有一定疗效。茄子所含的皂草甙、葫芦巴碱、小苏碱及胆碱等成分，又能降低血液中的胆固醇含量，常食具有预防冠心病的作用。

(17) 西红柿

西红柿又名番茄、番柿、洋柿子、六月柿等。西红柿被称为“维生素仓库”，因为它含有几乎维生素的所有成分，同时它还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷等营养成分。西红柿营养丰富，每人每天若吃2~3个西红柿，就可以补偿其维生素和矿物质的消耗。西红柿中所含的维生素P可以保护血管。

西红柿中所含的黄酮类等物质有显著止血、降压、利尿作用。

西红柿中所含烟酸能维持胃液的正常分泌，促进红细胞的形成，可以保护皮肤健康。

西红柿中所含番茄碱能抑制某些对人体有害的真菌，可用于预防口腔炎等。

西红柿中所含一定量的维生素A可以防治夜盲症和眼干燥症。

西红柿还含有一种抗癌、抗衰老的物质谷胱甘肽，使体内某些细胞推迟衰老及使癌症率下降。

西红柿因含有大量的番茄红素而有预防宫颈癌、膀胱癌和胰腺癌的作用。

风湿性关节炎患者多吃西红柿可能使病情恶化。

(18) 冬瓜

冬瓜又叫东瓜、白瓜、枕瓜、水芝，为葫芦科植物冬瓜的果实。

研究表明，每百克冬瓜含蛋白质 0.4 克，碳水化合物 2.4 克、钙 1.9 毫克、磷 1.2 毫克、铁 0.03 毫克，胡萝卜素 0.01 毫克、维生素 C 1.6 毫克、尼克酸 0.3 毫克，对人体有很好的营养作用。它无脂低钠，能利尿，能防止糖类转化为脂肪而达到减肥。冬瓜皮含蜡质甙、树脂，口服冬瓜皮有利尿作用。有人试验，非肾性水肿恢复期患者，服冬瓜皮煎剂 60 毫升，排尿量显著增加。冬瓜子含尿素分解酶、皂甙、脂肪油、蛋白质，有祛痰作用。冬瓜子研细如膏作成擦脸油，可除雀斑、蝴蝶斑和酒糟鼻。冬瓜瓢含葫芦巴碱、组氨酸及维生素 B、维生素 C 等。近年来，日本学者发现冬瓜子有诱生干扰素的作用，因而具有抗病毒、抗肿瘤的作用。

(19) 丝瓜

丝瓜为葫芦科植物丝瓜的果实，又名天罗、布瓜、绵瓜等。

研究表明，丝瓜含皂甙、粘液质、丝瓜苦味质、瓜氨酸、糖、蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 C、钙、磷、铁等。丝瓜有杀昆虫作用，丝瓜子含喷瓜素，有强心和杀虫作用，丝瓜藤有化痰、止咳、平喘作用。

丝瓜寒滑，多食能滑肠致泻。脾虚便溏者不宜服用。

(20) 苦瓜

苦瓜为葫芦科植物苦瓜的果实，又名癞瓜、癞葡萄、锦荔枝。

据测定，每百克苦瓜含蛋白质 0.9 克、脂肪 0.2 克、钙 18 毫克、磷 29 毫克、铁 0.6 毫克、胡萝卜素 0.08 毫克、维生素 C 84 毫克。所含的苦瓜甙和苦味素能健脾开胃，增进食欲。其大量的维生素 C 有助于增强机体免疫功能。近年来发现，苦瓜中还含有类似胰岛素的物质，可降低血糖，是糖尿病患者的理想食品。苦瓜汁中含有类似奎宁的蛋白成分，能加强巨噬细胞的吞噬能力，提高人体对疾病的抵抗能力，临床上对淋巴肉瘤和白血病有效。苦瓜素体外实验，能使人的舌、喉、口腔底部、鼻咽部癌细胞的生长受到抑制。

日本医生曾用苦瓜全植株的浸出液输给一位淋巴细胞性白血病患者，使其血红蛋白明显增加，在实验动物和试管中，确认可以抑制肿瘤细胞的生长。台湾台大医学院从苦瓜种子中成功地提炼出一种胰蛋白酶抑制剂，可以抑制癌细胞所分泌出来的蛋白酶，以阻止恶性组织的扩大，阻遏恶性肿瘤的生长。这一切都说明苦瓜对于防治癌症有重要的作用和积极的意义。(21) 南瓜

南瓜为葫芦科植物南瓜的果实，又名倭瓜、番瓜、饭瓜等。

每 100 克南瓜中含瓜氨酸 20.9 毫克，以及精氨酸、天门冬氨酸、葫芦巴碱、腺嘌呤、维生素、脂肪、糖分等。南瓜子含瓜子氨酸，其脂肪油约 40%，其他尚有尿素分解酶、维生素 B 族、维生素 C 等。南瓜能降低血糖，对糖尿病有较好疗效，并对高血压及肝脏的一些病变有预防和治疗作用；所含的甘露醇又有通大便的作用，可减少粪便中毒素对人体危害，可防止结肠癌的发生，故被称为“防癌食物”。南瓜中胡萝卜素含量较高，它是维生素 A 的前

体，被人体摄取后，很快转化成维生素 A 而被吸收利用，对保护眼睛视力具有重要作用。它还含有一种“钴”的成分，食用后有补血作用。南瓜子除驱蛔虫、蛲虫外，还有杀灭血吸虫幼虫的作用。

□水果类食物的营养成份及作用

(1) 苹果

苹果为蔷薇科植物苹果的果实，又称频婆、天然子。

苹果主要含碳水化合物，其中大部分是糖。有机酸约 0.5%，主要为苹果酸，其次为奎宁酸、柠檬酸、酒石酸等。其芳香成分中，醇类含 92%，羟的化合物为 6%。每 100 克苹果中含钾 100 毫克，维生素 C 的含量也比较多，而钠仅为 14 毫克。苹果对高血压病的防治有一定作用。妇女妊娠反应期间食用苹果，一方面可补充碱性物质及钾和维生素，另一方面可调节水盐及电解质平衡，防止因频繁呕吐导致酸中毒症状出现。苹果中所含果胶是一种较好的血浆代用品，苹果酸可抑制癌细胞的扩散；所含维生素 C 可以滋养皮肤，使其保持光润和弹性，并可增强人体的抵抗能力，保护微血管，预防坏血病，促进伤口的愈合。苹果中的钾，能与体内过剩的钠结合，并使之排出体外，所以食入过多盐分时，可吃苹果来帮助排除；平日饭后进食苹果，可补充糖、有机酸、维生素 C 等营养物质，保持健康，且可预防癌症。水肿病人服用中西利尿药物后，宜进食苹果，有利于补钾；又因其含钠量少，也不会引起水肿的加重。

(2) 梨

梨，北方叫梨子，南方叫生梨。

梨的味道甘酸适宜，营养成分非常丰富。在每 100 克鲜品中，含

蛋白质 0.7 克、脂肪 0.1 克、碳水化合物 13 克、钙 68 毫克、磷 13 毫克、铁 2.9 毫克、胡萝卜素 2.9 毫克、维生素 B 0.05 毫克、维生素 B 0.03 毫克、维生素 C 585 毫克、维生素 D 800 毫克、维生素 P 6000 毫克、维生素 E 3 毫克等。梨能降低血压，保护肝脏，帮助消化，促进食欲。

(3) 桃

桃为蔷薇科植物桃的果实，俗称桃子。

桃所含的营养成分也非常丰富。每100克桃肉中，含蛋白质 0.8 克、脂肪 0.1 克、碳水化合物 10.7 克，其糖类都是易于人体消化吸收的果糖、葡萄糖、蔗糖。在桃肉中，还含有各种维生素、果胶、果酸及钙、磷、铁等矿物质，尤其是铁的含量较多，是苹果和梨的 4~6 倍。这些物质对补充人体的营养素和健康防癌有明显好处。

据日本医学家报告，桃果中的桃仁含苦杏仁甙，其水解产物氰氢酸和苯甲醛对癌细胞有协同破坏作用；苦杏仁甙能帮助体内胰蛋白酶消化癌细胞的透明样粘蛋白被膜，使白细胞能够接近癌细胞，以致吞噬癌细胞；桃仁含苦杏仁甙，有抗凝血、镇咳和轻微的溶血作用；桃树胶能降血糖。(4) 香蕉

香蕉为芭蕉科植物香蕉的果实，又名甘蕉、蕉子、蕉果。

据测定，每100克香蕉含蛋白质4.4克、脂肪0.8克、糖分以及维生素A、B、C、E，钾、铁等，每100克香蕉中约含钾400毫克，含铁也比其他水果高，香蕉还有少量5-羟色胺，去甲肾上腺素及二羟基苯乙胺，这些成分有治疗胃溃疡及抑菌作用。其抑菌成分以果皮为多，果肉次之。香蕉中的果糖与葡萄糖的比例为1:1，这一比例适合脂肪痢和中毒性痢疾患者。香蕉中含矿物质较多，对水盐代谢失

常的恢复也很有利，香蕉中的5-羟色胺能使胃酸降低，因而能缓和
对胃粘膜的刺激，促使人变得安宁，甚至可减少疼痛。不久前，有
关部门还证实香蕉有防癌作用。另有报道，香蕉挤汁揉搓头发，然
后用清水洗掉，可使黄发变黑而有利美容。香蕉中还含有噻苯吡
啶，具有广谱驱肠寄生虫作用，食用大量香蕉能清除肠寄生虫。香
蕉含钾量为水果之冠，而钾对维持人体细胞功能和体内酸碱平衡以
及改进心肌功能均是有益的，因此高血压、心脏病患者，常吃香
蕉，有益无害；而且，糖尿病人进食香蕉后尿糖并不见升高。

(5) 橘子

橘含橙皮甙、苹果酸、柠檬酸，葡萄糖、果糖、蔗糖，维生素
(A、B、C、E)等。

经研究证明，含丰富维生素的水果有明显的抗癌作用，而橘中
含大量多种维生素，尤其富含维生素A、C、E，不仅能中和危险的
氧化剂，且可使肠道与食物中潜在的致癌物质接触减少。

烂橘中含橘霉素，有较强的抗菌作用，故可将烂橘储于深色玻
璃瓶中，同时涂擦患部，每日数次，可治一般烫伤。

橘性凉，风寒咳嗽及痰饮者不宜食用。

(6) 葡萄

葡萄含葡萄糖、果糖、蛋白质、有机酸类，钙、磷、铁，胡萝
卜素、维生素(B、B、C)、尼克酸等。

据报道，葡萄、葡萄酒、葡萄汁和葡萄干，均有杀灭病毒的作用，
而葡萄和葡萄汁又比葡萄酒的作用强。

葡萄含很多糖分，主要为葡萄糖，易为人体直接吸收，每100克

葡萄约可供人体3768.3千焦耳热量。

葡萄具有某种维生素P的活性，有研究表明，口服葡萄的种子油15克可降低胃酸度；12克能利胆；40~50克则致泻。

(7) 西瓜

西瓜为葫芦科植物西瓜的果实，又称寒瓜。

西瓜含蛋白质、葡萄糖、果糖、苹果糖、瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、磷酸、苹果酸、甜菜碱、腺嘌呤、盐类、维生素B族、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁、乙醛、丁醛等。西瓜是瓜果中果汁最丰富的，含水量高达90.6%，营养价值也很高，治疗范围也很广泛。果汁和瓜皮都含有配糖体和酶，有强心、利尿、消炎、降压作用，而且对肾炎、心脏病、高血压、慢性胃炎有特殊疗效。在夏天，多吃点西瓜，不仅补充身体营养，清凉解暑，而且能增进食欲，清除疲劳。

