

食疗千家妙方

哈尔滨出版社



主编 李蓉

编著

高迎春 郭晓奎
于海川 刘喜廉

前言

健康长寿是每个人的美好愿望，但衰老又是不可抗拒的自然规律，疾病也可以加速衰老的过程。那么如何能延缓衰老呢？千百年来，这个问题一直是科学家研究的热门课题，也是人人关心的问题。我国古代，就有用食物营养来保健身体和治疗疾病的传统。《黄帝内经》中明确指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。显然，这明确了食物的营养吸收是人体生化之源，同时饮食疗法又是一种防病治病的重要手段，正像孙思邈所说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平病，释神遗疾者，可谓良工”。“食疗不愈，然后命药”。也就是说，食物治疗不愈后，再用药物治疗。可见古代科学家已经认识到饮食疗法可以长期应用，而无副作用。

现代营养学家认为：注意膳食的营养平衡是延缓衰老，预防和减少疾病的关键。那么什么是平衡膳食呢？如何进行合理的膳食调配？这要因人而异。婴幼儿、学龄前儿童、青少年、老年人及乳母和孕妇，因其生理特点不同，对各种营养素的需要量也不同，平衡膳食的原则也不一样。因此，掌握各类人群的生理特点及各种营养素需要量，各类食物的营养素含量，以及科学的调配膳食，有利于保持健康的身体，延年益寿。本书共分两篇，营养篇和食疗篇，营养篇包括基础营养，各类人群营养及膳食，营养与疾病，利用食物交换份法计算平衡膳食，含不同营养素的食谱；食疗篇包括食疗的发展，食疗的特点及优点，食疗方剂 507 种。

本书在编写过程中得到哈尔滨医科大学公共卫生学院教授、营养学专家秦慧生老师的大力支持，在此表示衷心的感谢。

哈尔滨医科大学公共工生学院教授李蓉老师在百忙中给予审阅，并提出许多宝贵意见，使本书能够达到一定的出版水平，得以问世，在此特表谢意。

本书内容实用性强，语言简洁明了，通俗易懂，实为广大热爱养生之道的读者的良师益友。由于时间仓促，水平有限，不妥之处，请读者提出宝贵意见。

编者

1995 年 9 月

食疗千家妙方

第一编 营养篇

第一章 基础营养

一、人为什么要吃饭

人要吃饭，就像人要呼吸，要喝水一样，不呼吸人就会憋死，不喝水人就会渴死，不吃饭人就会饿死，这些都是保证人能生存（维持生命）的起码条件。

人体内不断地进行着新陈代谢，新陈代谢的物质基础就是食物（饭），所以人要不断地从外界环境中摄取食物（吃饭），不单人如此，生物界所有的生物为了生存都要不断地进行物质代谢。烹调营养就是人类摄取食物满足自身生理代谢需要的生物学过程，研究人类营养的科学叫人类营养学。

二、吃饭要讲营养科学

吃饭不光是填饱肚子就行啦。吃饱只是表明满足了人体对热能的需要，仅供给热能不足以促进儿童良好地生长发育，必须每天摄取一定数量的各种食物和遵守合理的营养要求，这些食物中需含有人体所必须的各种营养素，以提供人体细胞、组织与器官生长发育与修复的材料，并维持机体的正常生理功能。这“一定数量”就是指按照不同人群每人每日营养素供给量标准来安排膳食，吃少了会发生营养不良，吃多了会导致营养过剩，都会给健康带来不良影响，甚至发生疾病与死亡。

不但要知道进食数量，还要知道各种营养素对人体有哪些营养作用及在什么食物中含有，如何选择食物与编制食谱，食物烹调加工过程中对营养素有什么影响，应养成哪些良好的饮食习惯，如何评价营养状况，如何改进现存问题等，这些都是科学吃饭的内容，所以吃饭并不是像一些人所理解的那样，讲营养就是吃大鱼大肉，吃山珍海味。吃饭，是一门科学，把饭吃好了可以促进生长发育，可以提高健康水平，提高学习与工作效率，提高机体免疫力，降低患病率与死亡率，延长生命。

三、人体所需要的营养素有哪些，其来源如何

人体所需要的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、微量元素、维生素和水等 6 种，就广义而言，还应包括空气与日光，由于空气、日光和水在外界环境中取之不尽，用之不竭，所以在狭义的营养素范畴内就不提它们了。前述 6 种营养素主要来源于食物，食物又分为动物性和植物性两大类，动物性食品是优质蛋白质的最好来源，也能给人体提供所需的多种维生素和无机盐与微量元素，是改善人体营养状况的重要膳食组成部分，植物性食品则是供给热能，脂肪及一部分蛋白质的主要来源，也是提供维生素和无机盐与微量元素的重要来源。

四、什么是蛋白质和必需氨基酸

蛋白质是由碳、氢、氧、氮、硫、磷等元素所组成的一种高分子化合物，是一种非常复杂的物质，蛋白质在酸、碱及酶的作用下可被分解成各种氨基酸，换句话说，蛋白质是由氨基酸按不同的排列组合以碳氢键连接起来的高分子化合物。目前已知构成人体蛋白质的氨基酸约有 20 多种，其中有些氨基酸可以在人体内合成，即使从食物中摄入不够，体内也不致缺乏，这种氨基酸叫“非必需氨基酸”，还有一部分氨基酸在人体内不能合成，必须从食物中摄取，食物中缺少或供给不足时，就会影响动物或人体的生长发育，严重时还可危及生命，所以这部分氨基酸叫“必需氨基酸”。对成人来讲，必需氨基酸有 8 种，即赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸及缬氨酸，对婴儿除上述 8 种外还有组氨酸与精氨酸。凡是食物蛋白质所含的氨基酸在种类及数量上与人体蛋白质中氨基酸愈接近，就愈能被人体利用，这种食物蛋白质的营养价值就越高。

五、蛋白质有何营养作用

蛋白质是所有动物细胞及体内各种体液（除胆汁及尿液外）的正常组成部分。人由胎儿发育为成人，都靠蛋白质来组成身体组织，加人体的肌肉、毛发等组织和器官无一不是由蛋白质形成的，如果对某种组织或器官的蛋白质供应受阻，就会发生疾病甚至死亡，蛋白质是供给机体器官与组织不断新生与修复的原料。而人体中氮的来源，只有从膳食中的蛋白质里获得，蛋白质的这种新生与修复作用是别的物质所不能取代的。

人体内许多具有生理功能的物质，如新陈代谢过程中具有催化和调解作用的酶、承担运输氧气的血红蛋白、进行肌肉收缩的肌凝蛋白、构成人体骨骼支架的胶原蛋白，以及相当数量的激素（荷尔蒙）、免疫抗体的形成都是蛋白质或蛋白质衍生物，都必须取材于食物中的蛋白质，这些调解生理机能的物质对保证人类正常生长生活尤为重要。

蛋白质在调解人体渗透压和体液酸碱平衡上，在遗传信息及许多重要物质的传递上都起重要作用。所以说蛋白质是生命存在的形式，也是生命的物质基础。

此外，身体所消耗的热能，也由蛋白质提供一部分，这是由于在体内新陈代谢进行中，蛋白质分解释放出部分热能，以及食物所提供的蛋白质，如果不符合机体需要或摄入的数量过多也将被分解放出热能。1g蛋白质在体内燃烧（分解），可释放出4000卡路里（cal）的热能。

六、何谓碳水化合物，来源于何处

碳水化合物是碳、氢、氧三种元素组成的化合物，其中所含的氢与氧的比例和水的氢与氧的比例一样，所以命名为碳水化合物，也叫“糖”，这里所说的糖不只是包括平常吃的甜味的糖，还包括没有甜味的糖，如淀粉之类，碳水化合物可分为三种。

1.单糖。单糖是不能再水解成更简单的糖，它包括葡萄糖、果糖、半乳糖及甘露糖等。

2.双糖。双糖主要有蔗糖，乳糖、麦芽糖等。3.多糖。多糖是由较多的葡萄糖分子组成的碳水化合物，其中一部分可被人体消化吸收，如淀粉、糊精、糖原，另一部分是不能被人体消化的，如纤维素、半纤维素、木质素及果胶类物质等。我国人体所需的碳水化合物，主要来自谷类及糖。

七、碳水化合物的营养作用

碳水化合物是人类三大生热营养素之一。人体各组织、器官，如手、脚、大脑、眼、耳、鼻、嘴、心脏、肺、胃肠等的各种活动都依靠糖氧化后产生的热量作为动力。人体需要的热能大约 70% 是来自糖。因此，碳水化合物是世界上大部分人类从膳食中摄取热能的最经济、最主要和最安全的来源。其主要功能是能迅速地供给机体热能及肌肉活动的能量，1g 碳水化合物能供给（产生）4kcal 热能，其分解产物是二氧化碳和水，对人类无毒害作用，其次碳水化合物也是构成机体的主要组成物质，如糖与脂肪形成糖脂参与细胞膜的结构，糖与蛋白质形成粘蛋白参与结缔组织的形成，糖与许多酶结合参与物质代谢，糖是核酸的重要组成部分等。

糖是维持神经系统功能的必需营养素，大脑的能量供应只靠葡萄糖来提供，脑对低血糖的反应很敏感，例如注射胰岛素过量，血糖下降，很快就出现神经系统活动能力上的改变，如心理状态混乱，严重时可出现休克。小学生早上不吃早饭上学，到第三课时就会因饥饿而低血糖，头痛头昏，注意力涣散，记忆力下降，全身无力，严重的出现低血糖休克。

碳水化合物在代谢中还是脂肪氧化的好助手，如果缺少碳水化合物的氧化，脂肪就不能完全氧化成二氧化碳和水而放出大量热能供人体活动，而是中途停止，形成许多对人体有害的中间产物，使人体内发生酮症酸中毒，所以碳水化合物在代谢中是有抗生酮作用的。

碳水化合物贮存在肝脏的叫肝糖，肝糖在肝内有解毒功能，可对一些化学物质及毒素进行解毒。

膳食中由于有碳水化合物存在，可避免过多地以消耗蛋白质的形式为机体提供热能，而有利于发挥蛋白质所特有的生理功能，我们把碳水化合物的这种作用叫对蛋白质的庇护作用，即节约作用。

碳水化合物在人体内的贮存量很少，仅占人体干重的 2% 左右，比蛋白质、脂肪的贮存量少，而人体每日所消耗的碳水化合物量比体内贮存的量要大得多，因此必须保证经常供给，这是碳水化合物的一个营养特点。

碳水化合物家族中的乳糖，存在于人乳及其它哺乳动物的奶中，乳糖是婴儿成长发育的必需营养素，它可分解成半乳糖，半乳糖是儿童形成腺苷的原料，乳糖还可保持肠道需要的细菌丛，以促进钙的吸收，成年人吃乳糖有导泻作用，可用它来治疗便秘。

碳水化合物中不能被人体吸收的那部分糖过去认为是废物，随着现代营养科学的发展，已认识到它们与人体健康的关系很大，其中的纤维素能刺激肠蠕动和消化腺体的分泌；果胶能吸收与保留水分，使粪变软，有利于通便，可防治便秘。根据对非洲土著居民所做的流行病学调查，发现他们肠癌和心血管病的患病率较低，与膳食中纤维素含量高有关，故近年来人们对膳食纤维又有了新的认识，认为膳食中有一定量的纤维对预防癌与心血管疾病有好处。

八、脂肪与必需脂肪酸

脂肪也是人体必需的三大生热营养素之一。脂肪是个统称，它包括中性脂肪，就是我们通常说的油、磷脂和固醇类，中性脂肪是动植物贮存脂肪的主要形式。磷脂与固醇类构成细胞膜，固醇又是体内合成固醇类激素的重要物质，中性脂肪酸可构成贮备脂肪外，一方面可在机体需要时被动用，参加脂肪代谢，供给能量；另一方面，也起隔热、保温和支持保护体内各种脏器以及关节的作用。

脂肪中还含有单不饱和（含双键）与多不饱和脂肪酸，其中有几种是机体不可缺少的必需脂肪酸，它们在体内不能合成，必须从外界食物中摄取。目前已经肯定的必需脂肪酸是亚油酸。必需脂肪酸缺乏，可引起皮肤干燥，鳞状脱皮，对婴儿还可引起体重增长减慢。它是细胞的重要构成物质。

九、脂肪对人体的营养作用

1. 每 1g 脂肪可产生 9kcal 热能，为蛋白质、碳水化合物的 2 倍多，是人体的浓缩能源，是食物中产生热能最高的一种营养素。

2. 是机体的建造与修复的构成部分。

3. 提供必需脂肪酸。

4. 是某些维生素的载体。有些维生素只有溶于脂肪中才能被人体吸收，脂肪是它们的最好载体。

5. 维持人体体温。脂肪是热的不良导体，能有效地抵御环境温度变化。棕色脂肪 (brown 脂肪) 具有独特的保温作用，它只产生热，不产生能，故只维持体温。儿童年龄越小，体内棕色脂肪越多。

6. 固定体内脏器，缓冲外界冲撞。

7. 作为膳食成分，提高食品风味 (味香好吃) 及饱腹感 (抗饿)。

十、什么是热能，来源于何处

热能是供给机体一切活动的动力（能源），就好像汽车能开动，需要靠汽油燃烧产生动力才能发动一样。人体能源来自膳食中三大营养素——蛋白质、脂肪与碳水化合物。膳食中这三种营养素是产生热能的能源物质，所以叫三大生热营养素。作为热能来源的食物是从太阳得来的热能转变为植物热能，而动物又从植物中取得热能，人又从动物、植物中摄取热能（通过食物摄取）。

十一、什么是无机盐，微量元素是什么

人体内有几十种元素，其中碳、氢、氮、氧主要以有机化合物的形式存在于人体，其余的各元素，无论其存在的形式如何，含量多少，统称之为无机盐，或叫矿物质。其中含量较多的有钙、钾、镁、钠、磷、硫、氯等7种元素，约占人体总成分的60%~80%，叫做“常量元素”。余下的还有铁、铜、碘、锌、锰和硒、氟、钴、钼、镍、锡、铬、钒等，由于其存在的数量极少，在体内的浓度只能以mg/kg体重或ug/kg体重计，故称之为微量元素。

十二、无机盐的营养作用是什么

1.无机盐是构成人体的重要材料，如钙、磷、镁是骨骼与牙齿的重要组成成分。

2.是调节体内酸碱平衡的重要成分。

3.是维持人体渗透压的重要成分。

4.维持与调解神经、肌肉兴奋性、细胞膜通透性。

5, 构成有特殊生理功能的物质，如血红蛋白中的铁，甲状腺素中的碘，80多种酶里的锌等。

6.是很多酶的激活剂或组成成分。如氯离子激活唾液淀粉酶、盐酸作用于胃蛋白酶原才能发挥这些酶的功能。

十三、钙的生理营养作用与缺乏症

钙是构成人体支架的材料。人体的支架是骨骼，人体中 99% 的钙集中于骨骼和牙齿中，1% 以游离或结合的离子状态存在于肌肉、细胞外液和血液中，被称之为“混溶钙池”。“混溶钙池”里的钙与骨骼里的钙保持动态平衡，不断地进行着数量上的更新。幼儿约每 1~2 年更新一次，而成年人 10~12 年才更新一次。缺钙时影响骨骼的生长发育。钙还维持心脏、肌肉与神经的正常兴奋传导。血中钙缺少时，则神经、肌肉兴奋性增高，而引起抽搐，如手足抽搐症。钙还有促进血液凝固的作用，它能激活凝血酶元而发挥凝血酶的凝血作用。缺钙时，出血不易止住。

我国儿童中缺钙的现象比较普遍，主要是膳食中来源不足。4~7 岁儿童每人每天膳食中应供给 600mg 的钙。食品中含钙最多的是奶及奶制品，如每立升牛奶含 1000mg 钙，而且吸收率亦高。虾米、虾皮和鸡蛋（钙在蛋黄中）也是钙的很好来源，绿叶蔬菜含钙也不少，如小白菜。但有些菜含草酸、鞣酸或植酸较多，影响钙的吸收。黄豆（大豆）及其制品含钙量亦很高，大豆经特殊加工处理后（发芽及发酵后）可提高其吸收、利用率。

维生素 D 促进钙的吸收，补钙时应注意同时补足维生素 D。乳糖及膳食蛋白质供给充足都可促进钙的吸收。

十四、铁与缺铁性贫血

铁在正常人体内大约为 3~3.5g (成人), 58%的铁在血红蛋白中, 血红蛋白构成红血球。7%在肌肉的肌红蛋白中, 15%存在于细胞及细胞色素的染色质中, 剩下的 20%贮存于肝脏、脾脏、骨髓中, 其它组织中亦有少量铁。

铁在机体内以两种化合物形式存在, 一是具有生理功能的化合物, 包括能运送氧气的血红蛋白, 使肌肉呈红色的肌红蛋白(能贮存氧, 当肌肉收缩时释放出氧)。另一种化合物是铁的贮存形式, 这部分化合物仅起贮存铁的作用, 在暂时性膳食低铁的情况下作为铁的额外供应, 以维持机体铁平衡, 这部分化合物又包括两种化合物形式, 即铁蛋白和含铁血红素, 血浆中铁蛋白多少可反映铁的贮存情况。铁缺乏时, 贮存铁不断地被动员出来形成有生理功能的铁化合物, 因此通常有 60%的铁蛋白在血浆中呈游离状态, 当其浓度降低到 15%以下时, 表示用于合成血红蛋白等的生理性功能的铁化合物的铁所剩无几, 而发生缺铁性贫血。

十五，缺铁性贫血发生的因素有哪些

影响缺铁性贫血发生的因素可有两方面，一是膳食中铁的供给不足，另一方面为膳食中铁的吸收利用率低。在我国，目前除了乳儿的膳食（奶）铁供应不足外，3岁以上幼儿的膳食中铁供给量基本都可达到供给量标准或超过很多，这是因为婴儿出生后第4~6个月基本用胎儿期自母体带来的贮存的铁（早产儿4个月即可耗尽），以后必须从食物中摄取，但6个月至12个月的乳儿膳食基本上是以奶类为主，奶（包括人奶及牛奶）是贫铁食品，含铁很低，满足不了儿童机体的需要，如人奶含铁0.3mg/L左右，牛奶含铁0.8mg/L。母乳喂养发生贫血状况的要比用牛奶喂养的低，因为母奶中铁的吸收率高。所以必须及时添加辅食补充铁。

为何在膳食中铁供给量充足的其他人群里也可发生缺铁性贫血呢？这就要看膳食中铁的吸收利用率如何了。影响铁吸收的因素有两方面，一为机体铁的贮存量，骨髓中非血红素铁量与铁的吸收百分率存在一定的关系，假如骨髓中贮存铁很多，则吸收率只在10%左右，如果贮存少了，吸收率一般都超过50%，甚至可达100%，说明机体能自主调解平衡。在正常膳食条件下，机体自身就可进行调节，婴儿及儿童生长时期体内贮存铁少了，铁的吸收增加。另一因素是膳食成分。膳食中有两种铁，血红素铁和非血红素铁。血红素铁主要存在于猪血、瘦猪肉、牛羊肉、鱼、禽类及肝脏中，肠道对血红素铁的吸收有特殊的机制，其摄入不受其它食物成分的影响，保证了血红素铁几乎100%的被吸收，非血红素铁在许多食物中以硫酸亚铁形式存在，其吸收受各种膳食成分的影响。促进其吸收的因素有：维生素C、氨基酸、肉及一些糖类；抑制其吸收的物质更为重要，有植酸、磷酸和草酸、以及食物中纤维素。通常促进吸收作用的机制是使非血红素铁在肠道中变成可溶性的铁，相反，抑制吸收的物质则可与铁结合，形成不易溶解的盐而不能被肠道吸收。近10~15年利用同位素研究铁的吸收率证明各种单一食品的铁吸收都不一样，如单吃玉米时，铁吸收率只有2%，而加食很少量的肉吸收率可达7%。膳食中动物蛋白的类型也很重要，若来源是蛋白类时，膳食中非血红素铁吸收率只有2%左右，这是因为蛋黄中的铁与磷蛋白形成复合物，而妨碍其吸收与利用。如果是肉类时，就可达8%，对于素食者，膳食维生素C对铁吸收有很大影响，例举两个素食配方比较：一个维生素C7mg，另一个74mg，结果前者铁的吸收率低于0.1mg，而后者达10mg左右，进餐时喝什么饮料也会影响铁的吸收，如喝水时铁的吸收率为100%，喝桔子汁非血红素铁吸收率为200%，牛奶为40%~50%，而茶水只有25%。国外学者发现当膳食中肉、禽、鱼明显少于30g时，或维生素C含量低于25mg时，膳食铁的吸收率只有5%，如果前者为30~90g或维生素C为25~75mg时，铁吸收率则为8%~9%，若肉、禽、鱼三者之一量超过90g时，或维生素C量大于75mg，则铁的吸收率超过15%。

近年来我们研究用大豆也可防治缺铁性贫血。大豆中含铁丰富，但是利用率低，因为大豆中含有较多的植酸。经研究证明，大豆经过发酵和发芽处理后，可降低其中植酸，利用大豆发酵的原理制成了强化大豆粉的儿童营养面包等主食，经进食近7个月后，儿童缺铁性贫血率由21.7%下降为1.25%。

由此可见，吃什么样的膳食比膳食中铁含量多少更重要，对铁这种营养

素，不必过多强调供给量标准，而要考虑人们吃的是何种膳食，关键的问题是摄入的铁能否被很好地吸收，反之，尽管膳食中铁含量很高，但其中铁不易被吸收，还会发生缺铁性贫血。

十六、怎样预防与治疗缺铁性贫血

首先应针对缺铁性贫血的病因来考虑治疗方案。一般引起缺铁性贫血的情况有：饮食中摄入不足、机体对铁吸收障碍、利用率低、机体需要量增加（如妊娠、哺乳期、儿童生长发育期）、急慢性失血（如月经失血，严重的钩虫病，痔）等。所以治疗贫血首先要去除病因，然后增加铁的摄入量。一般医生对就诊的儿童投与硫酸亚铁合剂口服，这只能暂时缓解贫血状态，一旦停药仍可复发，所以从根本上说还是提高膳食中铁的摄入量和膳食铁的利用率，注意营养卫生，即摄取平衡膳食是预防缺铁性贫血的根本出路。

怎样才是讲究营养卫生？讲卫生就是要合理营养，摄取平衡膳食。要会挑选食物，合理搭配食物。要注意食品烹调加工方法，含铁丰富又易消化吸收的食物有血豆腐（即猪、牛、羊、鸡的血）、肝脏（猪、牛、羊、鱼）、瘦猪肉、牛羊肉、禽鱼肉、黄豆芽及豆腐等。主食应吃强化大豆的发酵食品，如儿童营养面包（专门配方的加工食品）。还应经常教育孩子不挑食，不偏食，不吃零食，吃好三顿饭，每天供给孩子一两瘦肉、一两豆（加工成发酵食品及豆芽、豆腐）、4~5两菜（其中绿叶蔬菜应占1/2）、一两水果（应选维生素C含量高的品种），粮食按定量供应供给。

十七、锌与缺锌症

锌是正常生长发育与性成熟所必需的元素。锌在人体内含量仅次于铁，70kg 体重的人体内合锌 1.5 ~ 2. 吡。体内组织含锌量以眼睛的脉络膜和精子最多，其次为前列腺、指甲、骨骼和皮肤（包括头发），其含量在 100ug/g 以上，肝、肾、肌肉和皮肤等为 50ug/g。

人体锌缺乏是 1961 年 pusad 在伊朗发现的，以后埃及、土耳其、葡萄牙、摩洛哥、南斯拉夫、印度等国均有报道，在欧美等国家也有报道。国内近几年调查研究证实，在相当一部分地区的儿童中亦有较高的锌缺乏发生率。

锌缺乏有三个主要症状：

1. 生长发育停滞。锌参与细胞内核酸及蛋白质合成过程，缺锌时 DNA、RNA 合成受损，蛋白质合成障碍，氮代谢紊乱。蛋白质是细胞的重要构成材料。此外，缺锌时生长激素含量明显降低，缺锌时唾液中磷酸减少，使味觉功能减退，食欲明显下降，或出现异食癖，同时消化功能也明显下降，这些都可导致生长发育停滞。

2. 性发育迟缓。正在发育期的儿童可出现性侏儒，即性成熟缓慢，生长发育停滞，矮小，睾丸萎缩，18 ~ 20 岁青年外观看只相当于 10 岁左右的男孩，女性青春期无月经，妊娠时易发生畸胎。

9. 贫血。除此以外锌缺乏症状有时可表现为皮炎，伤口不易愈合，口腔溃疡，脱毛，易感染及味觉障碍。4 ~ 7 岁儿童多出现不愿吃饭，味觉障碍，不长个，异食癖（即爱吃不能吃的东西，如泥土、煤渣、报纸等），头发、皮肤干燥和粗糙，容易感染等等。进一步检查可发现血清锌、发锌含量低于正常。

十八、锌缺乏的原因和预防

引起锌缺乏的原因一般在婴儿、儿童，主要是膳食中锌摄入不足。大部分是由于膳食中锌含量低，部分儿童是由于偏食，挑食等习惯造成锌摄入不足，婴儿生来未获得初乳和母乳，喂养不足也是促进早期发生锌缺乏的原因。

预防锌缺乏的办法主要应着眼于提高膳食中锌的摄入量，选择富含锌的食物，如牡蛎（含锌量最高）。牛肉、羊肉及猪肉每公斤含锌 20~60mg，鱼类及其它海产品含锌在 151ng/kg 以上。豆类及小麦含锌 15mg/Kg，谷类不要加工过于精细，以免丢失锌太多。常吃标准米面，发酵食品可预防锌缺乏。哈尔滨市政府幼儿园于 1987 年改变主食加工方法，强化大豆粉并制成发酵食品，小孩长期食用发酵食品 7 个月后，检测发锌，其缺锌率为 3%~6%，而哈市内同龄儿童的发锌缺锌率为 30%~50%。对于长期慢性由于膳食中摄入不足而致的缺锌者更应该从改善膳食方面来预防，通过合理调整儿童膳食，可治疗轻度缺锌症。

锌的治疗。可口服硫酸锌，或葡萄糖酸锌等药物。近年来有不少锌强化食品，如锌酱油、锌汽水、锌糖果、锌饼干等，购买时需注意其强化剂量，切勿各种强化锌食品都吃。致使锌剂量相加，超过允许范围，发生意外。

十九、维生素是什么样的物质

维生素是维持人体正常生理功能所必须的一类有机化合物，其理化性质因其种类不同而有差异，但都具有以下共同特点：这些化合物或它的前身化合物都只在天然食物中存在，维生素一般在体内不能合成或合成数量较少，满足不了机体需要；其次，它们在机体内不提供热能；一般也不是机体构造的成分；机体只需极少数量即可满足维持正常生理功能所需，但绝对不能缺少。为了满足机体需要，必须经常由食物中供给。

二十、维生素摄入不足或缺乏时对机体会产生什么影响

正常生活中某种维生素长期缺乏或不足，可引起代谢紊乱和出现病理改变，发生维生素缺乏症。一般维生素早期缺乏，不至于引起临床症状的出现，但可引起体内生物化学或生理功能异常变化，如血液中某种维生素含量降低，或尿中某种维生素排出量低于正常（用检验的方法发现），称为维生素不足，也有人称之为亚临床型维生素缺乏症或潜在性维生素缺乏症。早期发现与检出亚临床型维生素缺乏症是具有重要实践意义的，此时若及时给予充足的维生素可预防维生素缺乏症的发生。长期轻度的维生素缺乏，也可使劳动能力低下，劳动效率降低，机体抵抗力下降，一般患病率增高，生长发育受阻。严重的缺乏可引起维生素缺乏症发生，严重的维生素缺乏症可使人丧命，如历史上有过远航水手由于吃不到新鲜蔬菜和水果，发生坏血病（维生素c缺乏）而死亡的事例。

二十一、维生素缺乏的原因有哪些

引起维生素缺乏的原因很多，归纳起来如下：

1. 食物中所含维生素量少或缺乏。这可能是食物中某种维生素的含量确实少，也可能是由于对食物的贮存加工、烹调不当致使食物中所含维生素被破坏。如谷类食物维生素 A 和 D 含量原本就很少，又如煮粥时加碱可破坏食物中的维生素 B₁ 及 B₂、用铜锅加工食物可使食物中的维生素 C 被氧化，维生素 E 易被氧化，维生素 B₂ 易被紫外线破坏等。

2. 机体吸收障碍。胆汁分泌不足，可引起脂溶性维生素吸收障碍，长期腹泻，可导致各种维生素吸收障碍。

3. 由于生理需要量增加，而摄入量相应增加。如儿童生长发育阶段、妊娠、乳母供给乳儿所需、一些消耗性疾病及重体力活动情况下对维生素需要量增加。

4. 其它原因。如长期缺乏阳光照射，体内维生素 D 将合成不足，长期服药可抑制肠道能产生维生素的细菌生长等。

维生素种类很多，比较容易缺乏的、营养上要特别注意的有维生素 D、维生素 A、维生素 B₁、B₂、B₆ 和维生素 C。

二十二、维生素 A 和维生素 A 缺乏症及其预防

维生素 A 又叫视黄醇，它主要存在于动物及鱼类的肝脏里，植物体内不含维生素 A，但一般橙黄色植物和绿色植物中均含有胡萝卜素，动物摄入后，在肝脏内可转化为维生素 A。故将这些胡萝卜素物质又称为维生素 A 元。人体摄入的维生素 A 可以贮存在肝脏里。

维生素 A 参与视网膜上感受弱光的物质——视紫质的合成，以维持弱光视觉。维生素 A 缺乏时，弱视觉障碍，出现“夜盲症（俗称雀盲眼）”，即在暗处或黄昏时视觉模糊。看不见东西。

维生素 A 有维持皮肤、粘膜、角膜健全的功能，缺乏时上皮干燥，增生，角化过度。其中以眼结膜上皮受影响最显著，因此维生素 A 缺乏可引起干眼病，其症状是球结膜与角膜光泽减退，结膜上皮干燥、增生、角膜可软化，严重时可引起角膜溃疡、穿孔和失明。

维生素 A 长期不足，可使呼吸道粘膜干燥抵抗力低下而经常感冒，气管发炎，可使消化道发生慢性腹泻，泌尿道易发生结石。

预防维生素 A 缺乏的根本措施就是摄取平衡膳食。5 岁以上的儿童每日膳食中维生素 A 的供给量应在 2200 国际单位左右，相当于 1000ug 视黄醇，其中至少应有 1/3 来自动物性食品（333ug）。来自植物性食品的胡萝卜素应达 24Ug。我国是以植物性食品为主的国家，维生素 A 来源主要靠胡萝卜。胡萝卜应油炒吃，因为维生素 A 只溶解在脂肪里。富含维生素 A 的食品有动物肝脏，特别是鱼肝油中含量丰富，鸡蛋（黄），牛奶及其制品，黄色及橙红色蔬菜及瓜果，如柿子、红辣椒、番茄、南瓜、胡萝卜等富含胡萝卜素，在肝脏可转化为维生素 A。

二十三、维生素 D 和维生素 D 缺乏症及其预防

维生素 D 分为 D₂ 和 D₃ 两类。D₂ 是麦角固醇经紫外线照射后转化而来，D₃ 是 7—脱氢胆固醇经紫外线照射后形成的。人和动物的皮肤和脂肪中都含有 7—脱氢胆固醇。皮下的 7—脱氢胆固醇在紫外线照射下生成维生素 D₃ 前体，进一步转化为维生素 D₃，进入血液，在血液中与来自肠道吸收的维生素 D₁ 及 D₂ 一起进入肝脏羟化成 25—羟化维生素 D₃ 或 25—羟化维生素 D₂（统称为 25—OH—D），再经肾脏羟化作用成为 1，25—二羟维生素 D₃ 或 1，25—二羟维生素 D₂，其中以 1，25—二羟维生素 D₃ 抗佝偻病作用最强。肠道对钙磷的吸收受 1，25—二羟维生素 D 的作用，最后沉着在骨骼中。

儿童维生素 D 不足或缺乏时，可患佝偻病。早期症状是夜惊、出汗、秃发。主要病理变化是骨骼的软骨连接处增大，临床症状是肋软骨头接处增大，骨骼中钙沉着障碍，变软，呈串珠状，长骨骨骺增大而呈手镯状，骨骼变型，下肢呈 X 型或 O 型，头部方颅，胸部出现哈氏沟腹部呈蛙腹状。

对佝偻病的预防。晒太阳是预防佝偻病的既经济又安全的好办法，因为皮肤经日光中紫外线照射可形成大量维生素 D₃。对于 4~7 岁儿童，每天户外活动 3 小时，除能满足对新鲜空气的需求外，还可供给充足的维生素 D。据报道，成人暴露阳光下，1cm² 皮肤 3 小时可产生约 20 国际单位（IU）的维生素 D，儿童预防剂量为 400IU/日。此外，食物中动物肝脏、鱼肝油及禽蛋是富含维生素 D₃ 的食品。婴儿冬季外出困难可用鱼肝类预防佝偻病，对大龄儿童严冬时只要面额部经常接受阳光照射，在户外活动，是获得维生素 D 的最好方式，一般不需再行补充。

二十四、维生素 A、D 摄入过多会引起中毒吗

是的。维生素 A、D 摄入过量可引起厌食，长骨末端疼痛，肢体活动受限，头发稀疏，肌肉僵硬和皮肤搔痒。成年人长期每天摄入 15000ug 视黄醇（50000IU）即可出现上述中毒症状。发生中毒的情况多是大量吃了某些野生动物的肝脏，或鲨鱼肝而引起的，吃一般膳食食物是不会引起中毒的。

经过摄入或注射过量的维生素 D 也可引起体内软组织发生不可逆的损伤，如心、脑组织发生钙化现象。英国曾有一段时间认为佝偻病的发生是维生素 D 摄入不足，于是给小孩摄入大量维生素 D，一天约吃 2000 ~ 4000IU，不久便发现原因不明的高血钙症流行，其表现是患者的脸好像“怪物”，主动脉瓣狭窄、食欲下降，生长不好、呕吐、便秘等。由此看来皮肤生成维生素 D 的作用对机体是至关重要的，这一点往往被人们忽视，皮肤产生维生素 D 是一种合乎自然的方式，经口吃入或静脉注入、肌肉注射维生素 D 都不是自然的。据报道婴儿面颊每天受日照可生成维生素 D400IU，成人周身晒太阳（如同海滨浴那样）每天可产生 8000 ~ 10000IU 维生素 D。可见皮肤生成维生素 D 潜力很大，而如此大的产量不中毒，是因为机体有自我调解机制，一部分维生素 D 可以变成两种效能很低的维生素 D 中间代谢产物—感光固醇和速固醇，此两种物质可作为维生素 D 的一种暂时贮存形式，又可在人洗澡、换衣服时随同皮肤屑脱落去除而防止了维生素 D 中毒。另外，皮肤在合成维生素 D 的过程中还可以受到维生素 D 结合蛋白的调解，这种结合蛋白的作用是转运皮肤合成的维生素 D 入血。结合蛋白的水平在一般情况下可能有一定的改变，可控制维生素 D 从贮存进入血流的量。近十几年来，报道的维生素 D 中毒病例都发生在口服维生素 D 的情况下，即由肠道吸收维生素 D 不具备上述调解保护机制的情况下。

二十五、维生素 B₁

维生素 B₁(硫胺素)在人体糖类代谢中起重要作用。若机体硫胺素不足,不仅使糖类代谢发生障碍,而且将影响机体整个代谢过程,不仅丙酮酸不能继续代谢,而且还影响氨基酸的合成代谢和脂肪酸的合成。

含维生素 B₁丰富的食物有粮食、豆类、酵母、干果及硬果,动物心脏、肝、肾、脑、瘦猪肉及蛋类。蔬菜较水果含维生素 B₁稍多,其中芹菜叶及莴苣叶含量较多。谷类食物中,全粒谷物含维生素 B₁较多,杂粮的维生素 B₁也较多。因而碾磨谷类,特别是碾成精度很高的谷类,可使其中的维生素 B₁损失 80%以上。

长期大量食用碾磨过分的精白米和面粉,而又缺乏其它杂粮和多种副食品的补充,就容易造成维生素 B₁的缺乏而患脚气病,这种脚气病不是一般常见的真菌感染造成的脚气病,维生素 B₁缺乏而患的脚气病,首先出现体弱及疲倦,然后出现头痛、失眠、眩晕、食欲不佳以及其它胃肠症状和心动过速,继续出现的主要症状可能有三种,一种为肢端麻痹或功能障碍,另一种是由心衰而引起的水肿,第三种是以上两种症状兼有的混合型。

二十六、维生素 B₁

维生素 B₁ 也叫核黄素，是机体中许多酶系统的重要辅基的组成成分，这些辅基是与特定蛋白质结合，形成黄素蛋白，黄素蛋白是组织呼吸中很重要的一类递氢体。若机体维生素 B₂ 不足，则物质和能量代谢紊乱，将表现出多种临床症状。常见的有：口角炎、唇炎、舌炎。阴囊皮炎、皮肤脂溢性皮炎、眼睑缘炎、角膜血管增生、畏光与巩膜出血等。

含维生素 B₂ 较多的是动物性食品，其中肝、肾和心最多，奶类及蛋类次之，绿叶蔬菜和豆类也有一定含量，谷类较少。

二十七、煮粥为什么不能加碱

维生素 B₁, B₂ 在酸性媒介中耐热、稳定,但在碱性媒介中对热极不稳定。在 PH 大于 7 的情况下煮沸,可使其大部分破坏,故在煮粥、煮豆或蒸馒头时,若加入过量的碱,则会造成维生素 B₁、B₂ 的大量损失。

二十八、尼克酸（维生素 P · P）

尼克酸又称烟酸，在体内以尼克酰胺的形式构成辅酶Ⅰ及辅酶Ⅱ，是组织中极其重要的递氢体，为电子转移系统的起始传递者。

尼克酸及其酰胺广泛地存在于动物、植物组织中，其中以酵母、花生、全谷、豆类及肉类含量最丰富，特别是肝脏。

玉米含尼克酸并不低，甚至高于大米，但以玉米为主食的人群容易发生尼克酸缺乏病。其原因是玉米中的尼克酸主要为结合型的，不能被吸收利用，如果碱处理则将大量的游离尼克酸从结合型中释出，易被机体利用。

人体缺乏尼克酸将引起癞皮病，其典型症状是皮炎、腹泻及痴呆。发病初期，一般有体重减轻、无力、口腔和舌有烧灼感，以及食欲不振、消化不良、腹痛、腹泻、失眠、头痛、烦躁、精神不集中等现象，病情严重时，露在衣服外面的皮肤发红、发痒，与晒斑一样，后来皮肤折叠部位也会同样发炎。

二十九、维生素 B₆

维生素 B₆是吡啶的衍生物，在生物组织内有吡啶醇、吡哆醛及吡哆胺三种形式，都具有活性。维生素 B₆是很多酶系统工作的活性辅基。它参加很多体内的生化过程，与蛋白质和脂质代谢也有非常密切的关系。

维生素 B₆含量较多的食物为蛋黄、肉、鱼、奶、全谷、白菜及豆类。

三十、维生素 C

维生素 C 又名抗坏血酸，在组织中以还原型抗坏血酸和脱氢抗坏血酸形式存在。这两种形式可以通过氧化还原而互变，因而都具有生理活性，抗坏血酸的主要生理功能是促进组织中胶原的形成。维生素 C 与酪氨酸的代谢也有关，早产婴儿若缺乏维生素 C，可以从尿中排出对一羟基苯丙酮酸及对一羟基苯乳酸。利用其还原作用抗坏血酸可将铁传递蛋白中的 3 价铁还原为 2 价铁，从而被释放出来再与铁蛋白结合，因而对缺铁性贫血有一定的治疗作用。还可将叶酸还原成四氢叶酸，故对巨红细胞性贫血也有一定疗效。有很多证据证明维生素 C 可有阻断亚硝酸胺在体内形成的作用，所以它是某些癌的有效防癌剂。

人严重缺乏维生素 C 可引起坏血病。主要临床表现为毛细血管脆性增强，牙龈和毛囊及其四周出血，重者还有皮下、肌肉和关节出血及血肿形成。粘膜部位也有出血现象，常有鼻衄、月经过多以及便血等。婴幼儿往往由于人工喂养而又未注意维生素 C 的供给而造成维生素 C 缺乏，其出血症状比成人严重，有时可出现胸膜腔及骨膜下出血。此外，牙龈可肿胀，然后萎缩而引起牙根暴露甚至脱落。还可导致骨钙化不正常及伤口愈合缓慢等。所有以上临床症状都与抗坏血酸缺乏影响胶原的正常形成有关。

维生素 C 的主要来源是新鲜蔬菜和水果，只要经常能吃到足够的各种蔬菜和水果，并注意采用合理的烹调方法，一般来说，维生素 C 不会缺乏，动物食品中仅肝和肾含有少量维生素 C。

三十一、什么样的食品营养价值最高

食品的营养价值通常是指食品中所含的营养和热能可满足人体营养需要的程度而言，包括营养素种类齐全、数量充足，而且营养素之间的比例合适、容易被人体消化吸收和利用等。事实上，在天然食品中除了母乳对乳儿可谈得上营养价值最高外，其它天然食品的营养价值都是相对的，比如米、面类及油脂等食品，对热能及碳水化合物和脂肪营养价值是较高的，但对蛋白质却是营养价值很低的。奶类、蛋类对蛋白质营养价值高，但对铁的营养价值就很低。热能和各类营养素含量不仅在不同种类的食品中，而且对同一种食品的不同品系、部位、产地、成熟程度等也有不同，所以在选择食品及对食品进行营养价值评定上，应能正确理解食品的营养价值。

食品的营养价值还受食品的贮存、加工和烹调的影响，如米、面加工过于精白，将损失大量的B族维生素，精制的食盐将丢失丰富的碘，水果罐头加工中破坏大量维生素C等。科学合理的加工方法可以改善与保持原营养价值，如大豆经煮、浸泡发芽、发酵制成各种制品可明显提高蛋白质及无机盐与微量元素的消化吸收及利用率。

综上所述，食品的营养价值主要取决于食品营养成分的天然组成及其在各种工艺处理中所受的影响，只吃大鱼大肉并不代表营养好。此外，食品的营养价值与取决于市场供求法则的食品价格也往往不一致，食品价格除了和产量、加工工艺难易有关外，还在很大程度上受人们的价值观念、口味嗜好等左右。故营养价值与价格有时相差很远，这是食品作为商品的一个重要特点。所以，不能说高档食品就一定营养价值高，更不一定讲究营养就一定非得经济条件好才行。

我们必须了解各类食品的营养价值，亦即其营养特点，善于选择食品，合理搭配，制定平衡膳食，使之适合于不同人群或个体生理需要，才算是科学吃饭。

三十二、谷类食品的营养特点

谷类为禾木科植物的种子，我国食用的主要谷类为小麦及稻米，其次还有玉米、高粱、小米等杂粮。

谷类食品中蛋白质含量一般变动在 7% ~ 16% 之间，平均为 10% 左右，谷类蛋白质中氨基酸不平衡，一般都缺乏赖氨酸（叫第一限制氨基酸），其次，苏氨酸也少，为第二限制氨基酸，生物学价值（即可利用的比率）比较低，一般约为 50 ~ 60%。

谷类的碳水化合物形式主要为淀粉，含量可达 70% 以上，淀粉经烹调加热后容易被消化，吸收，是人体最理想又经济的热能来源。

谷类的脂肪含量很低，约为 1% ~ 2%，主要集中于谷胚和谷皮中。小麦及玉米胚芽含大量油脂，不饱和脂肪酸占 80% 以上，其中 60% 为亚油酸，具有降低血液中胆固醇，防止动脉硬化作用，所以胚芽油（加玉米脐子油）是一种营养价值很高的食用油。运动员的食物中加入适量小麦胚芽对抗疲劳有一定作用。

谷类是膳食中 B 族维生素，尤其是维生素 B1 和维生素 P · P（尼克酸）的重要来源，维生素大部分集中在糊粉层、吸收层和胚芽中。加工过细或淘米次数太多可大量丢失。

谷类的无机盐一般含量为 1.5% ~ 3.0%，其分布与纤维素一样，主要在谷皮和糊粉层中。无机盐中约有 50% ~ 60% 是磷，而且这些磷又多以植酸形式与钙、镁结合成盐而存在，出粉率高的面粉植酸含量高，不利于食物中 Ca、Fe、Cu、Zn 及 Se 的吸收，对谷类的合理加工可以提高谷类的营养价值。