(8) 甜瓜

甜瓜为葫芦科植物甜瓜的果实，也叫香瓜、甘瓜、果瓜。

据测定，甜瓜含水分达85%以上，每100克甜瓜含球蛋白2.68克，以及维生素、胡萝卜素、有机酸等。每100克甜瓜子中含脂肪油27克、主要为亚油酸、油酸、棕榈酸、肉豆蔻酸及硬脂酸等。另外甜瓜尚含有谷蛋白和葡萄糖、半乳糖等。甜瓜子有驱虫作用，亦可抑制霉菌。甜瓜蒂含甜瓜素，口服甜瓜素，有强烈的催吐作用。甜瓜蒂含四环三萜类苦物质，其中分离出葫芦素B、E、D、异葫芦素B、葫芦素B葡萄糖甙，此外，还含有甾醇、皂甙及氨基酸等。抗癌的主要成分是葫芦素类化合物，它能抑制某些癌细胞的生长，如对人鼻咽癌细胞及子宫癌细胞均有直接抑制作

用。葫芦素还能提高机体细胞免疫功能。实验说明，葫芦素 B、E 和 B 葡萄糖甙能明显保护对四氯化碳所致的动物肝脏的急慢性损害，有效地控制肝细胞的变性、坏死，使谷丙转氨酶活力下降，增加肝糖元积蓄。葫芦素 B 还能加速组织的修复，抑制脂肪肝及肝纤维组织的增生，可能有促进纤维组织重吸收的作用。

(9) 杏

据测定，每 100 克杏含水分 85 克、蛋白质 1.2 克、钙 20 毫克、磷 24 毫克、铁 0.8 毫克、维生素 A 1.7 毫克，除此外尚含有糖、柠檬酸、苹果酸、 β 胡萝卜素，少量 γ 胡萝卜素和番茄烃。其挥发油成分为桂烯、柠檬烯等。杏仁含苦杏仁甙、脂肪油、蛋白质和各种游离氨基酸，苦杏仁甙可被水解为剧毒物质氢氰酸，大量杏仁内服可引起中毒，小量内服不会引起中毒，可起到镇静呼吸中枢及平喘止咳作用。

(10) 猕猴桃

猕猴桃生长于深山野林之藤蔓上，又称藤梨、藤桃、金梨、木子、猕猴桃等。

据测定，猕猴桃内含的营养素极为丰富，被誉为水果之王，每百克桃肉中含碳水化合物 12~18 克（主要是葡萄糖和果糖）、果酸 1.4~2.0 克、蛋白质 1.6 克、脂肪 0.3 克、磷 42.2 毫克、钠 3.3 毫克、钾 320 毫克、钙 56.1 毫克、铁 5.6 毫克、胡萝卜素 0.035 毫克，还含有人体不可缺少的微量元素碘、锰、锌、铬等。猕猴桃中维生素 C 的含量名列果中前茅，每百克桃肉达 300~420 毫克，约为柑橘的 51 倍、蜜桃的 70 倍、鸭梨的 100 倍、苹果的 200 倍，真不愧为“水果金矿”。猕猴桃不仅能补充人体营养，所含的果酸还可以促进人的食欲，帮

助消化，增强人体免疫功能，提高人体对疾病的抵抗力。更重要的是，猕猴桃果汁能阻断致癌物质 N 亚硝基吗啉在人体内合成，预防多种癌症的发生。(11) 樱桃

樱桃又名含桃、米桃、樱株等。

据测定，每100克樱桃含碳水化合物 8 克、蛋白质 1.2 ~ 1.6 克、钙 6 毫克、磷 31 毫克、铁 6 毫克。此外，樱桃所含的胡萝卜素比苹果、橘子、葡萄高 4 ~ 5 倍，维生素 C 的含量也很可观。鉴于樱桃含大量多种营养素，能提高机体免疫机制，具有抗肿瘤的作用，故人们将它列为防癌果品。樱桃含铁量特高，可谓百果之冠，饮服鲜樱桃汁有利于缺铁性贫血的恢复。

(12) 菠萝

菠萝，又名凤梨。菠萝中蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B、维生素B、烟酸、维生素C等含量较丰富。

菠萝有生津解渴消暑、补脾胃、固元气、益气血、强精神、消食、祛湿等功效，可用于伤暑、伤食、脾胃两虚、神疲乏力、腰膝酸软、肾炎水肿、高血压、咳嗽痰多等症。

菠萝中含有菠萝蛋白酶，能溶解导致心脏病发作的血栓，能防止血栓的形成，并有能加速溶解组织中的纤维蛋白和蛋白凝块的功能，从而改善局部血液循环，达到消炎、消肿的作用。

治疗咽喉肿痛可食用菠萝。

(13) 荔枝

荔枝又名离支、丹荔、勒荔等。

营养学研究发现，每100克荔枝果肉含葡萄糖17克（其中5%为蔗糖）、蛋白质1.5克、脂肪1.4克。荔枝还含有维生素A、B、C、D，磷、钙、铁、柠檬酸，多量游离精氨酸和色氨酸。荔枝核含皂甙，鞣质，可使血糖下降，肝糖元降低。

(14) 桂圆

桂圆又名龙目、圆眼、龙眼肉等，是我国特有的果品。

桂圆几乎含有人体所需要的各种营养素。每100克干品中含碳水化合物65克，包括大量葡萄糖、蔗糖、果酸等，含蛋白质5克、磷118毫克、铁4.4毫克、钙30毫克，还有多种含氮物质、维生素C及B族维生素。这些成分都是防癌保健的必需物质，可以增强机体的免疫能力。对脑细胞有一定补养作用，对大脑皮质有镇静作用，因而对增强记忆、减轻大脑紧张疲劳特别有效；桂圆中含铁量较高，维生素B也很丰富，可以减轻宫缩及下垂感，起到保胎作用；对神经性心悸有一定疗效；还具有延年益寿的作用。

□各种调料的营养成份及作用

(1) 白糖

白糖，古称石蜜、糖霜，直接由甜菜或甘蔗糖汁提炼而成。白糖含糖类99%以上，以葡萄糖和果糖为主，此外还含有多种氨基酸、钙、磷、铁和维生素B等成分。

白糖具有润肺生津、补中益气、清热燥湿、化痰止咳、解毒醒酒、降浊怡神之功效，可用于治疗肺燥咳嗽，口干燥渴、中虚脘痛、脾虚泄泻以及盐卤中毒、脚气、疥疮、阴囊湿疹等病症。

白糖还有抑菌防腐的作用。

但是，糖不宜多食，多食久食则助热，有损齿、生虫之弊。老年人及高血压、肥胖、动脉硬化、冠心病患者不宜多食，多食则留湿生痰。

（2）红糖

红糖，又名赤砂糖、紫砂糖，是由甘蔗制成的含糖蜜的糖。红糖营养价值优于白糖，其中铁、钙比白糖高出3倍，还含有锰、锌、铬等微量元素，所以红糖更适用于产妇、儿童及贫血患者食用。红糖还有一定数量的维生素B、烟酸和胡萝卜素。

红糖具有补中舒肝、止痛益气、和中散寒、活血祛淤、调经、和胃、降逆的作用，可用于治疗脘腹冷痛、风寒感冒、妇人血虚、月经不调、痛经、产后恶露不尽、喘嗽烦热、食即吐逆等病症。

红糖作为调料，还可增进人的食欲。红糖中含有较为丰富的铁质，有良好的补血作用。

（3）冰糖

冰糖，是冰块状的蔗糖结晶体。

冰糖具有补中益气、和胃润肺、止咳化痰、清热降浊、养阴生津、止汗解毒等功能，可用于治疗中气不足、肺热咳嗽，阴虚久咳，口燥咽干、咽喉肿痛、小儿盗汗、口疳、风火牙痛等病症。

（4）食盐

食盐是含有氯和钠的化合物，可使人体的渗透压、酸碱度、水盐代谢得以平衡，人体对盐分须臾不可离，必须保持在一定的水平才能一生存。

夏天喝浓度为0.5%的盐水能预防中暑。盐水也可消炎。杀毒等功效。

咳嗽消渴之人不宜多食食盐。水肿病人忌服。高血压、肾脏病、心血管疾病患者宜适当限制食盐摄入量，可用代盐(氯化钾)或无盐酱油代替食盐以促进食欲。

不同地区的人要根据本地区情况，选择加碘盐、加锌盐、低钠盐，可防治某些病症。

(5) 酱油

酱油是由大豆和小麦发酵制成的，在东西方都是普遍应用的调味品。酱油的盐分含量较高，但也具有一些豆类的营养成分，还具有解热除烦、解毒的作用。

酱油可用于治疗暑热烦闷、疔疮初起、妊娠尿血等病症。此外还能解一切鱼肉、蔬菜、药物、虫兽之毒，可治疗食物、药物中毒及汤火灼伤、虫兽咬伤。

国外研究者认为，酱油有抗癌成分。

但是患高血压、心脏病的人要少用酱油。下常人食用时也要适当，不宜过多，容易引起色素沉着。

(6) 醋

醋有米醋、香醋、糖醋、白醋、酒醋、熏醋等，主要成分是醋酸，还含有丰富的钙、氨基酸、琥珀酸、乳酸、B族维生素及盐类等，既有肠道杀菌作用，还能促进对食物中钙、磷、铁的溶解吸收。

由于醋有杀菌作用，所以可用醋熏空气预防流感、上呼吸道感染。醋浸大蒜更添杀菌效力，防治肠道感染，对防治癌症也有助益。

适当饮醋，既可杀菌，又可促进胃消化功能，还可降低血压、防治动脉硬化。炒菜加醋，可使青菜中维生素C少受损失，还可以增加对矿物质的溶解利用。煮排骨肉或烧鱼时放醋，可将骨中钙、磷质溶解于汤中，有利于人体吸收。

（7）酒

酒有白酒、黄酒、啤酒、果酒等。白酒具有通血脉、御寒气、行药势的作用。适量饮酒有兴奋作用，使大脑抑制功能减弱，血管扩张，血液循环加强，故有解除疲劳、兴奋精神的作用，并使人增加食欲，促进消化吸收。

黄酒被用于烹调时的调味剂，因其含有糖类、糊精、醇类、氨基酸、酮类而富有营养。

果酒中的葡萄酒，含有醇类，糖类、鞣酸、蛋白质、果胶、芳香油等，尤以氨基酸，维生素含量全面而丰富，适量、经常饮用能软化血管、保护心脏。

啤酒中含有17种氨基酸，还有糖类、醇类、维生素，有“液体面包”之称，有活血、开胃、利尿作用。啤酒中的树脂有杀死葡萄球菌、抑制结核杆菌的作用，患有高血压、心脏病、肠胃病、肺病、脚气病、消化不良、神经衰弱的人，喝啤酒还有一定的辅助治疗作用。