三十三、粮食加工对各类的营养价值有何影响

谷类加工主要是经过适当碾磨，去除杂质和大量的谷皮，使呈粉状或粉粒状，便于烹调，增进感观性状，提高消化吸收率。可是由于谷粒构造的特点，维生素，无机盐和含赖氨酸较高的蛋白质集中在谷粒的外围部分和胚芽，胚乳内部逐渐降低，因而这些营养素的存留情况与加工方法及加工精度有密切关系。

小麦碾磨加工中，在出粉率为 99% 时，维生素 P·P、B2 和吡哆含量即急剧下降。维生素 B1 在出粉率为 85% 时，陡然降低。出粉率为 70% 时，这些 B 族维生素的含量仅保留原有总量的 35% 以下，所以过分地提高米、面精度，可使谷胚及连同内胚乳周围的糊粉层及吸收层大部分转入副产品中（如糠麸中），也使含赖氨酸较高的蛋白质及 B 族维生素严重损失。反之，如出粉（米）率太高，虽然保留了较多的营养素，但产品中带有大量谷皮而致维生素和植酸量增加，不利于消化吸收及利用。因而，我国于 1950 年及 1952 年相继规定了米、面的加工标准，“九五米”和“八五粉”为标准米和标准粉，经过数十年的实践证明这对节约粮食和预防维生素 B 族缺乏病（如脚气病）都起到了良好的经济效益和营养效益。

三十四、烹调加工对谷类营养价值的影响

做米饭时，淘米即可造成营养素的损失。根据国内一些报道，淘米时维生素 B1 可损失 30% ~ 60%，维生素 B2 和维生素 P·P 损失 20% ~ 25%。日本学者报道，淘米可损失无机盐 70%，蛋白质 15%，碳水化合物 2%。总之，各种营养素损失，可因用水量越多、浸泡的时间越长，淘米水温越高而损失越多。各种面食制品因烹调加工方法不同，营养素损失程度亦不同，如做一般面食时，蛋白质和无机盐含量变化很少，只有煮面条时，维生素转入汤内。一般蒸、烤、烙等加工方法对维生素 B1、B2 及 P·P 的损失都比较少，水煮面条可 30% ~ 40% 溶于汤中。制做油条时，因加碱和高温炸，可使维生素 B1 及 P·P 破坏 50% 左右，维生素 B2 则损失殆尽，做馒头，熬粥加碱可使维生素 B1、B2 破坏。烘烤面包和饼干过程中，食物蛋白质中赖氨酸的氨基可与羰基化合物起反应产生褐色物质，称为美拉德反应 (Maillard reaction)，可使赖氨酸失去效应。

制做面包时，经过发酵可使植酸降低，释放 Cu、Fe、Mg、Zn 及 Se 离子，从而可提高无机盐的利用率。发酵的酵母菌可形成大量 B 族维生素，可提高维生素含量，同时发酵还可使大分子的蛋白质、长链碳水化合物变成小分子氨基酸及短链碳，而有利于消化吸收，提高利用率。若再加些适量大豆粉，发挥蛋白质的互补作用，而提高其蛋白质生物价，又可提高无机盐的吸收及利用率。所以加工面包比吃馒头对人营养效价高。哈尔滨医科大学公共卫生学院于 1984 ~ 1985 年，曾用他们所研制的强化大豆蛋白儿童营养面包给小学生做课间加餐食品，给幼儿园儿童做主食品，经一定期间的观察，吃营养面包的小学生比吃普通食品的学生身高长得快，体重增重的多，幼儿园儿童缺铁性贫血发病率由 21.7% 下降为 1.25%。

三十五、豆类、油料及坚果类的营养价值

豆类包括大豆、豌豆、蚕豆、绿豆、豇豆、小豆、芸豆及其它豆类。其中大豆（黄豆、黑豆、青豆等）的营养价值是：蛋白质含量为 35~40%，脂肪为 15%~20%，碳水化合物为 25%~30%。大豆的蛋白质除含量高外（与其它食品比）。蛋白质的质量亦好。除了含硫氨基酸稍少些外，必需氨基酸比例适宜，尤以赖氨酸含量丰富，与蛋、肉比较，有植物肉之佳称，它是谷类蛋白质的理想氨基酸互补食品。在提高食品的营养价值上，谷类食品强化大豆粉比单纯强化赖氨酸促进儿童生长发育作用要优越得多。大豆所含油脂中，不饱和脂肪酸高达 85%，其中亚油酸占 50%以上，大豆油有天然抗氧化作用，所以是少有的优质食用油。其它豆类的蛋白质含量在 20%左右，脂肪含量甚微，碳水化合物与谷类近似，其它营养素近似大豆，也是植物性食品中营养价值较高的。油料作物中除大豆外，还有花生、棉籽、葵籽、油菜籽等。这些作物除提供油料外，还含有 20%~26%的蛋白质，也是人类植物蛋白的重要来源。

坚果类有：花生、葵籽、核桃、杏仁、松籽及棉籽等，其油脂含量可达 50%~70%，蛋白质为 15%~20%，其食用量不大，故在人类营养上不占重要地位。

三十六、食用大豆制品时应注意哪些不利于健康的抗营养因素及其它类似物

利用大豆及其它油料作为植物性蛋白原料时，应注意处理其中抗营养因素及其类似物，以预防中毒或损害健康。这些抗营养因素有：

1. 蛋白酶抑制剂 (Protease inhibitor, PI)。大豆、棉籽、花生、油菜籽、茶豆、小蚕豆等 92 种植物，特别是豆科植物中含有能抑制胰蛋白酶、糜蛋白酶、胃蛋白酶等 13 种蛋白酶的物质。普遍存在并具有代表性的是胰蛋白酶抑制剂 (TI) 或叫抗胰蛋白酶因子，它在上述 92 种植物中都存在，其次是糜蛋白酶抑制剂 (CI) 在 35 种植物中含有。TI 对动物的有害作用一是抑制动物体重增重，二是动物胰腺增大。消灭 TI 的有效方式是加热，即常压蒸汽加热 30 分钟或 1kg 蒸汽压力加热 15~20 分钟，或大豆用水泡至含水量 60% 时，水蒸 5 分钟即可。

2. 植酸。其与 Ca、Zn、Fe、Mg 等元素螯合而影响它们被机体吸收利用，可通过调正 PH、大豆发芽、发酵等降低植酸。

3. 植物红细胞凝血素 (PHA)，是能凝集人和动物血红细胞的一种蛋白质，也是一种影响动物生长的因素。加热可使之破坏。

4. 大豆中还有寡聚糖 (水苏糖与棉籽糖等)，在人肠道不能被消化而产生胀气，故叫胀气因子。大豆加工成豆腐时，胀气因子可消除。

5. 某些十字花科植物及油菜籽中还含有 13-硫代葡萄糖苷、寡苷和酚糖苷等 3 种致甲状腺肿物质，能够结合或夺取与甲状腺结合的碘。加食碘可减轻其有害作用。

6. 大豆中还有抗维生素 A、D、E、B6 和 B12 物质，其作用机制还未研究清楚。

三十七、蔬菜、水果的营养价值

蔬菜水果中含有人体所需要的多种营养素，含有大量水分，有丰富的酶类、蛋白质，脂肪含量很低，某些重要的维生素（如维生素 C、胡萝卜素）及无机盐（Ca、K、Na、Mg、Cu 等）的含量很丰富，是人们膳食中维生素、无机盐的主要来源。此外，蔬菜水果含有各种有机酸、芳香物质、色素和较多的纤维素和果胶等，可赋予蔬菜、水果良好的感官性状，增进食欲，帮助消化。

含维生素 C 最丰富的食物有鲜枣(300 ~ 600mg/100g)、山楂(90mg/100g) 及柑桔类(40mg/100g)。蔬菜中维生素 C 的分布，以代谢比较旺盛的组织器官(叶、菜及花) 内含量最丰富，深绿色新鲜蔬菜每 100g 中维生素 C 含量都在 30mg 以上，如青椒为 185mg/100g，菜花 88mg/100g，雪里红 83mg/100g，大多数瓜和茄类含维生素 C 量少。

胡萝卜素在各种绿色、黄色及橙红色蔬菜中含量较多，尤其是深绿色叶菜，如韭菜、油菜、苜蓿菜、莴笋叶，每 100g 含量都在 2mg 以上。这是我国人民膳食中维生素 A 的很重要来源，听以每天每人膳食中都应摄取 0.5 ~ 1 斤菜，1 两水果，其中深色菜应占一半。

三十八、烹调加工对蔬菜、水果营养价值有何影响

蔬菜烹调前需清洗，这时一部分水溶性维生素可流失，但在保持完整的情况下进行清洗则损失很少，故应尽可能地避免先切后洗，或在水中长时浸泡。胡萝卜素不溶于水，除光照可促进其氧化，一般比较稳定。维生素 C 化学性质极不稳定，在烹调过程中其损失与其切碎的程度、切后放置时间和条件、烹调方法、用水的 pH、加热温度及时间、烹调过程中其它原料的性质、烹调用具及烹调后放置的时间都有关。故主张先洗后切、切后即炒、急火快炒、炒后即食，忌与碱性食物同时食入，忌用铜器加工烹调。一般炒菜（油炒）加热时间如控制在 10~15 分钟之间，维生素 C 保存率约为 50%~70%，炖菜时，由于用水量多及加热时间长，维生素 C 保存率大大降低。故适于生食的蔬菜尽可能凉拌生吃，或在沸水中短时间余烫一下，然后进行调拌食用。这样即可达到卫生消毒，又能破坏酶的活性，稳定色泽，软化组织，改善风味，并减少维生素 C 的破坏。

水果基本上是供新鲜生食，仅少部分加工成罐头、果干、果脯及果酱等，凡经加工的水果，维生素 C 被破坏的均较多。

三十九、畜禽肉及鱼类的营养特点

肉类的化学组成有蛋白质，其含量约为 10% ~ 20%。但因动物种类、年龄、育肥程度及部位不同而不同。禽、畜、鱼类蛋白质的氨基酸组成基本相同，其必需氨基酸含量及利用率与禽蛋接近，其生物价高（营养价值高），故属于优质蛋白质，肉品的脂肪含量约为 10 ~ 30%，主要成分为中性脂肪、胆固醇及少量磷脂，脂肪中以饱和脂肪酸为主，肉品中碳水化合物是以糖原形式存在，约为总糖原量的 5%。无机盐含量约为 0.8 ~ 1.2%，肉类是铁的良好来源，肉类中存在的铁主要为血红素铁，其吸收利用率高。肉类中的铁含量与屠宰过程中放血程度有关，肝脏及肾脏中含铁也丰富，吸收利用率亦高。

肉类可提供多种维生素，瘦肉及内脏 B 族维生素含量丰富，特别是肝脏，为多种维生素的来源，如羊肝，每 100g 含维生素 A 29900IU，B10.42mg，B23.57mg，P·P15mg，C17mg。

禽类与兽肉很相似。鱼类的肌肉易于消化吸收，也是 B 族维生素的很好来源，如鳝鱼（0.95mg/100g）、海蟹 0.5mg/100g）、河蟹（0.7mg/100g）。海产鱼的肝脏含极丰富的维生素 A 及 D。

四十、奶及奶制品的营养特点

奶是营养丰富易消化的食品，能充分保证初生婴儿的生长发育。牛奶含蛋白质约为 3.59%，以酪蛋白为主，其次为乳白蛋白和球蛋白。牛奶脂肪含量约为 3.4%~3.8%（人乳为 3.7%），消化率高。奶酪中富有 4.0%的亚油酸及 0.15~0.212%的卵磷脂等必需营养物质。牛奶的碳水化合物主要是乳糖，含量为 4.6%~4.7%（人奶为 7.0%~7.86%），故喂养婴儿时，应加糖或用米汤冲调。牛奶中无机盐含量为 0.7~.75%，特别富含钙、磷和钾，1000ml 奶可供给 1g 的钙。牛奶中铁含量很少（0.2mg%），且吸收率和利用率低于人奶，作为婴儿食品时应强化铁。牛奶中维生素 A、胡萝卜素较丰富，尤以青饲料喂养时，奶中胡萝卜素及抗坏血酸含量都很高，夏季日照多，维生素 D 含量也较高。牛奶也是维生素 B₂、B₁ 的来源。人奶中含有牛奶中所没有的婴儿所需的抗体，抗体与增进婴儿健康关系密切。

四十一、蛋类食品的营养特点

蛋类的蛋白质含量为 13% ~ 15%，可提供极为丰富的必需氨基酸，而且氨基酸之间的组成比例非常适合人体需要，营养价值很高（生物价可达 94% 以上）。其脂肪含量为 11% ~ 15%，大部分在蛋黄内，极易被吸收。39% 为中链脂肪，15% 为卵磷脂，3 ~ 5% 为胆固醇。蛋类也是无机盐和维生素的良好来源，主要集中在蛋黄内，维生素 A、D 和核黄素较多。总的来说，蛋黄营养价值比蛋清高。鸡蛋中因含有抗生素及抗胰蛋白酶，必须煮熟后吃，才能将上述抗营养因素破坏，所以不应生吃蛋类。

四十二、平衡膳食

科学合理的营养，就是全面地提供符合营养要求的平衡膳食。这是人类在进化过程中，通过不断寻找食物，挑选和改善膳食，从而使人体的营养生理需要和膳食间建立了平衡关系。这种关系是，如果膳食不能适应人类的营养要求，平衡失调，不利于人体健康，便会发生疾病。因此，合理营养的基础就是平衡膳食。

平衡膳食又叫健康膳食，是指由多种食物构成的膳食，这种膳食不但要提供足够数量的热能和各种营养素，以满足其正常生理需要，而且还要保持各种营养素之间的数量平衡，以利于其吸收与利用。如三大热能营养素作为热能的来源，其互相间的比例要平衡，蛋白质的生热比为总热量的 12% ~ 15%，脂肪为 20% ~ 25% 碳水化合物应为 60% 左右。与热能消耗量和代谢有密切关系的维生素 B₁、B₂ 和 P.P 的供给量要保持平衡，即每产生 1000kcal 热能，应保证供给维生素 B₁ 和 B₂ 各 0.5mg，维生素 P.P 5mg。蛋白质总量中应有 1/3 ~ 1/2 的数量是来自动物性蛋白（优质蛋白），并且蛋白质的必需氨基酸的数量与其间比例要保持平衡，饱和与不饱和脂肪酸之间要平衡，可消化的碳水化合物与膳食中纤维素之间要平衡，无机盐中钙、磷比例要平衡（2 : 1），呈酸性与呈碱性食品之间以及动植物性食品之间也要平衡。此外烹们加工的方法要合理。要育良好的进餐制度（三餐一点），即三次正餐加一次配餐（茶点），三餐热量分配比要合理，如早餐应占 25% ~ 30%，午餐应占 30 ~ 40%，晚餐应占 25% ~ 30%，一点的热量应占 10% 左右。一点的内容尽量安排蔬菜水果为宜。还应创造良好的进餐环境，如清洁、安静的餐桌、食具、愉快的进餐气氛等，这些都是保证膳食中各种营养素能充分补充消化吸收的重要条件。

四十三、平衡膳食的实施

制定有效食谱（或叫代量食谱）是实现平衡膳食的重要手段。有效膳食的制定方法：

1. 首先应根据进餐者的年龄特点、生理需要来确定其一日应该摄入的热能和营养素供给量。

2. 其次要尽量选择多样化食品（要吃杂食，即各种食品都要吃）以保证各种营养素的充分补充。如日本规定，每天膳食中应包括 30 种食物，又如我国儿童膳食中应包括谷类、蛋类、蔬菜类、薯类、肉类、鱼类、奶类、豆类、油脂类、调味品类、水果类、干果类（坚果），各类食品所含营养素的种类、数量或质量有很大差别，家庭主妇必须掌握各类食品的营养特点与营养素含量，以便调配它们在膳食中的地位 and 比例。调配得当，可收到少花钱又可达合理的平衡膳食与营养的效果。

3. 先根据就餐者的热能与营养素供给量确定各类食物的量，然后再把它们分配到三餐一点中。以儿童配餐为例，如就餐儿童是 5 岁，其一日热能供给量是 1600kcal（参见表 6），蛋白质供给量为 50g，其脂肪和碳水化合物一日供给量按它们在热能中所占的比例可以计算出来，即脂肪产热应为 20 ~ 25%，则又因 1g 脂肪产生 9kcal 热能，因此 320kcal ~ 400kcal 的热能相当于 33.6 ~ 44.4g 区的脂肪，所以每日脂肪供给量为 33.6 ~ 44.4g。碳水化合物产热量为 50 ~ 70%，则需热能为。碳水化合物产生 4kcal 热能。因此 800 ~ 1120kcal 的热能相当于 200 ~ 280g 碳水化合物，按 100g 粮食中含碳水化合物为 70% 计算，则应供给粮食 285 ~ 400g。即 6 ~ 8 两粮食/日/人。

第二章 各类人群营养

一、营养与优生优育

人体的生长发育过程是个体在先天遗传和后天环境中各种因素相互作用的结果，也是机体在外界环境中遗传性和适应性矛盾统一的过程。遗传决定机体发育的可能范围，而环境条件则可影响遗传潜力的发挥，最后决定发育的速度及达到的程度。

影响生长发育的因素大体可归纳为遗传因素和环境因素两大类。

遗传是影响发育的重要因素，在发育过程中，遗传基因决定各种遗传性状，但需要一定的环境条件才能发挥其作用。身高和体重比骨骼更易受环境因素的影响。据研究，儿童在良好环境中成长至成年时，其身体的高度 75% 取决于遗传因素，25% 取决于营养，锻炼等环境因素。

影响发育的环境因素有营养、体育运动、疾病、生活习惯、气候和季节、环境污染及社会经济条件、父母职业、文化水平、家庭经济状况等。但其中营养因素是最基本的最活泼的因素，在促进生长发育上有极其重要的作用。下面将从各时期、各类人群的营养需要上如何合理安排膳食作一简述。

二、婴幼儿营养与膳食

(一) 婴幼儿的营养特点

小儿生后唾液腺即有分泌机能，但分泌量很少，舌短面宽，齿槽发育不好，咀嚼肌发育较好。这些有利于衔住乳头、压迫乳头和吞咽乳汁。

乳儿的食道是漏斗型，粘膜细嫩，弹力组织、粘膜腺体和肌肉发育皆不全。于出生后第一年内胃的发育最快。乳儿的胃呈水平位，到开始会走路时渐渐变为垂直位。乳儿胃的幽门紧闭，贲门却关闭不紧，这就是造成易溢乳的原因。新生儿胃容量小，约 30~35ml，3 个月时为 100ml，6 个月时为 200ml，1 岁时约为 300~500ml。

胃液含有盐酸、蛋白酶、凝乳酶和脂肪酶，和成人的胃机能相比，乳儿胃分泌机能明显不全。但是，乳儿的胃机能完全适宜于消化人乳。胃的排空时间因食物种类和性质而不同，母乳喂养的胃排空时间为 2~3 小时，牛乳喂养则需 3~4 小时，水约 1~2 小时。

儿童 8 岁以前的小肠和大肠平均发育，以后则大肠的发育较强。乳儿的肠肌肉层发育不好，但肠粘膜发育很好，较为细嫩，富含血管和细胞成分，粘膜下层的弹力纤维发育较弱，神经丛纤细，所以小儿肠的吸收能力良好，透过性强，但肠液的分泌和蠕动容易发生机能紊乱，小儿的肠消化液中有胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶、肽酶、乳糖酶、麦芽糖酶、蔗糖酶及胆汁，对各种适合小儿的食物均能消化。食物经过小肠，除了不能消化的部分外，都已被分解为最简单的物质——氨基酸、单糖、脂酸、甘油等被吸收。

根据以上生理特点，婴幼儿每日对各种营养素的需要量与成人不同，年龄越小，需要量相对的越高。婴幼儿每日对各种营养素的需要量可参看表 1。

婴幼儿每日必需摄入的营养素主要根据以下四方面的需要来分配：

1. 基础代谢：这是指维持人体在安静状态下（安静状态是指人动作停止）所需的热量，主要用于维持体温、肌肉张力、循环、呼吸、肠胃蠕动、腺体活动等代谢所需要的热量，大约每公斤体重每日约需 45~50 卡（calorie, cal）。

2. 动作（活动）：动作所需是指机体动作所需热量，包括吮乳、啼哭、玩耍、行走等，大约每公斤体重每日约需 15~20cal。

3. 生长：生长所需热量为小儿所特有的需要。1 岁之内婴儿长得最快，需要的热量也特别多，大约每公斤体重需 40~50cal，1 岁以后逐渐减少。

4. 排泄的消耗：在没有胃肠消化紊乱时，排泄的消耗较为稳定，每公斤体重每日约需 10~15cal。

因为婴幼儿处于生长发育时期，所以以每公斤体重计算，需要的营养素较成人相对多。

(二) 婴儿喂养

现代婴儿喂养可分为母乳喂养、以非母乳的食物（代乳品）进行人工喂养和在母乳不足的情况下添加（或补充）一些非母乳的代乳品而采取的混合喂养 3 种类型，采取哪种喂养方式为最好呢？

1. 母乳喂养最好。母乳喂养是人类哺育下一代的一个最合理的喂养模式。因为它是人类的生理功能之一。母乳是保证婴儿正常生长发育与健康的最佳首选食物。母乳的组成与其它乳类（以牛乳为主）比较，人类乳汁的组成成分有 100 多种。这些成分是为人类婴儿需要而分泌的，就其在物理、化

学性质与组成上与其它动物的乳汁成分比较，具有很多适合婴儿生理需要的特点，是牛奶和其它乳类所不能比拟的。现分别比较如下：

(1) 从外观上看，母乳呈淡白色，而且带浅兰的色调，比牛乳稀，不要误认为牛乳和人乳一样白，怕自己的乳汁太稀薄而放弃母乳喂养。实际上，母乳既可给乳儿当饭吃，又可当水喝而解决渴的问题。母亲的奶是最适合自己孩子需要的，有些人认为自己的孩子吃自己奶后，长的不够胖，说是“死奶”，而改人工喂养，这很可惜。因为，母乳的某些成分如脂肪、维生素、蛋白质可因乳母的营养与膳食而改变。孩子不一定要养得过胖，结实、活泼、很少或不生病就是健康的最好标志。

(2) 母乳的蛋白质含量为 0.9%~1.0%，仅为牛乳的 1/3 左右，但是在蛋白质的构成比例上，却比牛乳易于消化吸收。因为母乳是以乳清蛋白为主，酪蛋白含量仅 18%左右，而牛乳恰好相反（含酪蛋白 80%）。母乳在婴儿胃内被胃酸作用后、形成芝麻大小（比牛乳凝块小得多）柔软似絮状凝块，易于消化吸收。母乳中胱氨酸含量（20%）明显地比牛乳高（13%），还含有牛磺酸，而牛奶中无牛磺酸。这些都是婴儿体内不能转化合成的营养物质，必须由母乳供给。现已知这两种营养物质对婴儿的神经系统发育有重要作用，而人的大脑细胞数目又主要在产前 3 个月和产后半年年分裂得最激烈，因而合理的蛋白质营养对儿童智力的发展有重要意义。

(3) 在脂肪含量上母乳与牛乳相近，但在脂肪的构成上，母乳中不饱和脂肪酸含量较高，尤其是亚油酸的含量比牛奶高，和婴儿脑发育有关的花生 4—烯酸和 22—碳 6—烯酸也比牛乳高。因为此时期婴儿体内还缺乏能把亚油酸转化为花生四烯酸的酶，婴儿膳食中著这些脂肪酸缺乏时可能出现皮炎、生长发育减缓，并容易感染及出现血小板减少等现象，这些情况在母乳喂养的婴儿中极少见到。牛乳喂养的婴儿常发生湿疹，有人认为与上述那些必需脂肪酸缺乏有关。母乳中还含有丰富的脂酶，使人乳的脂肪比牛乳易消化吸收，可给婴儿提供重要的能源。牛乳中的脂酶在消化脂肪时分解出 1,3 棕榈酸，这种游离出来的脂肪酸在肠管内可被钙沉淀。形成钙—棕榈皂，可使脂肪与钙都吸收不良，甚至可引起婴儿低钙血症。

(4) 母乳比牛乳甜，因母乳的乳糖含量比牛乳高。乳糖能促进钙在小肠年吸收，并吸收到体内被分解为半乳糖和葡萄糖，前者是构成婴儿神经系统的重要物质。

(5) 母乳中维生素 A、E 及 c 含量都比牛乳高，并且可通过调整乳母膳食而提高维生素含量，尤其是水溶性维生素和脂溶性维生素 A 的含量。牛乳在加热及消毒过程中，一些不稳定的维生素可遭破坏，如维生素 C 和叶酸，但是，乳母若摄取足够的平衡膳食，除维生素 D 外，乳汁中的维生素是能满足 1~6 个月婴儿需摹的，不需额外补充维生素。在日用少的地区，乳母紫外线照射少，食物中维生素 D 含量也少时，维生素 D 的供应便应予以注意。

(6) 牛乳中的无机盐（矿物质）比母乳高 3 倍（磷高 5.9 倍、钙高 3.7 倍、钠高 3.6 倍），人体中多余的无机盐要通过肾脏排出，这样牛奶的肾洛质负荷比母乳高很多，尤其是用牛乳或配方乳喂养时，蛋白质水平也高，其分解产物也需经肾脏排出，这就更加重了肾脏的负载，因此牛乳喂养要儿的血浆尿素水平常会高出正常水平。此外，牛乳喂养也较易出现钠潴留，故会增加水的贮留。因而牛乳喂养的孩子体重增加可能是由于水与钠的潴留所引起的，严重到高钠血症时，可引起大脑损伤。这种情况可见于人工喂养时，

母亲爱子心切，对奶粉稀释不够，这样既可导致高钠血症，也可导致婴儿肥胖症，尤其是再加上环境温度过高时（过分保暖），可由于血浆电解质的高浓度而导致婴儿口渴性哭闹，而不理解的母亲还以为婴儿是饥饿，于是不断地增加奶的浓度（增加奶粉或配方奶粉量），却不知孩子是口渴缺水。母乳是低电解质的溶液，对婴儿水和营养物质的供与需是平衡的，既可解决婴儿饥饿，又可解决口渴。

牛乳虽然含钙量高于母乳，据国外学者报道，喂牛乳的孩子低钙血症和抽搐症的发病率比母乳喂养的孩子高，这可能是牛乳中脂肪干扰钙吸收，加上牛乳中磷含量高，磷高也影响钙吸收。

应当指出的是，无论是母乳还是牛乳，其中铁含量都很低，但母乳中铁的生物利用率却远比牛乳高。牛乳如果处理不当，可引起小量的肠道出血，促进贫血发生，而母乳却无此问题发生。

2. 母乳喂养的孩子不易发生大便干燥，母乳的 pH 值为 7.4，比牛乳高（6.5），用母乳喂养时受孩子肠道内双歧杆菌作用，粪便多为酸性（pH5.0 ~ 5.5）。颜色金黄、柔软、像“发酵过”的性状，排便次数比牛乳喂养者多。牛乳喂养则婴儿肠腔中以大肠埃希氏菌为主，加上脂肪不易吸收而形成钙皂，大便呈苍白色，自尘状，较硬，就容易大便秘结、干燥。

3. 母乳喂养的小儿一般不易生病。母乳有保护婴儿免受感染的特点，这是母乳的最大优点之一，也是其它乳或代乳品所不具备的特点。因为母乳中富含很多有免疫功能的物质，如来自免疫系统的 T、B 淋巴细胞、吞噬细胞、抗体和分泌型免疫球蛋白（IgA）等，在细菌感染数量不太大的情况下，可对抗很多肠道杆菌，包括可引起新生儿败血症及脑膜炎的艾氏大肠埃希氏菌、引起痢疾的志贺氏菌、引起腹泻的沙门氏菌。IgA 可和微生物结合，使其不能进入肠上皮粘膜，防止包括链球菌在内的各种肠道细菌对婴儿的袭击，IgA 还可对抗滤过性病毒、包括轮状病毒、小儿麻痹病毒、柯萨奇病毒、流行性感冒 A 型病毒，以及呼吸道合胞病毒。母乳中还有丰富的铁蛋白，它能抑制那些需铁的细菌，如大肠埃希氏菌、链球菌、白色念珠菌等。母乳中的溶酶体可分解革兰氏阳性细菌和肠肝菌、双歧因素只在母乳中存在，它可抑制婴儿肠道中革兰氏阴性菌和真菌的生长。

总的来看，母乳是世界上唯一的一种营养价值最高的食物，母乳喂养可使母子双方都得到身心健康与满足——婴儿的正常生长发育与母体的复元。母乳中含有的保护因子是任何食物所不具备的，母乳喂养也最经济，对于 6 个月以内的婴儿，母乳充足时能全面提供其所需要的营养物质，没有营养缺乏的顾虑。母亲自己哺喂的婴儿，患营养紊乱症的很少，就是患病也容易复元。极少有婴儿对其母亲的奶发生过敏和不耐受的，母乳喂养可避免这些疾病的发生与麻烦。母乳是天然消毒的，温度适合于婴儿，又是最方便、经济、安全和营养价值最高的婴儿食品。由于营养适当，疾病减少，婴儿生长发育也最好。母亲不能喂哺的指症很少，健康的母亲，不自行喂哺，抛弃了天然的营养品不用，既造成浪费，也是最愚昧的事情。

4. 怎样使母乳喂养成功，首先得了解母乳分泌的机理。青春期雌激素在催乳素作用下促使乳房发育，妊娠期垂体分泌催乳素的同时胎盘分泌胎盘催乳素、雌激素、孕酮（孕激素），分娩后雌激素和孕激素在血液中浓度突然下降，致使雌激素对抗催乳素的作用消失，乳腺泌乱，产后母体若不授乳，血中催乳素的浓度随即下降，很快降到非妊娠期水平。反之，若乳头受到新

生儿吸吮的刺激，通过神经体液调节，反射地引起垂体后叶分泌催乳素，血中催乳素水平增高，引起围绕乳腺泡及乳腺小管周围的上皮细胞收缩，将乳汁挤入乳腺管及乳窦，利于乳儿吸吮。催乳素还引起子宫肌肉收缩，有促进子宫复元的作用，根据这个道理，产后应尽可能地早期开奶（喂奶）。国外经验证明产后将婴儿抱置于母亲胸前，可促进母乳分泌，产后6~8小时即可抱哺。在产假期內，不须定时喂奶，如上所述，婴儿的吸乳刺激可提高母亲的催乳素水平，产后母子同室，随时喂哺，婴儿多次吸吮有利于泌乳量增加。如产后数日内奶量不足，不要失望，应使婴儿继续多次吸吮和利用其它吸乳方法刺激泌乳。婴儿出生后头5天，母亲分泌的乳汁叫初乳，初乳所含营养成分对新生儿是最宝贵的，其中蛋白质含量最高，是成熟乳（产后20天后分泌的乳）的效倍，含有大量免疫球蛋白，尤以IgA为最高，这部分球蛋白大多容易被消化，它是保护粘膜的特殊抗体，能抵御胃、肠中酶的蜕变，附着在粘膜上能结合或中和病毒及毒素。IgA在数天后即显著减少，若给婴儿开奶太迟，而初乳被挤掉或流失便失去了宝贵的免疫物质，殊为可惜。初乳中还含有很多免疫细胞和微量元素铁、铜、锌。新生儿体内锌贮备量下多，因而，婴儿得到初乳中锌是很重要与必要的。

每次喂哺约20分钟，哺单乳或双乳无规定，要看泌乳量多少，一般将乳汁排空可刺激下次乳汁量增多。喂哺时应注意婴儿呼吸是否畅通，母亲口鼻不要与婴儿直对或太近，若有伤风感冒，应戴口罩，以免传染婴儿。每次哺完，应将婴儿抱起，轻轻拍其背部3分钟，使吸入的空气从胃中排出，以免吐奶。婴儿在哺乳后有满足感，同时体巨也增加，就说明奶量充足，若体重增加不理想，可测全天母乳泌乳量，即在一日之内每次喂奶前、后称量婴儿体重，前后之差数即为每次泌乳量，可参看表2比较之。喂哺时应有安静及和悦的环境，使婴儿愉快，以增进食欲。必须重视小儿神经系统对消化机制的调节作用，哺乳前使婴儿有精神准备，如适当的视觉刺激，看到母亲亲切的面乳，嗅到母亲的奶香味等良性刺激可条件反射地使中枢神经系统兴奋而引起消化液分泌。但过度的逗引和过强刺激可使婴儿疲劳，从而抑制消化液的分泌。

5. 影响母乳分泌的因素。根据1982年上海市调查结果，母亲胃口好的泌乳量多，并且在统计学上有显著意义，故乳母应保持良好食欲，其次不能口服或注射激素类避孕药，用药后乳汁与泌乳量显著减少，血清叶酸、维生素B12、维生素C的水平都降低，故哺乳期绝对禁止用激素类避孕药，乳母接触农药可从乳汁排出，如666，DDT。月经回潮是催乳素水平下降的信号，可继续哺乳，不要紧张。母亲没有认识母乳喂养的优点与重要性，或情绪激动、劳累、上夜班、交通拥挤等，都可影响泌乳量。

维持母乳分泌量的方法，首先应从围产期做起，在怀孕8~3个月时，经常用软布，或湿热水洗擦乳头，锻炼局部皮肤坚韧性，预防婴儿吸吮产生磨擦破裂，感染而致乳腺炎，影响乳汁排出而致回乳。其次早期开奶，产假內让婴儿多次吮乳，健康儿的吸吮是最好的刺激，可提高性乳素的水平，增多奶量。授乳母亲的生活规律，愉快的劳动，适当的休息，心情舒畅，乳液自然充足。乳母的膳食中蛋白质供给量太低可使乳量减少，钙供给量太少可致乳母牙齿与骨组织脱钙，膳食中含有充足的B族维生素可提高乳量。膳食中脂肪摄入过多，使母体肥胖并不增加乳量。应供给乳母营养平衡且富含各种营养素的饮食，并保证哺乳期內多饮水或汤类。总之，增多或维持乳量是母

乳喂养成功的前提。

6. 何时断母乳为好。从出生到 3、4 个月，婴儿极为幼嫩柔弱，且生长发育迅速，特别需要母乳喂养，所以，母乳喂养至少应喂 4 个月，能继续喂到 0~8 个月更好，但 6 个月以后，乳汁中的营养成分就开始满足不了婴儿生长发育的需要，必须逐步摄取其它食物。故婴儿长到 8~12 个月是断乳的适当时期，断乳时间最好在秋季、凉爽或春暖的时候。断乳的方法须逐渐进行，婴儿从 4~5 个月起，应加断奶前期的断奶食品或补助食品（如蛋黄、菜泥、肉泥、谷类），从 6~3 个月，哺乳次数可减少一次，而以断乳食品或牛仍、代乳品皆代，以后逐渐递减哺乳次数而以断乳食品取比之。断乳食品应是营养合理的食品，若断母乳而单纯以淀粉制品（米粥、面条、乳儿糕）喂养者，可发生营养不良。哈尔滨医科大学公卫学院营养与食品卫生专业研制成功一种以乳类、谷类及大豆为主料的大豆发酵断乳食品，除了维生素 D 天然含量低以外，对其它各种营养素来讲为全价断乳食品，其中铁、锌、钙经特殊加工后吸收利用率高，不需再强化，经人体试喂观察，该食品易于消化，有促进婴儿生长发育、预防与治疗缺铁性贫血、缺锌、蛋白质热能营养不良、维生素 B1、维生素 B2 缺乏的作用，该食品可分为断乳前、中、后三种剂型，适合不同断乳期婴儿食用，并可根据婴儿的口味调整滋味，以培养儿童正常的饮食习惯。母乳喂养不及时断乳的孩子，尤其是又未按时添加断乳前期食品或其它补助食品者，可致食欲异常或消失，不吃固体食物，或吃了但不下咽，只是一味要母乳吃，以致生长发育受阻，并可发生各种营养缺乏症，极易感染疾病。

7. 婴儿出生后没有母乳怎么办。没有母乳，可用牛乳、羊乳、豆制代乳品或其它代乳品喂养婴儿，统称为人工喂养。一般的中乳及其制品代替母乳喂养者为多见。牛乳由于不具备母乳的优点，人们以极大的兴趣生产母乳化牛奶，但它不能真正母乳化，故称为配方奶。这种商品是用脱脂牛奶脱去盐类（牛乳乳清）为基础，加上适量脂肪（植物油），再加乳糖及盐类，使产品中脂肪成分、盐类尽量接近母乳。尽管加工厂较易在牛乳中添加上述物质并经特殊工艺制成配方奶，但无论如何也不可能将兽乳蛋白或植物蛋白加工改制成与母乳相同的蛋白质产品。总之，牛乳与母乳在营养价值和免疫意义方面，不同之处是很多的，此外，母乳化乳中强化的铁剂的正确剂量还有待研究，其功效是否与母乳中不饱和乳铁蛋白相同，也属疑问。对于早产儿缺乏母乳时是否可用母乳化乳品代替，目前尚有意见分歧，除配方奶外，还有些改制牛乳，如乳粉、蒸发乳、酸牛奶、蛋白奶、脂肪奶、原乳等，因为经过改制，有的可减轻牛乳的过敏作用，有的可调整消化功能而矫正胃肠道疾病。

8. 人工喂养方法。近年来人工喂养的方法日渐进步，尽管以兽乳或其它代乳品完全代替母乳仍有不足之处，但在母乳缺乏，又无法取得母乳时，只有采取人工喂养方法，如喂养精心适当，效果尚可。

加用牛乳喂养时，首先，选用的牛乳或者羊乳必须是安全无病原菌污染的。在城市有供应的消毒乳，在农村或无消毒乳供应地区应选用来自健康无病（如牛结核，布氏杆菌病等）的奶牛之乳。养牛户亦需健康检查无传染患者。供婴儿饮用的牛乳可一次按喂奶次数分装数瓶加盖上锅蒸煮，上汽后维持 10 分钟，待冷却后置于冰箱或凉爽处保存。每次喂前稍加温即可。若无此条件，可煮沸后盖严置于凉爽处，每次饮前再煮沸一次为好，由于蒸煮奶的

维生素 C 被破坏，需加果汁，菜汁补充之。切忌用保温瓶保存乳儿食用奶。

牛乳需要量的确定。可参看年龄与调配鲜牛乳方法（表 3）。用等量或半量 5% 米汤稀释牛乳，可使乳凝块缩小，热注：（1）摘自苏祖菲《实用儿童营养学》人民卫生出版社。1988 年版，（2）

5% 米汤制法：取白米 5 ~ 8g，加水 100ml，文火煮 30 ~ 60 分钟。然后用两层纱布滤过，再加水调，滤过至 100ml。

量增加。喂哺婴儿效果颇佳。

投乳技术。奶瓶应选易洗刷的，哺乳前将盛有消毒乳的瓶及奶嘴按好，用成人腕部内侧测试奶温度。喂姿势同母乳喂养，右手拿奶瓶，在 10 ~ 20 分钟内将牛乳饮完即可，吸吮速度可用奶瓶嘴来调整，哺后拍背排气。每次用过的奶瓶、奶嘴必须煮沸消毒。

授乳次数。一般初生 1 ~ 3 个月每日 7 次（上午 5 : 00、8 : 00、11 : 00、下午 2 : 00、5 : 00、8 : 00、11 : 00 点）。

晚间休息 6 小时。3 ~ 5 个月每日 6 次（上午 6 : 00、9 : 30，下午 1 : 00、4 : 30、8 : 00、11 : 30）。晚间休息 6 个半小时。

5 ~ 6 个月起，每日 5 次（上午 6 : 00、10 : 00、下午 3 : 00、6 : 00、10 : 00），晚间休息 3 小时。

9. 豆制代乳品喂养方法。适用者：缺乏母乳，而又无法取得牛乳或其它兽乳，或缺母乳又对兽乳过敏者。最好在生后一个月开始应用。

用量：根据营养原则，应用大豆蛋白的婴儿，每天按 4g/kg 体重食用，由此推算出用 5450 代乳粉（含蛋白质 17.7g/100g）的婴儿每日应食 20g/kg 体重豆制代乳粉。用乳儿糕时每日应食 30g/kg 体重。

冲制方法：先将乳儿粉放入煮过的奶瓶中，加少量凉开水调和，再用 90 以上的开水冲调即可。稀释时若以重量计算为 1 : 8，即加 8 份水。其它事项可参照牛乳喂养。

10. 混合喂养方法。用牛、羊乳、豆制代乳粉等符合营养要求的代乳品喂哺婴儿以补充母乳的不足统称为混合喂养，可分为每次喂哺母乳后补授一定量的代乳品的辅授法和用代乳品每日代替 1 ~ 2 次母乳的代授法。实际上，这是最适用的婴儿喂养方式，既能充分利用母乳，又较单纯用人工喂养的婴儿容易哺喂。

初生婴儿喂母乳后啼哭，有未满足感的，可于母乳喂哺后补喂牛乳 1 ~ 3 小格，胃容量大的可加水 15 ~ 30ml 于奶液中在两次喂奶中间哺之。一周后母乳渐多，牛乳可渐减，至 10 天左右不再用牛奶补授。喂哺时先喂母乳，再补喂牛奶，以便婴儿多得母乳，而又不使母乳量减少。初生 6 个月内，最有使母乳增多的希望，故宜用补授法，6 个月后可用代授法，除牛乳外还可用其它代乳品。

11. 早产儿、小样儿、体重过大儿的喂养。早产儿：胎龄未满 37 周，体重小于 2500g，身长少于 46cm 的婴儿称早产儿。早产儿的身体发育、免疫功能都不足，除需细心喂哺外，尤需维持体温，避免感染。出生身体 1500g 以下者不能吸乳，必须留医院喂养。1500 ~ 2500g 早产儿的喂养，应首选母乳，若没有母乳者可向母子健康的产妇求助，万一无母乳源，可用蒸发乳代替，较鲜奶易消化，1 份蒸发乳加 1 份水，再加蔗糖 5% ~ 10% 成分比鲜奶浓，对胃容量小而需热量又多的早产儿尤为适宜。开始 3 天每日喂乳量按 60ml/日（小奶瓶 2 大格），每次 10 ~ 17ml（约奶瓶的 1 小格），以后渐增，3 小

时一次。如不能耐受可分 1~2 次哺喂，不能吸吮者，用滴乳管级缓滴饲。

小样儿是指孕期足月，而出生体重低于正常儿（约比相同胎龄出生儿应有的体重少 25%），即孕期在 38~42 周而体重低于 2500g 以下的初生儿称为足月小样儿。实际上，是胎内营养不良患儿，应按营养不良儿来喂养。小样儿可提前开奶，生后 3~6 小时即可喂哺。蛋白质与热能供给可按 3~4g/kg 体重和 100~120kcal/kg 体重/日。维生素、钙、铁等补充与其它婴儿相同。

体重过大儿是指出生体重过高的婴儿。可能与遗传和孕期营养有关，如喂养过量可使婴儿有奶胖现象。出生体重过高，且肌肉、骨骼发育都好者，乳量应以该儿体重与正常儿体重的折中数计算，加正常儿体重 3kg，体重过大儿体重是 5kg，则按 4kg 体重儿计算。一般家长总怕孩子不胖，常勉强孩子进食，其实肥胖并不是健康的标志。

12. 幼儿的平衡膳食。幼儿是指从断乳（18 个月）到上幼儿园（4 岁）以前的儿童。此时儿童身体发育速度虽比婴儿期稍慢，但在一生中仍属较快时期。生后第 2 年体重全年增加 2~2.2kg，第 3 年增加 1.7~2.1kg，以后每年约增加 1.35~1.75kg，此时牙齿数目仅 8~12 颗，咀嚼能力与消化功能尚未完善，可是，对热能与营养素的需要量却相当于他们母亲的一半以上，而且全靠他们自己的能力来消化摄取大量非母乳食品。这种特殊状况往往被成人忽视，因此缺乏为断乳后的幼儿专门制作的食品。此阶段幼儿的食品应细、软，不宜用大量的或质地粗硬食品（加成人的饭菜）或以稀粥、稀面条来填充，不宜吃刺激性和过于油腻的食品。3 岁以下的幼儿适于用饭菜混在一起的食谱，加肉糜菜末烂饭，馒头泡蛋花蘑菇羹，应多吃发面食品如馒头、面包、发糕、包子等，因为经发酵可将食品中的较大分子化合物分解为较小的分子，有利于儿童消化，同时发酵过程可将谷类中的植酸分解，提高食物中钙、铁、锌等无机盐的吸收利用率。幼儿的饮食制度在刚断奶阶段可每昼夜进食 5 次（三次正餐中间加两次间餐，称为三餐二点），逐渐改为 4 次（三餐一点），举例见表 4、表 5。

表 4 1~2 岁幼儿食谱举行（一日）

	春	夏	秋	冬
早餐	蒸鸡蛋糕	大米粥	肉末烂面条	绿豆粥、面包
	面包	咸菜		果酱或芝麻酱
点心	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
午餐	烂饭	发糕	面包	鱼肉丸子
	肉末碎菜胡	红烧牛肉末	炒肝泥豆付	白菜丝萝卜丝汤
	萝卜丁	柿子甩袖汤	瓜片汤	
点心	绿豆泥汤	枣泥粥	牛奶	牛奶
晚餐	馒头	烂饭葱油炒豆腐	肉末碎菜	肉末、碎菜
	鱼肉丸子烧豆付	小白菜肉末汤	烂饭	馄饨
	排骨碎菜汤			
	每天午饭，晚饭后各吃 25g 水果			

表 5 2~3 岁儿童食谱举行（一日）

	春	夏	秋	冬
早餐	豆浆或牛奶	豆浆或牛奶	豆浆或牛奶	豆浆或牛奶
	面包果酱	枣发糕夹豆沙馅	馒头片肉泥饼	肉菜包子

午餐	软饭 肉末炒黑菜 白菜片 甩袖汤	馒头 肉末、豆腐丝炒 绿豆芽 蘑菇鸡蛋汤	软饭 素炒青菜 豆付肉丸汤	水饺
点心(1)	水果、饼干	水果、小甜饼	水果、蛋糕	水果、糕点
晚餐	面片、青菜 萝卜肉末 酱猪肝 每天午饭，晚饭后可摄入 25g 水果	软饭 红烧肉丸豆付 瓜片汤	肉菜包子 绿豆粥	软饭 蛋皮包肉 凉拌绿豆芽

(1) 点心，也可以改为牛奶或豆浆。

三、儿童、青少年营养与膳食

儿童指 3~12 岁的孩子，13~15 岁为少年，16~19 岁为青年。合理的营养与膳食是保证儿童、青少年身心健康，全面发展的物质基础。为此，不仅需要了解营养学基础知识，还需掌握具体措施。搞好儿童、青少年的营养平衡膳食（也叫健康膳食）就是这一措施的具体体现。

（一）什么是平衡膳食

平衡膳食主要有两个涵意：

1. 平衡膳食是由多种食物组成的，并且各种食物在膳食中各占一定比例。因为各种食物都各有其营养特点，在一种食物中不可能各种营养素均含量很高，如谷类食品主要提供淀粉，是人体获得热能的主要又经济的来源，也是人类膳食中 B 族维生素的重要来源；蔬菜、水果是抗坏血酸（维生素 C）、胡萝卜素、核黄素（维生素 B₂）的重要来源。此外，蔬菜、水果中还含有一定数量的酶与有机酸、纤维素和果胶，可促进食物消化，胃肠蠕动，有利于通便，降低血中胆固醇。食用蕈类及木耳可提供较丰富的微量元素铁、锌、钙等。肉、鱼、奶、蛋类及豆类食品可提供人体必需的优质蛋白、铁、磷和多种维生素。

2. 另一涵意是指这种膳食所提供的热能和各种营养素必须与生长发育机体的生理需要相平衡，而且各个营养素之间的比例也要平衡，以利于对它们的吸收利用。食物的烹调方法应适合于儿童的消化机能与心理发展，建立与遵守良好的饮食制度，培养良好的饮食习惯，保证食品的卫生质量与安全。

（二）怎样制定平衡膳食

1. 确定儿童热能与营养素的需要量。可参考中国营养学会 1988 年在青岛召开的第五届全国营养学术会议修订的中国人民每日膳食中营养素供给量标准，现将其中儿童、青少年的供给量附于表 6，以供参考。有的儿童比同年龄儿童长的快，可按较长年龄的需要量计算，发育较差的儿童开始按较小年龄计算，但应很快提高到相应年龄组标准。对集体单位儿童，由于人数多，年龄、发育、活动量均略有不同，不可能按每个儿童的需要量来计算，一般健康儿童对营养的适应幅度较宽，故可按集体年龄分组计算。

2. 制定营养平衡的膳食食谱。具体步骤如下：

（1）计划每日所需的食品种类与数量。有人按各类食品的营养特点与功能把它们划分成两大类，一类为保护性食物，即保证人体细胞、组织、器官新生与修复及生理功能的物质，如蔬菜、水果、肉、鱼、奶、蛋、豆类、动物内脏等，第二类为供热量的食物，如粮食、食油及食糖等。不同年龄儿童一日中两类食物的数量可参看表 7，根据季节不同可变换与选择副食的品种。

（2）将上述各类食物合理地分配到一日各餐，分配时应注意做到合理搭配，如粗、细粮搭配，尤其是粮、豆搭配可发挥粮、豆中的蛋白质互补作用，提高膳食中蛋白质的含量和质量（营养价值）。副食应做到荤素搭配，干、稀搭配，甜、咸搭配。在烹调加工方法、进餐制度上应按儿童、青少年的年龄特点安排。此外，还应保证清洁、愉快的进餐环境，以增进儿童、青少年的食欲。遵守食品卫生的有关规定，保证食品安全卫生，防止食物中毒的发生。

3. 不同年龄儿童的平衡膳食。由于儿童、少年机体鲜明的年龄特征，在

其膳食的安排上亦不尽相同，故按不同年龄组儿童的平衡膳食安排举例说明如下。

(1) 学龄前儿童(4~7岁)营养平衡膳食举例。4~7岁儿童划为学龄前儿童，这一年龄仍处于生长发育、新陈代谢旺盛时期，随着活动量逐渐增大，热能消耗也增多，骨骼不断骨化，脑和神经系统迅速发育，需要足够的热能、蛋白质和钙、铁、磷、碘、锌、维生素及水。调配膳食时，不但要注意营养丰富，还必须易于消化，主食要软和热，副食要碎、脆、熟、咸淡适宜、味美。由于他们好奇心强，模仿能力强，易受周围人对食物好或恶的影响而形成偏食、挑食、拒食等不良习惯。随着年龄增长，由喜欢吃带馅的食物逐渐喜欢形式多样的饭菜，逐渐适应于稀搭配着吃。饭菜的色、香、味、形综合一体可刺激儿童的食欲，因此，每逢换季的新鲜菜上市，都应给孩子尝尝，量不一定多。此年龄段可实行三餐一点制，早餐以主食为主、副食次之，有干、有稀，应安排以蛋白质、碳水化合物为主的食物，其总热量应为一日总热量的30%。午餐则主、副食并重，要有荤、有素、有汤、有菜，花样应比早、晚两餐多，而且营养丰富，午餐总热量应占一日总热量的40%。晚餐以主食为主，再配以炒菜，有干、有稀，营养丰富，易于消化，少给甜食，总热量占一日总热量25%左右。午点最好以水果为主，少吃水果糖，热量占一日总热量的5%。表8为4~7岁儿童膳食示意表，可供参考。

(2) 学龄儿童与青少年膳食。学龄期的中、小学生要经历人生中第二生长发育加速期，即青春期的生长发育突增时期，是人一生中长身体、长知识的重要时期。而其生长速度、性成熟程度、学习成绩与劳动能力都与营养有密切关系。一般说来女孩从9~11岁，男孩从10~12岁，到18岁时身高平均要增加28~30cm，体重平均增加20~32kg，同时食欲特别旺盛，不会因热量摄入过多而发胖。因此，我国规定对体重42kg的男女少年(13~16岁)的热能供给量分别为2600kcal和2500kcal，16~18岁男青年为3000kcal，女青年为2700kcal。达到了从事中等劳动强度的成年人(体重65kg)的水平。青春期营养不足或缺乏是经常发生的，这主要是父母亲忽视了他们已经经历过的青春朝特点而在饮食上不能给予特殊关照或加以限制。对青春期的女孩更有社会风气和习俗影响她们的摄食行为，例如，有些国家认为女孩发育早，持续时间短，热量摄取过多易使体型肥胖，而主张随年龄增长降低热量，对11~14岁少女供给2400kcal、15~18岁则降低为2100kcal。但是，在注意肥胖问题的同时，也应注意长期热量摄入不足容易疲劳、消瘦和抵抗力低下，影响体力、学习和劳动效率。青少年的蛋白质、无机盐需要和儿童相似，但与性发育有关的锌供给量应适当补充；青春期的骨骼发育进行激烈，如维生素D、磷、钙供应不足或比例不当，仍可发生佝偻病和骨质疏松，尤其是性成熟期的女孩更多见，并且常被误认为是风湿性关节炎，直到出现x型腿(多见X型)才被发现。据各地多次中、小学生营养调查表明，膳食中存在的营养不平衡问题，主要是各种营养素摄入量与标准供给量之间有差距，热能平均仅达标准供给量的70%左右，蛋白质亦只达70%左右(而且主要是植物蛋白)，钙及核黄素、维生素A也只达标准的50%~60%，铁摄入量虽高于标准，但缺铁性贫血发病率仍很高(30%~78%)，主要是因为铁来源于植物性食品，其吸收利用率低。目前，还存在着二部授课制，致使学生的早、午饭或午、晚饭间隔长达6~7小时，饮食制度不合理，造成学生胃痛，胃病发病率高，以及种种原因的不吃早饭，到第二节课

就出现饥饿感，第三课时精神不能集中，出现头昏、乏力、思维迟钝、面色苍白、多汗等低血糖症状。这些现存问题必须引起家长、教育部门及全社会的重视。各有关部门应通力合作，共同保证满足他们的营养需要。国内外都有用课间加餐措施来补充一日膳食中由种种原因所造成的营养不平衡，但应该指出，课间食品必须是营养丰富、容易消化、符合卫生要求的食品、哈尔滨医科大学营养与食品卫生专业研制出谷豆型儿童营养系列食品，就是针对当前学生营养缺乏的种类与程度而供给课间加餐的营养强化食品，可补充膳食中热量、蛋白质的质和量及钙、核黄素等多种营养素。经儿童加餐四个月观察，收到促进身高及体重增长，提高血液中血红蛋白含量，降低缺铁性贫血发病率（由 21.7% 下降为 1.07%），增强学习能力，提高学习成绩，降低一般疾病患病率等营养效应。国外还大力开展学校营养午餐来保证学生的营养需要。

一般为方便起见，家长们可按以下食物构成比例来安排儿童食谱即可：

每天给以定量供给的粮食、0.5~1 两油、一两肉（鱼或禽都可）、1 两豆、1 两蛋、1~2 两奶或豆浆（豆浆可包括在 1 两豆中）、1 两水果。再把以上一日所需食物分到三餐一点中去。如早饭 1.5~2 两主食（粮食）、午饭 2.5~3.5 两、晚饭 1.5~2.5 两。副食以早吃饱（碳水化合物+蛋白质）、午吃好、晚上清淡的原则分配到三餐中去。按儿童的习惯，安排多样化的菜肴和强化大豆粉的发酵食品，如烧饼、豆沙包、花卷、馒头、面包等发面食品。这样可充分利用膳食中的各类营养，预防某种元素的缺乏。

以上一日食谱定出后可对照食物成分表计算热能及其它营养素的含量，再进行适当调整。制定出一日食谱后，可选用同类食品或营养素含量相同的食品替换和调配，从而定出一周食谱。还可根据不同季节制定出不同季节的食谱。

总的看来，如果儿童每天都能按上述各类食品的品种与数量进餐，就可以达到平衡膳食，满足机体生长发育的需要。

中、小学生的食谱可参考表 9 进行制作。但应注意主、副食的下料量和烹调方法应按年龄的特点安排。

（三）常用儿童营养知识

1. 什么叫营养不良？儿童营养不良有何表现？营养不良是一种慢性营养缺乏症，又称蛋白质-热量不足性营养不良。多发生于 3 岁以下婴幼儿，其主要临床表现为体重下降、皮下脂肪减少，表现渐进性消瘦、水肿，严重者伴有各器官的功能低下。主要原因有：

（1）喂养不当。由于小儿生长发育迅速，必须供给足够的营养物质，如果不能满足生长发育的需要则可能发生营养不良，例如，由于母乳不足或无母乳而采用混合喂养或人工喂养时，在调配不当的情况下，致使长期缺乏蛋白质和脂肪，即使母乳喂养，若不及时添加副食，或骤然断奶，另外不良的饮食习惯或偏食，长期食量不足等，均可导致营养不良。

（2）疾病影响。因患某些疾病，致使长期摄食不足或摄入食物不能充分消化、吸收利用，以及代谢消耗过多，均可引起营养不良。如患婴幼儿腹泻、先天性幽门狭窄、各种传染病（如麻疹、肝炎、结核或寄生虫病）等。此外，先天不足和生理功能低下，如多产、双胎、早产等也是主要原因。较重的营养不良则多数由多种因素所致。

营养不良的临床表现为：

(1) 最初症状为体重不增或减轻，久病者身高也低于正常。

(2) 皮下脂肪层逐渐减少和消失，表现出明显的消瘦，这是营养不良的明显特点。皮下脂肪消减的顺序首先是腹部，其次是胸部、腰部、下肢、臀部，最后是额、颈及面部。观察肚脐与肋骨前沿最突出点联系处皮褶厚度也可发现早期营养不良。

(3) 皮肤干燥、苍白、无弹性或水肿、肌肉萎缩。

(4) 毛发干脆、颜色变浅（或变白）易折断、易拔出而无疼痛反应。

(5) 运动机能发育迟缓、智力发育障碍、消化功能紊乱、免疫力低下、易患急性消化不良。各种传染病及一般性疾病患病率增高。

一般根据体重下降及皮下脂肪消失多少和症状的轻重将 0~3 岁的儿童营养不良分为 3 度，3~14 岁儿童的营养不良分成轻度与重度两种，现将儿童营养不良与分度标准列于表 10。

2. 营养不良对儿童智力发育有哪些危害？上一个问题我们谈的是营养不良在阻滞儿童生长发育上的立即与急性影响。近年国内外研究报道：大白鼠在分娩前后高度营养不良以及出生后小鼠仔继续遭受营养不良，可发现鼠仔大脑细胞数量减少，仅为正常数量的 40%，而且细胞体积也小得多。出生后继续遭受营养不良的小鼠时间越长则受害越重。并且这种损害即使以后营养供给好转了，也不能恢复，说明其危害是不可逆的。据胚胎学研究，人脑的发育也是在妊娠末期 3 个月和生后头一年内发育最快。在孕期 25 周至出生后 6 个月为大脑细胞数激增时期，6 个月以后增加速度减慢，而细胞体积增大，一直可持续到 18 个月，甚至可到 5 岁，到青春期脑细胞的大小再无变化了。必须指出的是，脑细胞的增殖特点是“一次性完成”，脑细胞数目多少是与智力相关的，所以胎儿在妊娠末期及生后一年是大脑发育的关键时期，错过了这个关键时期，再也无法补救。7 岁时大脑的功能将发展到成人的 75% 以上，所以儿童营养状况对其智力发展有非常重要的影响。据 1971 年国际儿科学会第 15 届会议的报道，巴西一个州有 20 万名母亲由于儿童时间营养不良致使其成年后智力发育水平低于 12 岁儿童的智力水平。

3. 儿童膳食中蛋白质摄入不足或过多有何不好？膳食中蛋白质摄入不足早期可引起儿童不爱动、不活泼、易疲乏，继之可出现生长发育迟缓，表现为体重减轻、学习注意力不集中、记忆力下降。长期摄入不足可影响身高的增长（停滞或减慢），消瘦、体重过轻，由于血红蛋白合成障碍而致贫血，以及发生营养不良性水肿等。

儿童膳食中超高量的蛋白质摄入（6~7g/kg/天）可激起儿童厌食（食欲缺乏）和立即反应性体温升高（发烧），并且对中枢神经系统具有有害影响，增加肾脏负担和增加代谢性酸中毒的机会。实际上这种蛋白质摄入过多既不利于儿童生理功能的发挥，又是一种浪费。因为蛋白质在满足细胞与组织的新生与修复等用途后，在体内不能贮存，即使贮存，量也很有限。摄入过多的蛋白质，超过机体生理需要量的部分，将做为生热营养素用以供给热能，用蛋白质供给热能是不经济的。人体所需热能应由经济、质优的碳水化合物来供给。

4. 如何保证供给 4~7 岁儿童一日蛋白质的需要？由表 6 可知 4 岁儿童每人每日蛋白质供给标准是 45g、5 岁为 50g、7 岁为 60g。在此蛋白质供给量中，应有 1/3~1/2 的蛋白质是来自动物性食品和豆类（大豆）食品，因为动物性食品和大豆的蛋白质是完全蛋白质，这种蛋白质所含的氨基酸种类齐

全，氨基酸构成比例很接近人体蛋白质的氨基酸构成比例，易被人体吸收、利用而合成人体蛋白质，因此，营养价值高。这种蛋白质不仅能维持生命与健康，而且能促进生长发育，常见的有乳类的酪蛋白，乳蛋白，蛋类的卵蛋白，肉类中的白蛋白以及大豆中的大豆蛋白等。而植物性食品的蛋白质为半完全蛋白质和不完全蛋白质，前者所含必需氨基酸品种虽齐全，但比例不适合，有的偏多，有的过少，用它做为膳食中唯一的蛋白质来源时，仅能维持生命，不能促进生长发育，如小麦中的麦胶蛋白就是因赖氨酸含量少，不能满足人体需要，后者所含氨基酸种类不齐全，如作为膳食中唯一的蛋白质来源时，不仅不能维持健康，促进生长发育，而且还可引起消瘦，如玉米中的胶蛋白缺少色氨酸与赖氨酸。

我国人民的饮食习惯是以植物性食品为主，可利用蛋白质营养价值互补的原理，把粮、豆（大豆）或鱼、肉按比例混合，可弥补与提高粮食中不完全蛋白质的营养价值，如玉米、小米、黄豆各自单独食用时，其生物价（营养价值）分别为 60、57、64，如混合食用时，则营养价值可提高到 77，又如牛肉和黄豆一起红烧吃，其生物价可由 69、64 提高到 89。

此外，蛋白质的供给量与热能摄入量有密切关系。热能供给量必须满足儿童需要，否则膳食中的蛋白质将被迫用来维持总热能和消耗，而不能发挥其生理功能（营养功能）。因此，对某个儿童个体来讲，其蛋白质供给量也可按一日膳食中蛋白质摄取量所产生的热能占总热能供给量的 12% ~ 15% 来供给。

5、4~7 岁儿童每天摄取多少碳水化合物才合适？4~7 岁儿童每天碳水化合物摄取量应占一日总热能消耗量的 55% ~ 70% 为宜。如何计算呢？根据表 6，我们可以查到 4 岁儿童每日热能需要量为 1500kcal，5 岁为 1600kcal，7 岁为 2000kcal，那么 55% ~ 70% 的热量应该是多少 kcal 以 4 岁儿童为例，呢？按下式计算：

1g 碳水化合物能产生 4kcal 热能，825 ~ 1050kcal 的热能是由多少碳水化合物产生的呢？计算所得：

即 4 岁孩子每日应摄取碳水化合物为 206 ~ 263g（5 ~ 7 岁儿童每日应摄取碳水化合物的量也按此方法计算）。

糖亦有上述营养价值，但食之不当，也可致病。摄入过多的糖，机体消耗不完，大部分变成中性脂肪贮存在人体的脂肪库里（皮下，大网膜），使人发胖，肚子大，孩子成了肥胖儿。同时还促进胆固醇血症（高血脂），导致动脉硬化。长期食用过多的糖，使调节糖代谢的胰岛（胰脏）负荷过重，久之有发生糖尿病的危险。吃糖过多，引起体内维生素大量消耗，唾液和消化腺分泌减少，胃酸过多，肠内发酵过度，引起消化不良。有人报道，食糖量超过总食量的 16% ~ 18% 还会引起钙质代谢紊乱，不利于儿童骨骼的钙化。所以，一般吃饱饭人体是不缺碳水化合物的，不需再吃甜味的含糖食物了。常把糖果当零食给孩子吃是没有好处的。实际上，孩子爱吃甜的糖果，大人也愿以糖果表示对孩子的爱，吃多了甜食，抑制了食欲中枢，兴奋了饱感中枢，结果使孩子无食欲，不仅使孩子碳水化合物摄入不足，还影响其它营养素摄入，形成营养不良。

要想使孩子长的壮，吃好三顿饭最重要，不吃或少吃零食，切不可多吃糖，特别是饭前睡前不吃糖果，以免损伤牙齿。

6. 4 ~ 7 岁儿童一天吃多少脂肪合适？对 4 ~ 7 岁儿童，一天脂肪摄入量

以脂肪产生的热量占总热量的 17%~25% 为适宜。 比如 4 岁孩子一天总热量需 1500kcal、5 岁为 1600kcal、7 岁为 2000kcal， 17% 的热能来自于脂肪，则需脂肪 28g， 25% 时需 41g。一般我国成年人每天通过混合膳食摄入 50g 脂肪就可满足生理需要。高脂肪的摄入可导致高血脂，对有心肌梗塞家族史的孩子，应限制饱和脂肪酸的摄入。但也应注意脂肪含量过低的膳食，会导致碳水化合物摄入量过多、产生饥饿感和易疲劳。用低脂肪膳食做治疗手段时，还应补充维生素，特别是脂溶性维生素 A、D 等。

7. 儿童热能消耗都用于哪些方面？儿童的热能消耗就是儿童热能需要，可分以下几方面。

(1) 基础代谢方面的需要。基础代谢是维持人生命最基本活动所必需的能量需要，也就是指机体处于无体力与脑力负担，也无胃肠消化活动的安静、休息状态，处于清醒、静卧于室温 18~20 条件下维持基本生命活动时的热能需要，年龄越小，基础代谢需要越高，4~7 岁时每天所需热能大约为 40~44kcal/kg 体重。

(2) 食物特殊动力作用。食物特殊动力作用是指进食后热能消耗增高的现象，这是由于摄取食物而引起体内能量消耗增多。4~7 岁儿童这部分热能消耗约为总热能的 6%。

(3) 肌肉活动所需热能。这部分是机体总热能消耗中最大的一部分。这部分的热能需要量可以根据孩子的活动而测定出来，约占总热能消耗的 75% 左右。

(4) 排泄所需热能。摄入的食物未被吸收部分，随粪便排泄掉。对 4~7 岁儿童此部分约占每天总热能的 8%。

(5) 生长发育所需热能。生长发育所需热能与生长发育速度成正比，年龄越小，生长发育速度越快。4~7 岁这部分热能消耗约占总热能消耗的 8~10%

8. 4~7 岁儿童的热能需要量是多少？热能摄取过多或过少对孩子有无不良影响？根据我国居民每人每日营养素供给量标准，4 岁儿童每人每日热能供给量为 1500kcal，5 岁为 1600kcal，7 岁为 2000kcal。这些热能来自膳食中的三大生热营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物，在膳食中这三者的适宜比例应是：蛋白质供给的能量约占总能量的 12%~15%、脂肪占 17~25%（最高不能超过 30%）、碳水化合物为 55%~70%。4 岁孩子一天摄入 1500kcal 热能，膳食中蛋白质的量应是 45~56g，脂肪是 30~40g，碳水化合物是 225g~262g。

为确保儿童健康与生长发育，热能摄入量不能呈负平衡，应该使儿童摄入的能量超过消耗的能量，以维持能量正平衡，保证身高、体重按正常速度增长。一般热能摄入量轻度不足时能保持体重不变，但是基础代谢率降低了，并伴有明显的活动减少。当热能摄入量只达需要量的 80% 时，可出现体重下降，学习能力下降，并伴有对周围环境反应迟钝的现象。

9. 缺铁性贫血对儿童的健康危害有哪些？缺铁后血红蛋白合成障碍、血红蛋白的功能是：血红蛋白中的铁，在肺脏可结合空气中的氧气，并把它随血流带给大脑及全身各细胞，供给它们呼吸（内呼吸）。大脑对氧气的需求很高，而且敏感，稍乏氧就会影响大脑的功能。另外，缺铁时，细胞色素系统及呼吸酶合成受阻，影响机体新陈代谢，故使儿童出现心理、脑力、体力、作功能力下降，机体抵抗力下降，易生病等一系列不良反应。事实上，轻度

缺铁性贫血时，人们往往忽视它所产生的症状，直到严重贫血时才去医院检查，但是就在体内铁缺乏的同时，已经影响大脑功能了，出现儿童行为的障碍和智力发展受阻。因此，在儿童健康检查时应加上血红蛋白测定这一项，以便早期发现。

儿童越小缺铁性贫血发病率越高，因为胎儿期贮存的铁出生后4~6个月即已用尽，常因喂养不当而贫血。1985年哈尔滨市7~18个月乳幼儿缺铁性贫血率为48.19%，4~7岁为43%~50%，小学阶段(8~12岁)平均为30%。14岁青春期开始后，缺铁性贫血又升高到58%，其中14~17岁女子缺铁性贫血率高达73.8%~54.9%。提示我们缺铁性贫血就像一条吸血虫在慢慢地侵蚀儿童的体质，使其不能正常生长发育。少年时体质不好，影响终生，每个人体质不好影响整个民族，所以我们必须重视这个不引人注意的，但又对人生产生深远影响的缺铁性贫血。

10. 培养儿童良好的饮食习惯。良好的饮食习惯对孩子的健康成长有重要意义，可使他们终身受益。儿童挑食、偏食、不爱吃饭不是天生如此，常常是与家庭或与其共同生活的人的饮食习惯及其对某些食物的好恶分不开的。因为孩子不会自己安排膳食，全凭家长安排，因此，父母必须掌握正确的营养知识，根据孩子不同时期生长发育的需要和孩子的心理特点来安排膳食，并从小给孩子养成良好的饮食习惯。

(1) 应该给孩子养成不挑食、不偏食、不浪费食物的良好习惯与品德。培养孩子吃多样化的食品，鼓励孩子各种食物都喜欢吃，如吃标准米、标准粉、适量的杂粮、特别是豆类、奶类、青菜等食品是孩子喜欢挑三拣四的食物，应从小就让他们习惯于吃这类食品。只有各种食物搭配得当的膳食，孩子才能获得其所需要的全部营养。致使孩子挑食、偏食的原因，仔细追查都可在父母的一言一行中找到。父母的口味，好与恶流露于言行中，就会给孩子幼小的心灵打上烙印，比如妈妈不吃葱、蒜，孩子就可以在饺子馅里把葱花挑出来。但葱蒜是个好东西，它们不但含有必需的营养素，还可预防疾病(如防癌)、降低血脂和胆固醇等。因此，父母要从小就给孩子逐渐建立起正确的营养观点，避免饮食单调。还应给孩子养成不浪费、珍惜劳动成果的品德。培养孩子懂得“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。盛饭菜时应少盛，吃完了可以再添，避免剩饭菜的习惯。更不要让孩子把饭菜随便扔撒。

(2) 养成良好的饮食卫生习惯。饭前，上厕所后要洗手。饭前不大量饮水，不吃零食，以免稀释了胃酸，影响食欲。饭后要漱口，睡前要刷牙(或嗽口)，睡前不再吃东西。

(3) 吃饭要定时、定量，执行定餐制度，家长不要随意给孩子零食吃，零食可放在三餐一点中，当点心给孩子吃，避免养成吃零食习惯，影响食欲。

(4) 进餐的环境应清洁、安静、轻松愉快，不要让孩子排队久等或受批评、训斥，尤其不能以不让吃饭来处罚孩子。培养孩子专心进餐习惯，不要一边吃一边玩。

(5) 应适时地培养与训练孩子正确地使用餐具。4~5个月婴儿应训练他们自己用手扶奶瓶吃奶或喝水，8~9个月可自己拿奶瓶吃奶。1岁左右可学习拿小勺，1岁半可自己用勺吃饭，大人可帮助孩子在半小时内吃完，3岁时可以学习使用筷子。

(6) 不宜于儿童的食品。多油、煎炸等不好消化的食品，酸辣等刺激性

食品都不宜于儿童。酒、咖啡等兴奋性饮料，也在禁忌之列。巧克力，麦乳精等脂肪和糖含量多的食品可致胃口呆滞，豆类、花生、圆球状的糖果，婴幼儿要慎用，偶尔不慎可咽入气管，造成呼吸道阻塞，危害极大。市售饮料，有很多都是由色素香精兑制而成，不能以此来补充维生素 C。儿童食品是不允许加添加剂的，儿童食品应以天然食物为原料，从天然食物中摄取所需营养素。儿童的膳食不宜使用过多的盐，应清淡、低盐。

四、孕妇、乳母营养与膳食

孕妇和乳母的营养好与坏，可直接影响到她们自身的健康和产后乳汁的分泌，减低其劳动能力，也可直接影响婴儿的健康，进而减弱民族体质，对民族的兴旺、国家的建设事业产生严重的影响。对孕妇和乳母营养的研究已成为世界各国所最关心的问题。

1. 孕妇营养不良对母体健康的影响，母亲对子代的爱与奉献是最无私的，为了满足胎儿生长发育的需要，有时尽管母体已缺少某种营养素，她也会牺牲自己的身体来保证满足胎儿的需要。比如孕妇膳食中钙常摄入不足，为满足胎儿的需要，就把自己骨头中的钙动员出来（脱钙）供胎儿生长发育，而自己由此而得骨质疏松、软骨病，常抽麻筋，腰腿痛。实行计划生育前，不少经产妇女个子变矮，腿变成罗圈形，就是典型的例子。这类由于妊娠期及哺乳期营养不良而引起或加重孕妇及乳母疾病的例子还有不少，比如缺铁性贫血、叶酸缺乏引起的巨红细胞贫血、维生素缺乏症等。

2. 孕妇营养不良对优生的影响。孕期营养不良可致新生儿死亡率增加，婴儿出生体重低于正常（ $< 2500\text{g}$ ）或为小样儿，某些营养素过多或过少可致胎儿畸型，后两种情况是新生儿死亡的重要原因。母体营养不良时，血容量不能相应增加，可使胎盘血液量不足，胎盘 DNA 含量减少而造成胎儿生长发育障碍，迟缓；如果孕妇在怀孕早期突发严重的营养不良，可致婴儿中枢神经系统异常、死产及新生儿第一周存活率下降（即第一周死亡数增加）、低体重儿增加；孕妇有严重的维生素 B1 缺乏症可危及胎儿生命；孕妇患严重缺铁性贫血可致早产，新生儿贫血及新生儿死亡。

胎儿大脑细胞在受孕 12 周和 28 周时分裂增生速度最快，并且对母体的营养状况很敏感。因此，母体营养不良可引起胎儿头围小，脑细胞数少，出生后智力发育迟缓，脑功能异常。由于母体摄入热能和蛋白质严重不足，还可引起胎儿和婴儿细胞分化增殖停滞而使某些器官发育不全，导致该器官永久性残疾，这就是低体重儿常比正常儿先天性畸型发生率高 8 倍的原因。

孕妇也不应营养过度，否则由于母体体重过重，新陈代谢需要比供应胎儿的多，胎儿的供应就不能再相应增加，体重过快地增加与妊娠并发症的发生有关。母体营养过度胎儿也过大，又给以后分娩造成困难。因此，孕妇也要遵守平衡膳食的原则，营养要适度。

3. 孕妇需要多少热量和营养素。一般孕早期（1~3 个月），胎儿每日增重 1g，孕妇对各种营养素的需要量与孕前基本变化不大，不需特别增补。如发生妊娠反应而恶心、呕吐、进食很少，可少食多餐，多食用易消化、清淡、合其口味的食物，可多食水果、蔬菜以刺激食欲，防止便秘。此时保证氮平衡与最低热能，防止因饥饿而酸中毒是很重要的。每日必须吃 4 两粮食、200ml 奶、2 两营养价值高的蛋白质（如鱼、禽、蛋或相应的豆类及其制品）。妊娠中期（4~7 个月）胎儿每日增重 10g，同时母体也开始贮存蛋白质与脂肪、钙、铁等，以备分娩及产后哺乳消耗。此时应尽量摄取下列食物：0.8

斤左右的粮食（最好粗、细杂粮混合），豆类和豆制品 2 两，肉、鱼、蛋、禽等食物 2 两（最好以肝或猪血类来代替），蔬菜 1~1.2 斤（其中应有 1/2 是深绿色或橙红色的），其它可吃些蘑菇、木耳、海带、紫菜等以补充钙、铁、锌等微量元素，牛奶或豆浆 0.5 斤，2~4 两水果，炒菜用油每天 15g 左右即可，但最好用植物油（豆油、花生油、菜油）。妊娠 7~9 个月的胎儿生长最快，其体重有 50% 是在这 3 个月增加的，这时孕妇膳食应在上述食物摄取量的基础上再增加些营养价值高的蛋白质，如鸡、鸭肉或鱼肉 1 两、牛奶或豆浆 200g，适当地减少粮食 1~2 两，并应限制盐的用量以减少或防止妊娠水肿。

4. 产妇做月子期间如何注意营养。“月子”里很重要的一件事就是安排好产褥期营养，以保证母体恢复正常及哺乳婴儿的需要。一般产后 24 小时内由于生产时体力消耗过大，一朝胎儿落地如释重负，产妇会感到疲倦无力和腹中饥饿。应及时补给一杯热牛奶或豆浆，小米粥，藕粉，饼干，再安静地睡一觉。对恢复疲劳和促进乳汁尽早分泌很有好处。产后 1~2 天常感口渴，可多给水或汤等流质食物。第二天可吃稀。软半流食，如红糖小米粥、卧鸡蛋、面条、馄饨等，但要少油腻，逐渐过渡到吃正常饭食。产后 3~4 天乳汁分泌可能伴有低热。早期开奶可促进乳汁分泌。产褥期卧床休息多，腹肌松弛，肠蠕动慢，容易便秘，这时应多食汤类、流食、富含蛋白质及 B 族维生素和粗纤维的膳，以利促进乳汁分泌和防止便秘。

产褥期为补充身体消耗，哺乳需要等应增加热量、蛋白质、钙、铁及维生素的供给。按我国人民习俗、给产妇吃小米、红糖、芝麻，鸡蛋可补充维生素 A、维生素 D、维生素 B1、维生素 B2 钙、铁和优质蛋白质，符合产妇的需要。也有些地区受不科学的以及迷信思想影响，只喝小米粥，不能吃荤，要忌口，使产妇身体得不到恢复，引起各种营养缺乏病。

产褥期应一日四餐，现举一例说明之。

早餐：小米粥	2 两
鸡蛋	2 个
芝麻酱	20g
红糖	10g
炒菜用油	10g
午餐：馒头	3 两
排骨黄豆汤	2 两
炒大头菜	4 两
加餐：挂面	1 两
鸡蛋	3 个
西红柿或青菜	2 两
晚餐：大米饭	2.5 两
鲫鱼汤	2 两
炒油菜虾米	10g

该食谱的营养成分是：热量可达 2794kcal、蛋白质 124g、脂肪 72g、碳水化合物 324g、钙 808mg、铁 40mg、维生素 A2880IU、胡萝卜素 2.41mg、维生素 B12.18mg、维生素 B21.34mg，烟酸 1595mg、维生素 C125mg。

5. 孕妇、乳母应多食用含铁和钙丰富的食物。孕妇、乳母的钙与磷摄入量多少可直接影响到母、婴的牙齿与骨骼，婴儿的乳牙是在母亲怀孕 5~6 个月

时就钙化形成了，恒牙是在孩子出生后 3~4 个月陆续钙化形成的，如果母亲缺钙，就会在牙齿发育中形成一个疏松层，为以后发生龋齿埋下隐患。要想孩子有口好牙齿，必须从母亲怀孕时期就保证母亲钙，磷及维生素 D 的充分供应，母亲有了足够的钙，就可以防止血钙低所引起的抽筋、腰腿痛、软骨病、掉牙等。孕妇和乳母每天膳食中分别需供应 1.5 和 20g 钙才能满足母婴的需要。鸡蛋黄、牛奶、黄豆、虾皮是高钙食物，应多摄取。如果膳食中钙的来源不足可利用钙剂补充，如乳酸钙、碳酸钙、葡萄糖酸钙等。

妇女每月随月经失血常丢失铁 10~30mg，致使平时就容易缺铁（铁贮存量不足）。怀孕时需大量铁加工血红蛋白，以增加血容量；另外，胎儿每天还要贮存 5mg 的铁，也得来自母体，以备胎儿出生后头 6 个月的需要；孕妇分娩时流血还要失铁，所以孕妇比一般妇女需铁量大得多，极易发生缺铁性贫血。为防止缺铁，妊娠期间每天要多摄取 3mg 的铁，相当于 12g 猪肝、30g 羊肝、30g 鸡肝各 10g 猪血（血豆腐）中所含的铁。

五、中、老年人营养与膳食

和世界万物一样，人类在 40 岁以后，随着年龄的增长，各个器官出现老化现象。老化分生理性老化（衰老）和病理性老化（早衰）两种，前者主要由遗传基因决定，后者的影响因素很多，加社会因素、疾病因素、体力活动和营养因素等，另外与气候、地理环境、温度、居住条件、公共卫生、医疗设施、情绪等因素也有关。其中营养因素是很重要的因素之一，通过营养和膳食的改善调整，可防止过早衰老和老年多发病的发生，维持身体健康，保持充沛的精力。

人的衰老过程也就是机体生理机能改变的过程。老年人胃肠道分泌能力减弱，胃酸减少，消化液中各种酶的活力有不同程度的降低，肠蠕动缓慢，胃张力变弱。口腔疾患也有增加，如牙齿松动或脱落、舌炎，睡眠也不好，食欲不佳，这些都不同程度地影响中、老年人的营养需求和对食物的选择。那么中、老年人在膳食营养上应注意哪些内容呢？

（一）热能及碳水化合物的摄入量应减少

由于老年人的脂肪组织逐渐增加，肌肉组织相应减少，基础代谢过程减慢，一般认为比青壮年时期降低 10% ~ 15% 左右；又由于体力活动减少，热能消耗也随之减少。一般情况下老年人的热能供给量应适当减少，40 ~ 49 岁减少 5%（成年人为 2400kcal，则应减少 120kcal），50 ~ 59 岁减少 10%，60 ~ 69 岁减少 20%，70 岁以上减少 30%。

如果热能摄入过剩，超过人体的消耗，则可引起肥胖。超过标准体重的 20% 称为肥胖（标准体重的计算方法为：身高厘米减去 100 即为标准体重，如身高 170cm，其标准体重应为 170 - 100 = 70 公斤）。中老年人的常见病、多发病多与肥胖有关，如高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病等。因此，应及早控制作为能量的主要来源的碳水化合物的摄入量，在蛋白质、脂肪有定量的前提下，以减少主粮的摄入量为最有效的措施，特别要减少仅能产热而无其它营养价值的食糖。但果糖对老年人最为适宜，因为果糖在机体内更容易被利用，又能经过氨基化和转氨基作用而合成氨基酸，且在体内转变为脂肪的可能性比葡萄糖小，对老年人较为有利。含果糖较多的食品为水果和蜂蜜，所以老年膳食中碳水化合物可包括较多的水果和蜂蜜。

身材中等、体力劳功较少，超体重 10% 的中、老年男性每日主粮摄入为 300 ~ 350g，使体重保持在标准体重左右。如体重继续增加，则应增加一定的活动量，减少主粮，增加蔬菜、水果等的供给。一般中等身材的老年女性，有肥胖倾向者，每日主粮在 250g 左右。每餐以吃八、九分饱为宜。

由于中、老年人胃肠粘膜细胞数减少，消化道运功能力有所减弱，肠肌的紧张性降低，故易发生便秘。植物纤维对老年人非常重要，富含植物纤维的食品有：水果、蔬菜、粗粮、豆类及藻类等，它们不仅可以通便，而且具有防治高血脂、动脉粥样硬化、胆结石及糖尿病等作用。据研究：藻类食品对肝病、肾病、癌症等多种疾病均有辅助治疗作用，还可以美容健身。因此，在中、老年人的膳食中应注意藻类食品的摄入。对于牙齿不好，或消化功能较弱者应将蔬菜切细、煮软，以降低对肠粘膜的刺激。

（二）蛋白质对中、老年人非常重要

衰老过程中，蛋白质代谢以分解代谢为主，合成代谢逐渐缓慢，对蛋白质的利用能力下降。血液中氨基酸含量较青少年低，红细胞的生成与血红蛋

白的合成均明显减少。中、老年人氮代谢往往出现负平衡，而蛋白质是氮的唯一来源。所以蛋白质的营养作用对中、老年人非常重要。

中、老年人的膳食中优质蛋白应占蛋白质总量的 50% 左右。一个正常成年人每天每公斤体重需要蛋白质 0.8g 即可，而中、老年人应增为 1g，也有人建议每人每日至少需要约 40g 优质蛋白。值得一提的是大豆的营养成分非常复杂，除可作为优质蛋白食用以外，还含有许多有益健康的物质，如含 20% 的油，豆油中亚油酸的含量占 53% 左右。被称为维生素 P 的亚油酸对于发育期的孩子们有促进生长的作用，是唯一的必须脂肪酸，对于中、老年人来说有降低胆固醇和降低血压的作用，是预防中、老年疾病的必需物质。大豆中还含有较多的维生素 E，大约为 24mg/100g 维生素 E 除对生育有作用以外，还具有防止贫血、防止渗出性皮炎、在污染的大气中使肺受到保护，增加肌肉的持久力，促进血液循环等作用。因此，有专家认为维生素 E 具有防止衰老的生理活性。此外，大豆中含有抗胰蛋白酶，可增加胰岛素分泌细胞中的 B 细胞数量，可能是糖尿病患者的理想食品。因此，中、老年人应适当增加大豆食品的摄入量。

由于中、老年人的消化和吸收能力减弱，故应注意食用易于消化的蛋白质食品，应以煮熟的鸡蛋、鱼类、豆类及海藻类食品为主，瘦肉类应切细煮软，少吃或不吃油炸后不易消化的硬质食品。

（三）中老年人不适于食用高脂肪饮食

高脂膳食易引起老年性疾病，但膳食中有一定量的脂肪时可延迟胃的排空而增加饱腹感，也可以改善食物的感官性状，增添美味，而且一定量的脂肪可以促进膳食中胡萝卜素和维生素 A、维生素 D、维生素 E 的吸收，脂肪的供给量满足于以上的需要就可以了。

脂肪中的饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的比例应适当，饱和脂肪酸过多，易引起动脉硬化，不饱和脂肪酸过多，易发生脂肪氧化而出现老年色素。老年色素是一种不能为细胞排泻出去的细胞废物，已经证明老年色素（脂褐质也就是老年斑）是各种细胞膜中的不饱和脂肪与氧发生化学反应而产生的分解物。中、老年人膳食中既不要含过多的脂肪，尤其是动物性脂肪，但也不必限制过严，因为从平衡膳食的角度出发，各种营养素之间应保持适宜的比例，一般说来，膳食中脂肪占总热能的 20~25%，即每日应摄入脂肪 50g，但肥胖的人应适当减少。

（四）膳食中必须含有丰富的维生素

中、老年人需要各种维生素，特别是维生素 A、D、E、B₁、B₂、C 等。例如：维生素 C 与胆固醇代谢有关，它能使胆固醇易于排出体外，减缓血管硬化的过程，维生素 C 还可以增强老年人的抵抗力，防止衰老，其它维生素也应供应充分。

许多报道认为，维生素 A 及类胡萝卜素具有一定抗癌作用。实验研究证明，缺乏维生素 A 及类胡萝卜素的动物容易受致癌物质的影响，发生粘膜、腺体及皮肤的肿瘤或癌症。因此，过分限制脂肪的摄入，从而影响了脂溶性的维生素 A 的吸收是不恰当的，同时提示中、老年人应适当补充足量的维生素 A。

中、老年人的膳食中有足量的维生素 E，对防止衰老有一定作用，老年斑的出现，是衰老的一种表现，其原因是表皮组织积累过氧化脂肪的结果，而维生素 E 能抑制不饱和脂肪酸的氧化而产生的过氧化物和自由基，可减少