但是白酒不可经常饮，每次饮酒也不可过量。长期过量饮酒不但影响肠胃吸收功能，而且对肝脏伤害最大，对心、脑、肾、神经

系统也有伤害。另外，消化道溃疡病人、泌尿系统结石病人，不宜饮啤酒。

（8）菜籽油

菜籽油中主要脂肪酸为油酸、亚油酸，还含有多种维生素。

由于菜籽油具有调味、清热，解毒、通便等作用，可用于治疗便秘、痈疽肿毒，烫伤等病症。

菜籽油含多数不饱和脂肪酸，因此，患有心脏病、高血压、高血脂症者宜用。

（9）花生油

花生油，又名落花生油。花生油中含有不饱和脂肪酸、亚油酸、多种氨基酸、多种维生素。

花生油中的不饱和脂肪酸可降低胆固醇，维生素E可维持人体生理功能、延长细胞寿命。花生油具有补中、润燥、滑肠、下积作用，用于治疗肺热燥咳、蛔虫性肠梗阻、胃痛、胃酸过多、胃及十二指肠溃疡等病症。

需要注意的是，服花生油治病时，若服后有呕吐现象，则应停止。

（10）葵花子油

葵花子油90%是不饱和脂肪酸，其中亚油酸占66%左右，还含有维生素E、植物固醇、磷脂，胡萝卜素等营养成分。

葵花子油含的亚油酸是人体必需脂肪酸，它是构成各种细胞的

基本成分，具有调节新陈代谢、维持血压平衡、降血中胆固醇的作用。葵花子油含较多的维生素E，可以防止不饱和脂肪酸在体内过分氧化，有助于促进毛细血管的活动，改善循环系统，从而防止动脉硬化及其他血管疾病。葵花子油含有微量的植物固醇和磷脂，这两种物质能防止血清胆固醇升高。葵花子油含的胡萝卜素被人体吸收后可能化为维生素A，它可防止夜盲症、皮肤干燥等症，而且还有抗癌作用。

需要特别提醒：肝病患者不宜多吃葵花子油。

（11）大豆油

大豆油，属半干性油，含有油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸及维生素A、维生素B、维生素B、胡萝卜素、维生素E、钙，磷，铁、卵磷脂、固醇等成分。

大豆油具有驱虫、润肠、解毒、杀虫的功效。大豆中的亚油酸能够预防包括乳腺癌、结肠癌、直肠癌在内的许多癌症。常食用大豆油能促进胆固醇分解与排泄，可降低血液中胆固醇在血管壁的沉积，对治疗肠梗阻、大便秘结有特效。

（12）葱

葱，又叫菜伯、和事草、四季葱。葱含有蛋白质、糖类、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素，还含有苹果酸、磷酸糖、维生素B、维生素B、维生素C、铁、钙、镁及挥发性的“葱素”等成分。

葱具有利肺通阳、发汗解表、通乳止血、定痛疗伤的功效，用于痢疾。腹疼痛、关节炎、便秘等症。葱有一种独特的香辣味，来源于挥发性硫化物——葱素，能刺激唾液和胃液分泌，增进食欲。葱所含的苹果酸和磷酸糖能兴奋神经、改善促进循环、解表清热。

常吃葱可减少胆固醇在血管壁上的堆积。葱还可杀菌，预防感冒。

但是生葱也是一些疾病的禁忌，如心脏病等。

（13）姜

姜主要含有挥发油、姜辣素、树脂、淀粉等成分。

姜有发表散寒、温肺止咳、温胃止呕、解毒止泻、调味等功效，可用于风寒感冒、呕吐泄泻、痰饮喘咳等症，并可用于鱼蟹、禽兽肉等食物和药物中毒。姜可使肠管张力、节律及蠕动增加，制止因胀气所致肠绞痛。姜对大脑皮质、心脏、延髓的呼吸中枢和血管运动中枢均有兴奋作用。热姜汤可治疗流行感冒。姜外用对癣菌、阴道滴虫有抑制和杀灭作用。孕期反应的妇女食姜，既可消除恶心，又不会伤及胎儿。姜汤加红糖还可治疗痛经。

需要特别提醒：若食用姜过多，生热损阴，可致口干、喉痛、便秘等症。姜阴虚内热、血热及痔疮患者均忌服姜。

（14）蒜

蒜有紫皮蒜、白皮蒜之分、蒜含有挥发性蒜辣素、蛋白质、脂肪、多种维生素、多种矿物质。蒜可用作调味品，更可用作防病、保健、治病良药。

蒜辣素具有杀灭大肠杆菌、痢疾杆菌、霍乱病菌或病毒作用及防癌、防治心血管疾病等多种疾病的作用，被称为“地里生长的青霉素”。蒜还可以抑制亚硝酸等致癌物在人体中的合成和吸收，减少癌症发生几率。

蒜中杀菌成分遇热会被破坏，因此尽可能生食。眼病、痔疮、胃肠道出血、肝病、肾病患者，不宜食用。

（15）胡椒

胡椒又名浮椒、王椒等。胡椒的辣味来自胡椒辣碱和胡椒辣脂碱，它还含有挥发油、脂肪等。

胡椒具有温中下气、燥湿消痰、解毒、和胃的作用，可用于治疗脘腹冷痛、反胃呕吐、宿食停积、寒湿泄泻、寒疝腹痛以及疝腮、睾痛、食物中毒、疮肿、毒蛇咬伤、犬咬伤等病症。

胡椒所含胡椒辣碱、胡椒辣脂碱、挥发油等物质，内服可作驱风、健胃之剂，并有微弱的抗疟作用。胡椒辣碱还有抗惊厥作用，可用于治疗癫痫。

胡椒不宜过食久食，对于胃热、阴虚有热较重者尤不宜食用，以免助火伤身。胡椒小剂量食用可增进食欲，但大剂量食用则刺激胃黏膜，引起充血性炎症的改变。

（16）八角茴香

八角茴香，又名大茴香、八角香、大料等，其芳香气味来源于挥发性茴香醛。

八角茴香具有温阳散寒、理气止痛、温中健脾的功能。可用于治疗胃脘寒痛、恶心呕吐、腹中冷痛、寒疝腹痛、腹胀如鼓以及肾阳虚衰、腰痛、阳痿、便秘等病症。

茴香油具有刺激胃肠血管、增强血液循环的作用。

□肉、禽、蛋类的营养成份及作用

（1）猪肉

猪肉的肉质细嫩，可任意烹饪，或烧或炒，或蒸或煮，均有鲜美的口感，是我国人民最常用的一种肉食。

猪肉以瘦肉质优，以含脂肪和维生素B见长。在每百克猪肉中，含蛋白质9.5~16.4克、脂肪32~60克、维生素B0.53毫克，另还有部分碳水化合物、钙、磷、铁和维生素B、尼克酸等有益物质。显然，当一个人由于多种原因缺乏营养，出现身体虚弱，面如菜色，机体抵抗力下降时，适当地摄入猪肉，则可以补充多种营养素，达到增强体质防癌抗病目的。倘若本身已经是大腹便便，面泛油光，则应该控制肉类饮食，否则适得其反。

(2) 牛肉

牛肉是一种大众化的肉食，补益作用较强，营养成分容易为人体所吸收，有一定的食疗价值。

牛肉以含蛋白质为主，人体必需氨基酸甚多。每百克牛肉含蛋白质20.1克、脂肪10.2克、尼克酸6毫克、钾378毫克，还含有维生素B、B₆、A和钙、磷、铁等，特殊成分为肌酸、黄嘌呤、次黄质、牛磺酸。如体质虚弱，胃口不好，难以进补者，适量地进食牛肉，可以提供机体多种营养物质，有助于增强防病抗癌的能力。

(3) 羊肉

羊肉是我国北方地区的主要肉食之一。其肉质细嫩，常作为冬令滋补佳品。

据分析，每百克羊肉中，含脂肪28.8克、优质蛋白11.1克、碳水化合物0.8克、尼克酸4.9毫克，还含有钙、磷、铁等无机盐和维生素A、B。身体虚寒、阳气不足者，食羊肉能增强体质，提高机体的耐寒、抗病和防癌能力。(4) 狗肉

狗肉为冬季常用的滋补食品，营养丰富，食之有御寒作用。

现代研究表明狗肉除含蛋白质、脂肪、灰分、维生素外，尚含嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯等成分，其营养作用与牛肉类似，另外，狗肉能增添热量，对恢复人体健康颇有助益。

(5) 兔肉

兔肉肌纤维细嫩，易于消化吸收，味道也是肉食品中的佼佼者。

兔肉的蛋白质含量高达 21.2%，高于牛肉、羊肉和猪肉，为完全蛋白质食品。兔肉含的必需氨基酸完全，蛋白质的生物学价值达 40.15%，名列肉类之冠。兔肉中脂肪含量却只有 3.8%，仅为牛肉的 1/5、羊肉的 1/7、猪肉的 1/17。兔肉含磷脂多，胆固醇少。鲜兔肉仅含胆固醇 0.05%，牛肉为 0.14%，猪肉为 0.15%。当血液中含胆固醇少，磷脂多时，胆固醇沉积在血管壁上的数量和血管发生粥样硬化的机会就减少。所以，长期食用兔肉代替猪肉、羊肉可防治高血压、冠心病和动脉硬化症等。兔肉中的尼克酸、矿物质和碳水化合物的含量较之其他肉食也是独占鳌头。尼克酸又叫烟酸，有助于酶的呼吸作用，参与体内蛋白质、脂肪和碳水化合物的消化和吸收，利于产妇、儿童、老弱病残人的健康。

(6) 鸡肉

鸡肉为禽类中最常见的食物，历来被人们当作滋补之品。

鸡肉的营养价值为人熟知。每百克鸡肉中，含蛋白质 21.5 克，脂肪仅有 2.5 克，而且多为接近人体需要的不饱和脂肪酸。

鸡肉还含有钙、磷、铁及丰富的维生素E、维生素B、维生素B、尼克酸。鸡肝中维生素A的含量特别高，每百克中含量达10900国际单位，约为猪肝的6倍，简直就是维生素A仓库。因此鸡肉是人们理想的营养食物，经常食用可以增强体质，提高抗病能力。

近年来，有人研究运用鸡皮移植治疗烧伤创面有较好效果。证明鸡皮可防治感染、消除局部给予全身的不良影响。此外，鸡肉味鲜气清香，可促进食欲。

(7) 鸭肉

鸭肉肥嫩色白，油而不腻，鲜美可口，是人们常食用的一种滋补佳品。

研究表明，每百克鸭肉蛋白质含量为16.5克，略低于鸡肉，而脂肪及碳水化合物含量均高于鸡肉，此外，还含有钙、磷、镁、钾、钠、氯、硫胺素、核黄素、尼克酸和维生素A、B、B、C等成分，故鸭肉历来为补养食品。