衰老细胞中衰老物质脂褐素（老年斑）的生成。

其它维生素，如维生素 D 有助于钙的吸收，可抗骨质疏松。维生素 B1 有促进食欲和帮助消化的作用。为满足维生素的需要量，中、老年人的膳食中应富含新鲜的深绿色或黄绿色蔬菜、各种水果以及一部分粗粮。此外鱼、豆类，瘦肉能供给核黄素和部分无机盐。

（五）膳食中必须含有丰富的铁和水分

铁与血有密切关系，中、老年人因循环系统机能较差，许多重要器官的血流量减少，体细胞中血流速度和血流量都减低，造血机能也衰退，血中血红蛋白含量减少，老年性贫血较为多见。这些均与铁有关，因此应多吃富含铁的食物，以防止贫血及强化血液循环系统的机能。

另外，老年人为了控制胆固醇的摄入量，常需限制含胆固醇高的食物，如肝脏、内脏、蛋类等，而这些食物大多数含铁较高，加之老年人的肠道对铁的吸收率较低，所以中、老年人的膳食应注意含铁食物的供给。

足量的水有利于防止便秘，也便于肾脏代谢废物的排除，并可预防尿石形成。一般饮水量可控制在 2,000 毫升左右，但过多的饮水可增加心脏和肾脏的负担，对健康有害，所以应增加汤羹类食品的供给。

（六）合理膳食可延缓骨质疏松的发生

在日常生活中，我们经常看到一些老年人特别是绝经的妇女，常腰腿疼痛，上、下楼很吃力，遇到轻微的碰撞，就发生骨折。原来骨质疏松是一种骨病，其病因还没完全搞清。一般认为人到老年后性腺激素减少，内分泌代谢紊乱与这种疾病有关。营养性因素，包括蛋白质、钙质、维生素 D 和 C 缺乏也可致病，但关键因素是维生素 D 缺乏。另外，各种原因引起的活动受限，造成对骨骼的机械刺激减弱，骨形成减少，形成疏松和肌肉萎缩。

骨质疏松症是单位体积内骨组织减少，骨质变疏。其临床表现主要是周身骨痛无力，在体位改变或上楼时，疼痛更会加重，使活动受到明显的障碍，久之，下肢的肌肉就会萎缩。如果脊柱发生压缩性骨折，人就变矮了，而胸廓畸形时还可影响心肺机能，化验检查时，有时并不能发现什么异常，诊断主要靠 X 光检查，X 光显示骨的成份减少了，实际上在 X 光片能够诊断骨质疏松之前就有 30% ~ 50% 的钙质已经丢失。

为延缓骨质疏松症的发生，应从两方面做起，一是运动。老年人适当地进行户外活动，接受阳光的照射，以促进钙的吸收。二是营养，由于患骨质疏松症时骨骼中的蛋白质和钙盐均有丢失，因此膳食中应保证充足的蛋白质（如牛奶、鸡蛋、瘦肉及大豆制品等），将有助于骨内有机基的形成，同时应注意补充钙盐，维生素 D 和 C，每日口服钙剂（如乳酸钙或葡萄糖酸钙）2 ~ 4g，同时口服维生素 D 可以促进钙的吸收，维生素 D 一般用量是每日 5000 ~ 25000 IU。但最好是多食用一些含钙丰富的食物，如牛奶，绿叶蔬菜和海产品，如海藻等，并注意补充含维生素 C 多的水果和蔬菜。对于北方人来说，冬季在居室内时间长，接触阳光少，少量补充维生素 D 更为重要。

（七）中、老年人的平衡膳食

为预防疾病，保证健康，延缓衰老，应特别注意中、老年人的膳食调配。根据中老年人的生理特点，决定了老年人膳食营养的特殊性，应当是低热量、充足的优质蛋白、少量脂肪、多种维生素和无机盐的平衡膳食。另外在食物的选择和烹调等方面应照顾到老年人的特点，食物应切碎煮烂，或选择较为柔软的食物，应少吃油炸或过于油腻的食品，烹调方面应注意色香味以促

进食欲。另外，还应注意饮食多样化，切记不要忌口过多，如蛋黄虽含胆固醇较多，多食对动脉硬化不利，但其所含卵磷脂又是驱脂物质，所以不能一点不吃，每周吃3~4个或每日吃一个鸡蛋，对身体还是有好处的。总的来说，中、老年人的食谱和饮食习惯应按以下原则进行：

1. 搭配合理。三餐食谱力求于、稀搭配，粗、细搭配和荤素搭配。即食物有稀、有干；既有细粮又有粗粮，既有含蛋白质丰富的肉类、水产品和豆类，又有含维生素和无机盐丰富的蔬菜和水果类。稀食可给老年人以水份；粗粮可供给B族维生素和纤维素，可防止便秘，荤素搭配可达到营养平衡。比如，蛋白质的消化吸收，要靠维生素和无机盐的支持；而无机盐和维生素也要靠蛋白质、脂肪和碳水化合物来完成其生理功能。那种每餐只有肉食而无蔬菜的食谱是不可取的。

我国人民的膳食组成是主粮摄入过多，副食过少，故有70%—90%的热能来源于主粮，势必影响其它营养素的摄入。所以平衡膳食应包括适宜的种类和数量。一般每日膳食中包括如下食品：主粮，包括米、面、杂粮、洋芋等。但由于谷类所含的维生素和无机盐多存在于谷胚和谷皮中，故谷类不应研磨过细过白，其目的在于保存所含的维生素和无机盐，蛋白质食品：瘦肉类，包括各种鱼、畜、禽肉、蛋类、奶类及其制品、大豆及其制品，以及动物的肝脏。这些食品均是高营养价值的优质蛋白的来源，同时也富含维生素A、B1、B2、B12、铁和钙，如糖醋排骨是含钙量最丰富的食品。蔬菜类：以绿色叶菜及黄、红色蔬菜为最好，是维生素A、维生素C、铁、钙和植物纤维的优良来源。新鲜的水果和能生吃的蔬菜：如黄瓜和西红柿等，它们是维生素C和植物纤维的来源。烹调用油：最好是植物油，因它除能供给热能外，也是必需脂肪酸和维生素E的来源。食盐。要适量，不可多食。

调味品及其各种调料和甜味食品。可将以上食品根据平衡膳食的原则，做出合理安排，以保证中、老年人的合理营养。

2. 清淡、易消化。由于中、老年人随年龄增长心、肾功能逐渐减弱，所进食物必须清淡，少油腻、少含盐，烹调时应注意少走油，以蒸、炖菜肴为主。

3. 少食多餐。随年龄增长，肝脏中合成糖原的能力降低，糖原储备较少，且对低血糖耐受力较年青人差，因此易感饥饿。尤其是消瘦的老人，最好采用少食多餐的办法，或者在两餐中间增加一次点心。

4. 各餐食品的分配量。早餐占全天总摄入热量的20~30%；午餐占全天总摄入热量的40%；晚餐占全天总摄入热量的30%~40%。食谱举例。

早餐：馒头或面包50~75g，卤豆腐干50g，或卤酱黄豆10g，加香油或熟油5g，牛奶250g。

午餐：番茄肉丝面1份（干面条100~175g，瘦肉丝50~75g，番茄100~150g，绿叶菜150~200g，植物油10g）。

晚餐：蒸米饭1份（大米100~125g），肉末炒蛋（瘦肉25g，蛋1个），炒莲花白菜150~200g，素菜汤（菜50~100g），植物油10~15g。全天摄入蛋白质65~77g，热量1,600~1980kcal，每日需加水果1~2次。

六、运动员营养与膳食

运动员的合理营养，首先应安排适合于锻炼需要的平衡膳食，因为良好的营养对运动员的机能状态、体力适应过程、运动后的恢复及防治运动性疾病有重要作用。

（一）对热源营养素有特殊需求

糖类的分解反应简单，容易氧化燃烧；脂肪和蛋白质的分解反应复杂，不易氧化，因此在体内不能完全燃烧，蛋白质的代谢产物硫酸和硫化氢可使体液变成酸性，加速疲劳的产生。因此，作为运动员的热源，应以糖类为主，供给热量的效率最高。蛋白质、脂肪、糖的摄入比例应为 1 : 1 : 4。

（二）对蛋白质的需求

体育运动量是否需增加蛋白质营养，意见尚不一致。但运动员在加大运动量期、生长发育期和减体重期，如出现热能及其它营养水平下降等情况时，应增加蛋白质的补充量，而且应补充优质蛋白。在补充蛋白质的同时，必须补充适量的蔬菜、水果等碱性食品，防止蛋白质代谢产物使血液变为酸性而产生疲劳感。

（三）对无机盐的需求

运动员的无机盐需要量与正常健康人无显著差别，但在加大运动量和高气温下锻炼以及减少体重时，应当注意无机盐不足引起的无力和运动能力下降等表现。一般每天每人食盐需要量为 30 ~ 40g，钙为 1000 ~ 1200mg。运动员对钾的需要量为 20 ~ 25mg。

（四）运动员大量出汗时应注意补充水分

人在剧烈运动时，由于消耗能量而发热，使体温上升，出汗成为调节体热平衡主要或唯一的途径。运动中的排汗率和排汗量与很多因素有关，运动强度、密度和持续时间是主要因素，运动强度越大，排汗率越高。此外，外界气温、湿度、运动员的训练水平和对热适应等情况都会影响排汗量。如足球运动员，踢球 1 小时，体内水分约减少 10%，而这些水分主要来自血浆细胞间液和细胞内液体。因此，如不及时补充液体，不仅会发生脱水现象还会增加心血管负担，引起循环功能障碍，及导致肾脏的损害。

运动员的水分摄取量应以满足失水量、保持水分平衡为原则，不能单凭口渴来判断。运动员在日常训练无明显出汗的情况下，每日水分的需要量为 2000 ~ 3,000ml。大量出汗时，应采取少量多次补给，长时间大量出汗时，应每隔半小时补液 150 ~ 250ml。运动前也应补液 400 ~ 700ml，因为运动中水分的最大吸收量是每小时 800ml。

（五）运动员的平衡膳食

1. 耐力项目运动员。首先保证供给足量的热能食品，包括富含碳水化合物的食品和适量的脂肪。脂肪占总热能的 30 ~ 35%，碳水化合物占总热量的 55% ~ 65%，并应补充适量的蛋白质，如牛奶和各种肉类，使其占总热量的 12% ~ 14%。

2. 速度型运动员。这类运动员能量消耗较低，但为保证神经高度紧张的需要，优质蛋白质的需求量较高，并需足够数量的 B 族维生素、无机盐及纤维素等。优质蛋白供给量应占总热量的 15% 左右，适当控制脂肪和碳水化合物的摄入。对于游泳、滑雪等运动员，由于需要维持体温，可适当增加坚果类高脂肪食物。

3.力量型运动员。这类运动员体重大，肌肉发达，总热能消耗较高，需要足量的碳水化合物和优质蛋白作为基础。另外，力量型运动员体内含氮物质的代谢能力较强，应使优质蛋白达到总热量的15%以上，同时注意提供含丰富的无机盐、维生素的食品。

此外，运动员应饭后两个半小时后再进行剧烈运动，运动结束后应休息半小时再进食，以使呼吸和循环系统恢复到相对平静状态。运动员在运动前不宜多吃糖，运动后不宜大量饮水。

第三章 营养与疾病

一、冠心病患者的营养与膳食

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病，是由于冠状动脉发生粥样硬化或痉挛而使心肌产生缺血的一种心脏病，对中、老年人的生命威胁很大。在我国该病发病年龄已提前，35岁以上的人群中冠心病的发病率为3%~5%。流行病学研究表明，饮食结构不合理是导致冠心病的重要原因之一。因此，合理的饮食结构对预防和治疗冠心病有根重要的作用。

（一）膳食分配原则

1. 控制膳食中脂肪的摄入量。有调查表明，膳食中脂类摄取与冠心病的发生呈正相关。长期大量食用含饱和脂肪酸的动物性脂肪的食物是诱发动脉硬化的重要因素。因此冠心病患者和35岁以上成人及老年人应限制脂肪的摄入，脂肪量应在总热量的30%以下，其中饱和脂肪含量不宜超过总热量的10%，胆固醇在400mg以内。

2. 控制膳食中热能摄入量。我国热能的主要来源为植物性碳水化合物，其中含有较高的纤维素和植物性蛋白质，这对于预防冠心病有积极作用。但碳水化合物摄入过多，过剩的热量将转化为脂肪，贮存在体内可引起肥胖，对冠心病患者是一个威胁。特别是食糖过多，会使血中甘油三酯含量增高，冠心病的发病率也随之增高。因此糖量应控制在占总热量的50%~60%以内，并限制食糖的食用，而提倡食用粮食，最好粗细粮搭配食用。

3. 多食用大豆蛋白。据报道动物性蛋白质的摄入量与冠心病的死亡率有关，但究竟是蛋白质本身的影响，还是胆固醇和脂肪的作用尚未搞清。因此，提倡多食用大豆蛋白，大豆蛋白具有降低胆固醇、抑制小肠吸收胆固醇和胆汁酸的作用。建议每日蛋白质的摄入量占总热量的10%~15%，其中最好含有一定量的豆类制品。

4. 增加膳食中维生素和无机盐的供给。冠心病患者应保证维生素和无机盐的供给，维生素C对脂类代谢有一定作用，可提高膳食中胆固醇的代谢能力；并能增强血管的弹性、韧性，降低脆性，防止血管壁出血。烟酸具有扩张末梢血管的作用，并能促进血栓溶解，降低甘油三酯在血中的含量。含镁的食物可降低血液中胆固醇的含量，含镁食物有芝麻、花生、各种坚果类。钾具有保护心脏的作用，锌能适当控制血脂升高，碘能减少胆固醇在动脉壁上的沉着。

（二）食物选择及注意事项

主食：适当控制主食的摄入量，尽量不吃糖及含糖零食，多吃粗粮、杂粮，少吃多餐，吃八分饱，晚餐限制食量，饭后散步。

副食：少吃含饱和脂肪酸多的食物，如猪肉、牛肉、羊肉以及含胆固醇高的动物内脏、肥肉等，多食用豆类、禽类、核桃、花生、瓜籽等。蔬菜、水果不限量，最好是选用有色蔬菜如菠菜、油菜、西红柿、茄子以及带酸味的水果，烹调时必须用植物油，盐限制在每日约2~4g，最好戒烟酒，饭后少饮些淡茶，忌饮浓茶。

二、高血压患者的营养与膳食

高血压病在我国成人中的患病率约 7.8%，多在 40 岁以后发病。高血压病的发病原因，除了家族性的遗传因素外，主要与环境因素和食物有关，特别是食盐与高血压的关系十分密切；另外与某些食物的蛋白质、脂肪、油类、钾、钙、镁等也有关。

（一）膳食分配原则

1. 低脂肪、低热量。一般来说，肥胖或体形魁梧的人患高血压的较多。人体每天摄入的热量与消耗的热量应保持平衡，摄入的热量过剩就转化为脂肪储存在体内使人发胖，加重心脏负担，诱发动脉硬化。另外日常伙食应用清淡的低脂肪和低胆固醇饮食，避免食用动物脂肪及含胆固醇高的食物，如肥肉、动物内脏、黄油、鱼子等，但不限制吃蛋黄，因蛋黄中显然胆固醇含量较高，但卵磷脂含量也很高，卵磷脂有对抗胆固醇的作用。烹调用油应使用植物油。

2. 严格限制钠盐的摄入量。钠盐在内分泌激素作用下，可使血管对各种升压物质的敏感性增强，导致血压升高。因此，高血压患者必须采取低盐饮食，每天从饮食中摄取的食盐应在 5g（一钱）以下，如出现浮肿，尿量减少，应立即吃无盐饮食。

3. 戒烟、酒。吸烟对人体不仅无益，而且有害。因为烟内不仅含有对人体有害的尼古丁，而且烟在燃烧时所产生的煤焦烟，还可能致癌。尼古丁能使周围血管收缩和心肌应激性增加，从而引起血压上升。因此，戒烟有助于高血压的防治。

酒精可兴奋大脑，使血压升高，心跳加快，但少量的葡萄酒、啤酒等对本病无害。

（二）食物的选择及注意事项

主食应少吃含糖高的甜点心及糖果，应以粮食为主。副食应适当多吃一些含蛋白质丰富的瘦肉、鱼、奶类、蛋、豆类及其制品。尤其是大豆蛋白，既经济又可提供优质蛋白质。同时食用含维生素及无机盐丰富的食物，如蜂蜜、海参、海蛭、油菜、菠菜、小白菜、西红柿、洋山芋、冬瓜、芋头、山药等。食油选用植物油，最好是玉米油。此外，还应注意心情愉快、情绪乐观、劳逸结合，生活规律，坚持体力活动与药物治疗，节制饮食，每餐八分饱为宜。

三、糖尿病人的营养与膳食

糖尿病是一种以糖代谢紊乱为主要表现的内分泌——代谢疾病，病因至今不十分清楚。多在 40—60 岁之间发病，但近年来该病的发病年龄有提前的趋势。临床表现为多食、多饮、多尿，此即“三多”现象，严重者危及生命。糖尿病主要是由于体内胰岛素分泌不足，导致糖代谢紊乱，引起血糖升高，从而引起一系列的临床症状。因此营养调整应抓住控制血液中血糖的浓度为矛盾。控制热能的摄入量，以此来维持胰岛素和葡萄糖在体内的相对稳定，使血糖保持适当的浓度。

（一）膳食分配原则

1. 总热能：根据患者的情况不同，肥胖和中、老年中度糖尿病患者，每日能量摄入应在 1,000~1,600kcal 以内，正常体重的老年患者，每日应在 1,400~1,800kcal 以内。对于大多数糖尿病患者来讲，当病情控制不满意时，碳水化合物应限制在 150~250g，相当于主食 6 两。病情稳定后，可放宽到 250~300g，相当于主食 7.5 两。如每日进食 200g 仍有高血糖和尿糖，应配合药物治疗。如进食碳水化合物较多的则食（土豆、藕、粉等等），则应减少相应的主食。

2. 蛋白质：对糖尿病患者应供给足够的优质蛋白，由于含蛋白质的食物具有饱腹感，可以减少碳水化合物的摄入量。肥胖型患者及合并肾功能不全患者，则应限制蛋白质的供给量。

在部分胃肠道功能尚可的糖尿病患者中，建议主食中按 1/4、1/3 比例掺加黄豆粉，用大火煮熟，即可提高蛋白质的消化吸收率，又可减少糖类的摄入。另外，蛋白质中含亮氨酸、精氨酸多者、有刺激胰岛素分泌的功能。

3. 限制脂肪。对于糖尿病患者应限制脂肪的供给，定期检查血脂。每日约需脂肪 50—60g，限制动物内脏的供给，以减少心血管并发症的发生。

4. 餐次分配。一天至少分三餐，按 1/3、1/3、1/3 或 1/5、2/5、2/5 分配。加在注射胰岛素的同时，还应少食多餐，把一日的碳水化合物分成 4~6 次进食。加餐可一次食用 1 两，如馒头片、面包、苏打饼干等，睡觉前应补充豆浆、豆腐干、牛奶、煮蛋、酱牛肉等含蛋白质较高的食品，以防止夜间出现低血糖。

（二）食物的选择及注意事项

主食应以米、面、玉米面等粮食为主。副食应以含优质蛋白多的瘦肉、蛋、鱼、禽、乳、黄豆、花生为主。脂肪的摄入以花生油、豆油、玉米油为主。同时建议补充富含维生素 B 的食物，老年患者应增加钙与铁的摄入。

糖尿病人应禁吃食糖、糖果、糕点、蜜饯、果酱、蜂蜜、冰淇淋、白薯等。

四、营养与肿瘤

流行病学调查表明，营养与肿瘤有明显的关系。我国十亿人口中每年肿瘤患者约一百万人，死于肿瘤的有八十多万人。调查表明与肿瘤有关的营养素有以下几方面。

（一）维生素与肿瘤

有些维生素与肿瘤的发生有关，主要有以下几种：

1. 维生素 A。在致癌的过程中，对机体具有保护作用，能保护上皮和粘膜免受致癌物质的作用而不发生癌变。动物实验表明，维生素 A 缺乏的动物易被化学致癌物引起粘膜、皮肤和腺体肿瘤。临床上发现支气管癌患者血清中维生素 A 水平明显低于非恶性支气管病患者及健康人。因此，为预防肿瘤，在日常饮食中，除应保持平衡膳食以外，应增加富含维生素 A 的食物。另有研究表明，癌症的危险与黄绿色蔬菜的摄入量呈负相关。黄绿色蔬菜中 β -胡萝卜素含量非常丰富。 β -胡萝卜素是广泛分布的天然类胡萝卜素之一，被作为预防癌症的重要营养素之一。它具有最高的维生素 A 原功能，但常和其它类胡萝卜素，如 α -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素等混在一起。在两个阶段肺及皮肤肿瘤发生试验中已证明 α -胡萝卜素比 β -胡萝卜素对抑制肿瘤具有更大功效。

2. 维生素 C。维生素 C 具有抗氧化作用，可以阻断致癌物亚硝胺的生成，还具有增强人体免疫功能的作用。大量的流行病学调查资料表明，人体癌症的发生可能与缺乏维生素 C 有关。

大剂量维生素 C 对晚期病人有治疗作用，而大剂量维生素 C 发生中毒的可能性极小，肿瘤病人不必顾虑。

（二）热量与肿瘤

限制膳食热量可减少肿瘤的发生。超过正常体重的中年妇女，患子宫内膜腺癌与乳腺癌的机会高于其它人。肥胖能引起很多疾病，同时患肿瘤的机会也比一般人多。

（三）脂肪与肿瘤

高脂肪膳食被视为癌症的危险因子。加拿大西安特哩奥大学人类营养研究中心的研究表明，食用高脂肪饲料的小鼠、大鼠，较低脂肪饲料鼠更易患乳腺癌。膳食脂肪这一效应似乎发生在肿瘤的启动阶段。流行病学调查也表明乳腺癌的发生率和死亡率与膳食脂肪的摄入量呈正相关，而降低膳食脂肪的摄入量可减少乳腺癌的发生。

（四）纤维素与肿瘤

纤维素可降低大便中致癌物质的浓度，保护肠粘膜的表面，改变肠道的细菌丛，缩短排便时间，可起到防止肠癌发生的作用。

第四章 利用食物交换份法安排食谱

“食物交换份法”就是将常用食物按其所含营养素含量的近似值归类，计算出每类食物每份所含的营养素值，然后将每类食品的内容，按单位数量列出表格供交换使用。最后根据不同热显需要，按各种营养素合理分配比例，计算出各类食品的交流份数和实际食物的重量。凡按表中所列热量标准规定的各类食品单位数量进食者，一般均能达到较为合理的平衡膳食。现将具体方法介绍如下：

1. 将常用食物大致划为四类：

- (1) 富含碳水化合物的谷类食物；
- (2) 富含无机盐、维生素和膳食纤维的食物；
- (3) 富含蛋白质的食品，
- (4) 供给热能的食品。

2. 计算出各类食品每单位交换份中所含的营养价值（如下表）。

各类食品每单位交换份数中的营养价值表

表号	食品类别	交换份	重量(两)	热能 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	肪糖 (g)
I	谷类	1	约1	180	4	1	38
II	蔬菜类	1	食部：7~10	80	5		15
	水果类	1	市售品：4~5	80	5		15
III	肉类	1	瘦肉类：1	90	10	5	2
	乳类	1	牛奶：5	90	10	5	2
	蛋类	1	鸡蛋：1个	90	10	5	2
	豆类	1	豆腐：2	90	10	5	2
VI	供给热能 的食品	1	油脂类1汤 匙	80		油脂类	纯糖类
		0.4	食糖 (或2 汤匙)			9	20

3. 各类食品单位交换份的重量计算

(1) 谷类食物每份食品等值交换重量如下表：

谷类食品每交换份的重量表

白米	1两	生面条	1.5两
白面	1两	咸面包	1.5两
玉米面	1两	干粉丝(皮、条)	0.8两
小米	1两	凉粉(两大碗)	1.5两
高粱米	1两	土豆(食部)	5两
生的嫩玉米	15两	山药(食部)	5两
挂面	1两	蘑菇、荸荠(食部)	3两

所谓等值，就是每份食品供热量均约为 180kcal、蛋白质 4g、脂肪 1g、糖 38g，即吃 1 两白米变成的米饭或煮成的稀粥就约相当于吃 1.5 西面条或 1.5 两咸面包的营养价值，亦即表中每份食品均可互换，而营养价值不变。

(2) 蔬菜、水果类食物每份食品等值交换重量如下表：

蔬菜、水果类食物每份食品等值交换表

含糖 1~3%的蔬菜(食部)	含糖 4~10%的蔬菜(食部)及含糖
0.5~0.75kg	10%以上的水果类(市售品)
叶类：(0.5~0.75kg)	瓜果及鲜豆类：
大白菜、元白菜、油菜、韭菜等	倭瓜 7 两、柿子椒 7 两、鲜豇豆 5 两、扁豆 5 两、鲜豌豆 2 两
根茎类：(0.5~0.75kg)	根茎类：
芹菜、茼蒿、茭笋	萝卜 7 两、胡萝卜 4 两、蒜苗 4 两
瓜果类：(0.5~0.75kg)	其它类：
西葫芦、西红柿、冬瓜、黄瓜、	水浸海带 7 两
苦瓜、茄子、丝瓜等	
其它类(0.5~0.75kg)	水果类：
绿豆芽、茭白、冬笋、菜花、鲜	桔子、橙、苹果、鸭梨、桃、葡萄、
蘑、龙须菜等	李子、盖柿等各 4~5 两

以上食品每份供热量均为 80kcal、蛋白质 5g、糖 15g，即：吃 0.5~0.75kg 大白菜，就约相当于吃 7 两倭瓜或 5 两扁豆的营养价值。

(3) 肉、乳类每份食品等值交换重量计算如下表：

上表食品每份供热能均为 90kcal、蛋白质 10g、脂肪 5g、糖 2g，即吃 1 两瘦肉就约相当于吃 5 两牛奶或一个鸡蛋。

(4) 供给热能的食品等值交换重量计算如下表：

上表食品的每份可供热量均为 80kcal、油脂类含脂肪量约 9g、纯糖类含糖量约 20g，即，吃 0.3 两花生米就相当于一两白糖或红糖的热量摄入。

(5) 不同热量的食品交换份数举例。交换份数可按下表进行。

表中所列各类食品单位是按蛋白质、脂肪及碳水化合物占总热量的合理分配比例计算而得。

举例：

加一个人的全日热量为 2,000kcal，查上表 2,000kcal 栏中交换份总份数为 15 份，谷类 7.5 份（谷类的 1 份为 1 两），菜果类 2 份，肉、乳类 2.5 份，供热食品 3 份。那么，一天应吃谷类食物 7.5 两，蔬菜 1~1.5kg，水果类 4~5 两，肉乳类食物中：牛奶 5 两，瘦猪肉 1 两，北豆腐 1 两，供热食品包括，食油 2 汤匙，白糖 1 汤匙。三餐安排如下。

早餐：牛奶 5 两，加 1 汤匙白糖，发糕 2 两。

午餐：包子 3 两（肉末 1 两，白菜 5 两），小米粥 0.5 两。

加餐：苹果 4 两。

晚餐：米饭 2 两，北豆腐 1 两。全日烹调用油 2 汤匙。

摘自中国营养学会编印《吃的学问》年中崔月荣老师的文章。

第五章 含不同营养素的食谱

一、含蛋白质较多的食谱

(一) 鸡肉蔬菜泥

用料：鸡胸脯肉	100 克
番茄	50 克
洋芋	50 克
小白菜	50 克
盐	适量

方法：洋芋、胡萝卜洗净切碎，煮成糊状，将番茄倒入漏瓢内(已消毒)，用匙子压榨，除去粗纤维，刮下菜泥，盛入碗内待用，将鸡脯洗净切碎揉成泥，倒入挤出的菜汤内，用微火煨 40 分钟，将菜泥倒入鸡汤菜汤内煮沸加适量盐。

适用范围：5~6 个月的婴儿食用。

(二) 蒸鸡蛋羹

用料：鸡蛋	50 克
食盐	适量

方法：将鸡蛋洗净、打碎搅匀。加 40 毫升水和适量盐，在锅内隔水蒸 10 分钟，即成蒸鸡蛋羹。

适用范围：6 个月以上的婴幼儿食用。

(三) 肉末菜粥

用料：大米	50 克
番茄	25 克
瘦猪肉	50 克
豆腐	125 克
小白菜	25 克
油、盐	适量
酱油	适量

方法：将肉洗净切碎成肉泥，加适量酱油拌匀待用。大米洗净，加适量水上锅煮 30 分钟，再加切碎的豆腐、番茄、小白菜、盐和油煮 10 分钟，即成肉末菜粥。

适用范围：10~12 个月的婴儿。

(四) 鱼汤菜泥面

用料：鱼肉	50 克
番茄	25 克
挂面	40 克
小白菜	30 克
洋芋	30 克
盐、油	适量

方法：将番茄、洋芋和小白菜洗净切碎，鱼肉加适量水上锅微火煨 40 分钟，捞出，鱼肉揉烂与蔬菜、挂面同时下锅煮 10 分钟，加适量油、盐即成鱼汤菜泥面。

适用范围：6 个月以上的婴儿食用

(五) 鱼泥米糊

用料：鱼肉	50 克
米粉	50 克
盐	适量

方法：将鱼肉煮熟，揉碎成泥，米粉加水成糊状，加适量水，微火煨 20 分钟，再将鱼泥和适量盐，放入米糊内，稍煮一下，成鱼泥米糊。

适用范围：5~6 个月的婴儿食用。

(六) 猪肉松

用料：瘦猪肉	100 克
酱油	适量
黄酒、糖、香油	适量

方法：将肉洗净，切碎成末放入碗内加酱油、黄酒和糖，置蒸笼内入锅蒸 2 个小时，放入锅中烘干，将肉扯碎，在锅中加香油烧熟后，放入碎肉，炒松起锅即成猪肉松。

适用范围：适用于 7 个月以上的婴儿。

(七) 牛肉松

用料：牛肉	100 克
酱油、糖、黄酒	适量
香油	适量

方法：牛肉洗净切碎成末，放入碗内加酱油、黄酒和糖，置蒸笼内入锅蒸 150 分钟，再放入锅中烘干，将肉扯碎，在锅中加香油烧熟后，放入碎肉，炒松起锅即成牛肉松。

适用范围：7 个月以上的婴儿食用。

(八) 鱼松

用料：鱼	100 克
酱油	适量
黄酒	适量
糖	适量
香油	适量

方法：将鱼去鳞洗净，蒸熟，取出内脏，去除皮骨，放入锅内，加适量酱油、黄酒、糖、盐等调味品，置火上煮沸一段时间后，改用小火煮至汁干肉烂时，离火后，用筷子或用手将鱼扯碎。在一净锅放入香油，热后放入碎鱼肉，于小火上烘炒至鱼肉的纤维蓬松（越干越松），即成鱼松。

适用范围：7 个月以上的婴儿食用。

(九) 脱脂乳

用料：牛奶	100 毫升
糖	5 克

方法：牛奶煮沸后，盛入碗内静止大约 1 小时后，去掉上面的脂肪（奶皮），结一层去掉一层，去 3 次脂肪即成脱脂乳。

适用范围：腹泻、消化不良的婴儿。

(十) 酸奶

用料：牛奶	100 毫升
鲜柠檬汁	8 滴
糖	5 克

方法：牛奶煮沸后，装入奶瓶，加入鲜柠檬汁或广柑汁 8 滴搅均再加糖即成酸奶。

适用范围：消化不良的婴幼儿。

(十一) 蛋白乳

用料：牛奶 100 毫升
含糖胃蛋白酶 5 克

方法：取牛奶 100 毫升，热至 42℃ 加入含糖胃蛋白酶 5 克，搅拌 5 分钟待其凝固，将凝块折碎，用纱布滤去水分，将蛋白质沉淀，弃去乳清。

将沉淀物所含糖和无机盐用水洗净，加入 50 毫升水，加热 3 分钟，再用纱布滤去水分，将凝块（蛋白质沉淀物）放入乳钵中，研碎再滤过，加酸牛奶 50 毫升，稀释至 100 毫升，即成蛋白乳。

适用范围：消化不良的婴儿食用。

(十二) 爆肉丝

用料：瘦猪肉 100 克
蒜苗 适量
酱油 适量
糖 适量
盐 适量
食用油 适量

方法：将肉洗净入锅煮 9 分熟切成丝，蒜苗切成丝，锅中放油烧熟爆炒肉加糖、酱油等酌料，下蒜苗即成爆肉丝。

适用范围：3 岁以上儿童食用。

(十三) 青笋肉丁

用料：瘦猪肉 100 克
青笋 50 克
番茄 25 克
植物油 适量
葱、姜、醋 适量
盐 适量
淀粉 适量

方法：将肉洗净切成小块，加盐放淀粉和匀，青笋切成与肉相同小块，将上述酌料调成汁，油烧至 7 分熟炒肉丁至 9 分熟加青笋和葱，炒熟后加调好的酌料。

适用范围：3~6 岁的幼儿和学龄前儿童。

(十四) 清汤肉丸

用料：猪肉 100 克
鸡蛋 50 克
白菜心 50 克
番茄 50 克
木耳 5 克
葱、姜、盐 适量
酱油 适量
淀粉 适量
味精 适量

方法：猪肉洗净切片剁烂加葱姜盐鸡蛋和淀粉，搅拌均匀，木耳洗净发涨，白菜洗净切成小块，番茄洗净去皮切片，锅中放肉汤煮沸，剁烂的肉泥调成肉馅做成 15 厘米直径圆形小球陆续下汤，待丸熟浮起打去浮沫，加入木耳，白菜段，番茄，再加酌料调好味道。

适用范围：1~6 岁幼儿食用。

(十五) 卤黄豆

用料：黄豆	50 克
植物油	适量
葱、盐、香料	适量
酱油	适量

方法：将黄豆泡涨、煮熟，油热后，将盐、葱、酱油等调料加入黄豆中，再加水煮 30 分钟即可。

适用范围：3 岁以上幼儿食用。

(十六) 锅巴肉片

用料：大米锅巴	100 克
猪里脊肉	50 克
水发玉兰片	25 克
熟油	适量
酒、味精	适量
湿淀粉	适量
肉汤	适量
蒜片	适量
红辣椒	适量
醋、盐、白糖	适量
酱油	适量
葱、姜	适量

方法：将肉切成长方形条，盛入盆内，加湿淀粉、酒、盐拌匀。玉兰片切片，精盐、白糖、醋、酒、湿淀粉、酱油、味精和肉汤调汁放入另一盒，取锅巴制成 15 厘米方形，油炒肉片，再放姜、葱蒜、玉米片、辣椒，与肉片一起炒匀，烹入汁，盛入盘中，油炸锅巴成黄色，盛大盘并舀入沸酒 15 克。即刻将炒好带汁肉片连汁一同倒入锅巴上，喷出浓烈的糖醋香味。

适用范围：血脂低，无肥胖的各种年龄人。

(十七) 麻辣肉片

用料：猪里脊肉	100 克
白菜心	50 克
植物油	适量
蛋清糊	适量
花椒面	适量
芝麻粉	适量
辣椒油	适量
酱油	适量
豆瓣	适量
湿淀粉	适量
肉汤	适量

糖、盐、姜 适量
味精 适量

方法：里脊肉切成薄片，盛入碗内，加盐与蛋清糊搅匀，豆瓣剁细，白菜洗净，将酱油、糖、姜、味精、湿淀粉放入盛汤碗内，调成汁，油热六成，炒白菜加盐，盛入盘，油热六成将煨好的肉片炒散，加花椒、豆瓣炒肉片成红色加汁加辣椒油，盛出放在菜上。

适用范围：无肥胖和高血脂，无胆胰疾患各类人员食用。

（十八）芙蓉鸡片

用料：鸡脯肉 100 克
火腿 10 克
笋 20 克
豌豆 15 克
鸡油 5 克
鸡蛋清 2 个
肉汤 150 毫升
盐 适量
淀粉 适量
味精 适量
胡椒粉 适量

方法：胸脯肉捶扁，盛入碗中，加入盐、肉汤、蛋清、湿淀粉、少量肉汤搅匀至糊状，火腿、笋切片，锅内放油烧至四成热，将鸡片糊过油，在肉汤内撇去油质，余油倒出，放肉汤 50 毫升，再加入火腿、笋片、味精、胡椒粉烧沸后下鸡片，湿淀粉勾芡盛入盘，淋上鸡油。

适用范围：除婴幼儿外，各类人员均可食用。

（十九）姜包羊肉丝

用料：净羊肉 100 克
姜 30 克
甜椒 适量
蒜苗 适量
酱油 适量
湿淀粉 适量
甜面酱 适量
酒 少许
盐 适量

方法：羊肉切成丝，盛入碗、加酒、盐拌匀，姜、甜椒切丝、淀粉、酱油调汁，油七分热炒羊肉丝，相继下姜丝，辣椒丝，蒜苗炒数下，下甜面酱炒匀加入汁即成。

适用范围：除婴幼儿外，各类人员适用。

（二十）干煽牛肉丝

用料：牛里脊肉 1000 克
蒜苗 50 克
菜油 50 克
姜 适量
醋 适量

豆瓣	适量
花椒面	适量
酱油	适量
醪糟汁	适量
芝府油	适量

方法：将牛肉切成丝，姜切成丝，油烧至7成，将肉丝炒熟后下姜丝、盐、豆瓣继续炒、相继下瓣椒面，醪糟汁、酱油、蒜苗、炒两分钟放醋，淋芝麻油盛盘撒花椒面，翻炒数下即成。

适用范围：除婴幼儿外，老少均可食用。

(二十一) 干煸鳝鱼丝

用料：鳝鱼片	500 克
芹黄	1000 克
菜油	150 毫升
豆瓣	20 克
姜	适量
葱	适量
味精	适量
花椒面	适量
红酱油	适量
醋	适量
蒜苗	适量
盐	适量
芝麻油	适量

方法：将去头尾骨刺的鳝鱼片切成丝，芹黄切成段，锅放油烧至八成热放下鳝丝，轻炒5分钟，相继加酒、豆瓣、姜葱、蒜、炒1分钟，放盐、酱油、芹黄炒肉，然后加醋、芝麻油和味精，盛盘撒上花椒面。

适用范围：除老年人和血脂高者少用外，其余人员均可食用。

(二十二) 鲜溜兔肉丝

用料：鲜兔腰肉	100 克
泡辣椒	25 克
蒜丝	5 克
蛋清糊	40 克
油	150 毫升
味精	适量
姜	适量
酒	适量
湿淀粉	适量
肉汤	适量

方法：将兔肉切成长粗丝、放入碗内加盐、酒、蛋清糊拌匀、另一碗放盐、味精、淀粉、肉汁调成汁、油热七成炒肉丝、留少许底油，然后放姜蒜、瓣椒丝炒匀加汁装盘。

适用范围：除婴幼儿外老少均可食用。

(二十三) 酱瓜猪肉丁

用料：猪肉	100 克
-------	-------

酱瓜	50 克
大豆腐干	30 克
熟花生米	15 克
白糖	适量
油	适量
葱	适量
淀粉	适量
酱油	适量
酒	适量
甜酱	适量
盐	适量

方法：酱瓜去皮切成丝、肉和豆腐干也切成丝、肉丝用淀粉和酱拌匀，油热七成炒肉，熟后放酱油、甜酱、糖酒、葱和酱瓜丝、豆腐丝、熟花生米、炒匀盛盘。

适用范围：各类人员食用，肥胖、血脂高者少用。

（二十四）核桃米鸡丁

用料：鸡胸脯肉	150 克
核桃米	50 克
鸡蛋清	20 克
胡椒	适量
油	适量
酱油	适量
酒	适量
盐	适量
糖	适量
湿淀粉	适量
葱	适量
蒜	适量
姜	适量
小白菜	适量

方法：热水泡核桃米，去皮、切方块，油热八分炒黄捞出盛碗，鸡胸脯肉洗净切成方块，加蛋清，淀粉和盐调匀，白菜切成小块，酱油、豆粉、糖、酒、胡椒调汁盛碗，油热七成炒肉，八成熟后加白菜、葱、姜、蒜炒匀，下桃米丁，最后放汁、起锅盛碗。

适用范围：一般人可食用，肥胖及胆道疾患少用。

（二十五）鸡淖

用料：鸡胸脯肉	150 克
鸡蛋清	60 克
盐	适量
清汤	适量
味精	适量
油	适量
淀粉	适量

方法：鸡胸脯用刀背拍打粘软后剁烂取 20 克蛋清搅匀，加盐、味精、淀

粉继续搅匀放碗中，然后加清汤调成糊状，油热七分，将调好的鸡糊入锅，熟后入盘。

适用范围：学龄前幼儿、儿童、青少年、成人、孕妇、乳母和中老年人均可食用。

（二十六）回锅肉

用料：猪腿肉	200 克
蒜苗	25 克
豆瓣	适量
甜面酱	适量
盐	适量
油	适量
酱油	适量

方法：猪腿肉煮至皮软捞出，连皮切成 25 厘米大块，油热六成下肉块，加盐、豆瓣、甜面酱、酱油，炒熟放蒜苗起锅入盘。

适用范围：适用乳母、儿童、青少年、成人、血脂体重正常的中老年人食用、肥胖者和血脂高者少用，肝、胆疾患者不宜食用。

（二十七）酱爆肉

用料：猪肘肉	100 克
蒜苗	25 克
油	适量
糖	适量
酱油	适量
甜面酱	适量

方法：猪肘洗净去毛熟至皮软，捞出剥骨，切成大厚片，油热七成炒肉至吐油变形加甜面酱、糖、酱油，炒熟后放蒜苗，炒熟入盘。

适用范围：各类人员可适用，肥胖和血脂高者少用，胆、肝疾患慎用。

（二十八）糖醋脆皮鱼

用料：鲜鲤鱼	1000 克
芝麻油	20 克
菜油	1500 克
泡红辣淑	适量
葱	适量
姜	适量
蒜	适量
湿淀粉	适量
醋	适量
酱油	适量
酒	适量
盐	适量
肉汤	适量

方法：鱼洗净去内脏，将鱼身两面斜剖五六下，入盘放酒、酱、盐拌匀抹在鱼身，在另一碗调酱油、芝麻油、醋、湿淀粉、糖、肉汤成汁，油热八成，将煨好的鱼浇上湿淀粉提起鱼尾，先炸鱼头，再慢慢放鱼身，炸至金黄色酥肉熟盛盘，锅内留余油将葱姜蒜，烹入调好汁搅匀后淋在鱼身，撒上葱

丝和泡好红辣椒。

适用范围：孕妇、乳母、儿童、青少年、成人、血脂和体重正常的中老年人。

(二十九) 子鱼番茄

用料：猪肉	50 克
茄子	250 克
泡红辣椒	适量
熟菜油	适量
熟猪油	适量
芝麻油	适量
盐	适量
葱花	适量
蒜	适量
姜	适量
醋	适量
糖	适量
酒	适量
酱油	适量
肉汤	适量
淀粉	适量
味精	适量

方法：茄子洗净，去蒂，每个对剖成两半切成段，将肉剁碎放酱油、味精、糖、醋、湿淀粉、葱、肉汤调成汁，锅放菜油烧至七成热放入茄段，炸熟捞出。留少许油将肉炒散，依次加辣椒、姜、蒜、盐、酒、肉汤出香味烹汁，熟后浇在茄段上。

适用范围：老少均可食用。

(三十) 干煸冬笋

用料：冬笋	250 克
猪油	25 克
醪糟汁	25 克
榨菜	10 克
芝麻油	15 克
熟菜油	150 毫升
盐	适量
味精	适量

方法：冬笋洗净抓松切成条，肉剁碎，榨菜切碎，锅放油，油热七成炸冬笋呈黄色捞出，锅放油炒猪肉下冬笋、榨菜，加味精、醪糟汁、盐、芝麻油起锅入盘。

适用范围：除婴幼儿外，一般人可食用。

(三十一) 猪肉烧豆腐片

用料：猪肉	100 克
豆腐片	100 克
酱油	适量
味精	适量

胡椒	适量
酒	适量
糖	适量
植物油	适量
汤	适量
盐	适量

方法：豆腐片切成方块，温热油炸成黄色捞出，热水泡涨后开水煮 10 分钟入碗，猪肉洗净切成片，油热七成炒肉片，九成熟放糖、酱油、酒、味精、胡椒、盐掺汤，下豆腐片，炖煮熟后入碗。