(8) 鹅肉

鹅肉鲜嫩味甘，为人们喜食的禽肉。

现代研究表明，鹅肉蛋白质含量低于鸭肉，但脂肪和糖的含量高于鸭肉，并含有钙、磷、铜、锰和维生素A、B、B、C等，对身体虚弱，营养不良者，有较好的补养作用。

(9) 鸡蛋

鸡蛋为动物家鸡所产的卵，是人们常用食物。

鸡蛋含蛋白最高，每500克鸡蛋约含蛋白122克。鸡蛋清

中含粘蛋白，约为蛋清的65%，这是一种混合物，其中有溶酶菌，卵蛋白的抑制物卵糖蛋白、卵黄素蛋白等。鸡蛋清是优良的营养物质，含人体必需的氨基酸，蛋清中还含有碳水化合物、无机盐、维生素等，但胆固醇脂含量极少。每100克鸡蛋黄中含蛋白质13.6克、脂类3克（其中磷脂为10%、油酸为46%及亚油酸等），含有碳水化合物、无机盐，每100克鸡蛋黄中含钙为134毫克、磷为522毫克、铁为7毫克。鸡蛋黄中还含有胆固醇和维生素，以维生素A的含量最丰富，每100克蛋黄中为3500国际单位。鸡蛋壳的主要成分为碳酸钙，约占90%，其他为磷酸钙、硫酸钙、胶质和有机物，蛋壳能增进体内钙质，促进肠粘膜愈合。日本学者最近研究发现，蛋清中还含有光黄素和光色素，能抑制致癌物和防止正常细胞癌变。

(10) 鸭蛋

鸭蛋味香可口，营养丰富，也是人们常用的蛋类食物之一。

现代研究表明，鸭蛋所含成分与鸡蛋相似，其营养作用亦与鸡蛋相近。每100克鸭蛋含蛋白质12.6克、脂肪13.0克、维生素A261微克、核黄素0.35毫克、磷226毫克。

(11) 鹅蛋

鹅蛋有良好的营养作用，也为常食禽蛋之一。

现代研究表明，鹅蛋营养成分与鸡蛋相近，含有蛋白质、脂肪、糖分、卵磷脂，还有维生素、钙、铁、镁等成分，含脂量高于鸡蛋，而含糖量仅为鸡蛋的1/4。故此，鹅蛋对人体也有很好的营养作用。

□ 水产类食物的营养成份及作用

(1) 鲤鱼

鲤鱼，是人们非常熟悉的一种鱼类食品。

鲤鱼的营养价值较高。据测定，每百克鱼肉中，含蛋白质 20 克、脂肪 1.3 克、碳水化合物 1.8 克、钙 6.5 毫克、磷 40.7 毫克、铁 0.6 毫克，并含有多种维生素组织蛋白酶、谷氨酸、甘氨酸、组氨酸等。另外还含有挥发性含氮物质、挥发性还原性物质、组胺以及组织蛋白酶 A、B、C 等成分，因此，鲤鱼营养丰富，颇有药用功能。据临床证明，鲤鱼对门静脉性肝硬化腹水或浮肿、慢性肾炎水肿均有利水消肿的效果。

(2) 鲫鱼

鲫鱼又名鱼附鱼，从非洲引进的鲫鱼称黑鲫鱼、罗非鱼，是人们喜爱的水产食品之一。

鲫鱼含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素 A、维生素 B、尼克酸等，据测定，每百克黑鲫鱼中含蛋白质高达 20 克，仅次于对虾，含脂肪达 7 克。鲫鱼的含肉量可达 67%，鱼肉中含有 16 种氨基酸，其中人体所必需的赖氨酸和苏氨酸含量较高，营养价值甚为丰富。鱼油中含有大量维生素 A 等，这些物质均可影响心血管功能，降低血液粘稠度，促进血液循环。近年来临床证明，鲫鱼对慢性肾小球肾炎水肿和营养不良性水肿等病症有较好的调补和治疗作用。

(3) 青鱼

青鱼又名黑鲩、青鲩、乌鲢，历来被奉为营养上品。

据营养分析，每百克青鱼中含蛋白质 19.5 克、脂肪 5.2

克、钙 25 毫克、磷 171 毫克、铁 0.8 毫克、硫胺素 0.13 毫克、核黄素 0.12 毫克、尼克酸 1.7 毫克，还含有核酸、锌、镁等，有增强体质，延缓衰老等作用。另外，还发现青鱼含硒等微量元素，有助于防癌抗癌。

(4) 草鱼

草鱼又名鲩鱼、白鲩、鳊鱼、鱼爱鱼，是日常餐桌上的佳品。

营养学表明，草鱼富含蛋白质、脂肪、无机盐、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸等，其营养价值与青鱼相近。

(5) 鲢鱼

鲢鱼又名白脚鲢，其肉柔嫩细腻，为人们常食鱼类。

鲢鱼富含蛋白质及氨基酸，也含有脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸等营养成分，均可为机体所利用，其营养价值与青鱼相近。

(6) 桂鱼

桂鱼又称鳊鱼、石桂鱼、锦鳞鱼、鱼季鱼、鳊豚等，其肉味鲜美。

桂鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸等，其营养价值胜过鲈鱼、鲤鱼等，故唐代张志和有“桃花流水鳊鱼肥”之赞美诗歌。

桂鱼为补气血，亦虚劳的食疗要品，肺结核病人宜多食之。

(7) 黑鱼

黑鱼学名鱧鱼，又名生鱼、乌鱼、乌鱧、蛇皮鱼等。

黑鱼蛋白质含量甚高，还含有多种氨基酸，如组织胺、3—甲基组氨酸等，并含有少量脂肪和人体不可缺少的钙、磷、铁和多种维生素，其营养价值与青鱼相近。

(8) 鲢鱼

鲢鱼又称平鱼、银鲢、白鲢等。江浙一带又称叉片鱼。

鲢鱼富含糖类、脂肪、蛋白质及各种维生素，并含少量钙、磷、钾等微量元素，其中糖类和脂肪含量较其他鱼种为高，为补虚健体的佳肴。

(9) 鳊鱼

鳊鱼，又名白鳊或白鳊、蛇鱼、青鳊、鳊、鲮、河鳊。

鳊鱼含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、维生素、肌肽、多糖等。每100克鳊鱼中含钙166毫克和磷211毫克。鳊鱼的维生素A也很丰富，每1.5万克鳊鱼中含15000单位。鳊鱼尚有抗癆作用。

(10) 鳙鱼

鳙鱼又名黄鳙、长鱼、鱼单鱼、鱼旦、无肠子。

鳙鱼蛋白质含量较高，铁的含量比鲤鱼、黄鱼高一倍以上，并含有多种矿物质和维生素，尤其是微量元素和维生素A的含量更丰富，它能促进新陈代谢，使性欲旺盛，有壮阳生精的作用。此外据报道，鳙鱼血可治面部神经麻痹引起的口眼歪邪和疮癤等症。鳙鱼头可止痢，治食积不消。鳙鱼皮可治妇女乳核硬痛。鳙鱼含有降血

糖的成分，是糖尿病患者的理想膳食。

(11) 带鱼

带鱼又名鞭鱼、海刀鱼、牙带鱼、鳞刀鱼等。

带鱼富含蛋白质、脂肪，也含较多的钙、磷、铁、碘以及维生素B₁、B₂、A等多种营养成分。带鱼鳞含较多的卵磷脂，卵磷脂可以延缓脑细胞的死亡，可使大脑“返老还童”，故常吃带鱼不去鳞，对老年人大有益处。此外，带鱼鳞的丰富油脂中还含有多种不饱和脂肪酸，它能增强皮肤表面细胞的活力，使皮肤细嫩、光洁，具有美容的效果。由于带鱼肥嫩少刺，易于消化吸收，更是老人、儿童、孕妇和病人的理想食品。

(12) 黄花鱼

黄花鱼又名石首鱼、黄鱼等，为鱼中上品。

黄花鱼含蛋白质较高，并含脂肪、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸、碘等，其中磷、碘含量尤高。由于其味鲜美，可增进食欲。此外，黄花鱼的白腩，可炒炼成胶，再焙黄如珠，称鱼鳔胶珠，具有大补真元、调理气血的功效，对消化性溃疡、肺结核、肾结核、再生障碍性贫血、脉管炎等均有较好疗效。

(13) 银鱼

银鱼又名银条鱼、面条鱼、面丈鱼等。银鱼的可食率为100%，为营养学家所确认的长寿食品之一，被誉为“鱼参”。

银鱼含较高蛋白质和丰富的钙、磷、铁和多种维生素等，特别是经干制后的银鱼含钙量最高，超过其他一般鱼类的含量，为群鱼之冠。近年已有资料证实，食用富钙食品，能有效地预防大肠癌的

发生。

(14) 乌贼鱼

乌贼鱼为软体动物乌贼科乌贼鱼的肉或全体，原名乌鱼则，又名缆鱼、墨鱼。

乌贼鱼每100克含水分81克，蛋白质17.1克，脂肪、碳水化合物少量，无机盐1.3克、维生素A120国际单位，新鲜乌贼鱼还含有5-羟色胺及多肽物质。其中所含之多肽类物质和5-羟色胺有抗病毒、抗放射线作用。近来发现多食乌贼鱼，对提高机体免疫力、防止骨质疏松、治疗倦怠乏力和食欲不振等有一定的辅助作用。

(15) 甲鱼

甲鱼又名鳖、团鱼、元鱼。多生活于湖泊、小河及池塘的泥沙之中，全国各地均有。

每100克甲鱼肉中含蛋白质16.5克、脂肪1克、碳水化合物1.6克、钙107毫克、磷135毫克、铁1.4毫克。鳖尚含维生素及20甲烯戊酸。20甲烯戊酸是抵抗血管衰老的重要物质。甲鱼壳含动物胶、角蛋白、碘及维生素D等。近年来，发现甲鱼肉能抑制肿瘤细胞生长，提高机体免疫力，从而有防癌功能，使得鳖的身价倍增。

(16) 乌龟

乌龟又名水龟、金龟，为滋补佳品。

乌龟含有蛋白质、胶质、动物胶、脂肪、糖类、钙、磷、铁、烟酸及维生素B、B等营养物质，容易被人体吸收，对重病初愈者

有很好的补益作用，是大病初愈者的理想佳珍。此外，龟肉能抑制肿瘤细胞S 1 8 0、E C等，并可增强机体免疫功能，有防癌抗癌的作用。

(17) 泥鳅

泥鳅又名黄鳅、鳅鱼，被称为“水中人参”。

泥鳅个头虽小，但营养价值不低。在每百克泥鳅中，含蛋白质1 8.4克，比一般鱼、肉类食品都要高，尤其以人体必需氨基酸如赖氨酸的含量更为丰富；另外，还含有脂肪3.7克，碳水化合物2.5克、钙38毫克、磷72毫克、铁0.9毫克，以及大量的维生素和微量元素。其中维生素B的含量比鲫鱼、黄鱼、虾高出3~4倍，而维生素A、C和铁的含量也比其他鱼类要高。泥鳅肉中有一种抵抗人体血管衰老的重要物质，它类似于甘碳戊烯酸的不饱和脂肪酸，非常适用于年老体衰者食用。

泥鳅皮肤中分泌的粘液即所谓“泥鳅滑液”，有较好的抗菌消炎作用，民间以之和水饮服可治小便不通和热淋便血，以之拌糖涂抹可治痈肿，以之滴耳可治中耳炎。泥鳅富含的维生素A、B、C和钙、铁等，都是人体预防癌症的重要物质，故人们已将泥鳅归属于营养防癌的水产珍品。

(18) 虾

虾又名“长须公”、“虎头公”，别号“曲身小子”，其家族庞大，有龙虾、对虾、海虾、白虾、青虾、毛虾等。

虾含蛋白质较高，并含脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、碘、维生素A、B、B、烟酸，还含有丰富的抗衰老的维生素E及碘等。虾皮中含钙量很高，据报道孕妇常吃虾皮，可预防缺钙抽搐症

及胎儿缺钙症等。

(19) 蟹

蟹又称螃蟹，有河蟹、海蟹区别。

据研究，每100克蟹中含脂肪2.6克、蛋白质14克、碳水化合物5.44克、磷191毫克、铁0.8毫克、维生素A230毫克。尚含有10种氨基酸，其中谷氨酸、甘氨酸、脯氨酸、精氨酸等含量较多，随着蟹的从淡水入海水，或从海水入淡水而有增减。如蟹从海水进入淡水3小时后，肌肉中总氨基酸即见减少，变化最显著的是脯氨酸和甘氨酸。蟹的甲壳，以往都被废弃，近年来科学家从中提取甲壳素，可用作渗析和离子交换材料、胶囊材料，生物功能材料。如果用它处理水，其净水效果优于活性炭。还可以用于制造人工皮肤，制成新型内服药品的载物。同时从蟹甲壳中还可提取一种叫NACOS₆的物质，能增强人体细胞活性，进而增强抗癌效果。

(20) 海参

海参又名海鼠、海黄瓜、沙参，其种类多达1000余种。在我国以梅花参、刺参、瓜参、黑乳参较著名。

营养分析表明，每百克鲜海参含蛋白质21.5克、脂肪0.3克、碳水化合物1.0克、钙118毫克、磷22毫克、铁1.4毫克，还含有海参甙、酸性粘多糖、海参毒素、碘、钒等多种物质。一般认为，常食海参能够降低血脂，延缓衰老，减轻疲劳，强身健体。

海参中所含海参素为一种抗毒剂，能抑制多种霉菌。粗制海参霉素溶液能抑制某些肿瘤；海参中提取的粘多糖经试验能抑制癌细

胞的生长和转移；海参亦可提取结构类似皂角甙的毒素，对于中风所致的痉挛性麻痹有较好疗效。近年来还发现，海参煮食可防止宫颈癌放射治疗引起的直肠反应。

(21) 海蜇

鲜活的海蜇外观形似一顶降落伞，可以分为两个部分。“伞盖”部分加工的制品，是海蜇皮；“伞盖”下口腔和触须部分加工的制品则是海蜇头。海蜇入菜滑嫩，清脆耐嚼，是人们喜爱的一道菜肴。

海蜇富含多种营养物质，在每百克海蜇中含蛋白质 12.3 克、碳水化合物 3.9 克、脂肪 0.1 克、钙 182.2 毫克、铁 5.9 毫克、碘 132 毫克，还含有部分 B 族维生素、胆碱、甘露多糖。实验证明海蜇能扩张人的血管，降低血压，防治动脉粥样硬化等，同时也可预防肿瘤的发生，抑制癌细胞的生长。

(22) 海带

海带又名昆布、海草，有“海底庄稼”之称。经常食用海带，能够降低患病率，提高平均寿命。

据营养分析，海带所含的许多成分往往为其他食物不可替代。每百克中含蛋白质 8.2 克、碳水化合物 56.2 克、脂肪 0.1 克、钙 117.7 毫克、磷 21.6 毫克、铁 15.6 毫克、胡萝卜素 0.57 毫克、维生素 B₁ 0.09 毫克、维生素 B₂ 0.36 毫克、尼克酸 1.6 毫克和钴、氟、纤维素、脯氨酸、褐藻酸、甘露酸等。

海带为“碘菜之王”，其碘的含量高达 3%，是防止甲状腺肿的首选食物。有关调查资料表明，常吃海带可以祛病延年，有些长年食用海带的老人与不食用海带者相比，患病率平均低 5%~

8 %，寿命平均高 4 ~ 8 岁，其原因为海带含碱度较高，多食海带有助于体内的酸碱平衡。海带能使血液中的胆固醇含量显著减少，从而防止心血管疾病和其他一些老年性疾病，海带中的岩藻多糖、可防止因血液粘性增大而引起血压升高、血管栓塞等。同时，流行病学调查发现海带与防癌密切相关，经常食用海带的人患癌症的机会少。

(23) 紫菜

紫菜又名索菜，生长在浅海岩壁，薄如纸片，故又有人称之为“纸菜”。

紫菜所含的营养素全面而又丰富。经分析测定，在每百克紫菜中，含蛋白质 29 ~ 35.6 克，可与大豆媲美；此外含碳水化合物 48.5 克、脂肪 0.2 克、钙 343 毫克、磷 457 毫克、铁 33.2 毫克、碘 1800 微克、维生素 B₂ 0.07 毫克、维生素 C 1.0 毫克、尼克酸 5.1 毫克、胡萝卜素 1.23 毫克、维生素 B₁ 0.44 毫克，还含有一定量的胆碱、维生素 A、维生素 B、硒、锌、锰、镁等等，这些物质对人体骨骼、血液、神经诸系统的生长、代谢均有益处。在保护人体健康和营养防癌方面，其作用则是一般食品不可比拟的，对治疗夜盲症、降低胆固醇和增强记忆力也有一定作用。

第七章科学的饮食方法

人不能为吃而活着，但是为了活着必须吃，而且要吃得科学，吃出健康。

我们的生命和健康状况在很大程度上取决于我们膳食中所含的营养，营养不仅是构成人体的重要成分，也是生命细胞成分和个体成长、活动所必需的物质。国内外科学研究证实，已知的人体健康所必需的营养物质已有50多种，通过每天从合理的膳食中摄入的平衡的营养物质就可以使我们的头脑清晰敏捷，精神旺盛集中，体力充沛强劲，从而提高生命质量，保持最佳健康状态，使身心充满生机和活力，提高效率、防治疾病、延年益寿。

生命离不开平衡营养，平衡营养来自合理膳食。合理膳食为人们设计出了为生命提供最适宜的燃料——平衡营养的膳食结构、膳食原则、膳食方法，让你明明白白地吃出健康。

□ 营养平衡：不可过少或过多

科学研究证明，由于不科学的生活方式造成的高压血、冠心病、中风等心、脑血管疾病和糖尿病及各种癌症等“生活方式病”严重威胁着人类健康和生命。所以，为了生命和健康，必须平衡营养，合理膳食。平衡营养主要是膳食中的营养素、氨基酸含量和酸碱的三大平衡。

所谓营养平衡，就是说营养的摄入与消耗要接近一致，也即收、支要平衡。营养缺乏和营养过多，都会有害健康，有损人寿，这是影响生命规律诸因素中的另一要素。

一位法国营养学家指出：一个民族的命运，决定于它吃什么和

怎样吃。如何取得营养平衡，怎样科学利用营养，这就要求我们必须懂得一些必要的营养知识。

我们每一个人都应了解各种营养素的主要功能、人的需求量、老年人的特殊要求及其热量的换算，以至配膳原则、烹饪要求、进餐方法等。又因为食物不仅能供给营养，以维持人的生存和活动，而且还具有各种保健功能，可以用作防病治病和防衰抗老。所以，还应进一步掌握其更为全面的知识，这无疑是十分有益的。

(1) 呈酸性食物与呈碱性食物平衡

食物按所含的主要矿物元素的不同，在生理上可以分为酸性食物和碱性食物。一般来讲，我们每天主食中的大米、白面和副食中的肉、禽、鱼、贝、虾、蛋、花生等含非金属元素磷、硫、氯等较多的食物，在人体内经代谢生成酸性物质，使体液相对呈弱酸性，因此，这些食物在生理上称为呈酸性食物。而大多数水果、蔬菜、豆类、茶叶及牛奶等含金属元素钠、钾、钙、镁等较多的食物，在人体内代谢生呈碱性物质，使体液呈弱碱性，这类食物在生理上称为呈碱性食物。体内的呈碱物质只能直接从食物中吸取；而呈酸物质则既可以来自食物，也可以通过食物在体内代谢的中间产物和“终”产物的形式提供。应当指出，并非在味觉上具有酸味的食品，就是呈酸性食品。食品中的酸味物质是有机酸类，如水果中的柠檬酸及其钾盐，在体内可彻底氧化，柠檬酸可最后生成二氧化碳和水排出体外，在体内留下碱性元素。故此类具有酸味的食品在生理上却是呈碱性食品。在食品化学中，用酸度和碱度的数值来表示酸性食品和碱性食品酸碱性的强弱。食物的酸性越强，酸度就越负——都小于零。食物的碱性越强，碱度就越正——都大于零。

在正常情况下，人的血液酸碱度呈弱碱性，这样才有利于生理活动。由于人体具有自动缓冲系统，能自身处理好酸碱关系，能使

血中酸碱值保持在正常范围内，达到生理上的平衡。但这种机体自身的缓冲能力是有限度的，如果在日常生活中，各种食物经常搭配不当，容易引起人体生理上酸碱平衡失调，多数情况下容易造呈酸性食物偏高。我国人民长期形成了以酸性食物米、面为主食的饮食习惯，一般尿液已偏酸性。如果日常生活中再不注意适当控制摄入动物性蛋白质类等呈酸性食物，摄入蔬菜、水果类呈碱食物偏少，就容易导致血液偏酸，不仅会增加碱性矿物元素消耗，引起人体出现缺钙，而且使血液色泽加深，黏度增大，引起酸中毒症。因此，在配餐中必须注意酸性食物和碱性食物的适当搭配，才能保持生理上的酸碱平衡，防止酸中毒。同时有利于食物中各种营养成分充分利用，以达到提高食物营养价值的功效。

要保持呈酸性食物与呈碱性食物的平衡，就要根据其酸碱度的大小，适当搭配。碱度大的食品，少吃一些，就能中和酸性食品；碱度小的食品如黄瓜、茄子，可以多吃一些，这样就能中和主食中的酸性了。那么中和100克酸性食品需要多少克碱性食品呢？比如吃100克大米饭需要100克土豆来中和；用碱性大的海带，吃10克就够了；若副食是黄瓜，就需要吃200克来中和这100克米饭了。

(2) 膳食中蛋白质的8种必需氨基酸含量与人体需要平衡

食物蛋白质在消化过程中，经过各种蛋白质水解酶的作用，完全分解成为氨基酸，然后以氨基酸的形式被吸收，供机体用来组成所需的各种蛋白质。食物蛋白质中所含的氨基酸有20多种，可以分为必需氨基酸和非必需氨基酸两类。所谓必需氨基酸，是人体需要，然而却不能在体内合成，必需由食物供给。所谓非必需氨基酸，是人体需要，但是人体可以自己合成，不必由食物供给。人体对膳食中蛋白质的8种必需氨基酸的需要量比例如下图所示，圆圈是个整体，圈内包括8种必需氨基酸，要合成一个圈，亮氨酸必须是4份。如果吃了5份，这多出来的一份就作为热量消耗掉；如果只