适用范围：一般人可食用，肥胖者少用。

（三十二）红烧肚条

用料：猪肚	1250 克
笋	500 克
酱油	适量
葱	适量
姜	适量
蒜	适量
植物油	适量
汤	适量
酒	适量

方法：猪肚洗净，再用盐酒明矾揉洗，再用开水煮六分熟切成条状，笋切块，油热六成下肚条，加酱油、酒、葱、姜、蒜、加汤煮八分熟时下笋块，共同炖煮。

适用范围：学龄前儿童、孕妇、乳母食用，青少年、成人和血脂正常人的老年人也可食用，高血脂和胆结石患者不宜食用。

（三十三）魔芋烧鸭

用料：嫩肥鸭	650 克
水魔芋	400 克
蒜苗	25 克
花椒	适量
酱油	适量
蒜	适量
肉汤	适量
酒	适量
湿淀粉	适量
盐	适量
姜	适量
花茶	适量
豆瓣	适量
味精	适量
熟猪油	适量

方法：鸭洗净去肚去头，翅、掌剔下，鸭肉切成条，魔芋切成条，茶叶装入布袋，放入沸水中，余二次去杂味，再漂在温水内，油至七成放鸭条炸浅黄色入碗，油烧五成下花椒、豆瓣香油掺入汤烧沸，捞出花椒，豆瓣余渣，

相继放鸭条、魔芋、姜、蒜、酒、精盐和酱油，烧 30 分钟熟后加蒜、味精，再用湿淀粉勾芡起锅入盘。

适用范围：除肥胖和高血脂者外其它人员均可食用。

（三十四）菌菇烩面筋泡

用料：面筋	60 克
白菌菇	15 克
汤	360 克
香油	适量
熟菜油	适量
酒	适量
糖	适量
酱油	适量
盐	适量

方法：将菌菇用开水泡涨，泡菌菇的水留下，澄清备用，洗净菌菇，片成大片，用清水洗净面筋，切成大丁，锅中放油，七成熟时放下面筋丁，炸泡后捞出，冷却，对破待用，菌菇片用开水煮开取出，除去泥沙，锅中放油，热后掺汤，依次下菌菇、面筋、盐、酱油、酒，炒熟再加香油和糖，搅匀出锅。

适用范围：一般人均可食用，尤其老年人高血脂和肥胖者。

（三十五）香油糖醋面筋

用料：面筋	60 克
香油	适量
糖	适量
醋	适量
植物油	适量
姜	适量
葱	适量
蒜	适量
酱油	适量
汤	120 克

方法：将面筋洗净，切成大丁，锅放油烧八成炸 1/3 面筋大丁，炸熟后备用，锅中放油将葱姜蒜末微炒，掺汤煮开，再放入全部面筋煮软加酱油，白糖，待水微干再放醋和香油，稍煮即可食用。

适用范围：一般人可食用，尤为老年人和血脂高、肥胖者为更好。

（三十六）奶汤冬笋片

用料：冬笋	50 克
火腿	30 克
植物油	15 克
白糖	适量
花椒	适量
盐	适量
湿淀粉	适量
酒	适量
奶汤	适量

方法：去冬笋外壳，去掉有毛的笋衣，对破冬笋，横切成薄片，火腿切成细末，锅放油热八成时炒冬笋片，冲下奶汤，加入火腿末、酒、盐、胡椒、糖适量加入，稍煮，再下湿淀粉，炖煮至汤浓即可食用。

适用范围：一般人可食用。

（三十七）豆瓣肘子

用料：猪肘（去骨）	400 克
猪肉	50 克
盐	适量
豆瓣	适量
花椒	适量
酒	适量
肉汤	适量
熟菜油	适量
酱油	适量
葱花	适量
姜	适量

方法，猪肘刮洗干净，放沸水锅内氽一下去除血水捞出，放在大碗内，豆瓣花椒剁碎，炒锅放油，油热 5 成放豆瓣、花椒、姜、葱，掺肉汤烧沸出味，捞出花椒，姜、葱，将汤倒入肘子碗中，加酒、酱油、盐、旺火烧开，撇去浮沫，用小火煨熟，汁浓缩时，盛入盘内，撒上葱花。

适用范围：一般人可食用，血脂高、肥胖者少食用。

（三十八）水煮牛肉

用料：黄牛肉	100 克
青笋	50 克
湿淀粉	15 克
熟菜油	50 克
酱油	适量
豆瓣	适量
辣椒油	适量
醪糟汁	适量
盐	适量
干辣椒	适量
花椒	适量
葱	适量
姜	适量
肉汤	适量

方法：牛肉洗净，切成 15 厘米大方块，青笋切成片状，葱切段，干辣椒切段，牛肉盛入碗内加盐、湿淀粉、酱油、豆瓣、醪糟汁搅匀，炒锅置旺火放油至 5 成炸干辣椒、花椒粒、葱段、青笋片炒匀，掺入肉汤，煮至八成熟，下肉片待肉片伸展发亮时盛入碗内淋上辣椒油，可食用。

适用范围：除婴幼儿外，各类人员可食用，尤为血脂高者和老年人。

（三十九）大蒜烧鲢鱼

用料：鲢鱼中段	400 克
独头蒜	50 克

熟菜油	500 克
泡红辣椒	10 克
白糖	适量
醋	适量
姜	适量
葱花	适量
盐	适量
酱油	适量
湿淀粉	适量
酒	适量
味精	适量
肉汤	适量
辣椒油	适量
盐	适量

方法：鲢鱼中段折成 30 厘米方块，抹上盐，锅放油七成熟时炸蒜捞出，炸鱼块捞出，鱼府油 50 克，炸蒜，泡辣椒，姜出味后加鱼块、肉汤、糖、酱油、酒、小火煨 10 分钟，鱼成碗，锅放油将醋、味精、葱花、湿淀粉勾芡，淋入辣椒油，浇在鱼身即可食用。

适用范围：除婴儿外，各类人员均可食用，尤为血脂高和老年人。

（四十）泡菜鱼

用料：鲫鱼	300 克
熟菜油	250 克
泡青菜	30 克
泡红辣椒	30 克
葱	适量
姜	适量
醪糟汁	适量
肉汤	适量
酱油	适量
蒜	适量
湿淀粉	适量
醋	适量

方法：鱼经初步加工后，在鱼身两侧各剝两刀，泡菜挤干水分切成粗丝。锅放油八成熟炸鱼 2 分钟，剩底油 50 克将红辣椒、姜、蒜、酱油放入泡青菜烧 20 分钟，鱼盛盘内，锅内加醋和葱花，用湿淀粉勾芡浇在鱼身上即成。

适用范围：一般人可食用

（四十一）葱烧鱼

用料：小鲫鱼	650 克
葱	适量
糖	适量
香油	适量
植物油	适量
肉汤	适量
酱油	适量

胡椒	适量
姜	适量
酒	适量

方法：鱼去鳞内脏洗净，葱切段，锅放油热 5 成炸鱼，微黄取出，将葱节铺在铁锅内，炸好鱼铺在葱节上，掺汤和以上调料，盖上盖，煮开，小火煨 3 小时，将汁水烘干可食用。

适用范围：一般人可食用。

（四十二）蒸鱼糕

用料：乌鱼	500 克
肥肉	200 克
鸡蛋清	40 克
甜椒	适量
味精	适量
盐	适量

方法：取鱼肉捶茸，肥肉洗净剁细成肉茸两者混合，加入胡椒、盐、味精、鸡蛋清搅拌均匀入盘，上笼蒸 10 分钟，冷后切成薄片。

适用范围：老少均可食用。

（四十三）四鲜肉脯

用料：猪肉	200 克
鸡蛋	50 克
虾米	15 克
熟火腿	25 克
水发玉兰片	25 克
水发白菌	25 克
猪板油	25 克
葱	适量
白菜段	适量
熟菜汤	适量
姜片	适量
姜汁	适量
味精	适量
湿淀粉	适量

方法：肉剁碎，虾米发涨，火腿、玉兰片和白菌切成小丁混合，取混合小丁 1/2 与肉盛入碗加盐、酒、味精、胡椒粉、湿淀粉、姜汁、蛋清搅拌均匀成肉馅，猪板油洗净铺碗底，上面放虾米、火腿、玉米片和白菌摆成十字形，最后放肉馅，铺匀成窝形，上笼蒸 30 分钟，熟后翻扣在已焯熟的菜心垫底的盘内，揭去板油，锅放油旺火烧至 5 成熟，将葱、姜，掺肉汤浇沸捞出姜葱，放盐、味精、胡椒粉、酒、虾皮的原汁，湿淀粉勾芡，淋鸡油，浇在肉脯上可食用。

适用范围：孕妇、乳母、学龄儿童、青少年、成人、血脂正常老年人，高血脂和胆道疾患不宜食用。

（四十四）姜汁肘子

用料：猪前肘肉	400 克
葱段	适量

盐	适量
酒	适量
姜汁	适量
味精	适量
花椒面	适量
芝麻油	适量

方法：猪肘刮洗干净，顺骨缝划刀，放入汤锅内煮熟，捞出，剔去肘骨，在瘦肉一面，剖成肉断皮不断的八分见方块，放在碗内，再加入花椒、酒、葱、姜、盐和少许煮肘子原汁入笼蒸3个小时取出后，除去汤汁，捡出姜、葱和花椒，翻扣在盘内，取碗一支，放精盐、味精、醋、芝麻油和姜汁调匀，淋在肘上可以食用。

适用范围：孕妇、乳母、学龄儿童和青少年、成人及中老年人食用。

（四十五）清蒸江团

用料：子江团鱼	600 克
水发香菌	10 克
火腿	10 克
网油	5 克
姜	适量
葱	适量
盐	适量
胡椒粉	适量
酒	适量
味精	适量
清汤	适量

方法：鱼洗净去内肚后，在鱼身两侧斜剖2~4刀，用盐酒，腌渍入味、香菌切成薄片，火腿切成6分菱形，将腌渍好的鱼除去血水，放在蒸盘内，再将火腿，香菌逐一放入鱼身剖刀处，加盐、酒、葱、姜清汤适量，盖上网油蒸30分钟，取出蒸盘，捡去网油，将鱼滑入鱼盘，炒锅置旺火上，放清汤适量，再将蒸盘内原汁倒入锅内，烧沸，加味精、胡椒粉，浇入盘内可食用。

适用范围：除婴幼儿外，老少可食用。

（四十六）清蒸鲫鱼

用料：鲫鱼	150 克
香菇	10 克
肉汤	适量
葱	适量
姜	适量
酒	适量
胡椒	适量
盐	适量

方法：除去鱼鳞，剖腹，洗净，葱切节，姜切片，香菇用水泡涨，洗净，将鱼放大碗中加入盐、酒、葱、姜、胡椒和香菇，掺上肉汤入笼蒸30分钟可食用。

适用范围：一般人可食用。

（四十七）虫草鸭子

用料：嫩肥鸭	1500 克
虫草	30 克
精盐	适量
酒	适量
姜	适量
味精	适量
肉汤	适量
葱段	适量

方法：鸭去毛，去内脏洗净，放沸水入锅内煮尽血水，捞出，斩去鸭嘴，翅膀扭翻在背上盘好。虫草用温水泡 15 分钟，洗净在鸭胸膜部用竹签斜戳小孔数个，分别播入虫草，逐一播完后，盛入碗内，加入酒、姜、葱，和肉汤，用皮纸封好碗口，入笼蒸 3 个小时，去除葱、姜，加味精，盐盛盘可食用。

适用范围：除婴幼儿内，老少皆可食用。

（四十八）蒸冬菜肉饼汤

用料：猪肉	150 克
冬菜	15 克
黄豆芽	100 克
荸荠	10 克
阴米粉	30 克
鸡蛋	50 克
姜	适量
葱	适量
盐	适量
味精	适量
胡椒粉	适量
绍酒	适量
清汤	适量

方法：将冬菜洗净，切成段，黄豆芽去根洗净，将肉和荸荠切成小丁，盛入碗内加入盐，阴米粉，酒、胡椒粉、蛋清和清汤拌成肉馅，锅中加入清汤约 300 克，葱段和姜，炖沸出味，除去葱、姜，再加冬菜和黄豆芽烧沸，盛入汤碗内，将肉馅捏成一个园饼，盛入汤碗，压在黄豆芽上，上笼蒸 20 分钟，撇去浮沫，加入味精可食用。

适用范围：老少皆可食用

阴米粉：将糯米泡发淘净，沥干水，蒸熟后在阴凉处晾干即成阴米，将阴米炒泡，碾成粉即成阴米粉。

（四十九）叉烧肉

用料：肥瘦猪肉	150 克
醪糟汁	10 克
酒	适量
菜油	适量
酱油	适量
葱	适量
姜	适量
盐	适量

方法，将肉切成大厚片状，用酱油、酒、醪糟汁、盐、姜片和葱段泡约1小时，放菜油入锅内，烧熟后，放一部分肉下锅，炸至微黄，起锅，再次炸肉至红色为止，肉冷却后切片即可。

适用范围：一般人均可食用

（五十）炸鱼肉卷

用料：肉	150克
猪网油	150克
熟火腿	13克
净鲜笋	25克
荸荠	13克
豌豆苗	10克
水发木耳	5克
熟菜油	1000克
胡椒粉	适量
蛋清糊	适量
盐	适量
葱	适量
姜	适量
酒	适量
味精	适量
湿淀粉	适量
芝麻油	适量
干淀粉	适量
肉汤	适量

方法：将鲜笋焯熟，切成细粒，猪肉荸荠分别剁碎，火腿切成小粒，以上4种原料放入盆，再加葱、姜、蒜、盐、酒、胡椒粉，芝麻油、湿淀粉拌匀成肉馅，另取一碗，放入盐、酒、胡椒粉、湿淀粉、味精和肉汤调成汁。将网油洗净，沥干水，切成长4寸宽2寸的长方块，共12块，将网油平铺在案板上，抹上蛋清糊，放上肉馅，卷上包拢，封口处抹上蛋清糊，锅中放油，油热七成，将肉卷沾满干淀粉炸至金黄色，滗去菜油，烹入汁，加豌豆苗和水发木耳，颠翻几下，盛入盘，淋上芝麻油。

适用范围：孕妇、乳母、学龄儿童、青少年、成人、血脂和体重正常的中老年人均可食用。

（五十一）炒鱿鱼丝

用料：鱿鱼2条重	约500克
猪肉丝	100克
红辣椒	2个
韭黄	100克
纯花生油	4汤匙
绍兴酒	1汤匙
生姜	3片

方法：1. 先把鱿鱼洗净，撕掉周身的薄衣，去掉头须，切成1厘米宽的细丝，装入大碗，将1汤匙酒洒在碗内，把鱿鱼丝与猪肉丝拌匀，再下3匙酱油，翻拌备用。

2. 红辣椒洗净切丝，韭黄洗净切成长 3 厘米的段。然后把炒菜锅洗净置旺火炉上，烧干水分，倒入 2 汤匙花生油烧热，把鱿鱼丝和猪肉丝倒入爆炒，再加 1 茶匙细盐，拌炒均匀，随即把鱿鱼和肉丝的酱油倒入，切好的韭黄与辣椒亦倒入，用铲翻炒一下，即可趁热上席。

炒鱿鱼时必须将其全身的薄衣撕掉，并在鱼身用刀浅刮上斜井字花刀，然后再切成细丝，这样炒鱼才入味。用酱油要注意，凡是炒菜多半用浅色酱油，亦称白酱油，烧菜多半用浓色的酱油，亦称黑色酱油。

适用范围：除婴幼儿外，一般人均可食用。

（五十二）炒牛肉丝

用料：新鲜黄牛肉片	250 克
洋葱	2 个
淀粉	半汤匙
纯花生油	4 汤匙
酱油	2 汤匙
绍兴酒	1 汤匙
黄砂糖	1 茶匙
细盐	1 茶匙
生姜末	1 茶匙

方法 1. 把洋葱洗净切丝，淀粉放入碗内，以 1 汤匙冷水拌匀备用，把牛肉洗一下沥干水分。然后看清牛肉的纹络，横切成片（每片约 0.5 厘米厚），再切成丝（不要切连刀菜）。盛放在一个大碗内，洒下 1 汤匙姜末，用竹筷拌匀，再加入 2 汤匙酱油及 1 茶匙砂糖，再拌匀，浸泡一会待用。

2. 把菜锅洗净置旺火炉上，倒入 2 汤匙花生油，待油热冒烟，即把洋葱倒入锅内爆炒，加 1 茶匙细盐，炒好盛起。把锅洗净，再放 2 汤匙花生油烧极热，把牛肉丝连浸渍物一同倒入锅内，用菜铲快炒几下，接着把淀粉水加入，再炒两下，然后把炒好的洋葱加入烩一下起锅，即可装盘上席。

牛肉丝应按丝络横切。炒时须油老，火大，快炒，炒出来的肉丝才会鲜嫩。否则，牛肉丝就会老硬，即难吃又乏味。

适用范围：除婴幼儿外，一般人均可食用。

（五十三）炒虾仁

用料：新鲜海虾	1000 克
嫩豌豆仁	200 克
猪油	500 克
鸡蛋清	2 个
细盐	3 茶匙
酒	2 茶匙
淀粉	5 茶匙
小苏打	1/4 茶匙

方法 1. 先净虾头剥壳成为虾仁，取出背部泥肠，用冷水将虾仁洗一次，然后加放 2 茶匙细盐，用竹筷把虾仁轻轻搅洗，即会现出污浊，再以冷水把虾仁洗净，用于毛巾把虾仁上的水分擦于备用。

2. 把虾仁放入大碗，调入蛋清 2 个。注意：蛋清不要打散。然后加入细盐 1 茶匙，小苏打 1/4 茶匙，淀粉 1 茶匙，用竹筷全部拌匀备用。

3. 把菜锅洗净置旺火炉上，烧干锅中水分，倒入 500 克猪油烧热，不待

油沸，就把虾仁放入油中炸一会（俗称过油），见虾仁成弯曲状，捞出沥油，锅中猪油倒入茶钵，仅留 1 汤匙在锅内，另加 1 汤匙水，下豌豆煮一下，至豆仁脱生时，水已烧干，这时倒入调味品及已过油的虾仁，略加烩匀，即可装盘。

炒虾仁必须先拌蛋清和芡粉。所谓芡粉，指的是植物粉，加菱粉，番茄粉，藕粉，豆粉等的总称。然后把虾仁用较多猪油炸炒，至虾仁弯曲时，即捞出沥油。否则的话，虾仁会老而小，水分越来越多。

适用范围，一般人均可食用

（五十四）炸咕老肉

用料：排骨肉	250 克
大青椒	1 个
小红辣椒	1 个
大蒜	2 粒切成碎末
鸡蛋	1 个
淀粉	4 汤匙
酱油	1 汤匙
色酱油	1 汤匙
白醋	2 汤匙
白糖	2 汤匙
细盐	半茶匙
番茄汁	3 汤匙
清水	6 汤匙
味精	少许

方法：1. 将排骨肉用水洗一下，沥于后切成小块，放入大碗，加入白酱油，色酱油，以及糖、醋、盐拌匀腌一会。青、红辣椒洗净对剖切块备用。

2. 把鸡蛋打入大碗，加入味精，用竹筷打起泡，再加入淀粉，慢慢调打，然后将腌的排骨块用筷夹出，放入蛋粉糊内拌匀。另把淀粉放盘内，再把肉块夹出滚上一层淀粉，一块块地铺在盘内备炸。

3. 将菜锅洗净烧热，倒入 500 克花生油烧滚，此时将火控制最小，把肉块放入炸一会（约 1 分钟），再用较大的火炸 1 分钟，然后全部捞出备用。

4. 把炸油倒入油钵，锅内仅留 1 汤匙油，把油烧热，先放蒜末及青、红辣椒爆炒，盛起备用。

5. 把锅洗净，放入 6 汤匙清水，并加 1 汤匙淀粉调匀烧热，然后把番茄汁慢慢调入，使成糊状，此时把已炸过的肉块及炒好的配菜倾入，即可起锅供食。

适用范围：除婴幼儿外，一般人均可食用。

（五十五）炒鳊鱼片

用料：活鳊鱼	4 条约 600 克
大青蒜	4 只
红迷椒	2 个
纯花生油	5 汤匙
酱油	3 汤匙
细盐	1 茶匙
绍兴酒	1 汤匙

方法：1.用中指与食指把鳊鱼腰部用力夹住，在菜板上将鳊鱼摔昏，放大碗内备用。

2.将菜板洗净，擦干水分，把鳊鱼从碗中拿出，侧着放在菜板上，头右尾左，然后用1个6厘米的钉子，把鱼头钉住，用尖刀从鳊鱼的头部切入一半（在背脊骨上面停住），再把刀侧着，刀口由右向左，平着背骨把鳊鱼划开，但肚皮仍须连着。再把刀从鳊鱼颈部切入背脊骨下面，刀口由右向左划去，把背脊骨完整地取出，然后切除头尾，把身体用刀背拍扁，以便切片，每条鳊鱼约切15~16片，每片大约3厘米长，切好后仍回大碗。

3.将绍兴酒1汤匙倒入鳊鱼碗内，用竹筷拌匀，再倒入色酱油3汤匙，用竹筷拌匀，放置一旁备用，大蒜切段，蒜白用力拍扁，红辣椒切丝备用。

4.将炒菜锅洗净置旺火炉上，烧干水分，即倒入2汤匙花生油，等油老有点冒烟，倒下蒜白与红辣椒炒一下，最后倒入蒜青及1茶匙细盐，拌炒两下盛起，把锅洗净烧干水分，另放3汤匙花生油，见油老冒烟，急倒入鳊鱼片爆炒两下。再倒入泡鱼的水，最后加入炒过的大蒜与辣蒜，烩一下起锅盛出，趁热食用。

杀鳊鱼时，若无法用手指把鳊鱼夹住，可在鳊鱼身上洒些细盐，就可夹住。炒鳊鱼要带血炒，鱼才会有味，蒜青（蒜叶）下锅炒时须放盐，才会保持蒜青的颜色下变黄，同时也使蒜青更香，每炒一次菜，须洗一次锅，否则会有许多小黑点，破坏菜的美观。

适用范围：一般人均可食用。

（五十六）炒麻辣鸡丁

用料：嫩鸡	1只约750克重
大青辣蒜	3—4个
小红辣蒜	4个
大蒜	2粒
纯花生油	5汤匙
白酱油	1汤匙
绍酒	1汤匙
精盐、花椒粉	各半茶匙
鸡蛋清	1个
香油	1茶匙
醋	1茶匙
淀粉	半茶匙

方法：1.将鸡洗净沥干水分，或用于毛巾擦干亦可。然后将鸡爪连腿切下，切时刀从鸡腿年侧切下，斩去鸡爪，把鸡腿肉用刀划开，取出大小骨，用刀将肉浅划斜井字花刀，置一旁备用。

2.在鸡颈旁各切一刀，用手把鸡胸脯拉下，拉时鸡翅膀与鸡胸脯连在一起，然后把鸡翅膀切掉，用刀在鸡胸脯肉上浅划斜井字花刀。

3.把鸡腿肉切成3~4条，再横切成小方块（俗称鸡丁）。鸡胸脯肉亦切成与鸡腿肉同样大小的方块，放入大碗内。

4.将酱油、醋、绍酒、细盐、花椒粉用碗调和一下，拌入鸡丁腕片刻。然后再调入鸡蛋清与淀粉把鸡丁拌匀。

5.将青、红辣椒洗净，先将两头各切去少许，然后以卧刀切片备用。大蒜3粒切片备用。

6.把菜锅洗净置旺火上，加入花生油 500 克烧热，即把腌好的鸡丁倒入炸一下（俗称过油），急速用竹筷把鸡丁划开，或用菜铲拌散亦可。鸡丁有六七成熟，可用铁漏勺捞出，锅里的油倒出备用。

7，把锅再置火炉上，加入大匙花生油烧热，爆炒蒜与辣椒，加点细盐，见辣椒已熟，即将炸好的鸡丁倒入，与辣椒混合炒几下，然后盛出装入大圆盘内，洒上香油，即可上席。

凡炒青辣椒、豆角、青菜，须及时放点细盐，可使菜不易变色，而保持美观。炒鸡丁一般采用过油的办法，因其省时效果更佳。菜炒好后，表面洒上香油，是增加菜的香味和菜的光亮。

适用泛围：一般人均可食用。

（五十七）炒杂烩

用料：鸡胸脯	半个（切了）
猪肉	100~150 克（切丝）
猪肝	7~8 片
发好的香菇	3 个（切片）
荸荠	5 个（切片）
纯花生油	2 汤匙
细盐	1 茶匙
醋	半茶匙
鸡蛋清	1 个
葱	1 根
姜	1 片

方法：1.把鸡丁、肉丝、猪肝，放入大碗内随即加盐、醋调味，接着把蛋清调入拌匀备用。

2.把葱切成小段，姜切成细丝，然后把菜锅洗净置旺火上，加入 2 汤匙花生油烧热。

3.把切好的葱、姜倒入锅内爆一下，随即放香菇和荸荠片炒两下，再把准备好的杂碎倒入快炒十几下，立即起锅装入盘内，趁热上席。

炒杂烩，动作要快，火候要准，调味要清淡。

适用范围：一般人均可食用。

（五十八）抓炒鱼片

用料：青鱼	1 条
葱末	15 克
蒜末	10 克
姜末	5 克
花生油	750 克
精盐	2 克
料酒	20 克
白糖	25 克
酱油	15 克
湿淀粉	125 克

方法：1.将鱼去鳞、鳃、鳍和内脏，洗净后用刀把鱼头切丁（可另做“砂锅鱼头”），再由鱼身的脊背下刀，剔下两片鱼肉，片去鱼皮，把鱼肉片切成长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 0.3 厘米的片，用手轻轻抓匀。

2.把葱末、姜末、蒜末放入另一个碗内，加入白糖、精盐1克。米醋、酱油、料酒10克、湿淀粉25克及清水75克，搅拌成芡汁。

3、将锅坐火上，放入花生油，待油烧至六成熟，把鱼片逐一下入油内，用小火炸呈金黄色，鱼片外脆里嫩时捞出。倒去油。再把原锅上火，加入少量底油，烹入碗内的芡汁，炒至芡汁发粘时，立即浇入热花生油25克，倒入炸好的鱼片，颠翻均匀，盛入盘中即成。

适用范围：一般人均可食用。

二、含维生素 A 较多的食谱

(一) 蔬菜汤

用料：胡萝卜	10 克
冬青菜	10 克
洋芋	10 克
小白菜	10 克
菠菜	10 克
盐	少许

方法：将蔬菜洗净，将锅内大半碗水煮沸后，将蔬菜放入锅内，继续煮 6—7 分钟，离火后倒入已消毒的漏勺内过滤，加少许盐，即成蔬菜汤。

适用范围：1 个月以上的婴儿食用。

(二) 猪肉蔬菜泥

用料：瘦猪肉	20 克
胡萝卜	10 克
菠菜	10 克
盐	少许

方法：将猪肉洗净切碎，加适量水于锅内，置于微火上蒸 30 分钟，然后将洗净切碎的胡萝卜和菠菜同时下锅煮软，加少许盐，倒入已消毒的漏勺内，用匙子压榨，刮下盛在盘内，即成猪肉蔬菜泥。

适用范围：5 个月以上的婴儿食用。

(三) 猪肝蔬菜泥

用料：猪肝	20 克
番茄	10 克
胡萝卜	10 克
盐	少许

方法：将猪肝洗净用刀横刮，切碎揉烂，与洗净切碎的胡萝卜一同下锅，加半碗水煮熟，再将番茄下锅煮几分钟，加食盐少许，倒入已消毒好的漏勺内，用匙子压榨，除去粗纤维，刮下盛盘内，即成猪肝蔬菜泥。

适用范围：5 个月以上的婴儿食用。

(四) 胡萝卜泥

用料：胡萝卜	50 克
盐	少许

方法：将胡萝卜洗净去皮，放入锅内，加水煮，倒入已消毒的漏勺中过滤，并用匙子压榨，除去粗纤维，即成胡萝卜泥。

适用范围：4 个月以上的婴儿食用。

(五) 肝膏汤

用料：猪肝	100 克
鸡蛋	50 克
木耳	2 克
番茄	10 克
小白菜	10 克
肉汤	适量
葱	少许

姜汁	少许
盐	少许
味素	少许

方法：木耳用开水发涨，清水洗净，番茄、小白菜洗净，番茄切成小丁，小白菜切成丁待用，将鸡蛋打入碗内调匀，锅内放少许油，将鸡蛋的一半入锅中，摊成蛋皮，切成细丝待用，将肝洗净去筋，用刀背捶成泥，入碗内加肉汤调匀，用干净纱布滤去渣留汁，与留下的蛋汁一起入碗内调匀，加盐、葱和姜汁充分搅匀，上笼用旺火蒸 10 分钟，即成肝膏。

然后锅中放入清汤一碗，加木耳煮沸片刻，再加葱、姜汁、小白菜、番茄、蛋皮丝和盐，烧开后，加味精起锅，倒入大碗内，将蒸好的肝膏，用小刀沿着蒸碗边轻轻划一圈，顺碗边小心倒入盛有菜汤的碗内即成。

适用范围：1~6 岁的幼儿食用。

（六）滑溜肝片

用料：猪肝	125 克
黑木耳	5 克
小白菜	20 克
料酒	4 克
植物油	30 克
湿淀粉	5 克
酱油	5 克
白糖	2 克
蒜	5 克
调料	少许

方法：将黑木耳用开水发涨，去根、去泥洗净待用。

小白菜洗净后，去筋，切成大块。蒜去皮，洗后切成片，葱洗后切成段，姜洗后切成片待用。

猪肝洗后，切成薄片，加盐和水，淀粉拌匀待用。

放油于锅中，油热时倒下拌好的肝片，用铲子翻几下，依次倒入木耳、小白菜及饲料，再炒数下。

将 2~4 汤匙开水掺于酱油的碗内，立即倒入锅中，再炒几下，起锅即成。

适用范围：适于学生儿童、孕妇、乳母、贫血和眼疾患者食用，高血脂和胆结石患者不宜食用。

（七）番茄炒蛋

用料：鸡蛋	150 克
番茄	125 克
植物油	30 克
盐	少许

方法：将番茄洗净，用开水烫后去皮，切成块待用。将鸡蛋打入碗内，加入食盐少许，用竹筷搅打均匀待用。放油于锅中，中火，油至六成熟，将鸡蛋倒入锅内，炒八分熟盛出，用余热炒番茄，再将鸡蛋与番茄一同炒均匀即成。

适用范围：一般人均可食用，但高血脂、胆道病患音少用。

（八）软炸肝片

用料：猪肝	120 克
-------	-------

植物油	500 克
淀粉	50 克
盐	少许

方法：将淀粉若干筛细待用。将猪肝洗净，切成厚 1 分的片子，加盐拌匀，再放于淀粉中滚一薄层淀粉。放热油于锅中，油热后，放已滚淀粉的肝片，炸至微黄色，用漏勺捞出即成。将已炸过的肝片全部回锅，再炸两滚，捞出即成。

适用范围：适用于孕妇、乳母，学生儿童、贫血和眼疾患者。

(九) 胡萝卜松

用料：净胡萝卜中段	250 克
熟菜油	500 克

方法：将胡萝卜洗净，切成细丝，放入六成热的油锅内，炸至水分将干（呈黄红色）时，捞出、压干油汁，盛入盘内，撒上白糖即成。

适用范围：除婴儿外，一般人均可食用。

(十) 肝片汤

用料：猪肝	100 克
鸡蛋清	17 克
黑木耳	3 克
淀粉	3 克
番茄	50 克
青叶菜	20 克
酱油	3 克
黄酒	2 克
汤	720 克
黄花菜	3 克
调料	少许

方法：将黄花菜、木耳用开水发涨，洗去泥沙，将鸡蛋清与淀粉拌匀待用，番茄洗净、切成片，青叶菜（小白菜）洗净后折成大块待用。

将猪肝洗净，切成薄片，然后加入蛋清淀粉、盐和黄酒拌匀。

最后将汤置于锅中，番茄、黄花菜和木耳，煮 10 分钟，加青叶菜、酱油和胡椒，调好汤味，趁汤开时，将肝片放置汤中，注意将肝片拨散，以免成团，汤开后即可离火。

适用范围：青壮年、学龄儿童、孕妇、乳母、贫血和有跟病的患者，高脂血症和胆结石患者少用。

(十一) 毛肚火锅

用料：水牛毛肚	100 克
牛肝	50 克
牛腰	50 克
牛腰柳肉	75 克
牛肥肉	50 克
熟牛油	100 克
牛肉汤	650 克
葱	150 克
蒜苗	150 克

鲜菜	500 克
味精	1 克
芝麻油	10 克
花椒	4 克
辣椒粉	20 克
料酒	8 克
姜	25 克
豆豉	20 克
醪糟汁	50 克
豆瓣	65 克

方法：先将毛肚上的杂物抖尽，用清水层层清洗，反复清洗至无黑膜和草味，切去肚门的边沿，撕去底部（无肚叶的一面）的油皮，以一张大叶和一张小叶为一连，顺纹路切断，再将每连叶子理顺摊平，切成宽 5 分的片，漂于凉水中，肝、腰肉均片成大薄片，葱和蒜切成段，鲜菜（选用生菜，香菜、菠菜均可），用清水洗净，撕成长片。

将牛油置于锅中。中火，烧至六成熟，放入剁碎的豆瓣炒酥，加入姜、辣椒粉、花椒，炒几下，再加入牛肉汤烧沸，入砂锅内，置旺火上，放入料酒，豆豉和醪糟汁，烧沸出味，撇去浮沫即成火锅卤汁。

上桌时，牛油可先下入火锅，其它荤的（如瘦牛肉），素的（生菜）分别盛入小盘中，与精盐、牛油同时上桌。荤素原料随吃随往火锅中下，并根据汤味的浓淡，和每个人的口味，加入适量的精盐和牛油。

另外应给每一位就餐者备一定芝麻油和味精的碟，供蘸用。

适用范围：除婴幼儿外一般人均可食用。

（十二）胡萝卜拌花生米

用料：胡萝卜	75 克
盐油花生米	25 克
精盐	1 克
芝麻油	3 克
辣椒油	13 克
葱白	13 克
白糖	3 克
酱油	13 克
芝麻酱	15 克

方法：将胡萝卜洗净，用沸水烫一下，切成一寸见方的块，花生米去皮待用。

取碗一只，放入胡萝卜，酱油拌好，浸渍 5 分钟，再加入精盐、白糖、花生米、葱、辣椒油、芝麻油和芝麻酱拌匀即成。

适用范围，除婴幼儿外，一般人均可食用。

（十三）香草饼干

用料：面粉	173 克
黄油	60 克
白糖	75 克
鸡蛋	50 克
发粉	6 克

香草汁	1 克
盐	1 克
精糖	10 克

方法：

1. 量出已经筛过面粉，发粉和盐，将白糖研细，筛一次。
2. 将黄油（猪油也可）放于大碗中，用匙或筷子搅打至颜色变浅为止，逐渐加白糖，边加边搅拌。
3. 将鸡蛋搅匀，倒入盛油和糖的碗中，继续搅拌均匀，再加香草汁和已筛过面粉混合物，共同混合均匀，揉成面团。
4. 将面团倒于面板上，去面团上撒点干面粉，用抹过面粉的擀面杖将面团擀薄，约半分厚，但注意不能揉面团。然后用筛子筛精糖于擀薄的面块上。
5. 用模型将面块切成饼干，将切成的饼干放于已涂油的浅盘中，置烤盘于 176—200 的烤炉内下层，烤 8~12 分钟，取出冷却即成。

适用范围，除糖尿病、心血管病患者及肥胖者少用外，其它人均可食用。

（十四）牛奶咸味饼干

用料：面粉	345 克
猪油	60 克
鸡蛋	50 克
牛奶	60 克
发粉	10 克
食盐	6 克

方法：

1. 量出已筛过之面粉 200 克，发粉和食盐适量。
2. 置猪油于大碗中，调搅至色变浅，加调拌后的鸡蛋和牛奶，再加过筛后的面粉混合物，合拌成面团。
3. 将面团倒于抹有干面粉的面板上，在面团上撒点干面粉，用抹过干面粉的擀面杖将面团擀薄，约一分厚。注意不可揉捏面团，用刀切成长方形或菱形均可，然后放在涂黄油的烤盘中，在每块饼干上用叉子叉小孔。置烤盘于 176~200 的烤炉内下层，烤 8~12 分钟，取出冷却后即成。

适用范围，除婴儿外，一般人均可食用。

（十五）鸡丁粥

用料：大米	360 克
子鸡	1.500 克
花菜	600 克
料酒	4 克
胡椒	少许
盐	4 克
水	3840 克

方法：

1. 洗净子鸡去内脏、鸡肝去苦胆，洗净。用开水将鸡肝炖煮去血水。鸡去骨切成大丁，肝也切成大丁，将鸡丁、和肝丁、料酒、盐和胡椒等一齐放入小罐中，掺入开水同煮。
2. 淘米去谷壳，加水 3.340 克，熬成粥状。
3. 将花菜撕成小块，用开水微煮，捞起同鸡丁，肝丁一起放入粥内，煮

1—2 个开即可。

适用范围：一般人均可。

三、含维生素 B1 较多的食谱

(一) 蛋糕

用料：鸡蛋	1 个
面粉	25 克
白糖	25 克

方法：将鸡蛋打入大碗内，加糖，打泡，面粉过筛，加入打泡的蛋内，轻轻调匀，入笼大火蒸 15 分钟，即成。

适用范围：1~6 岁的幼儿。

(二) 肉菜包子

用料：面粉	100 克
猪肉	50 克
虾皮	5 克
猪油	10 克
调料	少许（盐、酱油、葱花、姜

糖）

方法：将白菜洗净、切碎，挤去水待用。猪肉剁成肉末，锅中加猪油融化烧热，例入猪肉末中，然后再加入剁碎的虾皮、酱油、糖、葱花、碎姜和切碎的白菜，搅肉作馅。

将发酵的面团加苏打揉匀，搓成长条，制成包子皮，加馅捏成包子，入笼旺火蒸 15 分钟，即熟。

适用范围：一般人食用

(三) 糖醋三丝

用料：鸡蛋	25 克（半个）
绿豆芽	25 克
海带	10 克
菜油	10 克
淀粉	少许
调料	少许（包括糖、醋）

方法：将鸡蛋调匀，摊成皮，切成丝待用，绿豆芽去根洗净待用，海带先泡、洗净，切成丝，将糖、醋、盐等调味品一同入碗内，和匀待用，锅中油烧热后，倒入绿豆芽、海带丝和蛋丝炒热，加入和好的调料，炒几下即成。

适用范围：4 岁以上的幼儿。

(四) 滑肉白菜

用料：瘦猪肉	50 克
小白菜	25 克
木耳	5 克
湿淀粉	少许
调料	少许（糖、醋、盐、酱油）
葱	少许

方法：将猪肉洗净，切成 3~4 分见方的薄片，加入湿淀粉，酱油和匀待用将木耳、糖、醋、盐、湿淀粉和葱节入碗内和匀，加少量水待用。

油入锅置旺火上，烧至七成熟，下肉翻炒肉变色后，铲向一边，下小肉菜翻炒至熟，再下木耳等调料与肉合炒数下即成。

适用范围：3~6岁的幼儿。

(五) 白菜肉卷

用料：白菜叶	100 克
猪肉	50 克
菜油	5 克
淀粉	少许
葱花	少许
姜	少许
调料	少许

方法：将整片菜叶洗净，在沸水中烫一下，捞起，滤干水分，置于案台上待用

将猪肉剁成末，加盐、姜、葱花和少量淀粉水调匀，然后放在菜叶上，包成长条形，两头卷起，在叶边抹淀粉水封口，上笼蒸 15 分钟，取出将肉卷用刀切成小段放于盘中待用。

锅放油置旺火，烧热后，将盐、酱油、姜和葱放入炒几下，再放入淀粉水勾芡，淋在菜肉卷上即成

适用范围：3~6岁幼儿。

(六) 番茄包肉

用料：番茄	100 克
猪肉末	50 克
鲜菜	50 克
油	5 克
淀粉	少许
姜	少许
葱花	少许
调料	少许

方法：将番茄洗净，削去蒂，挖去籽和心，待用。

肉末加盐、调料、姜、葱花和少量水搅匀装入番茄中，上笼蒸 10 分钟取出待用。

将鲜菜（最好选用深绿色蔬菜）洗净，切成节，加油、盐入锅内炒熟，加入挖出的番茄汁勾芡，放入盘底，然后将蒸好的番茄放在青菜上。

适用范围：3~6岁的幼儿。

(七) 鱼香茄饼

用料：鸡蛋	50 克
茄子	50 克
肥瘦猪肉	50 克
姜蒜	少许
调料	少许
葱花	少许
淀粉	少许

方法：将茄子洗净，切成 2 分厚的两刀一断的圆片待用。将肉洗净后剁成肉末，加入酱油、盐、淀粉，姜和葱花，拌成肉馅，然后，装入切好的茄片中。

锅置旺火，油至 6 成熟改小火，将做好的茄饼放入调好的鸡蛋淀粉中滚

一下，放入油锅中炸至金黄色捞出，油烧八分熟，将炸好的茄饼再放入油锅中炸1分钟捞出，入盘。

将酱油、白糖、味精、湿淀粉和肉汤等兑成汁，锅内留少许油，加姜、蒜，再加入兑好的汁，待汁浓时，下葱花，即刻铲起淋在炸好的茄饼上。

(八) 板栗烧鸡块

用料：鸡肉	150 克
板栗	200 克
植物油	30 克
白糖	3 克
酱油	10 克
料酒	13 克
姜	4 片
汤	720 克
葱	5 克

方法：将鸡肉洗净，砍成大方块待用，切去板栗柄端，入开水中煮一下，捞出，剥去外壳和薄膜，葱洗净切碎。放熟油于锅中，油热下鸡块、酒、酱油、姜片 and 葱，炒透，掺汤烧开后，改用小火，当鸡肉煮到五分熟时，加板栗，再烧至板栗熟时，起锅即成。

适用范围：一般人均可食用。

四、含维生素 B2 较多的食谱

(一) 米发糕

用料：大米	100 克
白糖	25 克
老酵面	1 酒杯
苏打	适量

方法：大米 100 克用水泡约 8 分，磨成浆待用，老酵面加少许水调开，放入米浆内，调合成浓稠粥状，加盖发酵至米糊有泡时为宜。

米糊发酵后，加少许苏打中和酸味，再加白糖调匀待用。

盘底抹油，将调好的米浆倒入盘内，蒸笼置于锅中待水沸后将盘放入笼内，用旺火蒸 10 分钟即成。

适用范围：幼儿食用

(二) 豆沙包子

用料：面粉	100 克
绿豆沙	50 克
白糖	50 克
芝麻	5 克
老酵面	1 酒杯
熟猪肉	50 克
苏打	少许

方法：绿豆沙用温水调成糊状待用，将猪油在铁锅内溶化放入豆沙糊和糖，炒至水分将干时加芝麻，再炒几下，盛入碗内，即成豆沙馅。

面粉加老酵面和温水少许，和匀揉软，加盖发酵。将发好的面团加苏打和匀，搓成长条，切成小块，用手压平，然后放入豆沙馅，做成包子，入笼蒸 10~15 分钟即成。

(三) 蛋黄米糊

用料：蛋黄	44 克 (1 个鸡蛋)
米粉	15 克
盐	少许

方法：将蛋煮老后，剥去蛋白，用匙子将蛋黄压成细末待用，米粉加入少量水，调成糊状，放入锅内，加水适量，煨 20 分钟左右，再加入蛋黄细末和盐少许，稍煮一下，即成蛋黄米糊。

适用范围：5~6 个月婴儿。

(四) 葱油花卷

用料：面粉	100 克
熟菜油	5 克
老酵面	1 酒杯
盐	少许
葱花	适量
苏打	适量

方法：将熟菜油加盐，和匀待用。面粉加老面发酵，面团发起后，加苏打揉软，搓成粗长条，用面棒子扞平，约三分厚待用。将和好的油盐均匀地抹在面皮上，再撒上葱花，然后用双手轻轻将面皮卷成长筒形，横切成宽 3