吃了3份，就缺1份，会影响其他氨基酸，就合不成圆圈了。同理，苯丙氨酸必须是4份，赖氨酸3.4份，苏氨酸2份，缬氨酸2.8份，异亮氨酸2.8份，蛋氨酸3.7份，色氨酸1份(儿童还要多一份组氨酸)。一般来讲，由于大多数动物性蛋白质所含8种必需氨基酸种类齐全，且含量较高，比较接近人体的需要，故称之为优质蛋白质；植物性蛋白质则由于赖氨酸含量较低，影响了蛋白质的利用率，故质量较差，但大豆蛋白质赖氨酸的含量高，亦属于优质蛋白。尽管如此，任何一种食物蛋白质的氨基酸组成，都不可能完成这个圆圈内的要求。只有好几种食物混合食用，各种食物蛋白质的氨基酸组成才能比较接近这个圆圈的模式，这就达到了蛋白质最佳比例。

因此，为了使平衡膳食中蛋白质8种必需氨基酸的含量与比例符合人体所需要，在膳食构成中要注意将动物性蛋白质、一般植物性蛋白质和大豆蛋白质进行适当的搭配，并保证优质蛋白质占蛋白质总供给量的1/3。

(3) 膳食中三大生热营养素要保持一定的比例平衡

膳食中蛋白质、脂肪和糖类这三大生热营养素除了提供人体所必需的能量外，还各具特殊的生理功能，它们彼此之间相互利用，相互制约，相互转化，处于一种动态平衡之中。三大生热营养素必须保持一定的比例，才能保证膳食平衡，达到保健、养生、防病的目的。

根据我国每日膳食营养素供给量标准，如按重量计，糖类、蛋白质和脂肪三者摄入量的比例应为6~7:1:0.7~0.8，若按其各自热能占总热能的百分比计，则糖类占60%~70%，蛋白质占10%~15%，脂肪占20%~25%。一旦打破蛋白质、脂肪、糖类之间的正常比例，将引起一系列代谢紊乱。如膳食中热能和蛋白质不足，会引起营养不良、贫血和多种营养素缺乏症，严重影响人体健康；而热

能与蛋白质过剩的膳食不仅浪费了人类宝贵的食物资源，而且，由于热能和脂肪摄入过剩，会使人患上肥胖病、糖尿病及心血管疾病等，同样不利于人体健康。

平衡膳食中，三大生热营养素保持比例平衡的机理主要是依据其在人体中代谢特点所决定。糖类在人体中的代谢特点是：可被机体迅速利用，耗氧量低，代谢终产物是二氧化碳和水，不加重机体代谢的负担。蛋白质和脂肪的代谢特点是：代谢过程复杂，耗氧量高，其代谢终产物是氨、氮及酮体等酸性物质。如果过量摄入蛋白质和脂肪类食物，最终在体内都转变为脂肪，致使热能摄入过多，如果活动量少，其过剩的部分在体内转变为脂肪沉积，形成肥胖。如不加以控制，会带来一系列生理功能的改变，甚至发生疾病。相反，如果为了减肥不吃油脂，多吃主食（主要含糖类）也不成。过多地摄入糖类食物，在体内也会转变成脂肪，脂肪储存过多，同样也会出现疾病。

三大生热营养素保持一定的比例平衡还可以使糖类和脂肪起到对蛋白质的庇护（节省）作用。如果人吃的糖和脂肪不足，体内的热能供应不够，就会分解体内的蛋白质来释放热能，补充糖和脂肪的不足。但蛋白质是构成人体的“建筑材料”，体内缺少了它，会严重影响健康。如果在吃蛋白质的同时，又吃进足够的糖和脂肪，就可以减少蛋白质的分解，用它来修补和建造新的细胞和组织。

□常见的营养不平衡问题

营养不良、营养过剩、营养不合理是世界上普遍存在的社会问题。合理营养已不单纯是营养学的问题，更是政府和社会促进人民健康的重要手段。

（1）营养不良

营养不良是经济贫穷的社会和贫穷人群常见的问题。我国20世纪60年代初，由于自然灾害和工作的失误，不少地区的人民营养严重缺乏，造成很多人浮肿甚至死亡。目前世界上仍有很多不发达国家和地区的人民、贫穷阶层的人民、战乱中的人民存在着饥饿和能量供应不足。营养不良常造成学龄前儿童缺铁性贫血，3岁以下儿童佝偻病、智力发育迟缓，孕妇流产、早产，少年儿童夜盲症、癞皮病等等。

(2) 营养过剩

营养过剩是发达国家和富裕人群的常见问题。美国人50%以上饮食存在“四高”现象，即高蛋白、高脂肪、高糖、高维生素。这与快餐业的食物搭配有关。我国随着经济的发展，高能量营养问题也很普遍，因为中国传统的“吃文化”很丰富，俗话说“吃喝玩乐”，吃是第一位。目前我国城市居民摄入脂肪提供的热量占总热量的比率已接近30%，而饱和脂肪酸已高于10%，达到世界卫生组织建议标准的上限。这与我国的高血压、糖尿病、心血管病、脑血管病等发病率已接近发达国家有密切关系。

(3) 区域性营养素缺乏

有些地区由于地理环境的原因缺乏某些元素，往往造成人体某种营养素缺乏。如内地缺碘，很多人患“粗脖子”病；缺硒地区克山病多，心脏病多；饮水中钙和镁比例失调，牙齿多不健康。目前，不少学者认为，地区性癌症发病率高，与缺硒、缺钼等有关。我国有相当多的地区缺硒。

(4) 人为性营养缺乏

①食品加工不当。如粮食精加工，去除了皮，丢失了大量的B族

维生素。

②烹调不当。如锅过热常损失蔬菜中的维生素C。

③有人认为农业停用有机肥、广泛使用化肥是造成微量元素缺乏的重要原因。人是大地塑造和哺育的，本来土壤中的各种元素比例与人体是一致的，人吃各种植物，吸收不完变为粪便返还到田地里，形成人与土地元素的循环平衡状态。而由于化肥的应用，粪便不返还田里，田里的宏量元素永远用不完，而微量元素则越来越少，植物中的含量相应减少，以致造成人体的微量元素缺乏。而越是人体中稀少的元素，对人体调节作用往往越重要，缺乏这些元素当然影响人体健康。

(5)生理和病理性营养缺乏

儿童生长发育阶段需要的营养量大，相对易产生营养缺乏。孕妇对营养有特殊要求，而一些反应往往影响食欲和吸收，以致产生营养缺乏。老年人机体营养的特殊要求和长期不良饮食习惯，也会造成一些营养素缺乏。病人机体对营养更有特殊要求，而病人往往食欲和吸收功能较差，也会造成营养缺乏。

(6)生活性营养缺乏

如有人早晨常不吃早饭，或早餐不讲究，满足不了上午工作、学习时高消耗的需要；有人常饥一顿、饱一顿，饮食无规律，影响正常的消化吸收功能；有人偏食，必然造成营养素缺乏，等等。

□营养全面、平衡与适当的原则

平衡营养的主要目的是满足人体正常的生理需要，有利于吸收和利用，又不增加机体负担。合理营养的基本原则可以概括为全

面、平衡、适当。

(1) 全面

全面是指各种营养素摄入要全面，食不厌杂。人体所需的营养有蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、无机盐、水、纤维素等。任何一种营养素的缺乏都会直接影响机体健康。饮食要丰富，才能获取全面的营养。任何一种自然食品都不能全面满足人体营养需要，因此饮食要多样化。饮食要注意荤素、粗细、主副食物搭配，花、果、根、茎兼顾，才有利于全面营养。假如，吃一条鱼或一只鸡，从全面营养角度看，应当包括骨头都吃下去，但传统食品加工无法把骨头粉碎。现代食品加工业的发展将给全面营养带来方便。

(2) 平衡

平衡是指各种营养素摄入与人体需要之间相对平衡。儿童肌肉骨骼生长需要大量的蛋白质、钙；运动员需要大量的高能量食物；孕妇需要摄入较多卵磷脂等脂类以满足胎儿神经系统的发育；一些病人补入大量维生素C能减轻病情，加快康复；女性由于月经关系比男性对铁的需要量大；一日不同时辰、一年不同季节、不同生活工作节奏和对不同环境的适应需要，导致饮食营养需要也有差异，等等。对每个人来说，营养摄入过少，不能满足需要，可发生营养不良性疾病；摄入过多，既是浪费又对机体产生负担，产生营养过剩性疾病。如整日打坐念经的和尚或长期练静气功的人不吃荤是有一定道理的，因为他们消耗能量小，荤食都是高能量食品，摄入后能量无处释放。再者，摄入肉食后，血脂浓度高，血液粘滞度加大，静坐时心率缓慢，很不利于推动血液循环，故食肉后练静坐会打瞌睡。

家中配置一个体重秤，经常观察自己的体重变化，作为调节摄

入量的参考，是很有意义的。

(3) 适当

适当主要是指摄入各种营养之间的配比要适当，在全面和平衡的基础上制定合理膳食搭配。人体元素组成及其人体不同状况下对各种营养素需要量是有一定配比的，只有符合人体需要的搭配才有利于更好地吸收和利用。假如机体某单元需要一个A、二个B、三个C，而供应五个A、四个B、三个C，那将有四个A二个B是多余的，造成浪费和负担。日常饮食中我们应当注意供给中的蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例要适当，动物蛋白和植物蛋白的比例要适当，荤素比例适当，主副食比例适当，一日三餐、一年四季、一生不同阶段食物搭配要适当。老年人饮食适宜低盐、低糖、低脂，高优蛋白、高纤维素、高维生素。另外，适当服用调节性保健食品是必要的。保健食品是人类的智慧，是增进健康和科学延寿的重要着眼点。近年来保健食品发展很快，品种繁多的保健品广告攻势一浪高过一浪，令人眼花缭乱，跃跃欲试。对此一定要注意，切记不能乱服。如含有机锗、硒量高的保健食品对土壤中非缺锗、硒地区人群的健康没有作用，多用后反而会中毒。目前市场上很多调节性保健食品是建立在传统医学基础上的，有补阴助阳、健脾胃、养肝肾、行气活血、安神等区别，适合于不同的身体状况，需要了解有关知识或在专业工作者指导下购买服用。

□平衡营养的膳食结构

平衡营养来自于合理的膳食结构。合理的膳食结构，使人一目了然地知道哪些食物可以多吃，哪些应少吃，从而达到平衡营养、吃出健康之目的。

(1) “地中海式饮食”结构

生活在地中海沿岸的意大利、西班牙、希腊等国家的居民，环境与北欧地区大致相同，心脏病发病率却很低，是世界上的长寿地区之一。研究这一现象给人们不少新的启示。经过大量调查分析，谜底逐渐被揭开——人们认为这与该地区的饮食结构——地中海式饮食有关。

1990年，世界卫生组织(WHO)的报告号召人们接受地中海式的饮食。报告所推荐的地中海式的饮食是含高碳水化合物和低脂肪的食品，并要多吃蔬菜和水果；另外还要吃些开胃食品，因为其中含有味道浓厚的草药调料，像当地的西红柿酱和鱼子酱中就有这样的调料。而肉则少吃或索性不吃，因为即便是瘦肉也会增加身体的脂肪(瘦猪肉中仍含约28%的脂肪)。总的来说，淀粉类食品和菜糊状调料，加上大量的绿叶蔬菜和新鲜水果就是典型的地中海式饮食结构。