厘米的小块，每块用两手指从中压下，再拧成花卷，上笼蒸 15 分钟。

适用范围：一般人均可食用。

(五) 蛋皮肉卷

用料：肉末	100 克
虾皮	250 克
青笋	25 克
红萝卜	10 克
熟猪肉	5 克
淀粉糊	适量
姜汁	适量
葱花	适量
盐	适量

方法：将鸡蛋打入碗内调匀，用肥肉一小块擦锅底部，将蛋液倒入一汤勺，摊成圆形薄蛋饼皮，摊熟取出，共做 2~3 个蛋皮待用。

肉末加切碎的虾皮、姜汁、葱花，盐和少许淀粉糊调匀做馅。

蛋皮平放菜板上，将内馅放在上面、用手提起蛋皮一端，卷成长条状，两端向里卷，将肉馅封好，用淀粉糊粘合，上笼蒸 10 分钟，取出切成节放入盘内待用。

将红萝卜、青笋切成丝，锅中放熟猪油，溶化后，倒入青笋，红萝卜丝铲几下，加酱油和盐等调料，勾芡，倒入蛋皮肉卷上即成。

(六) 蛋饺

用料：鸡蛋	50 克
猪肉	30 克
慈菇	15 克
淀粉	2 克
盐	适量
汤	适量
金钩	3 克
小白菜	20 克
植物油	60 克
酱油	3 克
葱	5 克

方法：用约 5 克的水泡金钩，然后洗净切碎，泡金钩水留下待用。

洗净葱，切细，慈菇去皮洗净，用刀拍剁细，小白菜洗净，折成片，将肉洗后，剁碎，拌入慈菇，葱花、金钩，泡金钩的水，淀粉和酱油，调成肉馅，炒熟后待用。

将鸡蛋打于碗中，搅匀，置油少许于铁锅内，油热后，倒去余油，取一羹匙调匀的蛋，倒入铁锅内，制成圆形的蛋皮，当蛋皮未凝结时，取肉馅置其上，用筷子将蛋皮制成饺形，取出放入碗内，如法将蛋作完。

锅中放入少许汤，加小白菜稍煮一下，加盐，将味调好后，放入蛋饺，烘煮后即成。

(七) 鱿鱼豆芽

用料：鱿鱼	50 克
黄豆芽	150 克

肥瘦猪肉	60 克
植物油	30 克
酱油	3 克
料酒	4 克
盐	1 克

方法：用水泡涨鱿鱼待用，将豆芽洗净，放油 15 克于锅内，油热倒入豆芽，煸熟后加盐，起锅备用。

将泡涨的鱿鱼去筋、切成 1 寸多的丝，肥瘦肉洗净切成丝。

将油放入锅中，油热倒下肉丝，加入酒和酱油，炒至肉丝有黄色时，放下鱿鱼合炒均匀后，立即加豆芽，翻炒至水汽全干起锅即成。

适用范围：除婴幼儿和咀嚼能力不好者外，一般人均可食用。

（八）白汁萝卜鲫鱼

用料：鲫鱼	150 克
白萝卜	150 克
醪糟水	15 克
汤	480 克
植物油	45 克
料酒	3 克
葱	5 克
胡椒	适量
盐	2 克
味精	适量
姜	2 片

方法：将萝卜洗净、去皮，切成细丝，放开水稍煮一下，去水，将鲫鱼去鳞和内脏后洗净待用。

放油于锅中，油热时，放鱼入锅，煎至西面已熟，倒去余油后，加姜、葱掺汤入内，依次加入萝卜丝、醪糟水、盐、酒、胡椒和味精，煮至汤浓即成。

适用范围：中、老年人、肥胖者，心血管和肝、胆，胰疾病患者食用。

五、含维生素 C 较多的食谱

(一) 番茄水

用料：番茄 100 克
糖 5 克

方法：将番茄洗净，再用开水烫后，去皮，放入消毒纱布内包住，将其汁挤出或将去皮的切成片，放入碗内，用匙压出番茄汁，去渣加糖，放入少量温开水，即成番茄水。其它水果也可仿照此法。

适用范围：1 个月以上的婴儿。

(二) 小白菜水

用料：小白菜 50 克
盐 适量

方法：将选用的小白菜切碎，待锅内水煮沸后，将切碎的小白菜放入锅内，继续煮 5~6 分钟，离火后用消毒纱布过滤，加少许盐即成。其它蔬菜也可仿照此法。

适用范围：1 个月以上的婴儿。

(三) 混合菜汤

用料：米粉 5 克
青笋叶 40 克
盐 适量

方法：米粉加少许水调成糊状，再加小半碗水下锅煮沸，将洗净的切碎的青笋叶倒入米汤内，约煮 15 分钟，离火后过滤，加少许盐即成。

适用范围：2 个月以上的婴儿。

(四) 菠菜泥

用料：菠菜 50 克
盐 少许

方法：将选用的菠菜洗净切碎，锅内水沸后，将菠菜下锅内，加少许盐煮软，倒入消毒过的漏瓢内，用匙子压榨，除去粗纤维，刮下菜泥即成，其它蔬菜也可仿照此法。

适用范围：4 个月以上的婴儿。

(五) 鲜枣泥

用料：去核鲜枣 50 克
糖 5 克

方法：将已去皮和核的鲜枣洗净，放入少量沸水中加糖煮软，去水，用匙子压榨成泥即成。

适用范围：4 个月以上的婴儿。

(六) 肉末菜粥

用料：大米 20 克
番茄 10 克
瘦猪肉 20 克
豆腐 5 克
小白菜 10 克
油盐酱油 适量

适用范围：10~12 个月的婴儿。

(七) 白菜肉丸

用料：肥瘦猪肉	50 克
白菜叶	50 克
虾皮	5 克
菜油	250 克
姜	适量
淀粉水	适量
白菜叶	50 克
番茄	25 克
盐	适量
葱花	适量

方法，将猪肉剁成末，加姜末、葱花、盐和淀粉水，搅拌均匀，白菜心洗净切成小节，番茄洗净，切成小丁。锅内放入菜油，油熟后，将拌好的肉用小羹匙轻轻捞起成椭圆形，放入锅内，炸成浅黄色，用漏勺捞起，留油少许，油热后，放入白菜心、虾皮和盐少许，炒几下，加水烧沸，倒入炸好的肉丸，烧 5 分钟即成。

适用范围：3 岁以上的幼儿。

(八) 姜炒羊肉

用料：净羊肉	100 克
青椒	25 克
酱油	5 克
精盐	1 克
料酒	5 克
嫩姜	25 克
青蒜苗段	20 克
熟菜油	40 克
甜面酱	3 克
湿淀粉	3 克

方法：将羊肉切成粗丝，盛入碗内，加料酒，精盐拌匀，嫩姜、青椒切丝待用。

将湿淀粉、酱油放入碗内，调成汁。炒锅置旺火上，煸青椒丝至断生，盛于盘内待用。锅洗净后，下熟油至七成热，再下羊肉炒散发白，相继加入姜、青椒丝和蒜苗翻炒几下，即下甜面酱炒匀，烹入汁颠翻几下即成。适用范围：除婴幼儿外老少皆宜。

(九) 青椒鸡丝

用料：鸡胸脯肉	125 克
嫩青椒	40 克
料酒	适量
味精	1 克
肉汤	25 克
蛋清糊	25 克
熟猪油	250 克
精盐	1 克
湿淀粉	5 克

芝麻油 3 克

方法：将鸡胸脯肉切成长 3 寸，粗 0.5 分的丝，盛入碗内，加入料酒、精盐和蛋清糊拌匀待用，青椒丝去蒂和籽。切成一分粗的丝，在另一碗内，放入精盐、味精、湿淀粉和清汤调成汁。

将锅置旺火上，下猪油烧至 4 成热，放入鸡丝炒散，除去部分油，锅里留油 25 克，放入青椒丝炒熟，再烹入汁，淋入芝麻油，颠翻几下即成。

适用范围：除婴幼儿以外均可食用。

(十) 酱烧冬笋

用料：鲜冬笋	400 克
白糖	1 克
精盐	2 克
芝麻油	13 克
味精	0.5 克
豌豆苗	75 克
熟菜油	500 克
酱油	8 克
甜面酱	40 克
肉汤	50 克

方法：将冬笋切成长 1 寸，厚 3 分的条待用，将锅置中火上，下菜油 13 克，烧至 7 成热，下豌豆苗，精盐 1 克煸炒数下，盛入盘的一端待用。

将锅置中火上，放入菜油烧至 6 成，下冬笋微炒一下捞起，锅里留余油，下甜面酱炒熟，掺肉汤，相继放入冬笋、酱油、精盐和白糖，烂至汁浓亮油时，再加味精和芝麻油。颠翻均匀起锅，盛入盘的另一端。

适用范围：除婴幼儿外均可食用。

(十一) 腰柳萝卜汤

用料，猪腰柳肉	120 克
料酒	7 克
酱油	8 克
味精	1 克
水	600 克
红皮萝卜	300 克
淀粉	3 克
胡椒	1 克
盐	1 克

方法：将猪腰柳肉洗净，横切成大薄片，用料酒、淀粉、酱油和胡椒拌匀。

将萝卜去皮、洗净，切成长 1 寸 2 的薄片待用。

将锅盛满水，烧开后，加萝卜片，煮至 8 分熟，然后再将拌好的腰柳肉放下，用竹筷拨散，同时加入剩余的胡椒、盐、味精，待汤开后起锅即成。

适用范围：一般人均可适用。

(十二) 番茄洋芋汤

用料：番茄	250 克
洋芋	200 克
盐	2 克

植物油	15 克
胡椒	1 克
汤	720 克

方法：将洋芋洗净、去皮，切成薄片待用。用开水烫番茄，去皮和籽，切成薄片待用。

将油于锅中，油热下洋芋片，炒熟，掺汤，煮至洋芋 8 分熟，加入番茄片，盐和胡椒共用再煮，待番茄、洋芋均熟起锅即成。

适用范围：一般人均可适用。

（十三）奶汤菜花

用料：菜花	150 克
奶汤	480 克
火腿	80 克
植物油	15 克
料酒	4 克
盐	2 克
胡椒	适量

方法：将菜花折成小朵洗净待用；将火腿切成薄片待用。

将油入锅置于旺火，油热放入菜花微炒，除去生气，再掺奶汤入内，加盐、酒、胡椒和火腿，烧至菜花七~八分熟即成。

适用范围：除婴幼儿外，一般人均可食用，及宜于高血脂、肥胖者和中老年人食用。

（十四）奶油菠菜汤

用料：牛奶	240 克
菠菜	250 克
面粉	14 克
胡椒粉	1 克
炖鸡汤	480 克
菜油	15 克
盐	4 克

方法：将菠菜摘好洗净，切细，放开水煮软，滤起待用。

黄油放入锅中，油热炒面粉至锅黄，掺入炖鸡汤（肉汤也可）和牛奶，同时加入菠菜、盐、胡椒，煮开即成，

六、含钙较多的食谱

(一) 番茄牛肉烧豆腐

用料：豆腐	50 克
蕃茄	50 克
温油	5 克
盐	适量
葱花	适量
牛肉	25 克
菜油	适量
姜	适量

方法：将牛肉洗净，剁成肉末，番茄洗净，去皮和籽，切成小丁。

将豆腐切成小块，入盐开水中浸 2 至 3 分钟，滤去水。锅中倒入菜油，烧熟后，将牛肉倒入，炒至水分烧干加酱油和姜，翻炒数下，加葱花和味精，再炒数下即成。

适用范围：2 岁以上的幼儿。

(二) 番茄炒虾仁

用料：活虾	515 克
鸡蛋清	34 克
料酒	5 克
汤	45 克
番茄	150 克
植物油	150 克 (实耗 60 克)
湿淀粉	2 克
味精	适量
盐	适量

方法：将活虾去头、壳，挤出虾仁，用清水洗净待用。番茄洗后去皮去籽，切细备用，将蛋清调于豆粉中拌匀，再加盐少许，与虾仁一起搅拌。

将油放于锅内，油微温后，将拌匀的虾仁放于锅内，熟后，用漏勺捞起，盛入碗内，将余油留少许于锅中，加蕃茄微炒，即下已调匀的汁（汤、酒、盐、味精和淀粉）。再将虾仁下锅微炒，起锅即成。

适用范围：青壮年、血脂正常的中老年人，学龄儿童，孕妇和乳母等均可食用。

(三) 糖醋排骨

用料，肉排骨	150 克
淀粉	18 克
酱油	10 克
蒜	20 克
植物抽	500 克 (实耗 20 克)
鸡蛋清	34 克
白糖	20 克
醋	23 克
盐	2 克

方法：将蒜去皮，洗后切成片，将蛋清与淀粉调成蛋糊待用。

将排骨洗净，砍成 1 寸的小段，加盐和蛋糊拌匀（18~27 克）待用。

另将余下的蛋糊、酱油、白糖和醋调成汁即可。置熟油于锅中，油热加部分排骨，炸至微黄，用漏勺捞出，炸完为止。

将余下的油倒出，锅内留少许菜油，将锅放火上，倒下蒜片，微炒后，放入炸好的排骨，共同炒一下，立即倒入调好的汁，炒匀，待汁水浓缩后起锅即成。

适用范围：除婴幼儿外均可食用。

（四）番茄豆腐排骨汤

用料：排骨	150 克
黄豆芽	120 克
植物油	15 克
盐	1 克
番茄	50 克
豆腐	150 克
胡椒	2 克
开水	1200 克

方法：将豆芽洗净，番茄用开水烫后去皮、去籽，切成小片待用。

将豆腐分成 9 等份，用开水煮开几分钟捞出，放清水中漂起。

将排骨洗净，砍成一寸方块待用，放油于锅中，油热倒下排骨和豆芽同炒，然后加开水 1200 克，再加番茄，煮开后，改用小火烧煮 15—20 分钟，至排骨煮熟为止。

适用范围：一般均可食用，尤宜高血脂、超重者和中老年人食用。

（五）奶汤海参

用料：赤乌参	100 克
冬寒菜心	500 克
姜	3 片
胡椒	适量
盐	适量
大葱	3 节
奶汤	1,000 克
猪油	5 克
料酒	13 克
奶汤用料：鸡	750 克
猪蹄	500 克
肘子	500 克
猪肚	1000 克
鸭子	1500 克

方法：

1. 奶汤做法：将鸡、鸭、猪蹄、肘子的毛去尽，刷洗干净。猪肚加食盐和明矾，反复揉洗，洗净后，放于开水中。与鸡、鸭、蹄、肘一同煮熟，除去血水。然后将它砍切成大块，放入锅中，掺入开水，将锅盖严，用猛火煮，并随时翻动，以免粘锅，煮至锅内的汤浓而白时，离火待用。

2. 赤乌参做法：先用火烧去粗皮，用小刀刮去皮上的黑灰，再用开水泡 2 小时，然后换清水洗净，用文火煮 3 小时，待熟后，再清洗赤乌参腹内的

杂物，用开水泡 10 小时，取出赤乌参，用刀片成薄片备用。

3.奶汤海参做法：将冬寒菜心用少许油炒熟，掺奶汤微煮、滤干，放菜碗年，用奶汤将参片煮透，放料酒少许，用漏勺滤干待用；再以猪油炸姜和葱，掺入奶汤 960 克，煮开，除去姜葱，放料酒、盐和胡椒适量，然后放入海参片，微煮即成，盛入放冬寒菜的菜碗内即成。

适用范围：除婴幼儿外，一般人均可食用。

(六) 骨粉饼干

用料：面粉	230 克
黄油	60 克
白糖	38 克
鸡蛋	50 克
骨粉	5 克
红糖	50 克
盐	1 克
苏打	2 克

方法：

- 1.量出过筛的面粉 173 克、骨粉、苏打和盐，共同放于大碗中。
- 2.将红糖蒸化，加白糖和黄油（或猪油）调拌均匀，继加已调打之鸡蛋，调匀，再加面粉混合物，使面团干湿合适，能扞为原则。
- 3.将面团倒干抹干面粉的面板上，在面团上撒点干面粉，用抹过干面粉的扞面杖，将面团扞薄，约半分厚。4.先将模型置于干面粉中，再用模型将面块切成一块一块的饼干，将切好的饼干放于涂黄油的烤盘中，每块之间距 3~4 分。
- 5.将剩余的边角合在一起，如上作法制作饼干。
- 6.置烤盘于 176°~204°C 的烤炉内的下层，烤 8~12 分钟。7.取出烤盘后冷却即成。

适用范围：缺钙的儿童、成人及孕妇、乳母。

七、含铁较多的食谱

(一) 麻婆豆腐

用料：豆腐	200 克
瘦牛肉	75 克
蒜苗段	15 克
豆豉	13 克
肉汤	150 克
精盐	1 克
辣椒粉	5 克
味精	0.5 克
湿淀粉	3 克
酱油	10 克
花椒粉	15 克
植物油	75 克

方法：将豆腐切成 6 分见方的块，放在沸水中浸泡 1 分钟。沥干水，牛肉剁成末。

将锅置于小火上，下油烧至六成热，放入牛肉炒至金黄色，放精盐、豆豉炒匀，再放辣粉炒至有辣香味时，下肉汤和豆腐，煮 3 分钟，至冒大汽泡，温度很高时，加入青蒜苗、酱油和味精，用湿淀粉勾芡，翻炒几下，盛入碗内。撒上花椒粉即成。

适用范围：除婴幼儿外均可食用。

(二) 米粉蒸肉

用料：五花猪肉	500 克
饭米粉	200 克
青豆	50 克
醪糟	60 克
盐	4 克
酱油	15 克
甜面酱	15 克

方法：将饭米炒黄，磨成粗粉待用。将猪肉洗净、去骨，切成长 2 寸，厚 1 分的片待用。

在切好的肉片中，拌入酱油、醪糟和甜面酱。泡 1—2 小时，使肉上色。

将已上色的肉片，拌入米粉，并将已拌有米粉的肉置于一边，将余下的米粉调入盐和水少许，将青豆放入之中拌匀，然后将肉铺于碗底，上放青豆，入笼蒸至肉烂为止。

适用范围：除肥胖者，心血管疾病，高血脂和肝、胆、胰患者少用外，其余人均可以食用。

(三) 番茄肉饼汤

用料：肥瘦猪肉	120 克
番茄	300 克
榨菜	15 克
黑木耳	5 克
小白菜	100 克

酱油	5 克
料酒	2 克
葱节	10 克
胡椒	少许
湿淀粉	适量
汤	480 克

方法：将猪肉洗净，切成细条，再切成数段，然后加酱油、料酒和淀粉拌匀待用。

番茄用水烫后，去皮和籽，切成薄片待用。用清水将榨菜洗净，去辣味，切成细丝。将小白菜洗净，去筋，切成三段，用开水发木耳、去沙、去根、洗净备用。将拌好的肉丝、小白菜、榨菜丝，木耳和番茄放蒸碗内撒成园形，再放上葱节、胡椒、盐和汤，锅内水开后，上笼蒸 30 分钟即成。

适用范围：一般人均可食用。

（四）大豆糕

用料：面粉	115 克
黄豆粉	60 克
红糖	60 克
鸡蛋	50 克
猪油	15 克
牛奶	90 克
苏打	1 克

方法：将红糖加入猪油中蒸化，再加鸡蛋于油、糖中调匀。箩筛将面粉和苏打筛两次。将油、糖、鸡蛋的混合物和牛奶加入面粉中，搅匀，入笼蒸 10 分钟即成。

适用范围，一般人均可食用。

第二编 食疗的基础知识及应用

第一章 概述

一、食疗的产生与发展

饮食疗法，简称食疗。源于古代，是祖国医学宝库中的重要组成部分。原始社会，我们的祖先，缺少生活经验，经常遭受自然环境和许多疾病侵袭，“茹毛饮血、饥不择食”，有的时候将猎取的有毒食物误食以后引起腹泻、呕吐等中毒症状，偶尔又食用了其它食物使呕吐。腹泻症状减轻或消除，这样人们就发现了这种食物是止泻的食物，因此，当人们在腹泻时，就食用这些止泻的食物，逐渐地人们积累了一些食疗的知识。

在新石器时代，人类定居下来，发展了农牧业。人们在种植谷物的过程中，发现发酵的谷物喝起来很甘甜、醇厚，并把它制成了饮料，就是现在的酒，继而发现人喝了酒之后，全身发热，血脉通畅，人们将药放入酒中后，既可尝到酒的甘甜、又可治疗疾病，而感觉不到药物的存在。这样就出现了药酒，从而推动了医药和食疗的发展。

周代，我国进入奴隶制社会，由于生产力的发展，各行各业分工较细，将医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种。食医的任务就是根据帝王的身体状况，随时调节饮食，用高级滋补药材与珍禽异兽，鲜果时蔬一烹调成色、香、味。形俱美的佳肴供帝王食用。

秦汉以后，随着祖国医药学的发展，食疗随之发展起来，我国最早的一部药物学专著《神农本草经》，记载了许多既是药物，又是食物的品种，例如，大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、核桃、桂圆、百合等，并介绍说这些食物有轻身延年的功效。《黄帝内经》是祖国医学宝库中最早的一部经典的医学著作，系统地论述了医药学、解剖学的基础理论，并在有关章节论述了食疗方面的理论，载有食疗方剂 10 余个，继《内经》之后，东汉名医张仲景著成《伤寒杂病论》一书，他首创的桂枝汤，百合鸡子汤，当归生姜羊肉汤等食疗方剂，可以治疗人体的多种疾病。

两晋南北朝时期，食疗又有了新的发展，到了隋唐时期，食疗的发展已经达到了相当高的水平，这个时期的食疗专著有唐代孟洗撰辑的《食疗本草》，咎殷的《食医心鉴》，陈士良的《食性本草》，唐代著名医学家孙思邈在《千金要方》一书中著有食疗专篇，列在卷第二十六，该卷首为序论，然后分果实，菜蔬，谷米，鸟兽并附虫、鱼共五部分，书中介绍，作为一名医生，首先需辩明病源及其病变的部位，先用饮食疗法治疗，食疗治不好，再用药物治疗。并指出“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以食血气”。该书列有食疗方剂 17 首，其中茯苓酥，杏仁酥，就是抗老延龄的良方。

随着社会的发展，食疗得到了进一步的发展和完善。我国最著名的医学家李时珍所著的《本草纲目》一书，收集了历代食疗方剂，提供水果、蔬菜、谷物达 300 余种，禽兽、介、虫达 400 种，对食疗和发展起到了很重要的作用。

近代，由于长期战乱，食疗事业的发展受到了一定的限制，但在民间仍然流传着用食物治疗疾病的方剂，如，在患痢疾时，吃大蒜、马齿苋，妇女分娩后，食用当归炖鸡等。

解放以后，党和政府对人民的健康极其关心，非常重视对祖国医学的研究，进行挖掘、整理，使其更加完善，更好地为我国人民的健康服务。

二、食疗的特点与优点

食疗是我们中华民族的宝贵遗产；它具有食物的营养和药物的治疗双重作用，自古道是药三分毒，药补不好食补、药物不能常吃，食物可以常吃，人患有疾病，特别是患有慢性病时，或者保健身体，延年益寿，应首选食疗，食疗具有以下特点与优点：

（一）既是食品，又是药品。如大枣粥，是一种美味食品，当我们喝着甜甜的大枣粥的同时，不仅使机体得到了营养和能量，而且发挥了补气补血的药性作用，起到了食借药力，药助食功的协同作用。俗话说“一天吃三枣，一辈子不显老”，大枣含有多种营养成分和治疗疾病的多种活性成份，适用于一切虚证，是一种有多种效用的滋补佳品。

（二）是保养脾胃的佳品。人类的生存主要是靠摄取食物中的营养物质，而脾胃是消化食物的器官，胃主纳谷，脾主运化，食物经过脾胃的消化吸收转化为精细的物质，从而起到营养五脏六腑的作用，因而用食疗保养脾胃是极其重要的。治疗脾胃的食疗方剂很多，例如，参枣米饭，治疗元气大伤，具有养血安神之功效；茯苓包子，具有健脾除湿的作用。

（三）辨证论治。食疗和中医学理论一样，在应用之前首先应辩明阴阳、虚实，另外，也与季节有关系。

1. 辨虚、实、阴、阳。人体的气、血、阴、阳，在生理上维持着动态平衡，如果一方亏损，就会出现虚象。如，病人出现精神困倦，四肢软弱，懒言短气，头昏自汗，食欲不振，胃腹隐痛，便溏腹泻，舌质淡，舌苔白，脉缓无力等症，称为脾虚弱，这时就要应用健脾益气的食疗方剂。

2. 分清季节。由于季节不同，使用的食疗方剂也不同。冬令进补是我国民间的传统习俗，俗话说，“冬令进补、开春打虎”，说明冬季是进补的好时机。中医认为“天人合一”，“天人相应”，也就是说，人和大自然是息息相关的。严冬季节，整个自然界万物沉睡，处于休眠状态，人体顺应自然的变化，体力消耗较少，摄入的营养物能贮藏而不泄，这个时期进补，药力易于蓄积，具有投资少而收效大的优点。除冬季以外，应用食疗和其它季节也有关系，如春季，五脏属肝，当补肝，称为升补，夏季，五脏属心，需清补；秋季，五脏属肺，需要平补。因此，应用饮食疗法需要辩证论治。

三、食疗的注意事项

1. 辨寒热

不同的食疗方剂具有寒、热、温、凉 4 种不同的性质，古人云：“寒者热之，热者寒之”。这就是说，得了热病的人要用寒药，得了寒病的人要用热药，使用食疗方剂也是这个原则，寒病用热性方剂，热病用寒性方剂。如果夏天遇到温热疫病，可选用双花饮，绿豆粥。冬天，出现寒症时可用姜糖饮，当归生姜羊肉汤等。否则，将得到相反的效果。

2. 辨五味

食疗与中医学一样，也具备五味，即酸、苦、甘、辛、咸，根据这五味所对应治疗的疾病，选用不同的食疗方剂

3. 辨虚实

进补的对象应当是有虚弱证的人，身体强壮，脏腑功能正常的人，就没有进补的必要，倘若进补，反可造成气血阴阳失调，但是，即使是有虚弱病证的人，具体症状表现也常有真虚假实和真实假虚的混精假象。前人有“大实之病。反有羸状；至虚之病，反有盛劣”。之告诫，即，实证的病人，仅有虚证的表现，虚证的病人仅有实证的表现。因此。进补之前，务必辨清虚实，实证是绝对不能进补的，另外，体虚而外邪未尽者，不能过早地进补，病后体虚者进补期间应不吃生冷和油腻的食物，以免妨碍脾胃，影响药的吸收，因为“胃气一败，百药难施”。对于脾胃功能不好，而身体又虚弱的病人，应首先调理胃肠功能，如，先服用参枣饭、茯苓粥等，待脾胃功能恢复正常时，再服用相应的滋补方。

此外，人的精神因素也很重要，一定要经常保持心情舒畅，平静，七情不要过。这对健康长寿有非常重要的作用。

第二章 食疗的应用

一、粮豆类

1. 小麦食疗应用

味甘、性凉、无毒

功效：养心神、除烦热，利小便，消痈肿，止痔血。食疗应用。

(1) 植物性神经功能失调、更年期症：小麦 50 克、红枣 6 枚，甘草 10 克，桂圆约 5 枚。小麦，大枣分别洗净，与桂圆肉同入砂锅，加水适量，煎煮至小麦熟烂即可，饮汤食枣桂圆肉，一剂分早晚各服 1 次。

(2) 妇女瘕症，心悸失眠：小麦 50 克，甘草 15 克，红枣 6 枚。小麦，红枣洗净，甘草用布包扎，同入砂锅，加水适量，煎煮至小麦熟透即可，每日 1 剂，连服 5 日。

(3) 脾虚腹泻：小麦面粉 250 克，放入铁锅，炒至焦黄，至熟。每日两次，每次 25 克，温开水送服。

(4) 小儿口腔炎：小麦烧存性 2 克，冰片 1 克，调匀后研成细末，喷涂患儿口疮面上，每日 2~3 次。

(5) 老年人肾气衰退、前列腺肥大。小麦 250 克，鱼草 100 克，两味药分别洗净，同入砂锅，加水，煎服，每日 1 次，连服 5 天。

(6) 疔疮肿痛、乳腺炎，陈小麦面 100 克或者 300~500 克，放入铁锅内，文火炒至焦黄，用米醋者至成糊状，涂于患处，每日 2~3 次。

(7) 自汗、盗汗、虚汗，小麦麸 100 克，用铁锅炒至焦黄，与瘦猪肉 250 克、精盐、葱末合适量，调成馅状备用。糯米粉 250 克，用水调成面团，将麦麸馅包成汤圆大小的圆珠，煮食，每日 1 次。

2. 糯米食疗应用

性味：味甘、性温、无毒。

功效：补中益气，健脾止汗。李时珍说：“惟十月晚稻气凉乃入药。远粳，晚粳得金气多，故色白者入肺而解热也”。

食疗应用：

(1) 脾胃虚寒、久泻少食，糯米 500 克，淮山药 30 克，炒熟研末，每日早上空腹，冲服半碗，加砂糖 2 匙，胡椒末少许，开水送服。

(2) 自汗、虚汗不止：糯米 10 克，小麦麸皮 10 克，共炒后研成细末，用米汤冲服。或用熟猪肉蘸食，每日一次，连服 3 次。

(3) 脱力疲劳：糯米 500 克，黄酒 1000 毫升，鸡蛋 2 枚，糯米洗净，放入一大碗内，打入鸡蛋拌匀，加水适量，入笼隔水蒸熟。一日分次食用完。

(4) 糖尿病人多尿：糯米爆成米花，每取 50 克，加桑白皮 50 克，放入砂锅内，加水适量，煎煮成汤糊状备用。渴时则饮，不拘时限及数量。

(5) 夜尿频数：糯米糍粑 50 克，生猪肉 50 克。用猪油将糍粑煎至软熟，温黄酒或温米汤送服，待肚中无饱感时入睡，当夜即止。

(6) 颈淋巴结核：糯米 50 克，槐花 10 克，分别炒至焦黄，共研成细末，每日早上空腹，开水冲服 10 克，连用 30 天：可见效果。

3. 粳米食疗应用

性味，味甘，性平凉，无毒。

功效：入肺脾，止泻健胃，止渴，强筋增力。

食疗应用：

(1) 感冒初起：生粳米(大米)75克，生石膏粉60克，大米洗净，与生石膏同入砂锅，加水450毫升，文火煎煮至米熟烂，滤出清汁，趁热服用。

(2) 滋肝明目：绿豆50克，经年陈大米100克，分别洗净，加水适量，同入铁锅，煮成稀糊。熟烂后加入切碎的猪肝100克，待猪肝熟透后即服用。

(3) 身体虚弱者、产妇：粳米适量，煮粥，取上层浓米汤饮用。古称“贫参汤”。意指穷困人家患虚症，以米汤代人参汤养身。

4. 荞麦食疗应用

性味：味甘、性凉、无毒。

功效：宽肠下气，消积开胃，补虚敛汗。

(1) 疖疮肿毒：荞麦面适量，炒成焦黄色，米醋调成糊状，涂患处，早晚更换1次，古称之“神方”，消炎、消肿作用明显。

(2) 男子白浊，妇女带下：荞麦适量，炒炒黄至熟，研成细末，用鸡蛋清，调和成丸，如梧桐子大小，阴干，每日3次，每次50粒，淡盐水冲服。

(3) 眼底出血、紫癜：鲜荞叶100克，藕节4个，分别洗净，同入砂锅，加水适量，煎煮成药汁，滤去荞麦叶、藕节，饮汤，每日一次，连服数日。

5. 大麦食疗应用

性味：味甘咸、性凉。

功效：宽中下气，化食利水。

食疗应用：

(1) 黄疸：鲜大麦苗150克，飞滑石25克，大麦苗洗净，与飞滑石同入砂锅，加水适量，文火煎煮，去渣取汁。一日分两次服用，连用7天。

(2) 急性泌尿系感染：大麦150克，水煎煮取浓汁，去渣，加生姜汁50克，蜂蜜50克，拌匀，每日3次，饭前服用。

6. 玉米食疗应用

性味：味甘、无毒。

功效：降浊利尿，降血压降脂。

食疗应用：

(1) 肾炎水肿：玉米25粒，玉米须10克，蝉衣3个，蛇蜕1条。将玉米、玉米须、蝉衣蛇蜕分别用净水洗净，一起放入砂锅，加水适量，文火煎煮15分钟，去渣取药液，服用。每日1次，连服数日。

(2) 玉米饭60克，冬瓜子仁18克，赤小豆40克。活鲤鱼1条，约500克，去肠杂，留鳞，洗净。将玉米饭、冬瓜子仁，赤小豆填入鱼肚内，加水适量，文火炖煮至熟烂。食用时，可加少许精盐，黄酒调味，食肉饮汤，隔日1次。健胃醒脾，利水消肿。

(3) 高血压、高血脂：用玉米油烹菜，每日食用适量，或用玉米须适量，入砂锅，加水适量，煎煮药汁，去渣取汁，代茶饮用。

7. 薏米食疗应用

味甘、性微寒、无毒。

功效：利水渗湿，清肺解热，健脾止泻。

(1) 胃癌、宫颈癌：薏米50克，野菱150克，切开壳，洗净，二味同入砂锅，加适量水，文火煎煮30分钟，去渣取汁。每日分服两次，连服用30天。

(2) 肺脓疡咯血。薏米150克，洗净，晒干，捣烂，入砂锅，加适量水，

文火煎煮 30 分钟，至成汤。饮用时，加少许黄油，分两次服用，连服 15 天。

(3) 风湿性关节肌肌肉痛：薏米 60 克，用布包扎，黄酒 200 毫升，入砂锅，文火煎煮 10—15 分钟，弃去米包，饮酒，每日服用 2 次。

(4) 便溏、失眠、虚弱者：薏米、白扁豆、连子各 50 克，糯米 250 克。薏米仁、白扁豆、连子用温水泡发后与糯米拌匀，加水适量，上笼隔水蒸熟，分次食用。

8. 高粱食疗应用

性味：味甘涩、性温。

功效：消积止泄。

(1) 小儿消化不良：高粱米 50 克，炒焦黄，红枣 10 枚，去核炒焦，两味共研成细粉。2 岁每服 6 克，3~5 岁每服 9 克。每日 2 次。

(2) 小儿消化不良：碾高粱米第二遍，糖适量，翻炒至黄色有香味即可。每次服用 3 克，每日 4 次，温开水送服。

9. 黄豆食疗应用

性味：味甘、性平、无毒。

功效：健脾宽中，润燥利水。

(1) 防治感冒：黄豆 50 克，干香菜 3 克或用葱白三根，白萝卜 3 片，三味分别洗净，同入砂锅，加水适量，文火煎煮至黄豆熟烂即可，饮汤食豆，每日 1 次。

(2) 疟疾，豆腐 300 克炒熟，鹅不食草 10 克，铁炒锅煎煮汤，在疟疾发作前 3 小时服食，适用于持久性疟疾病。

(3) 产后恶漏：豆腐锅粑 60 克，豆腐皮 1 张，鸡蛋 1 枚。白糖适量。豆腐锅粑剁碎，豆腐皮切丝，鸡蛋打开，3 味共拌匀，入炒锅，加水适量，煮熟食用。每次 1 碗，早上空腹食用。

(4) 白带：白果 10 粒，去皮、心、捣烂，冲入熟热豆浆内。在炒锅内，再炖 10~15 分钟，温服，每日 1 次，连服 5~7 天。

(5) 肺结核：豆腐、冰糖、鲜泽泻根各适量，煎煮，去渣留汁，加冰糖服用，或用泽泻鲜茎叶与豆腐同煮食用，每日 1 次，连用 1 个月。

10. 黑豆食疗应用

性味：味甘、性平。

功效：调中下气，活血利水，祛风解毒。

(1) 身面浮肿：黑豆 500 克，加水 5 升，煎煮至 3 升水，入白酒 5 升，再煎煮 3 升，分 3 次温服。

(2) 产后各病症：黑豆 500 克，炒熟至有烟出现，入白酒 500 克瓶中，经泡一日以上，每服半小杯酒，一日 3 次，盖被出汗，身润即可。

(3) 闭经：黑豆 30 克，红花 6 克，入砂锅加水适量，煎 30~40 分钟，去渣，冲红糖 100 克，温服。或用黑豆适量，炒熟研末，每服 10 克，每日 1 次。

(4) 糖尿病：黑豆适量，洗净、晒干。炒熟后研成细末，天花粉适量，加开水调至面糊状，炼为黄豆粒大小，每次取 100 粒。煎汤饮用，连服 10~15 天。

(5) 养生抗老，美颜壮身黑豆、黑芝麻各 100 克。连续蒸晒 3 次，捣烂为末，每日代粮进食，久用有效。或以黑豆、黑芝麻、红枣、糯米，共煮粥食用。

(6) 妇女产后关节痛：黑豆适量，炒至半焦，装入黄酒瓶内浸泡两周，滤去渣即可。每日3次，每次20毫升，温开水送服。

(7) 妊娠腰痛，白带如崩：黑小豆(马科豆)50克，白果7枚，去壳，炒至熟即可，每服10克，以黄酒冲服，连服用5~7天。

11. 蚕豆食疗应用

性味：味甘微辛、性平。

功效：健脾利湿。

(1) 吞咽困难，食后暖气：干蚕豆250克，水泡发后。剥去外壳，蚕豆粒放入高压锅内，水没过蚕豆即可，旺火煮30分钟，至熟透，文火耗干水份。趁热加红糖150克，拌匀，赶压成泥状，至冷却后，用食品模子压成饼形，装盘即可食用。

(2) 水肿：陈蚕豆120克，红糖90克。蚕豆同红糖连皮，入砂锅煎煮30~40分钟，至浓汁时，去渣取汁。饮汁。每日1次。

性味：味甘、性寒。

功效：入心、胃二经，解热毒，散风肿，厚胃肠，解药毒。

(1) 中暑：绿豆60克，鲜丝瓜花8朵，清水一大碗。先将绿豆，煮熟后捞出，再用绿豆汤煮鲜丝瓜花，去渣取汁，趁温服下。

(2) “三豆饮”用绿豆、赤小豆、黑大豆各150克，甘草60克，用布包扎，同入砂锅，加水适量，煎煮至豆熟烂，弃去三豆，饮汤。可解痘疮，散热解毒。

(3) 民间有“绿豆枕”之用。将绿豆干皮装入枕心内，再加放一些菊花，用之有清火，明目，降血压功效。

(4) “鱼神散”：用绿豆皮、白菊花、谷精草各15克，加热凉干，研成细末，并予以柿饼1枚，粟米泔水适量，同入砂锅，煎煮15分钟后即可。吃柿饼，每日3次，治斑痘。

(5) 小儿下痢，绿豆2粒，胡椒适量，巴豆10粒，同用布包扎，捣烂，加红枣2枚，共捣烂如泥，贴在小儿脐眼上，痢止后去弃药布。

(6) 疔腮红肿：绿豆160克，黄豆80克，红糖120克。两豆洗净。共入砂锅，加水适量，煮至两豆熟烂，任意食用，常用更佳。

(7) 清热利水，健脑养人：熟绿豆粉500克，放入盆内，加清水150毫升，拌成絮状。山楂糕10克切成碎末。锅内加熟猪油75克，烧至半热，放入绿豆粉文火慢炒。至色泽发黄，豆粉松散，发出香味时，加入白糖120克，糖渍桂花10克，少炒白糖溶化，豆粉如泥状，撒上山楂糕即可。

13. 红小豆食疗应用

性味：味甘酸，性平，无毒。

功效：入心经，消烦清热、补血健脾、利水止泄，通乳下胎。

(1) 预防麻疹：红小豆、绿豆、黑豆、甘草各适量。将豆子洗净，煮熟晒干，与甘草同研成细末，开水冲服。1岁每次3克，2岁6克，3岁9克，每日3次，连用1周。

(2) 肝硬变腹水：红小豆500克，活鲤鱼600克，用常法宰杀，去内脏、洗净。豆、鱼同入锅，加清水3000毫升。消炖(勿用盐)，煮至红小豆烂熟即可。1日分次食用，吃鱼肉，饮汤，每日或隔日食用1次。

(3) 痔疮下血：红小豆600克，醋1000毫升，红小豆洗净，用清水煮熟，再放入醋中泡至醋尽，晒干，研成细末，黄酒服送，每次3克，每日3

次。

(4) 缺铁性贫血：红小豆 50 克，红枣 10 枚，桂圆肉 25 克，大枣、红小豆分别洗净，同入砂锅，加水适量，炖煮至红小豆烂熟即可，食豆、枣，饮汤。

(5) 肝脓肿：连翘 9 克，当归 12 克，红小豆 12 克。连翘、当归用布包扎，与红小豆同入砂锅，煎煮至小豆烂熟即可，去药包。每日 1 次，饭后服用。

14. 花生食疗应用

性味：味甘辛、性平、无毒。

功效：和胃、润肺、止血、催乳。

(1) 小血杈减少，带衣花生豆 300 克，炒、煮、生食均可。每日 1 次。或花生豆红衣 30 克，红枣 10 枚，水煎服用，每日 1 次，共服用 7 天为疗程。

(2) 妇女带下：花生豆 200 克，冰片 15 克，共捣烂如泥，每日冲服一半，连用 2 天。

(3) 产妇乳汁不足：花生米 90 克，猪前蹄 1 个，去毛，洗净，与花生米同入锅煎煮，至熟烂即可，吃猪蹄，花生米，饮汤，每日 1 次。

(4) 红枣 50 克，洗净，温水泡发，花生米 100 克，开水泡发，剥去红衣。将枣、花生米同放入泡花生米的热水中，文火煮 30 分钟，加红糖 50 克，收汁即可。有补血补气功效。

15. 刀豆食疗应用

性味：味甘、性温、无毒。

功效：温中下气，利膈止呃。

(1) 小儿百日咳、老年喘咳：刀豆子 25 克，捣碎，甘草 30 克，冰糖 25 克。三味同入砂锅，加清水适量，煎至成浓汁，去渣饮汤，每日 1 次。

(2) 精神分裂症早期：刀豆粉 50 克，米粉 50 克，蝮蛇 1 条，烧存性，研成细末，取 10 克。3 味共混研匀，炒熟。每日 3 次，每次 5 克，温开水冲服，服后有睡意效果更好。

(3) 神经性头痛、肋间神经痛，跌打损伤：刀豆适量，洗净，烧存性，研成细末，每日 3 次，每次 5 克，温黄酒送服。

(4) 肾虚腰痛、孕妇腰痛。刀豆子 30 粒，猪腰 1 个，洗净。将刀豆子纳入猪腰内，外用刀豆叶包紧，放入砂锅内，煎煮至熟烂即可。每日 1 次，连用 3~5 天。

16. 大麻子食疗应用

性味：味甘、性平、无毒。

功效：润五脏、润燥结。

(1) 老年人风痹、腹胀水肿、便秘：大麻子 250 克，研碎，加水，过滤去渣，入大米 250 克煮粥。食用时，可加葱末、花椒盐少许。

(2) 老年体弱、幼儿、孕妇便秘：大麻子 25 克（小儿减半），炒香研成末，米汤调和，顿服，如便不通，次日再加服用 1 次。

(3) 风寒骨痛、运动障碍。大麻子仁 500 克，清洗干净，选用沉淀水底者，晒干。用文火炒香至熟，研成细末。置瓶中，浸泡黄酒，酒要没过麻仁，隔水加温，轻轻振摇，放冷暗处贮存，每日振摇 1 次，一周后滤汁去渣即可，饮用，每日 2~3 次，每 1 酒杯。

二、蔬菜类

1. 大蒜食疗应用

性味：味辛，性温，有小毒。

功效：入脾胃二经，主温中消食，除吐泻腹痛，消虫毒疗肿。

(1) 鼻血不止：大蒜 1 头，去皮捣如泥，作饼如铜钱大小，左鼻出血，贴右足心，右鼻出血，贴左足心；两鼻俱出，皆贴之。

(2) 肺结核，紫皮蒜 30 克，在沸水中煮 1 分钟捞出，用煮蒜水放粘小米 30 克煮粥，粥熟后重放蒜入锅。加白芨粉 3 克，与粥拌匀，食用，每日 2 次。

(3) 胃气痛：青蒜连叶 7 根，洗净，放入砂锅，加水精盐，米醋及水适量，文火煮熟，待痛即服。

(4) 预防流行性脑炎：大蒜生吃，温盐水漱口，每日 2~3 次。或用大蒜 60 克，野菊花 30 克，煎浓汁含漱。流行期间每日数次。

(5) 尿闭、水肿：大蒜 3 片，蝼蛄 5 个，共捣烂如泥，贴脐中约半小时可见效。或大蒜 3~5 瓣，蓖麻子 50 粒，共捣烂，每日下午敷于脚底，翌日早起更换，至通小便，浮肿消失为止。

(6) 预防流感：大蒜适量，捣烂绞汁，稀释 10 倍，每日滴鼻多次，或口含生蒜 2 片亦可。

(7) 高血压：每日糖醋蒜 2 头，空腹吃下，并饮醋汁 10 毫升，十天为一疗程。

(8) 痢疾、急性肠炎：大蒜 3~5 瓣，捣烂，开水送服；成独蒜头，放炭火上烧熟，每服 3 克，每日 2~3 次。

2. 葱食疗应用

性味：味辛、性温。

功效：入肺、脾、肝三经。善发汗、通关节，逐肝邪，疗金疮，安胎气，止鼻，止心腹急痛。

(1) 风寒感冒：葱白 15 克，切细丝，开水中冲泡，趁热饮服。或葱白 2~3 根，与大米煮粥适量，1 次服用。每日 2~3 次。

(2) 预防流感：葱白 500 克，大蒜 250 克，切碎，加水 2000 毫升，煎煮取汁去渣，每日 3 次，每次 1 茶杯。

(3) 排尿淋漓、前列腺肥大：葱白 50 克，田螺肉 50 克，捣烂，烘热后贴肚脐下关元穴。或用细葱管吹细盐于尿道口内。

(4) 小儿蛔虫症致腹痛：葱白 10 根，切碎绞汁，麻油 30 毫升调匀，空腹服下，每日 2 次，连服 3 日。

(5) 预防流感、上感：葱白 250 克，淡豆豉 250 克，加水 1500 毫升，煮沸 5 分钟，趁热饮服，每日 3 次，每次 200 毫升，连服 3 日。

(6) 神经衰弱、胸闷失眠：小红枣 20 枚，洗净，水泡发，煎煮 20 分钟，加洗净连须葱白 7 根，文火煮 10 分钟，吃枣饮汤，1 次服完，每日 2 次。

(7) 肋间神经痛、岔气：带须葱白 10 根，生姜 10 克，白萝卜 2 个，三味均洗净，共捣烂，无油于炒至熟，纱布包扎。趁热敷于患处。视病情每日 1~2 次。

(8) 小儿遗尿：葱白 8 根，硫黄 30 克，2 味共捣出汁，睡前敷于肚脐上，连续服 3 次。

3. 韭菜食疗应用

性味：味甘辛，性温。

功效：温阳提神，健胃止呕，下气散血，止浊敛精。

(1) 阳道不振、腰膝冷痛：韭菜白 400 克，核桃肉去皮壳 100 克，同用麻油炒熟，勿用盐，每日 1 次，连用 1 个月。

(2) 食道炎、食道癌、胃癌而致呕吐：韭菜 100 克绞汁，牛奶 100 毫升，生姜汁 20~30 毫升，拌匀后加温，频频饮服。

(3) 误吞金属器物：韭菜 250 克，裹成小团，用开水烫后吞下，小儿可炒熟食用，再服熟植物油，可使韭菜裹挟金属物随大便排除。

(4) 跌打损伤、淤血肿痛：鲜韭菜适量，捣烂成糊泥状，局部敷用。配以鲜韭菜 50 克，切成细末，同黄酒 150 毫升煮开，趁热饮用。

(5) 鼻出血：韭菜适量，捣烂取汁 1 杯，夏天冷服，冬天温服。阴虚血热引起鼻衄，用鲜韭菜根洗净，捣烂堵鼻孔内。

(6) 白带：韭菜子 300 克，以醋煮韭菜子至熟焙干研末，炼蜜丸如梧桐子大小，空腹以酒送服，每次 30 粒。

4. 苋菜食疗应用

味甘酸、性凉。功效：解毒清热，补血止血，通利小便。

(1) 赤白痢疾：苋菜 200~300 克，扁豆花 15~20 克，同入锅砂，加水适量，煎煮取汁去渣，服用时加红糖适量。每日 2 次。或者鲜苋菜适量捣汁，合鸡蛋清 2 枚拌匀，空腹服下。

(2) 尿道炎、膀胱炎、小便涩痛：冬苋菜子或根 50 克，生甘草 10 克，同入砂锅，加水煎煮取汁去渣，服用，每日 1 次，连服数次。

(3) 妇女赤白带下：鲜苋菜 200 克，洗净绞汁，合鸡蛋清 2 枚，开水冲服，日服 1 次，连服 3~5 日。

(4) 尿血、便血：鲜苋菜、藕各 200 克，洗净绞汁后，混和，以米汤冲服，每日 2 次，每次 100 毫升。

5. 冬瓜食疗应用

味甘淡、性凉，功效：利水化痰，清热解渴，消水肿胀满。

(1) 哮喘：未脱落花蒂小冬瓜 1 个，剖开放冰糖 100 克，入笼屉，隔水蒸熟。滤出汁液 1 次饮下。连服 3~4 个冬瓜可见效。

(2) 皮肤颜面黝黑：鲜冬瓜 1 个，用竹刀削去皮并切片，加黄酒 500 克，水 500 毫升，共煮烂，取汁去渣。再用文火煎熬成膏，装入瓶中备用。每日涂抹皮肤上，每日 3~4 次。

(3) 诸种水肿腹胀（肾性、肝性、心性水肿等）：冬瓜皮 250 克，不加盐煎煮成浓汤，1 次服下，多食无副作用。

(4) 糖尿病口渴：鲜冬瓜皮，适量绞汁 100 毫升，加鲜生姜汁 20 毫升，生饮，每日 2 次。

(5) 糖尿病多尿、多饮：冬瓜皮、麦冬各 100 克，黄连 15 克，冬瓜皮洗净，同麦冬、黄连同入砂锅煎煮取汁去渣，每日 3 次分服。

(6) 吃鱼、蟹、河豚中毒：冬瓜皮 500 克，洗净，捣烂取汁，任意饮用，或鲜冬瓜削外皮，生食不拘数量。

(7) 腹水、下肢水肿：冬瓜 1250 克，鲤鱼 250 克，赤小豆 50 克，不加盐清水煎煮烂熟，不拘量，分次食瓜、鱼、豆，并饮汤。

6. 丝瓜食疗应用

味甘、性凉。功效祛风通络，凉血解毒，滑肠下乳。

(1) 便血：丝瓜适量焙于末 30 克，槐花 30 克共研末，每日早晚各服 6 克；或丝藤 100 克烧存性，研末，黄酒服用。

(2) 喉炎、咽痛音哑：经霜打丝瓜 1 条，切碎后，以沸水冲泡，代茶饮；或者以鲜丝瓜 1 条绞汁，频频饮用。

(3) 痔漏脱肛：丝瓜烧灰，石灰、雄黄各 15 克，同研为末，用猪胆汁、鸡蛋清适量及香油调和，贴于患处即止。

(4) 毛皮炎、粉刺、脂溢性皮炎，嫩丝瓜叶、茎适量，捣烂绞汁，局部涂擦，或用丝瓜渗液擦洗患处。丝瓜渗液制法，丝瓜长旺时，距地面 1 米处切断瓜茎。将下端断头插入 1 瓶口中，放置 1 夜，茎中汁液即收入瓶中。

(5) 神经性皮炎：鲜丝瓜叶，洗净捣烂取汁，涂擦患处，至局部发红，甚至隐约见血为止，每周 1 次。

(6) 流行性腮腺炎：鲜丝瓜叶、鲜竹叶菜各 100 克，分别洗净，捣烂混和湿敷患处，每日更换 2 次。

(7) 慢性支气管炎、咯黄痰、喘息：净丝瓜花 10 克。放入瓷杯中以开水冲泡。盖封 10 分钟，加蜂蜜 25 克，拌匀。趁热饮下，每日 3 次。

(8) 肾虚腰痛：丝瓜藤连根 500 克，洗净焙干，研成细末，每服 6 克，米酒送服。

7. 木耳食疗应用

味甘、性平。功效：和血养育，止血凉血，滋阴润肺，养胃生津。

(1) 肺燥久咳、肺结核咳血：白木耳 10 克，鸡蛋 2 枚。豆浆 250 克，冰糖适量，白木耳泡发洗净，撕成小片，鸡蛋打开备用，豆浆入锅中，煮沸，下白木耳，冰糖，再煮，倒入鸡蛋即可。每日 1 次。

(2) 月经过多，赤白带下，黑木耳 100 克，洗净焙干，研成细末，红糖水冲服，每次 5~10 克，每日 2 次。

(3) 贫血：红枣 15 枚，温水泡发，黑木耳 15 克，温水泡发、洗净，共放碗中，加入冰糖和水适量，隔水蒸 1 小时。连汤带枣、木耳食尽。每日 1 次。

(4) 银耳 10 克，鹿角胶 10 克，冰糖 15 克。

银耳摘洗

干净去根蒂，置于砂锅中，加清水适量，文火炖煮 30 分钟后，兑入鹿角胶。冰糖，烊化即可食用。每日早晚分 2 次服。本膳滋养精血，是中老年滋补饮料。

(5) 痢疾不止：黑木耳 50 克，洗净，煮烂熟，入食盐、醋少许调匀，先将木耳食尽，后饮汤汁。每日 1 次。

(6) 滋阴润肺、补肾纳气、恢复肌肉疲劳：干竹笋 15 克，白木耳 6 克，冰糖 25 克。干竹笋、白木耳，清水泡发，摘净根蒂，洗净，竹笋切片，开水氽过，与白木耳同入砂锅，加水，放入冰糖，文火炖 30 分钟即可，每晚服用，常服用有益于健康。

(7) 促进生长发育：黑木耳 10 克；鸡蛋 5 枚，海米 20 克，花生油 100 克、葱、姜、精盐各适量。木耳水泡发洗净，海米洗净后水泡发、切碎，鸡蛋打散，加少许精盐，与木耳、海米同搅拌成蛋料。油锅烧热，下葱、姜煸香、入鸡蛋料，文火煎成金黄色蛋饼即可。1 日内分次食尽。

(8) 月经过多、血小板减少：白木耳 10 克，黑木耳 10 克，冰糖适量。

黑白木耳用温水泡发、洗净，撕碎，同入砂锅中，加水 2000 毫升，放入冰糖，文火炖煮 1 小时即可，分 2 次服食。

(9) 清肺化痰、益肾育阴：白木耳 50 克，冰糖 200 克。白木耳水泡发好，摘去根蒂、洗净，放入砂锅中，加清水适量，文火炖煮 30 分钟，放入冰糖，拌匀即可。

(10) 高血压、眼底出血，白木耳 5 克，清水泡 1 夜，洗净，隔水蒸 2 小时，加冰糖适量调味，每天晚前服食。

8. 萝卜食疗应用

味甘辛、性凉。功效：“主吞酸、化积滞、解酒毒、散淤血”。

(1) 急、慢性支气管炎：萝卜一个洗净留皮，切成薄片，放入碗，上浇麦芽糖 15~20 克，静置 1 日，可见碗中溶渗出大量甜液，频频饮用，能止咳化痰。

(2) 肠梗阻：红皮萝卜 2 公斤，芒硝 120 克，水 1.5 升。萝卜切片，加水煮 1 小时，取出萝卜放入芒硝再煮，将水熬至 1 碗，1 次服下。

(3) 肺结核咯血：红皮萝卜 1000 克，洗净，切片，加水 300 毫升，煎煮豆浓，待余汤 100 毫升时，留汁去渣，加蜂蜜 150 克，明矾 10 克，拌匀，每日 3 次，每次 50 毫升。

(4) 骨结核及淋巴结核：大萝卜 5 公斤，切碎入净锅煮沸去渣，继续熬成黑色膏状。另用藏红花 60 克，与浸膏拌和，再煎，将稠厚黑色膏样物，装入陶瓷罐内，埋入地下一米，经 6 个月取出。用时，将结核溃疡面洗净，药膏摊于布之上敷疮面。两天 1 次，重者每日 1 次。

(5) 老年人头晕，白萝卜 30 克，生姜 30 克，葱 30 克，洗净，共捣成泥，敷在额部，每日 1 次，每次 30 分钟。

(6) 偏头痛：白萝卜 1 个，洗净，绞汁，加冰片 1 克。患者仰卧，滴液入鼻内。左侧痛滴右鼻孔，右侧头痛，滴左鼻孔。

(7) 慢性咳喘、多痰：生白萝卜 1 个，洗净、切片、放入碗中，加入冰糖 100 克，隔水蒸 30 分钟，冷却后频频饮下，每日 1 次。

9. 胡萝卜食疗应用

味甘、性平。功效：“下气补中，利胸隔肠胃，安五脏、令人健食，有益无损。”

(1) 小儿消化不良：胡萝卜 250 克，加盐 3 克煮烂，取汁去渣，1 日 3 次服完，连服 2 天。

(2) 小儿百日咳：胡萝卜 120 克，红枣 10 枚，水 500 毫升。将胡萝卜，红枣放入砂锅，煎煮至水 150 毫升，随意饮服。

(3) 急性黄疸型肝炎：干胡萝卜缨 120 克，或鲜萝卜缨 250 克，洗净，入砂锅水煎服，每日 1 剂，分 2 次服完，连用 7 天。

10. 油菜食疗应用

味甘辛、性温。功效：散血清肿，催产行滞。

(1) 成人丹毒：油菜洗净捣烂敷患处，每日更换 2 次，同时取油菜适量，洗净，绞汁，略加温内服，每次 30 毫升，每日 2~3 次。

(2) 急性乳痛、无名肿毒：油菜煮汁或捣汁，加温，每服 1 小酒杯，1 日 3 次。或用鲜油菜捣烂敷患处，1 日更换 3 次。

(3) 产后恶露不下、血气刺痛：油菜 200 克炒香，桂肉 200 克，共研细末，用醋煮面粉糊为丸，如龙眼大，每服 1~2 丸，温黄酒送服，每日 3 次。

11. 荠菜食疗应用

味辛、性温。功效：通利九窍，安中除邪，宣肺豁痰。

(1) 肺脓疡：腌荠菜（雪里蕻）的卤汤，年久者为最佳，取 500 毫升，煮开后温服，每次 50~100 毫升，连服 7 天。

(2) 肿满腹大：甜荠菜叶、根各 100 克，洗净，焙干研为末，炼蜜为丸如梧桐子大小，每服 10 粒，陈皮汤送服。

(3) 跌打损伤、关节寒痛：荠菜子 50 克，焙干研成细末，生姜 25 克焙干研末，调鸡蛋清 1 枚，敷于患处，感到的痛难忍时即擦除。

12. 苦菜食疗应用

味苦、性寒、无毒。功效：清热凉血，消炎解毒。

(1) 慢性气管炎：苦菜 560 克，洗净，大枣 20 枚，苦菜煮烂取汁，煎煮大枣，待枣皮充盈饱满后将大枣捞出备用。余汤再煎煮成膏状。每日两次服膏 1 汤匙，食枣 1 个。

(2) 流感、上感、咽炎：苦菜 100 克，洗净，野菊花 25 克，同入砂锅，煎服，代茶饮用。

(3) 急性泌尿系感染、乳腺炎、疖疮、胆道感染：苦菜 200 克，洗净，或用苦菜根煎煮，去渣取汁。每日服饮 2~3 次。

13. 芡实食疗应用

味甘、性平涩，无毒。功效：入心、脾、肾、胃，主安五脏，补脾胃，明耳目，治健忘。

(1) 遗精滑精：芡实 30 克炒黄，牡蛎 30 克，同入砂锅，加水适量，煎 40 分钟，去渣取汁饮服，每日早晚各 1 次。

(2) 色欲过度、损伤心肾：秋石、白茯苓、莲肉、芡实各 100 克，熟枣肉 200 克，4 味药焙干研成末，与枣肉和成丸，每日服 30 克，空腹淡盐水送下。

(3) 妇女白带：芡实 30 克炒黄，海螵蛸 12 克，白果 6 克，同入砂锅，煎煮 30 分钟，取汁去渣服饮，每日 1 次，

(3) 脾胃虚弱、腹泻久痢：芡实 600 克，莲子肉 500 克，分别炒黄，研为细末，加藕粉 250 克，拌匀成散剂，装瓶备用。每取 30 克，加白糖调匀，煮成稀糊，空腹食下，每日 3 次，连食 10 日。

(4) 小便失禁、夜尿多：芡实 30 克炒黄，米酒 30 毫升、同人砂锅，加水适量，煎煮 20 分钟，取汁每天睡前服用。每日 1 次。

14. 茄子食疗应用

味甘、性寒。功效：散血、止痛、利尿，消肿、宽肠等。

(1) 肠风便血：经霜打茄子连蒂烧存性，研为末，每日空腹温酒冲服 6 克，或茄子叶 10 片，洗净，水煎服用亦可。

(2) 长年咳嗽：生白茄子 1 个，煮熟后去渣，取浓汁，加入蜂蜜适量调匀服用，每日 2 次，每次 10~20 毫升。

(3) 外痔脱肛：茄秧根 100 克，苦参 25 克，煎水熏洗，并用纱布浸波按摩。

15. 黄瓜食疗应用

味甘、性寒。功效：利水清热，解毒消炎。

(1) 腹泻：黄瓜叶晒干为末，每服 6~10 克，小儿减半，米汤送服。或鲜黄瓜叶，洗净切碎，调醋，鸡蛋 1 枚。醋黄瓜叶、鸡蛋煎食每日 1~2 次。

(2) 高血压：干黄瓜藤洗净 250 克，煎浓汁服用，每日 2 次，每次 5 毫升。或黄瓜秧、猪毛菜各 10 克，煎汁，1 日服用 3 次。

(3) 肝硬化、肾虚浮肿：淡菜 20 克，水泡发洗净，切成片，加水煮烂备用。黄瓜 150 克，洗净切片。将黄瓜片，加少许精盐，味精、香油放入大碗内，把煮好的淡菜连汤倒入，稍拌即可。

(4) 小儿黄水疮：取黄瓜秧适量，洗净，焙焦燥，研成细粉，香油调和，涂于患处，每日 2 次。

16. 苦瓜食疗应用

味甘苦，性寒。功效：“除邪热，解劳乏，清明目，益气壮阳”。

(1) 痢疾：生苦瓜 1 条，洗净捣烂如泥，加白糖 100 克，拌匀，放置瓷盘中，加盖，两小时后将汁滤出，1 次冷饮。或苦瓜秧、叶适量，洗净凉干，研成细末，每服 6 克，日服两次。

(2) 脾胃虚弱、视物不清：苦瓜 250 克，洗净，除去籽，切成丝。武火烧热锅放猪油 50 克，烧至 8 成热下苦瓜丝，迅速翻炒。入料酒、精盐，葱姜末，味精拌匀即可食用。

(3) 阳萎：苦瓜 300 克，洗净，晒干炒熟研成细末，每次 10 克，黄酒送服，1 日 3 次，10 天为疗程。

17. 南瓜食疗应用

味甘，性温，无毒。功效：补中益气，消炎解毒。

(1) 驱绦虫：南瓜籽 200 粒（最多可用 150 克），晒干生食或炒熟吃；或南瓜籽 30~60 克，捣烂与白糖水同服，1 日内不食用油腻食物。

(2) 支气管哮喘、老年慢性支气管炎：南瓜 1 个，切碎后加等量饴糖，稍加水入陶锅中煮至极烂。滤汁再煮汁至浓缩成膏状，加生姜汁（5:1 比例加姜汁），拌匀后装瓶备用。每日 3 次，每次取 25 克，开水冲服。

(3) 习惯性流产：南瓜蒂适量，放瓦上烧存性研末，自怀孕 2 个月起，每日温开水送服 1 枚，连服 3~4 次。

(4) 肺脓疡、慢性支气管炎咯黄痰：南瓜 500 克，牛肉 250 克，勿加盐油，清水炖煮至熟即可，每日 1 次，连食 7 天后再服六味地黄丸 7 天。服期忌油腻饮食。

(5) 产后乳汁不足：生南瓜籽仁 30 克，捣烂呈泥状，加白糖拌匀，空腹食下，每日两次。熟食无效。

(6) 驱蛲虫：南瓜籽 300 克，洗净、晒干研末，每服 1 汤匙，1 日两次，连服 5~6 次。

(7) 烫伤、刀枪疮、烧伤：生南瓜洗净，捣烂、温敷于患处，可消炎、止痛、吸异物。

18. 山药食疗应用

味甘、性平。功效：“补五劳七伤，开达心孔。益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛”。

(1) 身体虚弱、食欲不振：山药 60 克，黄芪 30 克，自糖适量，山药洗净，焙于研末，黄芪水煎 30 分钟，取汁去渣后，将黄芪煎液再烧开，入山药面，再沸，调入白糖即成。每日早晚各服 1 次，每次饮汤 1 碗。

(2) 糖尿病：山药 15 克，黄连 6 克，入砂锅煎水服。或山药、天花粉各等量，每以 30 克水煎 1 次，分早晚服。

(3) 慢性气管炎：鲜山药适量，洗净捣烂，绞甘蔗汁 200 毫升，两味调

和拌匀，上笼蒸熟，趁热食用，每日2次。

(4) 心腹虚胀、不思饮食：山药适量，生1半，炒1半，共研为泥状，米汤送服，每服6克，每日2次。

(5) 抗老防衰：生山药500克，熟莲子肉、山楂糕、核桃仁、枸杞子、蜂蜜合适量。生山药洗净，去皮，入笼屉中蒸熟，压成山药泥，摊平，上摆核桃仁、莲子肉、山楂糕，枸杞子，浇蜂蜜，再蒸10分钟即可食用，不拘时量。

(6) 肾虚梦遗，脾虚便溏，老衰阳虚，小便频数：山药100克，水煮熟去皮，加白糖调味，睡前服用。

(7) 再障贫血：山药30克，大枣10克，紫荆皮10克，同入砂锅，加水适量，煎煮30分钟取汁，每日1剂，分3次服用。

(8) 脾胃虚弱、食欲不振、腹胀便溏：山药500克，面粉500克，鸡蛋3枚，生姜100克。山药洗净煮熟，去皮，捣烂如泥，鸡蛋打开备用，生姜洗净捣烂取汁；山药泥、鸡蛋、生姜汁与面粉一同和成面团，做成切面，每次适量，煮食。

(9) 脾胃虚弱、食欲不振：山药1000克，大枣200克，樱桃20粒，白糖200克。山药洗净，煮熟去皮，大枣洗净，剖开去核，樱桃去核。大枣、樱桃同放入碗内，山药切片摆在大枣上面，摆1层山药放1层糖，入笼蒸熟，随意食用。

(10) 小儿遗尿：山药200克，山萸肉6克，白糖适量。山药洗净、煮熟去皮，压成泥状，山萸肉焙于研末，与山药泥拌匀，调入白糖，压成糕状，上笼再蒸，当点心食用。

(11) 脾肾不足、筋脉失养：生山药250克，黄酒1500毫升，蜂蜜适量。先取黄酒500毫升，放锅中煮沸，将山药去皮放入酒锅，继续添酒煮至黄酒用尽山药熟，把中山药取出，黄酒加蜂蜜适量，装瓶备用，山药每日早空腹食用，黄酒每次饮10毫升，每日2次，10天为1疗程。

(12) 脾肾两虚、肺虚久咳：生山药500克，黑芝麻20克，白糖300克、植物油500克(实耗50克)。

山药去皮、洗净、沥干水分，切块，油锅烧热，入山药炸至焦黄色捞出，锅内留少许油，下入白糖，炼成米黄色糖汁，入山药块，黑芝麻，拌炒至都上糖装即可。

(13) 健脑益智：山药30克，牡蛎30克，核桃肉30克，虾皮30克，海藻30克，大枣30克，面粉适量。上述各药分别焙于，研成细末。大枣剖开去核研末，各药与面粉合成面团，烙成小饼，随意食用。本膳能强壮身体、增高益智，对青少年发育不良、营养缺乏、导致身材矮小、智力低下有较好疗效。

(14) 脾虚泻泄：土豆500克，山药50克，糯米50克，白糖适量。土豆、山药洗净，煮熟去皮、压成泥状，加入糯米粉，白糖拌匀，做成小饼，上笼蒸熟，随意食用。

19. 莞芥食疗应用

(1) 全身浮肿，小便不利：葶芥苗(通天草)30克，或用鲜草60~90克，鲜芦根30克，洗净，入砂锅，加水适量，文火煎煮30分钟，取汁饮服，每日1次，连服5~7日。

(2) 预防流行性脑膜炎：鲜葶芥250克，生石膏30克，冰糖50克。葶

荸荠去皮洗净，3味共入砂锅，加水适量，煎煮成汤汁。吃荸荠，1日内分3次食完。

(3) 高血压：荸荠、海蜇头（洗净盐水）各30~60克，入砂锅，煎煮成汤，每日服2~3次。可降血压、化痰。

(4) 牛皮癣：鲜荸荠10枚，陈醋75毫升，荸荠去皮，切片，泡入醋中，放铜锅内，文火煎煮15分钟，变硬后倒入瓷器内，捣成浆糊状装入玻璃器皿内封存。需用时，取膏少许涂患处，用纱布磨擦，当局部发红，复涂药膏，用净纸贴上，绷带绑好。

20. 香椿食疗应用

味苦、性温。

功效：消炎止血、涩肠固精。

(1) 丝虫病：香椿50克，杉木嫩叶50克，枫树嫩叶50克，分别洗净，入砂锅，加水，文火煎煮20分钟，取汁去渣，调入醋1汤匙，成年人每次口服60~70克，每日2次。

(2) 小儿疳疾：香椿树白皮60克，洗净晒干，研成末，以粟米适量淘洗干净，煮成浓汁，和香椿皮末为丸，丸如梧桐子大小，每次服3~4丸，米汤送服。

(3) 疔疮肿痛：鲜香椿叶50克，大蒜50克，二味混合，同捣碎，加精盐少许，拌匀，湿敷患处，每日1~2次。

21. 苜蓿菜食疗应用

味甘淡、性平涩。功效：安中和胃，清热利湿。

(1) 风湿性筋骨痛、神经痛：鲜苜蓿15克，洗净，入砂锅，加水适量，文火煎煮10分钟，每日2次分服。

(2) 浮肿：鲜苜蓿叶15克，洗净，取豆付100克，猪油150克。先将豆付切块，油锅烧热，放入豆付块稍炸，加水，煎煮快要熟时，放入苜蓿叶，再沸，加少许精盐即可。1次服下，每日2次。

(3) 黄疸型肝炎，苜蓿15克，茵陈15克。苜蓿洗净，与茵陈同入砂锅，加适量水，文火煎煮，取汁去渣。1日内分两次服用。

22. 食疗应用

味甘辛、性平。

功效：清血养心，和脾利湿，润肺消炎。

(1) 烦热失眠：鲜苘蒿150克，菊花嫩苗150克，洗净，同入铝制锅煎煮，取汁去渣，1日内分两次服完。

(2) 肺热咳痰：鲜苘蒿150克，洗净，切段，入砂锅文火煎煮，取汁去渣，调冰糖适量，2次分服。

(3) 高血压、头痛：鲜苘蒿500克，洗净切碎，绞汁，每次服60毫升，温开水冲服，每日2次，连服3~5天。

23. 百合食疗应用

味甘微苦，性凉。

功效：补中益气，润肺止咳，宁心安神。

(1) 肺脓疡，鲜百合100克，捣烂绞汁，加米酒30毫升，温水冲服，每日1次，连服5~7天。

(2) 瘰疬：鲜百合7头，用清水浸泡1夜，次日捞出沥水，再加1次清水浸泡半日，入笼蒸熟，取汁去渣。冲鸡蛋黄1枚。每日早晚各1次。

(3) 睡眠不宁、易惊醒：生百合 200 克，蜂蜜或红糖 20 克，两者合和拌匀，入屉蒸熟，睡前食用。每日 1 次，可连服数日。

24. 菊花食疗应用

味甘苦，性寒。功效：除湿清热、养肝明目。

(1) 眩晕、头痛：菊花 150 克，枸杞子 100 克，黄酒 500 克，二味浸泡黄酒中 15~20 天，滤去渣，加蜂蜜 30 克，调匀，每日早晚合服 30 毫升。

(2) 高血压、冠心病：净菊花 3 克，山楂片 15 克，草决明 10 克，开水煮 5 分钟，或以开水冲，放保温杯中，盖严 30 分钟。每日代茶饮用。

(3) 高血压眼底出血：白菊花 20 克，槐花 10 克，草决明子 15 克，3 味同入砂锅，加水适量，煎服。每日分 2 次服

25. 藕食疗应用

味甘、性寒。功效：“厚肠胃，固精气、强筋骨，补虚损，利耳目，除寒湿，止脾泄久痢”。

(1) 肺结核咳血，支气管扩张咳血：鲜藕 100 克，白艾 5 克，糯米 100 克。鲜藕洗净切丁块，白艾焙于研成细末，糯米淘净与藕块同入砂锅中，加水适量，文火煮粥、至粥熟时，调以白艾粉拌匀，再沸高火，早晚各 1 次，温服。

(2) 补虚益损：莲子 250 克，酒浸两天，取猪肚 1 个洗净，莲子纳入肚内，缝合煮熟，取出晒干研成细末，洒煮米糊丸，梧桐子大小。每服 60 粒，饭前温酒送服。

(3) 咯血、鼻衄、血友病：鲜藕 1000 克，梨 500 克，荸荠 500 克，甘蔗 500 克，鲜生地 250 克，同洗净，切碎，绞汁，每日 3 次，每次 50 毫升。

(4) 久咳不止、痰少咳吐不爽：鲜藕 100 克，生山药 200 克，冰糖 100 克。鲜藕、生山药去皮，均切成片，与冰糖同入砂锅中，加水适量，文火焖煮 60 分钟，以汤汁粘稠为度，每日早晚分服 1 小碗，连服 1 周。

(5) 急性泌尿系感染：鲜藕 100 克，生地 100 克，葡萄 200 克，分别洗净，绞汁后，3 味混和拌匀。每日 3 次，每次 50 毫升，用蜂蜜送服。

(6) 慢性咳嗽、久治不愈：鲜藕 100 克，冰糖 100 克。鲜藕洗净，切片，与冰糖同入砂锅，加水适量，文火炖煮 1 小时，吃藕饮汤，每日 1 剂，早晚各 1 次。

(7) 白浊遗精：莲子 50 克，龙骨 50 克，益子仁 50 克，分别焙干，研末混和，每服 6 克，空腹米汤送服。

(8) 脾虚消瘦、疲乏自汗：人参 10 克、莲子去心 10 枚，放入碗内加水泡发。再加入冰糖 30 克，上笼隔水蒸 1 小时。饮汤吃莲肉，余人参次日加莲子再蒸。人参可连用 3 次，最后 1 次吃下人参。

(9) 小便不利、淋漓涩痛：鲜藕 120 克，鲜茅根 120 克。鲜藕洗净切片，鲜茅根切碎，同放入砂锅，加水煎煮，代茶频饮，不拘时量。

(10) 肺虚久咳、痰少粘稠等：鲜藕 500 克，面粉 100 克，糯米粉 100 克，山药 500 克，白糖适量，桔皮 20 克。鲜藕去皮洗净，切细丝备用；山药洗净煮熟去皮，捣烂如泥；桔皮剪碎。面粉、糯米粉、藕丝、山药泥、白糖同用适量水拌合成面团，上笼屉摊平，上撒桔皮末，武火蒸熟、切块，可作主食用或点心用。

(11) 健胃消食、强壮身体：鲜藕 500 克，糯米粉 250 克，白糖、桔皮适量。

鲜藕洗净，削去外皮，切成丝与糯米粉拌匀；桔皮洗净切碎备用。把拌好的糯米粉、藕丝放入笼屉中，上撒桔末，蒸 30 分钟即可，出笼切块，蘸白糖食用。

(12) 中暑：荷叶、香薷、扁豆各 15 克，冬瓜皮 25 克，分别洗净，同入砂锅，加水适量，文火煎煮 15 分钟即可，取汁去渣，饮汁。

三、猪肉类

1. 枸杞炖猪脑

枸杞 15 克、山药 30 克、猪脑 1 具。

猪脑洗净，剔去血络，与枸杞、山药同入砂锅，加适量清水，文火炖煮至猪脑熟烂，食脑饮汤，每日一次。

枸杞山药炖猪脑能补肾健脾，生髓充脑，可治神经衰弱、血虚头晕、健忘等症。

2. 煨猪心治心血亏损

猪心 500 克、葱、姜、酱油、黄酒、精盐、味精各适

猪心洗净，放砂锅中，加适量清水，入葱、姜等调料，小火煨炖，至猪心熟烂，收汁，吃猪心饮汤，不拘时量。

煨猪心能补虚益血，镇心安神，可治心血亏损，心悸、失眠等症。各种类型心脏病患者，均可常食用煨猪心，有助治疗作用。

3. 食盐焖猪心

新鲜猪心一具，洗净，待水稍干后，放锅内添加少量水，用食盐覆盖，用文火焖一小时，然后抖去食盐，取猪心食用，一般 1~2 次可见效。主治急性支气管炎。

4. 柏子仁炖猪心

柏子仁 15 克，猪心 1 具。将猪心用竹片剖开，把干净的柏子仁放入猪心内。然后放进瓦盅内，加适量水，放锅中隔水炖熟，以猪心熟软为度。食用时可加少许调料。

对神经衰弱、心悸、失眠有较好疗效。

5. 补骨膏

黄芪 100 克，当归 100 克，熟地 100 克、胡桃肉 200 克、胎盘粉 200 克，红枣 200 克、阿胶 200 克，猪脊骨 1000 克、冰糖 200 克。

先将黄芪、当归、熟地、胡桃、红枣放入砂锅内，加水浸没，文火煎取汁，加水后再取二汁，两汁混合文火至 1000 毫升。另将脊骨加水煮 1 小时，取骨汁 200 毫升。药汁，骨汁合并，文火浓缩至 500 毫升后，加阿胶、冰糖，炖化后拌入胎盘粉冷却，装瓶食用，每日早晚各服一匙。

补骨膏能强筋壮骨，益肾生髓，是预防和治疗骨质增生的良药。

6. 健步猪蹄治骨质疏松

猪蹄 2 个，猪筋 50 克，怀牛膝 3 克，桂枝 1 克，五加皮 1 克、老酒适量。

猪蹄、猪筋洗净，怀牛膝，桂枝、五加皮用布包严，同入砂锅中，加水适量，兑入老酒文火炖煮、至猪蹄、猪筋熟烂，加少许调料，味精，吃蹄、筋、饮汤。

此方补肾健骨、强壮腰脚，治疗四肢痿软，腰腿乏力等症。老年人常用，可防骨质疏松及增生性关节炎。

7. 炸猪皮

干猪皮 100 克、玉兰片、鸡汤、盐、味精、植物油各适量。

干猪皮洗净发透，用文火炖至五成熟，捞出、沥净水，切成小条、油炸至金黄酥脆即可，食用前以鸡汤煨炖肉皮。再加玉兰片、盐、味精食用。

猪皮中含大量胶原蛋白，能改变和减慢机体细胞老化，老年人常食，有延缓衰老和抗癌的功效。

8. 猪蹄通乳汤

猪蹄 2 个，通草 6 克，路路通 10 克，葱、精盐、味精各适量。

猪蹄去毛、洗净、剖开、与通草、路路通同放砂锅中，用武火烧沸，打去浮沫，入葱、姜、盐，文火煨至肉烂汤稠，捞出通草、路路通，调味精，吃蹄饮汤，日用一次。

猪蹄通乳汤功能补虚不乳，适用于妇女产后乳汁不下或乳汁缺少，服用 3~5 天即可见效。

9. 猪肝鸡蛋治慢性肝炎

猪肝 100 克、鸡蛋 2 枚，盐少许。

猪肝洗净，入砂锅中文火炖煮，至猪肝熟，捞出切碎，鸡蛋打开，与猪肝拌匀，兑少量水及少许精盐，隔水蒸熟，即可食用。

猪肝富含维生素 A 及铁剂，具有补肝养血明目功效。对慢性肝炎、缺铁性贫血、夜盲症及老年人视物昏花，食用有疗效。

10. 麻油炒猪肺治气管炎

猪肺 250 克，芝麻油，大米各适量。

大米淘净，加水煮粥，猪肺洗净，切片，用芝麻油炒熟，与粥同食，每日 1 次。

《证治要诀》记载，麻油炒猪肺，能补肺益气，可以治肺虚久咳、慢性支气管炎，支气管哮喘缓解期服用，能控制咳喘发作。

11. 猪肚羹补虚益气

公猪肚 1 具，人参 15 克（或党参 45 克），干姜 6 克，花椒 6 克，葱白 7 根，糯米 50 克，盐适量。

猪肚洗净，将人参、干姜、花椒、葱白、糯米纳入猪肚内缝合，勿令泄气，加水 500 毫升于锅，文火煮至熟烂，食猪肚饮汤。

注意：空腹食用，外感初起不宜食用。

12. 壮腰猪髓汤强健腰腿

猪脊髓 15 厘米，杜仲 10 克，怀牛膝 3 克。

猪脊髓洗净，杜仲、怀牛膝布包严，放入砂锅中，加水适量，文火炖煮至猪脊髓熟烂，炖服。

猪脊髓，益肾生髓，杜仲、怀牛膝强腰健骨，中老年人常用，能强健腰脚，延缓衰老。

13. 白芨猪肺治咳血

白芨片 40 克，猪肺 1 个，黄酒 50 克，精盐、味精各适量。

先将猪肺剔去血络筋膜，剖开洗净，切块，与白芨片同入砂锅中，加黄酒、精盐，文火煨煮，至猪肺熟烂，汤液粘稠为度，调以味精，食肺饮汤。

白芨煨猪肺能治咳血，适合于支气管扩张，肺结核，咳嗽，咳血者。

14. 猪蹄芝麻通乳

猪蹄 2 只、黑芝麻 30 克。猪蹄去毛洗净，放砂锅中，加水炖至猪蹄熟烂。黑芝麻炒香研成细末，以猪蹄汤送服黑芝麻末，每日分 3 次服完。

猪蹄通乳，黑芝麻养血，二者相合，可治疗产妇乳汁不足。也可用于产妇便秘、老年人便秘之用。

15. 胡椒猪肚治疗胃痛

猪肚 1 具，白胡椒 15 克。猪肚洗净，将白胡椒纳入肚内，封口。置砂锅内，加水适量，文火炖至猪肚熟烂，去弃白胡椒，猪肚切片，调以味精、精

盐少许，食肚饮汤，不拘量。

胡椒、猪肚能温中祛寒，可治疗各种寒性胃痛，腹痛。

16. 巴戟猪大肠

猪大肠 200 克，巴戟 30 克，黄芪 15 克，精盐、味精各适

猪大肠洗净去油。巴戟、黄芪纳入猪大肠中，放砂锅内，加清水适量和精盐，文火炖煮，至猪大肠熟烂为度，每日 1 剂，连用 7 天为一疗程。

本方可治疗肾虚型子宫脱垂，巴戟补肾壮阳，黄芪补气升提，二者相合，能增强盆腔韧带之强力，使脱垂子宫得以恢复。

17. 猪髓龙眼治贫血

猪骨髓 100 克、龙眼 100 克，大枣 100 克，三七粉 6 克，山药 60 克。

先将龙眼肉、大枣放砂锅内，加水文火煮烂，去枣核，再入猪骨髓，再煮至糊状，山药焙干研成粉，与三七粉同放入猪骨髓糊内，拌匀，再沸后离火，冷却后装瓶备用。每日服用 2 次，每次服 1 匙，开水送服。

此方可治疗各种原因的贫血症，对再生障碍性贫血也有一定疗效。

18. 炖猪腰补肾阳

猪腰两个、杜仲 30 克，核桃肉 30 克。将猪腰切开肾盖，洗净。再用水炖煮杜仲、核桃肉，再与二药同煮至猪腰熟烂。食用时可加少许盐，去杜仲、核桃肉。

本方补肾助阳、强身益气，凡因肾气不足而引起的腰痛、乏力、畏寒、肢凉，小便频数，视物不清，阳痿遗精等，均可辅食。

19. 首乌猪肝补肝肾

首乌 15 克，鲜猪肝 400 克，黄酒、大料、胡椒粉、花椒、葱、姜、蒜、精盐、香油各少许。

将首乌洗净，装入大碗内，同黄酒蒸 1 小时取出，把首乌、大料、花椒、胡椒装入纱布袋里，再将猪肝厚的部位切出刀口，洗净，加水同葱、姜、蒜、盐放入药袋。烧开后改为文火煮，用竹筷子削尖，刺肝的厚部位，如流出血水，则不熟，再煮至熟，捞出控净水，在肝外皮抹上香油，切片，蘸蒜泥。

首乌猪肝，有补肝肾、益精血的作用。适用于肝肾不足，须发早白，内虚头晕，腰酸腿软，视物昏花，夜盲等症。

20. 杜仲炖猪尾

川断 25 克，杜仲 30 克，猪尾 1~2 条。将猪尾去毛，洗净，与川断，杜仲入瓦罐煮汤，调入精盐、生姜、葱花、味精适量服用。

对类风湿性关节炎伴疼痛适宜。

21. 猪肚莲子健脾胃

猪肚 1 个，莲子肉 30 克，山药 15 克。

猪肚洗净，莲子肉、山药布包，入猪肚中，放入锅内，加适量水，用文火炖煮，至猪肚熟烂，捞出弃去莲子、山药，将猪肚切片，蘸以调料，同时饮猪肚汤一碗。

猪肚莲子能开胃进食，补脾健身，治疗脾胃虚弱、食欲不振等症。

22. 猪肝鸡蛋防大脑萎缩

猪肝 500 克，鸡蛋 4 枚、味精、精盐、香油适量。

将猪肝洗净、煮熟、切细末，鸡蛋打开，与猪肝共搅成蛋料，加清水少许，放置盘中，入锅隔水蒸熟，调以味精，盐，香油即可食。

猪肝富含锌、铁、钙、碘等补脑元素，脑细胞萎缩与缺乏上述元素有关，

常用能促进大脑发育，增强功能，防止大脑萎缩，预防老年性痴呆的发生。

23. 银耳猪肝养肝明目

银耳 10 克，枸杞子 10 克，猪肝 100 克，生姜 30 克，料酒、精盐、味精、清汤、香菜各适量。

猪肝洗净，切片、生姜捣烂取汁，猪肝片与生姜汁，酒拌匀备用；银耳泡发洗净，撕成小片，砂锅中入清汤和适量水，烧开，下猪肝片、银耳、枸杞子、精盐，炖煮至猪肝片熟烂，撒香菜，调味精即可。

银耳枸杞肝汤能养肝明目，可治疗肝肾阴亏导致双目昏花，视物不清。

24. 猪腰豆腐青菜

猪肝 1 对，豆腐 100 克，青菜 100 克、葱、姜、精盐、味精、淀粉、植物油各适量。

猪肝剔去筋膜，洗净、切片，豆腐切丁，开水氽过。青菜切段，淀粉水调。油锅烧热、下葱，姜煸香，入青菜翻炒，加水 500 毫升，烧开，入豆腐、精盐，再沸后加入腰片至腰片变色熟，调以水淀粉、味精即成。