地中海国家的传统饮食从古籍中可以看到。著名学者苏格拉底就曾大谈大麦与小麦饼、蘸盐面包、橄榄油、奶酪、洋葱及蔬菜。文献记载古希腊人能制作56种面包(包括全麦粉面包)，而面包正是古罗马人的主食。古希腊人希波克拉底的著作中，就记述了全麦粉面包具有轻泻作用。近来发现纤维中起重要作用的成分是戊聚糖，小麦麸中就富含此成分。便秘同结肠癌的发生有密切关系，多吃纤维对于预防便秘及结肠癌有良好效果。

一首用拉丁语写就的古代诗歌描述了当时农民的饮食。其中有鱼、大蒜、面包以及欧芹、芸香等蔬菜制做的菜糊状调料。总之，人们从中了解到地中海式饮食的食谱是：面包和用味道浓厚的菜糊做的调味品，这种菜糊可能就是现代调味品的起源。古地中海国家的饮食中几乎没有肉，因为当时肉很昂贵，穷人根本吃不起好肉，他们吃的是羊奶酪。营养学家经过10多年的研究分析后，认为地中

海周围国家人民的饮食是最利于健康的。这些食物包括橄榄油、大蒜、鱼、蔬菜、谷物等成分。意大利人冠心病发病率低在西欧很突出，这是因为他们爱用含高质量蛋白的硬小麦制作面包和通心粉，进食时总是添加鸡蛋、蔬菜、水果、乳酪、火腿，外拌西红柿酱和有叶蔬菜等。

此外，地中海人的餐桌上常有红葡萄酒。红葡萄酒的奥妙在于葡萄酒成分中含有一种现时人们所熟悉的阿司匹林的基础成分——水杨酸。红葡萄酒中水杨酸含量比白葡萄酒几乎高1倍，长期适量饮用红葡萄酒等于吃入了小剂量的阿司匹林；众所周知，低剂量阿司匹林有防止血栓形成，预防心肌梗塞危险的功效。此外，最新的动物实验研究结果告诉我们，葡萄皮中所含的白藜芦醇，可能是一种抗癌剂。红、绿葡萄中均含有此物质，但红葡萄含量更多。美国营养学界同意研究人员的结论，即白藜芦醇是一种对人类有潜在抗癌作用的物质。

经常进食野菜马齿苋是该地区饮食的另一特点。马齿苋与红葡萄酒一样，为地中海人餐桌上的又一道“风景”，他们常将马齿苋调入色拉中食用。据专家研究，这种野菜中含有丰富的 $\omega-3$ 脂肪酸。该不饱和脂肪酸能抑制人体内血浆胆固醇和甘油三酯的生成，可增加体内前列腺素合成，并使血栓素A₂（强烈的血管收缩剂和血小板凝集剂）减少；由于血液粘度下降，防止了血小板聚集、冠状动脉痉挛和血栓形成，对降低心血管病的发生功不可没。中国古代医学文献对马齿苋也有许多记载：《本草纲目》给它起了一个响亮的食物名字“长命菜”，《中国药植图鉴》称之为“长寿菜”，此外还有“安乐菜”、“五行草”、“九头狮子草”等别名。每百克马齿苋中约含蛋白质2.3克、脂肪0.5克、糖3克、纤维素0.7克、钙8.5克、磷5.6克、铁1.5克、胡萝卜素2.23毫克、硫胺素0.03毫克、核黄素0.11毫克、尼克酸0.7毫克、维生素C23毫克。马齿苋其

酸、甜口感是苹果酸、柠檬酸、谷氨酸、天门冬氨酸、丙氨酸、蔗糖、葡萄糖、果糖的混合作用；总之马齿苋含营养素之丰富、全面，几乎是其他蔬菜和水果难以媲美的。马齿苋所含的胡萝卜素以效价最高的 β 型为主体，其视黄醇当量(即维生素A的国际单位=0.6微克 β -胡萝卜素)为胡萝卜素的2~2.5倍。马齿苋汁还对平滑肌有显著的作用，以它制成的饮料有明目作用。马齿苋是罕见的天然高钾食物。细胞内钾离子浓度是细胞外液(细胞间液和血浆)的20~30倍，细胞内缺钾会导致含水量减少，而细胞内水分下降与细胞衰老成线性关系。进食马齿苋可保持血钾和细胞内钾处于正常水平，因此中外古人称马齿苋为“长寿菜”，可能不完全是生活经验之谈，也具有相关的营养学含义。

最近20年来，地中海国家的肉食消费量日益增多；与此同时，酱菜、土豆和面包的消费量有所下降，但鱼仍然是他们食谱中的基本食品。地中海地区的人们明白他们的传统饮食是有利于健康的。地中海式的饮食结构对人们永远具有新鲜力、诱惑力。

(2) 美国“食物指南金字塔”

美国“食物指南金字塔”简单明了地设计出了合理的膳食结构。

① “食物指南金字塔”的构成

食物指南金字塔的底层为各类植物性食物，有面包、麦片、米、面食等。意味着人们的主要营养素应来源于植物性食物，即热能大部分取自碳水化合物；植物性食物也提供了部分矿物质、维生素、膳食纤维素。在食物指南金字塔中粮食所占比例最高，每人每日需6~11份。

食物指南金字塔自下而上第二层为蔬菜与水果平分秋色，这

是食物中维生素和纤维素的主要来源。蔬菜类食物每人每日需3~5份，不同种类蔬菜可提供不同的营养素，因此应使之多样化。水果类食物包括新鲜水果、果汁、罐头等，每日需2~4份。这些食物有助于预防癌症和心脏病，所以美国防癌协会等主张水果、蔬菜的摄入量应根据其高限制定，每日以5份为宜。

金字塔倒数第三层为鱼、肉、蛋、奶类。其较西方传统饮食中所占的比例显著减少。奶类包括牛奶、酸奶、奶酪等，每日需2~3份，是蛋白质、矿物质和维生素的丰富来源，这些食物中含丰富的钙，是补充钙的良好来源。现在美国广泛食用脱脂奶，其目的在于保留其他营养素的同时降低脂肪和胆固醇的摄入量。这已成为预防心血管病和减肥的措施之一。鱼、肉、禽、蛋和核桃、花生、大豆等是优质蛋白质的主要来源，并可提供丰富的维生素B、铁、锌等必需的微量元素，每日需要2~3份。但应注意在动物性食物中控制动物脂肪的摄入量而吃瘦肉，家禽要去皮食用。此外还应多吃黄豆及豆制品。

金字塔最顶层是脂肪、油类和甜食，其所在位置提示这类食品不仅不重要，且过量食用存有潜在的危险。处于金字塔顶端的食物没有规定摄入量，其含意是告诫大家要有限制地食用。

食物指南金字塔，使人一目了然就知道哪些食物可以多吃，哪些应少吃或选择食用。食物指南金字塔的使用说明强调指出：上述几个主要部分的食物，每部分都仅可提供部分营养素，而不是人体所需的全部营养素；因此决不能说哪一部分更重要，也不能用某一部分取代另一部分。总之，为了健康，需要从上述全部食物中获得平衡的营养。

②美国“食物指南金字塔”中食物摄入量的计算方法

粮食类。每份系指面包一片或粮谷类食物熟食28.35克(1英两)，即半小碗米饭。

蔬菜类。一份系指半碗熟白菜、一小碟西兰花或一杯生菜沙拉，或3/4杯菜汁。

水果类。一份系指3/4杯果汁、1/2杯罐头水果或一个中等大小的苹果、一根香蕉或一只橘子。

奶类。一份系指一杯牛奶、一杯酸奶或14克左右奶酪(1/2英两)。

肉类和豆类：一份肉相当于2~3英两肉、禽、鱼等或1/2杯已做熟的干豆类。一个鸡蛋或两勺花生酱类食品。

③正确使用“食物指南金字塔”

多选粗粮。为满足对膳食中纤维素的需要，在口粮中应多选择粗粮如全麦面包等，并需特别注意粮食制成品诸如面包、糕点中油和糖的含量。

蔬菜品种宜多为好。不同品种的蔬菜所含营养素不同，因此一定要摄食深绿色蔬菜，特别是豆角类蔬菜；其不仅含有维生素、矿物质，同时还有较高的植物蛋白，每周可多吃几次。制做蔬菜沙拉应控制沙拉酱的用量，以防脂肪过量。

应尽量食用新鲜的水果。因为饮用果汁或吃罐头易摄入过多的糖。

奶类应选食脱脂奶或酸奶。冰淇淋及甜食中虽含奶，但糖分过高。食用该类食品时应认真阅读标签，了解其含糖量。

宜选择含脂肪低的鸡、鸭等禽类肉食用。禽类要去皮吃以减少脂肪摄入。鱼是优良蛋白质来源，且含脂肪低，应鼓励食用。富含蛋白质且无胆固醇的豆类食物应常吃，油炸食物要少吃。

糖、脂肪和油都应控制。因为它们可通过多种途径食入，各种小食品、饮料、果酱等都是糖和脂肪的来源。

（3）中国式平衡营养的膳食结构

中国式平衡营养的膳食结构是根据《中国居民膳食指南》结合中国居民的膳食结构特点设计的，它把平衡营养的原则转化成各类食物的重量，并以直观的宝塔结构形式表现出来，便于群众理解和在日常生活中实行。

中国式平衡营养膳食结构提出了一个营养上比较理想的膳食模式。它所建议的食物量，特别是奶类和豆类食物的量可能与大多数人当前的实际膳食还有一定距离，对某些贫困地区来讲可能距离还很远，但为了改善中国居民的膳食营养状况，这是不可缺少的。应把它看作是一个奋斗目标，努力争取，逐步达到。

中国式平衡营养膳食结构共分五个层次，包含我们每天应吃的主要食物种类。这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

谷类食物位居底层。每天每人应吃300～500克；

蔬菜和水果占据第二层。每天应吃400～500克和100～200克；

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层。每天应吃125～200克（鱼虾类50克，畜、禽肉50～100克，蛋类25～50克）；

奶类和豆类食物合占第四层。每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克。

第五层是油脂类。每天不超过25克。

中国式平衡营养膳食结构建议的各类食物的摄入量一般是指食物的生料重量，熟食类应折合成生重来计算。如谷类是面粉、大米、玉米粉、小米、高粱等粮谷类重量的总和。

平衡营养对健康的影响需长期才能体现出来。只有自幼养成习惯，并坚持不懈，才能充分体现其对健康的重大促进作用。

□合理膳食：平衡营养的方法

平衡营养的方法在于合理膳食，科学文明的膳食不仅讲究吃的多元化而且更注重平衡和谐，也讲究顺应四时。

（1）我国传统膳食的优缺点

我国传统膳食的优点

①以植物性食物为主

我们的祖先很早的时候，就讲究膳食要平衡。

《内经·素问》提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。“五谷为养”讲的是米、谷、豆类等五谷杂粮能养五脏之真气；“五畜为益”中的五畜是指畜、禽、鱼、蛋、奶之类的动物性食品，益是增进的意思，说的是要在植物性食物中，适当增加些动物性食物，这样可以增进人体的生长发育；“五果为助”是指桃、梨、杏、李、枣、栗等多种鲜果、干果和硬果，它们在食物结构中能辅助五谷以养人之正气；“五菜为充”中，五菜是指各类菜蔬，

能营养人体，充实脏气，使体内各种营养素更完善、更充实。

以上谷、果、畜、菜四句话，说明我们的祖先，几千年前就在讲营养平衡，重视膳食中的合理搭配。以粮豆为主，肉菜为辅，饭后吃些水果帮助消化，这种搭配完全符合现代营养学的观点。

我国传统膳食以植物性食物为主，动物性食物为辅，荤素结合，各种营养素的比例对成年人来说比较恰当。随着经济的发展，生活的改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据1992年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中，动物性食物的消费量已经超过了谷类的消费量。这种“富裕型”的膳食，提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。我国新修订的《中国居民膳食指南》中提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

②膳食的粗纤维含量丰富

我国南方一年四季都有新鲜蔬菜供应。而北方则以薯类、根茎类的蔬菜为多，近些年来，由于塑料大棚的推广，即使在严寒的冬季，北方居民也能吃到多种新鲜蔬菜。因此，膳食的粗纤维含量十分丰富。相反，在以动物性食物和精制食品为主的国家，膳食中的粗纤维含量就很低，平均每人每日仅食4克粗纤维。从粗纤维角度看，在许多流行病学的调查中，人们发现某些癌症的发生与这种高脂肪、低纤维的饮食习惯关系很大。

我国传统膳食的缺点

我国传统膳食也存在一定的缺点主要是：谷类食物的摄入量过多，动物性和豆类食物的摄入量太少，膳食中蛋白质的质量较差，钙的摄入量偏低，并且缺乏奶制品。这些缺点不利于儿童的生长发育，对老年人也会产生不良影响。

因此，结合我国国情，借鉴国外经验，我国食物必须做好如下的调整：逐步改变我国人民膳食以粮薯类为主的现状，要荤素搭配、粗细搭配；充分发挥我国原有的食物资源优势，大力发展和利用大豆；调整动物性食品的消费结构，扭转主要依靠猪肉的局面。这样既可提高动物性蛋白质的摄入量，又可避免因食猪肉而摄入的过量脂肪。在畜肉中，应做到猪、牛、羊肉搭配，增加禽肉、水产品、乳、蛋的消费水平；开发菌藻类食物资源。这类食物对健康防病有重要作用。

（2）合理膳食的八大基本要求

根据中国式平衡营养的膳食结构和我国传统膳食的优缺点，合理膳食应遵循以下八大基本要求。

①食物多样，谷类为主

各种各样的食物所含的营养成分不尽相同，没有一种食物能供给人体需要的全部营养，每日膳食必须由多种食物适当搭配，才能满足人体对各种营养素的需要。

谷类食物是我国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，它能提供人体碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等。在各类食物中应当以谷类为主，并需注意粗细搭配。

②多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜、水果和薯类都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和水果，而水果中的糖、有机酸及果胶等又比蔬菜丰富。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护心血管健康、增强抗病能

力、预防某些癌症等有重要作用。

③常吃奶类、豆类或其制品

奶类含钙量高，是天然钙质最好的来源，也是优质蛋白质的重要来源。我国居民膳食中普遍缺钙，与膳食中奶及奶制品少有关。经常吃适量奶类可提高儿童、青少年的骨密度，减缓老年人骨质丢失的速度。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素。经常吃豆类食物，既可改善膳食的营养素供给，又有利于防止吃肉类过多带来的不利影响。

④经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋及瘦肉是优质蛋白质、脂溶性维生素和某些矿物质的重要来源。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民吃肉食太多，对健康不利。应当少吃猪肉，特别是肥肉、荤油，减少膳食脂肪的摄入量。

⑤食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食量过大而活动量不足会导致肥胖，反之会造成消瘦。体重过高易得慢性病，体重过低可使劳动能力和对疾病的抵抗力下降，体力活动较少的人应进行适量运动，使体重维持在适宜的范围内。

⑥吃清淡、少盐的膳食

膳食不应太油腻、太咸或含过多的动物性食物及油炸、烟熏食物。每人每日食盐用量不超过6克为宜。除食盐外，还应少吃酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。吃盐过多会增

加患高血压病的危险。

⑦如饮酒应限量

白酒除能量外，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以至发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒增加患高血压、中风等危险。若饮酒可少量饮用低度酒。孕妇和儿童应忌酒。

⑧吃清洁卫生、不变质的食物

应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生要求的食物。进食要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。

（3）顺应四时的合理膳食

①春天饮食

春天阳气升发，人体新陈代谢也开始旺盛，饮食宜选辛辣、甘甜及温性的物质，忌酸涩宜清淡可口，忌油腻生冷之物。初春阳气初发，辛甘之品可助春阳之气，温性食品有利于保护阳气，如葱、姜、芫荽等均可多食，但不宜食大热及过度辛辣之食品。春季里尤提倡多食新鲜蔬菜，如胡萝卜、花菜、白菜、菜椒等。寒凉油腻之品易损脾阳，应少食。一般情况下，也不主张在春天服用补药及服用过多的补品，清淡爽口的饮食更利于春季养生。

②夏天饮食

夏天阳光在外，人的消化功能较弱，食物的调养应着眼于清热消暑，健脾益气，因此，饮食宜选择清凉爽口、少油腻易消化的食物。酷暑盛夏，因汗出过多常觉口渴，适当用一些冷食，可帮助体

内散发热量，补充水分、盐类及维生素，起到清热解暑的作用，如西瓜、绿豆汤、杨梅汤等，但切忌因贪凉而暴饮，否则会使胃肠道受到寒滞而引起疾病。

③秋天饮食

秋燥易伤津液，故秋天饮食要注意保护阴液，滋阴润肺，宜“少辛多酸”，宜多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等，可以起到滋阴润肺，养血生津的作用。天气渐寒时，饮食还要适当多以温食为宜，少食寒凉之物。秋季水果品种繁多，白领可根据自身喜好选择适当的水果。

④冬天饮食

冬天饮食宜热，饭菜可适当味浓厚一些，应有一定量肉类，同时注意多摄取蔬菜，如胡萝卜、菠菜、油菜、豆芽菜、大白菜等。冬季切忌粘硬、生冷食物，否则易伤脾胃。但也不可过食燥热之品，如各种烧烤。冬季饮食的基本原则是保阴潜阳，甲鱼、藕、白木耳、芝麻、核桃等物都是有益的食品。冬季晨起宜食热粥，晚餐应适当控制饮食，食后可做腹部按摩以助消化。

□时尚的“八吃”，吃出健康

吃不应该偏食，也不应该什么都吃，吃要讲究保持人体内蛋白质中所含氨基酸之间的平衡；人体所需热量与所摄入营养素之间供需平衡；人体所摄入的各种营养素之间的平衡；体内酸、碱之间的平衡。所以要提倡科学文明的“八吃”之法，从而吃出健康。

(1)吃粗

吃粗是指吃粗食、粗制作。如吃糙米不吃精米，有助于防止糖

尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病，还具有减肥作用。粗粮与精细粮食搭配，菜勿切得过细，可撕、可掰，可整食，粗作利于保持营养成分。

(2)吃生

一些能生吃的蔬菜力争不去炒、煮，以保持其维生素、矿物质和纤维素不被破坏，如黄瓜、西红柿、洋葱、萝卜、胡萝卜、辣椒、柿子椒、苦瓜、圆白菜，尤其大蒜等都可以生吃。如果一年四季每餐都能吃1~2种生拌菜，血脂将会明显下降，心脑血管疾病也会极大的减少，同时一些维生素的需求也得以保证。同时包括水果类食品在内。

生吃，要注意清洗、消毒，不生吃变质、腐烂的食品，凉拌菜时最好加姜、蒜、醋等，以利灭菌和解毒。

(3)吃淡

盐素有“百味之王”之称，其主要成分是氯化钠，还有少量钾、镁、钙等无机盐，是人体生理功能不可缺少的物质。但如摄入过多，就会对身体产生不良影响，导致高血压、心脑血管疾病、肾病和水肿等。

因而医学家建议正常人每日消耗食盐量以5~8克为宜。营养学家更是呼吁人们改变“咸则鲜”的不良习惯，饮食应“淡些、淡些、再淡些”。他们认为，一个3口之家每月食盐用量最好掌握在250克左右。据报道，长期喜咸饮食的人易衰老，平均寿命比喜清淡饮食的人要短。

(4)吃黑

黑色食物大多是食疗、食养的佳品，如黑米、黑玉米、黑麦、黑芝麻、黑豆、黑木耳、乌鸡、黑枣、紫葡萄、紫菜、海带等。这类食品中含有丰富的蛋白质、维生素、常量元素和微量元素。

黑米的蛋白质、脂肪，以及人体必需的8种氨基酸都比白米高。

黑豆含蛋白质、脂肪、钙、铁、磷和维生素都很高。

黑芝麻含有17种氨基酸、14种微量元素及多种维生素。其中含铁量居各种食物之首，维生素E也居植物性食物之冠。

黑木耳含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、铁、胡萝卜素、常量元素和微量元素、维生素B、尼克酸、卵磷脂等，能够降低血液粘稠度，补血通便。

乌鸡。也称乌骨鸡，乌鸡的骨和肉都含有较多的蛋白质和钙，还含有脂肪、磷、铁、维生素以及烟酸。乌鸡既是很好的补品，也是很好的营养品，具有抵抗疾病、延缓衰老之功效。中医认为乌鸡可补肝肾，对虚劳、骨蒸、羸瘦消渴、脾虚滑泄、下痢崩漏带下等症有治疗效果。

(5) 吃苦

日本专家曾测定30种氨基酸的味道，竟有70%以上呈苦味，特别是含有一种维生素B的物质，有强大的杀伤癌细胞的能力。香菇、蘑菇、茶叶、苦瓜、苦杏仁等苦味食物都是天然抗癌食物。其中香菇所含的一种核酸类物质，有降低血清胆固醇的作用，可有效地防止动脉硬化和血管变脆，并能降低血压，预防心血管疾病。苦瓜还有降血糖的功能，可防治糖尿病，并有抑制艾滋病病毒的作用。其他苦味食物如苦荞麦、茶叶、野生苦菜等，也大都有去毒的作用。

(6)吃野

吃野指吃野菜、野果、野味食品，如野百合、野白薯、野紫苏、野山楂、野酸枣一类的野果，各种野菜如马齿苋、苦菜、甜菜、苏叶、野菊花、槐花、槐叶，都是含有各种维生素、膳食纤维等营养的佳品。

(7)吃鲜

力求吃最新鲜的蔬菜、水果以及其他食品，因为储存时间长的蔬菜，往往会使其所含的硝酸盐被还原成可致癌的亚硝酸盐。即使是新采摘的蔬菜也不宜存放过久，冰箱内储存最长也不宜超过3天。

剩饭、剩菜也属不新鲜食品，当顿吃完较好，如需存放3~4小时，务必加热消毒。削皮的瓜果最好不要存放，随吃随削，以免维生素被氧化分解。

(8)吃杂

吃杂的目的就是为了能从多种食品中获得各种营养素，所谓吃杂其中包括五谷杂粮、有粗有细、有荤有素、有干有稀等。这是保持人体膳食平衡的有效措施。祖国医学，不仅提出了饮食要杂，而且还提出哪些食品为主，那些食品为辅。如指出的“五谷为养”、“五菜为充”、“五畜为益”，“五果为助”。