本方营养丰富，易消化吸收，是各种慢性消耗性疾病的食补佳品。

25. 人参猪蹄补中益气

猪蹄 2 个、人参 10 克、葱、姜、精盐、味精，植物油各适量。

猪蹄去毛刮洗干净，劈成两半，开水氽过，油锅烧热，下葱、姜煸出香味，入猪蹄翻炒效下，加清水及人参、精盐，文火炖至猪蹄熟烂，调以味精，食蹄、饮汤。

人参炖猪蹄能补中益气，适合各种原因导致的身体虚弱症，还能通乳，故产后食尤宜。

26. 猪肾粳米粥

猪肾 1 个，粳米 200 克。猪肾洗净，剔去筋络、膜腺、切块。粳米洗净，同入砂锅中，文火熬煮成粥，可适加一些调味品，早晚各服 1 碗。

猪肾粥能治疗肾虚诸症，如腰腿酸软，遗精，带下等症。

27. 杜仲煨猪腰

猪腰 1 个，杜仲 15 克。猪腰洗净对剖，去肾内筋膜，把炒过的杜仲，放入猪腰内，外用荷叶包扎，糊上黄泥，置文火上煨熟，去黄泥药物，食用。治慢性腰腿痛。

28. 虫草炖猪肺保肺益气

冬虫夏草 15 克，黄芪 15 克，大枣 10 枚，猪肺 1 具，精盐、味精适量。

猪肺洗净，与冬虫夏草、黄芪、大枣同放砂锅内，加清水适量，文火炖煮至猪肺熟烂，伤出猪肺、切块、调以盐、味精，食肺饮汤。

此膳能保肺益气，老年慢性气管炎有治疗效用。

29. 猪皮红枣滋阴补虚

猪皮 500 克，红枣 100 克，枸杞 30 克，冰糖适量。

猪皮去毛洗净，切成小块、与红枣、枸杞同砂锅中，加水适量，用文火煨炖、至煎汤浓稠，猪皮熟烂时为度。吃时加冰糖适量，每次服 1 小碗，早晚各服 1 次。

猪皮红枣滋阴补虚，治阴虚内热诸症，对治疗血小板减少引起出血症有疗效。

30. 烩什锦

黄芪 15 克，当归 10 克。瘦猪肉 200 克，胡萝卜 100 克，白菜 100 克，

洋葱 100 克，木耳 10 克，葱、姜、盐、味精、植物油各适量。

先将黄芪、当归煎汁备用，瘦猪肉切片，胡萝卜、白菜、洋葱均切片。油锅烧热，入葱、姜煸香，下猪肉片翻炒，随即下胡萝卜片，白菜、洋葱炒拌，将熟时加黄芪当归汁，精盐，翻炒至熟，调以味精即成。

此方对气血两虚、面色无华，反复感冒者有较好疗效。

31. 猪肉丝炒洋葱头

瘦猪肉 100 克，洋葱 200 克，香菇 15 克，葱、姜、精盐、味精、植物油各适量。

猪肉洗净，切丝，洋葱头洗净切丝，香菇水发，切丝。油锅烧热，下葱、姜煸香，入猪肉丝、洋葱、香菇，共翻炒至熟，调以精盐、味精即成。

近来研究证实，洋葱含各种氨基酸，维生素，能抑制高脂肪饮食引起的血浆胆固醇增多，使纤维蛋白溶解活性下降。可用于动脉硬化症。还发现洋葱有抗癌作用，因此本方适宜于癌症患者食用。

32. 猪蹄丝瓜催乳

猪蹄 2 个，香菇 10 克，丝瓜 100 克，豆腐 200 克，葱、姜、精盐、味精适量。

猪蹄去毛洗净，置砂锅中，文火炖至熟烂。香菇泡发，丝瓜切片，豆腐切块，与精盐同入猪蹄汤中，再炖煮约 10 分钟，调以味精即可食用。

本方中含有丰富蛋白质及氨基酸，能补气血，增乳汁，是催乳、增乳有效验方。

33. 猪髓牡蛎丸

牡蛎、龟板、山药、神曲各 30 克，猪骨髓适量。

牡蛎、龟板、山药、神曲，分别焙干，共研成细末，熟骨髓调和为丸，每丸重 9 克，每服 1 丸、每日 3 次。

本药丸中，牡蛎含钙质，龟板含钙补肾脉，山药、神曲促脾开胃，促进钙质吸收。常服用，能促进骨骼发育，可治小儿佝偻病，并能防止老年人骨质疏松。

34. 猪髓蜂蜜饼

附子 6 克，肉苁蓉 15 克，菟丝子 20 克，狗脊 15 克，猪骨髓 250 克，蜂蜜 30 克，牛奶 250 毫升，面粉 500 克。

将附子、肉苁蓉、菟丝子、狗脊，焙干研成细末，同猪骨髓、蜂蜜、牛奶、面粉及适量水调和成面团，放盆中，加盖半日后取出，作成薄饼，烙熟后食用。食用不拘时量。

《神农本草经》记载，“肉苁蓉”能养五脏、强阴、有益精气、多子之功效，常食用强壮肾阳，肾气促旺，驻颜防老。

35. 猪肉海带丝

瘦猪肉 150 克，干海带 100 克，干粉丝 100 克，植物油 50 克，葱、姜、盐、味精、香油各适量。

瘦猪肉洗净切丝，开水氽熟备用；干海带泡发透，切丝；粉丝泡发。油锅烧热，入葱、姜煸香，下粉丝略炒，出勺后冷却，与海带丝，猪肉丝同入盘中，加味精、盐、香油拌匀食用。

海带丝含碘、钙等元素。常服食可防止老年人由于摄钙不足而致的骨质疏松。

36. 砂仁肚条治胃炎

砂仁 10 克、猪肚 1000 克，将猪肚洗净，放入开水中氽后捞出，刮去内膜。把清汤滤入锅内，放入猪肚，再放适量葱、姜、花椒，煮熟捞出晾凉切条。再将锅内加厚汤 500 克，烧干，下入肚条、砂仁，再加适量花椒粉、味精即成。

此方适于食欲不振、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡症。

37. 猪脾人参饭

猪肚 1 具，猪脾 1 具，人参 6 克，陈皮 10 克，粟米 50 克，精盐、味精适量。

猪肚洗净备用，猪脾洗净切碎，粟米淘净，人参、陈皮用布包扎，同放猪肚中，加水适量，置笼屉中蒸熟。调味后食用。

猪肚饭以脏补脏，补脾促胃，增进食欲，促进消化。适于慢性消化道患者食用。

38. 胡椒猪心

猪心 1 具，胡椒适量。

猪心洗净，胡椒纳入心中。1 岁入胡椒 1 粒，逐步增加，如 10 岁则入胡椒 10 粒，30 岁入胡椒 30 粒，置锅中、加水，文火炖至猪心熟烂，弃去胡椒，吃猪饮汤。

胡椒猪心为食疗古方，可治心胃气痛。冠心病、心绞痛患者食用，有一定疗效。

39. 猪蹄鲫鱼通乳

猪蹄 2 个，活鲫鱼 2 条约 400 克，通草 10 克，精盐，味精适量。

猪蹄去毛洗净，鲫鱼去内脏留鳞、洗净，二者与通草同入砂锅中，加适量水、文火炖煮至猪蹄熟烂，调以盐、味精，吃肉饮汤，每月 1 次，连服 3 天。

猪蹄、鲫鱼均民间催乳食品，通草亦为通乳常用药，合制成药，可治疗产妇乳汁不足。

40. 猪骨汤补钙质

猪骨 1000 克，以猪胫骨为佳，洗净，剁块，置砂锅中，加清水煮至汤白浓稠，调以味精、盐食用。

猪骨汤常服可补充骨矿物质，加钙、磷、硅等。老年人骨质疏松，常用猪骨汤，是补钙物美价廉食品。

41. 养心腰子

人参 15 克、当归 15 克、猪腰 1 具、山药 250 克。

猪腰子剔去筋膜腺，洗净，与人参、当归同煮至腰子熟烂，空腹食用腰子，以汤送服。山药洗净、煮熟去皮捣如泥状，人参、当归药渣焙干研末，与山药混合为药丸，如梧桐子大，每服 30 丸，日服 2 次。

本药膳能益气养心安神，对气血两虚引起的心悸，失眠有疗效，对风湿性心脏病有辅助治疗作用。

42. 固脱猪大肠

猪大肠 500 克，升麻 9 克，黄芪 30 克，精盐，味精各适量。

猪大肠清洗净，将升麻、黄芪纳入肠中，置砂锅内，加适量水，文火炖煮至大肠熟烂，弃去升麻、黄芪药渣。大肠切段，调以精盐、味精，吃大肠，饮汤一碗。

本膳升提中气，健脾固脱，常用可治疗各种内脏下垂，尤以脱肛，子宫

下垂疗效显著。

43. 糖醋猪骨

米醋 1000 克，鲜猪骨 500 克，红白糖各 200 克，不加水，铁锅煮沸 30 分钟，滤取煎液，每次服 30~40 毫升，每日 3 次，饭后服，1 个月为 1 疗程，可服 1~3 个疗程。治疗慢性乙型肝炎有疗效。

44. 猪胫当归汤

猪胫骨 500 克，当归 20 克，狗脊 10 克。

猪胫骨洗净，剁成块，当归、狗脊洗净，同入砂锅中，加清水适量，文火煮汤，服用时，可加少许盐调味，每次温服 1 碗，每日 2 次。

猪胫汤补阴血，益肝肾，强筋骨，壮腰膝。可治中老年人骨质疏松导致的腰酸腿痛。是骨折恢复期的最佳饮食。

45. 肉炒金针

金针菜 30 克，瘦猪肉 100 克，葱、姜、精盐、味精、植物油各适量。

金针菜泡发、洗净，瘦猪肉洗净切丝，油锅烧热，入葱、姜煸香，下肉丝及金针菜，加调料，翻炒至熟。

本菜补虚下乳，治疗产后乳汁不足等。

40. 葱炖猪蹄

猪蹄 4 个，葱 50 克，精盐、味精各适量。

猪蹄去毛洗净，以刀划口；葱切寸段，同放砂锅中，加适量盐、清水没过猪蹄，武火烧开后，改用文火炖煮至猪蹄熟烂，调以味精，吃蹄饮汤，不拘量。

猪蹄填肾精，促腰脚，滋胃液，滑皮肤、善通血络，与葱同炖，补中有通，对头晕耳鸣腰脚酸软，骨质增生均有疗效。

47. 河车猪肉馄饨

面粉 1000 克，瘦猪肉 250 克，紫河车（胎盘）1 具，葱、姜、香菜、精盐、味精、酱油、植物油各适量。

面粉合成面团备用，猪肉洗净剁碎，紫河车洗净，剔去血络，剁碎，与葱末，姜末及酱油等调料拌匀成馅。将面团分别制馄饨皮状，包入馅，制成馄饨、开水煮熟，撒鸡肉丝、香菜、味精即可。

紫河车为血肉有情之品，能大补气血，制成馄饨，鲜美可口，是病后、产后、身体虚者滋补佳品。

48. 肉片炒木耳

木耳 25 克，瘦猪肉 50 克，葱、姜、植物油、精盐、味精各适量。

木耳清水发适，摘洗干净，猪肉洗净切片，油锅烧热，入葱、姜煸香，下木耳、肉片同炒至熟，加盐、味精即可。

此膳滋补强壮，对各种慢性消耗性疾病患者有较好疗效。

49. 肉丝枸杞炒鸡蛋

瘦猪肉 200 克，鸡蛋 4 枚，枸杞 15 克，植物油、料酒、精盐、味精各适量。

猪肉洗净切丝，鸡蛋打开，加盐调匀，枸杞子洗净备用。油锅烧热，下肉丝翻炒，然后下蛋汁、枸杞子、料酒，共翻炒至熟，加少许精盐，味精，即可食用。

本膳色美味香，营养丰富，是体弱者食疗膳食。

50. 猪血豆腐汤

猪血 250 克，豆腐 500 克、葱、姜、水淀粉、胡椒粉各适

猪血、豆腐均切成细长条，油锅烧热，入葱、姜煸香，入猪血、豆腐，加水适量炖煮豆腐猪血至豆腐熟，调以诸佐料拌匀即可。

猪血味咸、性平、无毒。有生血功效，对体弱者能以调补。

51. 槐花酿大肠

猪大肠 30 厘米，洗净、翻开。加鲜槐花 30 克，装入猪肠筒内，两端以棉线扎严，加少许盐，和水共煮至熟，食肠饮汤，每日 1 次。适宜内痔、肛裂、便血等症。

四、牛羊肉类

1. 羊肠柿霜汤

羊肠 1 具，杏仁、柿霜、绿豆粉各 30 克，白蜂蜜 60 克。

杏仁去皮研末，同柿霜、绿豆粉，放入碗内，倒蜂蜜调匀，而后边调边加清水少许，至五味调匀后成浓汁状待用。羊肠洗净，挤干血水，将上述药汁纳入羊肠内，扎口，放蒸盘内，加清水 500 毫升，隔水蒸熟，切成小段，注入汤汁即成。

功效：滋阴清热，益气养血，止咳平喘。对气管炎，肺气肿，肺心病之咳、喘、心悸、乏力有较好疗效。

2. 羊肾核桃膏

羊肾 1 对，核桃仁 150 克，枸杞子 15 克，山萸肉 10 克，巴戟天 10 克，鸡蛋 2 枚、葱、姜、淀粉、料酒、植物油各适量。

羊肾剖开，去筋膜腺，洗净，剁成肉泥、核桃仁、枸杞、山萸肉，巴戟天共焙干，研成末，与肉泥拌匀，置盆中，打入鸡蛋，加葱末、姜末、淀粉、料酒、植物油，共调拌，入笼屉中蒸熟，随意食用。

功效，温补肝肾。对肝肾阴亏所致头晕、视物不清有疗效。

3. 羊肉鸡蛋清

羊肉 120 克，鸡蛋 2 枚，面粉 120 克，生姜 60 克，葱、精盐、味精各适量。

生姜洗净，切碎，绞取姜汁 30 毫升，鸡蛋打开取清，将生姜汁、蛋清与面粉合作成饼备用。羊肉洗净切碎，入砂锅中，加葱末，精盐适量，水 500 毫升，文火煮汤，羊肉熟时，放面饼煮熟，调匀味精，空腹当主食用。

古医书记载，治疗脾胃虚弱，身体虚瘦有功效。

4. 山药羊肉粥

山药 250 克，羊肉 250 克，粳米 150 克。

山药洗净取皮，切成刀块，羊肉洗净切块，二味同入砂锅，加清水适量，文火煮至熟如泥，放粳米，再煮至米熟粥状即可，加调味品，早晚各服 1 碗。

山药益人，补而不腻，羊肉性温，二味成粥治疗慢性胃炎，溃疡病，肠炎等症。

5. 羊肉鸡头粉

羊肉 500 克，苹果 5 个，回回豆 50 克，鸡头粉 1000 克，豆粉 500 克。葱、姜、精盐各适量。

先将羊肉、苹果、回回豆（即去皮的豌豆），同煮熬汤过滤，用鸡头份（即芡实米粉）和汤，豆粉作成丸子，将羊肉切细，与丸子同煮至熟烂调以葱、姜、盐即成。

《饮膳正要》记载，羊肉、芡实，为脾肾两补而偏于补益肾脏。回回豆、豆粉则功补中期。凡脾肾阳气不足引起的久泄不止，小便频数带浊，腰膝疼痛、遗滑精者可辅食。

6. 参归羊肉补阳虚

羊内 500 克，当参 30 克，当归 15 克，葱、姜、香菜、精盐、花椒、桂皮各适量。

羊肉块切，开水氽过捞出，党参、当归用布包。砂锅内放 1500 毫水，下羊块、葱段、姜片、党参、当归药包及精盐等调料，文火炖 3 小时，至羊肉

熟烂，捞出沥净汤。油锅烧热，下羊肉块，炸至金黄色，捞出，置盘中，撒香菜段即可食用，吃时要饮1碗羊汤。

羊肉历来为补阳佳品，尤为冬月最好，可促进血液循环。增温防寒，加以用党参、当归，更能补益阳气，因此，阳虚者及中老年人冬季可间断服食。

7. 羊头烩萝卜

羊头1个、羊肾1对、羊肺1具，萝卜500克，葱、姜、精盐、味精、胡椒面各适量。

羊头去毛洗净，羊肾、羊肺洗净，同入砂锅中，摆上葱段、姜片，加水适量，武火烧沸，掠去浮沫，改文火慢炖，待羊头肉脱骨，捞出拆下头肉，与羊肾、羊肺同切小块，再入锅内，萝卜洗净、切块，同放羊头锅内，加精盐适量，文火煮熟，调以味精、胡椒面，吃肉饮汤。

《饮膳正要》记载，羊头烩萝卜，能温补五脏，可治疗气血亏虚，脏腑功能减退所致各种症状，冬季进补为佳。

8. 木瓜羊肉汤

木瓜1000克，羊肉1000克，苹果5克，豌豆300克，粳米500克，白糖200克，精盐、味精、胡椒面各适量。

粳米、苹果、豌豆洗净，木瓜取汁备用。羊肉洗净、切块，置砂锅中，入粳米、苹果、豌豆、木瓜叶，加水适量，武火烧沸，文火慢炖，至豌豆烂羊肉熟，调入糖、精盐、味精、胡椒面，即可服食。

木瓜羊肉汤原载于《饮膳正要》中，功能：温中健脾除湿，可治疗中焦虚寒，胃脘痛疼，寒湿下注所致腰脚酸痛症。

9. 杜仲羊腰补肾强腰

羊腰250克，杜仲10克，葱、姜、精盐、味精、植物油、酱油各适量

羊腰去筋膜腺，洗净，切成腰花；杜仲置砂锅中，加水适量，煎至浓缩。油锅烧热，加入葱、姜煸香，下羊腰爆炒，调以盐、酱油，与杜仲浓汁同煨，加少许味精即可。

羊腰以脏补脏，杜仲补肾强腰，常服能治疗肾虚腰膝酸软，防治腰腿痛。

10. 羊肉麻豆腐

麻豆腐（用细豆腐渣发酵制成）250克，羊肉250克，胡萝卜100克，豌豆苗50克。干辣椒丝、面酱、植物油、盐各适量。

羊肉、胡萝卜洗净，切成小丁块，油锅烧热，入羊肉丁与适量面酱煸炒，羊肉八成熟时放入麻豆腐、盐适量，翻炒至麻豆腐没有生豆子味时，放入豌豆苗、胡萝卜丁，翻炒至熟，上面撒上炸好的干辣椒丝即成。

相传麻豆腐为慈禧太后喜食菜肴，富于营养，含多种维生素，开胃消食。并有抗衰老之用。

11. 羊杂面条

羊舌50克，羊肾1对，面粉500克，葱、姜、精盐、胡椒粉、味精各适量。

面粉加水合成面团，扞薄，切成阔条备用；羊舌、羊肾洗净，入开水氽熟，切片，放入锅中，摆上葱段、姜片，注入清水适量烧开，后下面条，煮至面条熟，调入精盐、味精、胡椒粉即可服食。

《饮膳正要》载，补心益肾，适用于心肾亏虚，心悸、失眠等症。

12. 苁蓉羊肾羹

肉苁蓉30克，羊肾1对，精盐、味精各适量。

肉苁蓉洗净，羊肾洗净切块，2味同入砂锅中，用文火炖煮羊肾熟烂，调以精盐、味精，吃肉饮汤，每日分早晚各分食1次。

肉苁蓉补肾，羊肾以脏补脏。功能：补肾润肠通便，老年人习惯性便秘服用，疗效显著。

13. 羊肉炖胡萝卜

羊肉150克，胡萝卜250克，葱、姜、酱油、精盐、味精、植物油各适量。

羊肉洗净切块，胡萝卜洗净切滚刀块，油锅烧热，入葱、姜煸香，下羊肉块、胡萝卜块翻炒，加水500毫升取盐、酱油、文火炖至羊肉熟烂，入味精即成。

羊肉炖胡萝卜味香浓，性温热，能大补元气，是冬令补

14. 羊肾粳米粥

羊肾1对，粳米200克。

羊肾洗净，剔除筋膜腺腺，切块，粳米淘洗干净，与羊肾同放入砂锅中，文火煮至肾熟粥成，甜食、咸食都可，早晚各服用1次。

羊肾以脏补脏，能温肾壮阳，治疗肾阳不足、肢冷畏寒，遗精阳痿等症，老年人冬季服用能保健强身。

15. 当归炖羊肉

羊肉500克，当归30克，黄茂50克，葱、姜、精盐、味精、料酒各适量。

羊肉洗净切块，当归、黄芪纱布包扎，同入砂锅中，加葱、姜、料酒、精盐及清水适量，武火煮沸后，改文火慢炖至羊肉熟烂，加少量味精即可，食肉饮汤。

当归炖羊肉，食补名方，能益气生血，补肾生髓，适宜气血亏虚患者及大病、久病之后身体虚弱者，产妇进补也可选用。

16. 羊肚包糯米

羊肚1个，糯米50克，精盐、味精各适量。

糯米用清水浸泡透，洗净，羊肚内外洗净，糯米纳入羊肚中，用线将羊肚口缝严，放碗中，隔水炖煮2小时至熟，取出羊肚，切开，加精盐、味精少许即可食用。

本膳能健脾补气，适用于气血虚弱，脾胃不和等症。

17. 羊肉大麦汤

羊肉100克，苹果5个，大麦仁50克，精盐适量。

羊肉洗净，切块，苹果洗净，剖开切块，与羊肉同入砂锅熬汤，去苹果渣，用汤将羊肚大麦仁同煮至熟，调以少许精盐，食肉饮汤。

《饮膳正要》称：大麦能健脾益气，消胀进食功效。再加羊肉汤，有温中健脾、下气消胀。凡脾胃虚弱、运化失常，不能食用于硬食品或食后脘胀、暖气等症。

18. 芡实馄饨

芡实30克，羊肉100克，草果10克，面粉500克，葱、姜、味精、精盐、香油各适量。

芡实去壳研成粉末，草果洗净打碎，羊肉洗净剁烂，三味放一起，搅拌均匀，加葱、姜末及调料，制成馄饨馅。面粉加水合成面团，扞皮包馄饨，煮食。

芡实馄饨温中健脾，理气开胃，对虚寒性胃痛、腹痛有疗效。

19. 羊肉面条

面粉 200 克，羊肉 100 克，羊肚 100 克，鸡蛋 2 枚，香菇 100 克，韭黄 90 克，生姜、精盐、料酒、醋、胡椒面各适

羊肉、羊肚洗净切小块；香菇洗净切丝、韭黄洗净剁碎，面粉打入鸡蛋，与韭黄、精盐加适量水合成面团，抻薄切成面条。油锅烧热，下姜丝煸香，放入羊肉、羊肚、香菇，翻炒片刻，放料酒，注入清水适量，烧开后入面条，煮熟，调以精盐、味精、醋、胡椒面即可食用。

羊肉面条载于《饮膳正要》，健脾养胃，补中益气，对身体虚弱、气短乏力等症有治疗功效。

20. 羊肉甲鱼汤

羊肉 250 克，甲鱼 1 只，草果 2 枚，葱、姜、精盐、味精各适量。

羊肉洗净，切小块，甲鱼洗净，去皮，剔去骨刺，切块。2 味同入砂锅中，加入草果、葱、姜、精盐及适量水，文火炖煮至羊肉熟烂，调以味精，吃肉饮汤。

本膳益气补虚。治疗诸损不足，适合产妇身体虚弱者，也可用于老年人冬季进补食用。

21. 羊肉官桂汤

羊腿肉 500 克，草果 5 个，官桂 6 克，香菜、精盐、味精各适量。

羊腿肉洗净切块，与草果、官桂同入砂锅中煲汤，至羊肉熟烂时，加入香菜叶、精盐、味精调味后即可，食肉饮汤。

本膳能补肾温中，是冬令进补的佳品，尤其对脾肾阳虚、腰膝酸痛者最为适合。

22. 羊肉豆腐汤

羊肉 100 克，豆腐 500 克，生姜 10 克，精盐、味精适量。

羊肉洗净切块，放入砂锅中，加水煮至 8 成熟。豆腐切块，入锅中继续炖煮至羊肉熟烂，调以精盐、味精即可，食肉饮汤，每日 1 次。羊肉豆腐能补气养血，是冬季进补佳品。

23. 羊肉粳米粥

羊肉 100 克，粳米 150 克。

羊肉洗净切碎末，粳米淘洗干净，同入砂锅中，加适量清水，文火熬煮至米粥熟，早晚各服 1 次。此粥能益肾气，强阳道，温中祛寒，对遗精、阳痿有较好疗效。

24. 羊肉桂面

羊肉 100 克，桂面 100 克，鸡蛋 1 枚，蘑菇、姜、精盐、醋、胡椒面各适量。

羊肉洗净，切成细丝，鸡蛋用油煎熟，蘑菇洗净切丝，油锅烧热，放入姜丝、羊肉丝煸香，加适量清水，烧开几沸，入桂面煮至熟，调以各调料，作正餐食用。

《饮膳正要》记载，桂面易消化，加入羊肉鸡蛋可补益气血，大病初愈或手术后恢复期食用，能早日康复。

25. 当归羊肉汤

羊肉 100 克，山药 50 克，当归、生姜各 15 克，精盐、味精各适量。

羊肉洗净，切成小块状，山药去皮，切块，当归、生姜用布包扎。同入

砂锅中，加水适量，用文火炖至熟烂，调以精盐、味精，食肉饮汤。每日1次，连服5至7天。

对慢性气管炎有较好疗效。

26. 红枣炖羊心

羊心1个，红枣10枚，精盐适量。

将羊心洗净，剖开成若干条状，红枣洗净后，共入砂锅中，加清水适量，炖熬至羊心熟烂成汤。调以精盐、味精，食羊心、饮汤，食红枣。

对心胸憋闷，脉细弱有较好疗效。

27. 山药奶肉羹

羊肉500克，生姜25克，山药100克，精盐、味精适量，牛奶150克。

羊肉洗净，切块，生姜剁块，山药去皮洗净切片。羊肉、生姜放砂锅中，以微火炖3小时，取羊肉汤1碗，加入山药片，再继续炖至山药片熟烂，再加入牛奶、食盐少许，煮沸即可，调以味精，分次食用。治疗病后体虚、肢冷患者。

28. 羊骨粥

羊骨1000克，粳米100克，葱、姜、精盐各适量。

羊骨洗净槌碎，加水煎取浓汁，将羊骨汤汁，放入砂锅中，入粳米煮粥，待粥成时，加调以葱花、姜末、精盐，再煮沸即可，可做晚餐食用。

羊骨粥含钙质丰富，常服治疗肾虚腰痛，中老年服用。可预防骨质疏松。

29. 羊肉食疗便方

产后血虚、血枯经闭，羊肉200克，当归、生姜各25克，共煮熟炖烂，吃肉饮汤，每日1次。

阳痿不举、羊肉200克，切片，加葱白、生姜、虾米各15克，共煮成粥，1次食完，每日1次。

男子性功能减退：羊肉250克，去脂膜、肌健、白水煮熟后切片，蘸蒜泥、韭菜末食下，每日1次。

脾胃虚寒、腹痛反胃：羊肉250克，肉桂、蔻仁、茴香、生姜各5克，盐适量，共炖煮至熟，分次食用。

反胃吐食、肠结便秘：白水中喉1具，去脂膜，醋浸泡三日后，培干研末，每服10克，用陈米汤送服。

肾虚阳痿、小便频数：羊肉250克，海参50克（清水泡发），与羊肉共切片，煮汤，加精盐、姜适量食用，每日1次。

30. 牛肾粳米粥

牛肾1具，阳起石30克，粳米50克，葱、精盐、香油各适量。

阳起石用纱布包扎，加水2000毫升，煎煮1小时，去药渣取药汁备用。牛肾洗净切块，粳米淘洗干净，同入砂锅中，加入药汁，文火煮粥至熟，调以葱末、精盐、香油即可，日服1次，连服5天。

《太平圣惠》记载，功能温肾益精，治疗五劳七伤，肾虚、腰痛、阳痿、早泄、尿多等症。

31. 党参炖牛肉

牛肉1000克，白萝卜100克，党参30克，黄芪30克，葱、姜、精盐、味精、料酒各适量。

将牛肉洗净切块，冷水浸泡30分钟，捞出，沥净水分。萝卜去皮，切块，党参、黄芪用布包扎备用。锅入清水，烧开，入牛肉，再开后去浮沫，加入

党参、黄芪药包同煮，至牛肉将熟烂时，入萝卜块、葱、姜、精盐、料酒炖至牛肉熟烂，调以味精，去党参、黄芪药包，食肉饮汤，不拘量。

参芪炖牛肉，能大补元气，治疗身体亏虚或病后、产后诸症。

32. 牛髓芝麻粉

牛骨髓 300 克，黑芝麻 200 克，白糖适量。

牛骨髓焙干研成粉末，黑芝麻略炒至出香味、研成粉末，二者与白糖拌匀，装瓶备用。每服 6 克，每日 2 次，温开水送服。

牛骨髓壮筋骨，芝麻补肾养血。可治疗各种筋骨痿软症，如小儿佝偻症、格林巴利氏综合症，老年人骨质疏松等症。

33. 牛鞭胡桃膏

牛鞭 1 条，胡桃肉 30 克，桂圆肉 30 克，冰糖适量。

牛鞭去尿管洗净，胡桃肉捣烂备用，先将牛鞭入砂锅中，加水文火煨至牛鞭全部溶化，入胡桃肉、桂圆肉、冰糖，继续用文火熬至汤液浓稠，冷却成膏，每次服 1~2 匙，开水送服，每日 3 次。

牛鞭益肾助阳，胡桃肉固肾纳气，桂圆肉养血补心。此膏能治肾虚、阳痿、性功能减退，中老年人常用可补益肾气，延缓衰老。

34. 百叶补汤

牛肚（俗称牛百叶）300 克，枳壳 6 克，砂仁 3 克，葱、姜、精盐、味精、胡椒面各适量。

牛肚洗净，用开水氽透、捞出，用凉水洗干净，切成细丝。枳壳、砂仁共研细末，将牛肚置于砂锅中，加水及葱段、姜片，武火烧开，改为文火慢炖 20 分钟，入枳壳、砂仁、精盐、再开后，调以味精、胡椒面即可，食肚饮汤。

百叶汤是民间流传食疗名方，具有补气健脾、消积除满的功效。可治疗脘腹胀满、食欲不振。对胃下垂有治疗作用。

35. 制附片炖狗肉

狗肉 500 克，制附片 10 克，葱、姜、精盐、味精各适量。

狗肉洗净切块，开水氽过，置砂锅中，武火煮沸，去浮沫，入附片，葱、姜、精盐，改用文火炖至狗肉熟烂，调入味精，食狗肉饮汤。

古代医学家认为：“下元虚人，服之最宜”。附片炖狗肉可治疗肾虚并感受寒邪，腰痛如折等症。

36. 炖三鞭补肾壮阳

狗鞭 100 克，牛鞭 100 克，马鞭 100 克，羊肉 100 克，枸杞子 50 克，葱、姜、花椒、料酒、精盐、味精各适

将牛鞭、马鞭水泡发胀，去净表皮，顺尿道对剖成两半，清水洗净，冷水漂 60 分钟备用，狗鞭用油砂炒酥，温水浸泡发胀。刷洗干净，羊肉洗净。将三鞭与羊肉同放入砂锅中，加水烧沸，弃去浮沫，放入枸杞子、料酒、花椒、葱、姜、文火慢炖，至三鞭熟烂，与羊肉一同捞出，切丝、调以精盐、味精，吃肉饮汤，分 3 次吃完。

三鞭均含丰富蛋白质、脂肪及雄性激素，能补肾益精壮阳，中老年人肾气亏虚患者，可常服用。

37. 五香炖狗肉

狗肉 1000 克，桔皮、桂皮、八角、葱、姜、料酒、糖、精盐各适量。

狗肉洗净，切块，开水氽过，捞出再冲洗后，放入砂锅，加桔皮、桂皮、

葱、姜、料酒等调料，加清水淹没狗肉，武火烧开后，改用文火炖煮，至狗肉熟烂即可，食肉饮汤。

狗肉性温补下元，含热量较高。适于冬令进补。老年人腰痛足冷者，常用能减轻症状。

38. 附片狗肉汤

狗肉 250 克，附片 10 克，葱、姜、精盐、味精各适量。

狗肉洗净，切块，开水氽过，捞出冲洗后，放入砂锅内，加清水适量和放入葱、姜、精盐，将附片用纱布包扎入砂锅，文火炖至狗肉熟烂，弃去附片，调入味精即可，食肉饮汤。

附片炖狗肉能温肾壮阳，填精生髓，可用于治疗阳气虚衰，精神不振，腰膝酸软等症。肾虚水肿亦可服用。

39. 鹿肉食疗应用

鹿肉味甘咸，性温，功效：壮阳益精，调血通脉。

产后无乳：鹿肉 200 克，洗净切细，加水及细盐，煮至熟烂，食肉饮汤。

老人身冷气短、虚弱乏力：鹿肉 150 克，黄芪、大枣各 50 克，三味同入砂锅，加水适量，炖煮至鹿肉熟烂，入少许精盐，食肉饮汤。

腰酸、胃寒、阳萎症患者：鹿肉 150 克，洗净，切块，核桃仁 25 克，入砂锅中，炖煮至鹿肉熟烂，加少许精盐，趁热食肉饮汤。

40. 鹿肉玉兰片

鹿肉 1000 克，玉兰片 20 克，黄酒、鸡汤、白糖、精盐、味精、葱、姜各适量。

鹿肉洗净，切块备用。玉兰片、洗净，切丝。油锅烧热，入葱、姜煸香，下鸡汤、精盐、料酒、白糖，烧开，入鹿肉，文火炖煮至肉烂熟时，调入味精即可，食肉饮汤。

鹿肉是健身上品，常服用，能补肾益精，抗老防衰。

41. 五仁鹿肉脯

鹿肉 250 克，洗净，冷水浸泡出血水，切成大片状，一面打上花刀备用。取核桃仁、甜杏仁、花生米、西瓜籽仁、榛仔仁各 15 克，温水浸泡，去皮备用。将鹿肉分层码入碗内。每层间放撒五仁。加入料酒、高汤、精盐、姜丝、白糖，隔水蒸 4 小时至熟烂，出锅前撒胡椒粉即可。此膳适宜老年人食补。

42. 兔肉健胃汤

兔肉 200 克，淮山药 30 克，枸杞子 15 克，党参 15 克，黄芪 15 克，大枣 30 克。兔肉洗净，切块，与山药、枸杞、党参、黄芪、大枣同入砂锅，加水适量，共炖煮汤食用。适应体弱者。

43. 兔肝杞贞煎

兔肝 1 具，枸杞子 6 克，女贞子 9 克。先将枸杞子、女贞子置于砂锅中，加水适量，煎成药汁，用药汁炖煮兔肝至熟。调以精盐、味精，食肝饮汤。适应肝肾阴虚、头晕眼花、视物不清等症。

44. 兔肉党参汤

兔肉 200 克，山药 50 克，枸杞子、党参、黄芪各 25 克、大枣 10 枚。兔肉洗净，切块。山药、枸杞子、党参、黄芪、大枣同入砂锅，加水适量，煎煮药汁，取药汁炖煮兔肉至熟即可，食肉饮汤，此方对消瘦、甲亢、脾虚、气亏有疗效。

45. 荷叶兔肉

兔肉 250 克，葱、姜、酱油、麻油、料酒、精盐各适量，鲜荷叶两片。

将兔肉洗净，成切二寸长二分厚片，共约 20 片 放碗中，加料酒、葱花、姜末、酱油、麻酒和少许高汤拌匀备用。1 小时后再加入炒米粉拌匀。鲜荷叶，用开水烫一下，切成四等分（8 小块），每 5 片兔肉用两层荷叶包好。装入碗内，隔水武火蒸 2 小时至熟取出。此膳是夏季佳肴。

46. 蚯蚓药用

蚯蚓味咸、性寒。功效清热息风，通络平喘。

高血压：活蚯蚓 5 条，放瓶内净养 1 周，排出污泥后洗净切碎，，与鸡蛋 2 枚同炒至熟，隔日服用 1 次。

支气管炎：蚯蚓若干条，放入瓶中 5~7 天，使其排净污泥，把蚯蚓阴干，研成细末，每服 5 克，温开水服送，每日 3 次。

五、禽鸟肉类

1. 鸡肉丝豆腐皮防治高脂血症

熟鸡脯肉 100 克，豆腐皮 100 克，精盐、姜丝、蒜泥、味精、香油各适量。

将鸡脯肉切成丝，豆腐皮切丝同在开水中氽一下，捞出晾凉，装入盘中，调以姜丝、蒜泥等调料食用。此方是高蛋白低脂肪饮食，对高血压、高脂血症、冠心病患者有防治作用。

2. 鸡肉油菜防治糖尿病

鸡肉 150 克，油菜心 200 克，枸杞子 30 克，葱、姜、味精各适量，鸡蛋 2 个，精盐少量。把枸杞子洗净，温开水泡发备用，油菜心洗净劈开，开水氽过，沥干水分，鸡肉剁成泥状，入葱末、姜末、精盐拌匀。鸡蛋打开取清与淀粉少许调匀，将油菜摆在盘中，鸡肉放菜上，上笼蒸熟。枸杞子用清水烧开，撒少许味精，浇在油菜盘中。

此方可防治糖尿病，也可用于防治高血压、高血脂症。还能起到阵血压作用。

3. 黄豆母鸡肉健脾胃

母鸡 1 只，黄豆 50 克，山药 50 克，当归 50 克，黄芪 50

母鸡杀死去毛及内脏，洗净，将黄豆、山药、当归、黄芪同放鸡腹中，文火炖熟，去当归、黄芪、山药。鸡肉切块，调味食用，饮鸡汤。

此方健脾胃、补中气，常服用能增进食欲，强身壮体。

4. 黄芪母鸡防治白细胞减少

黄芪 50 克，鸡血藤 30 克，母鸡一只约 1000 克。

将鸡宰杀，取鸡血与黄芪，鸡血藤拌匀备用，鸡去毛及内脏洗净，把黄芪、鸡血藤放入鸡腹中，缝合腹壁，入砂锅中，加水适量，用文火炖熟，去药渣，饭肉饮汤，不拘量，每隔 3 至 4 天吃 1 只。

5. 杏仁鸡防治气管炎

母鸡 1 只，约 1000 克，甜杏仁 30 克，冬虫草 10 克，葱、姜、盐、料酒、味精各适量。

将母鸡宰杀去毛及内脏，洗净，杏仁用温水泡后去皮。将鸡放入蒸盘内，加清水、杏仁、冬虫草、葱、姜放在鸡两侧，入料酒、盐、隔水蒸至鸡肉熟烂，肉食用，不拘时量。

6. 母鸡炖海带治虚损症

母鸡 1 只，约 1000 克，海带 300 克，葱、姜、料酒、盐、味精、植物油各适量。

母鸡宰杀去毛及内脏、洗净。海带用温水泡发、洗净，切菱形块；油锅烧热入葱、姜末，下鸡块翻炒片刻，加适量水烧开，放入海带块、盐、料酒，文火炖至鸡肉熟烂即可食用，不拘量次。

海带富含多糖类成份藻胶酸和昆布素、胡萝卜素、蛋白质及多种微量元素，母鸡是最佳滋补品，二者同顿，可用于防治多种虚损症。

7. 壮腰鸡

肥母鸡 1 只、天麻、白术、党参各 15 克，补骨脂 12 克，赤芍、寄生、木瓜、伸筋草、川断各 10 克。

母鸡宰杀去毛、内脏，洗净，天麻等药用布包好，放入鸡腹内，入砂锅，

炖2小时后，食肉、饮汤，不拘量，吃后上床盖被，以出汗为度，2天1剂，10剂为1疗程。

可防治腰椎间盘突出症引起的腰腿疼痛，老年骨质增生和关节炎所致腰腿痛症。

8. 鸡年金枣肉治久泄不止

鸡年金 60 克、白术 120 克、干姜 60 克、枣肉 250 克。

将白术、鸡内金（用生内金）洗净，分别轧细焙熟（先轧细后焙），再将干姜轧细，共合枣肉，同捣如泥，作成小饼，在炭火上炙干烤熟，早起空腹，当点心食用。

凡因脾胃湿寒、中阳不振而引起的饮食减少，泄泻久不止，谷不化者，可食补。

9. 黄芪蒸鸡益气升阳养血补虚

嫩母鸡 1 只，黄芪 30 克，盐、绍酒、葱、生姜、胡椒粉各适量。

鸡宰杀后去毛、剥爪、去内脏、洗净。黄芪洗净切成 6~7 厘米长段，每段再对剖成两半，放入鸡腹内。将鸡放盘子内，加入调料，清汤，用棉纸封口，上笼蒸 1~2 小时熟烂，出笼即可食用。

适应中气下陷之久泄、脱肛、子宫脱垂、体弱反复感冒症。

10. 当归烧雏鸡滋补强壮

当归 10 克，乌骨雏鸡 1 只，熟猪油、葱、姜、味精、精盐、花椒各适量。

将雏鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，切块，炒勺内放猪油、烧热，下葱、姜、花椒煸炒，入鸡块，翻炒片刻，加入当、归精盐、水适量，武火烧至鸡熟烂，调以味精，即可食用。

当归烧鸡益气补血，适宜于各种原因导致的血气不足、身体虚弱、妇女血虚经闭也可食用。

11. 滋补珍禽乌骨鸡

乌骨鸡含丰富的蛋白质和 17 种氨基酸和七种为人体必需的氨基酸，还含有胡萝卜素、维生素、钙、钾等元素，能滋补强壮身体，增强新陈代谢，加强耐热、耐寒、耐疲劳、耐缺氧的能力，提高免疫功能，经常食用可延缓衰老。若加入人参、黄芪、当归与乌骨鸡同炖，更能增强滋补、强壮健身功效。

12. 乌鸡补血膏

乌鸡 1 只，阿胶、龟板胶、鹿角胶各 100 克，熟地、当归、枸杞、大枣各 100 克，山药 150 克。

乌鸡宰杀，去毛及内脏、头足，与熟地、当归、枸杞、大枣、山药同入砂锅中，加水 500 毫升，文火炖至乌鸡熟烂，弃去药渣及鸡骨，入阿胶、龟板胶、鹿角胶烊化，文火收膏，冷却，装瓶备用。每服 1 匙，每日 3 次。

乌鸡补血膏能养血生血、补血，可防治各种类型的贫血

13. 健脾糕

白术 10 克，鸡内金 10 克，干姜 2 克，大枣 30 枝，面粉 50 克，白糖 250 克。

白术、鸡内金、干姜同放砂锅中，水煎去渣取汁，面粉、白糖拌匀，用药汁合成面团，用发酵粉发酵后，做成糕坯，上嵌大枣，上笼蒸熟，随意食用。

健脾糕功能健脾养胃、帮助消化，可防治脾胃虚弱所致食欲不振，消化不良，大便溏泄等症。

14. 八宝汤

肥鸡 1 只，瘦猪肉 1500 克，人参、茯苓、白术各 10 克，炙甘草 5 克，葱、姜各 100 克。

先把人参、茯苓、甘草装入纱布袋里，扎紧袋口；把鸡宰杀，去毛及内脏；瘦猪肉洗净切块，生姜切片、葱切段。然后将药物与鸡、肉一并入锅，用武火烧沸，去浮沫，加入葱、姜，用文火炖至肉烂，调盐少许，吃肉饮汤。

能大补气血，健脾开胃，久病、大病之后体弱者常服，产妇进补最佳。

15. 生地乌鸡治高血压

乌鸡 1 只，生地黄 250 克，饴糖 250 克。

乌鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，生地黄切丝，饴糖烊化，二者和匀入鸡腹中，置铜器内，复置甑中，蒸熟即可食用。

此方：滋阴清热，凉血止血，可防治腰背疼痛、髓虚脑鸣。老年人肾阴亏虚或高血压病患者，可间断服用，有降压疗效。

16. 人参鸡片补元气

鸡肉 250 克，鲜人参 15 克，竹笋 30 克，黄瓜 25 克，鸡蛋 1 个，葱、姜、精盐、淀粉各适量。

将鸡肉洗净切片，鲜人参洗净切片，竹笋、黄瓜切斜片，鸡蛋打开取蛋清；油锅烧热，下鸡片翻炒至熟取出，沥油，淀粉调以适量水成稀汁，并加适量精盐；再将袖锅烧热，下葱、姜、人参片、竹笋翻炒片刻，下黄瓜片、鸡片、浇上淀粉汁，翻炒数下，即可出锅。

此方，适宜各种原因导致的身体虚弱者。

17. 五丝燕窝滋补强身

燕窝 15 克，鸡肉 50 克，香菇 10 克，玉兰片 30 克，火腿 30 克，鸡蛋 2 个，鸡汤、精盐、味精各适量。

燕窝用温水泡发，加少许碱，待燕窝泡涨，滤去咸水，开水冲洗 3 次，沥于撕成细丝备用，鸡肉、香菇、玉兰片、火腿切丝，鸡蛋摊饼切丝，将五丝分别用开水氽熟，捞出后用鸡汤煨下，码在汤勺中，再将燕窝丝放在上面，加入清汤、精盐，烧开后调以味精即可食用。

18. 酒制母鸡益气补血

老母鸡 1 只，约 1000 克，党参 30 克，黄芪 100 克，大枣 50 克，黄酒 500 克，精盐、味精各适量。

母鸡宰杀，去毛及脏，洗净，置瓷盘中，加黄酒浸没，大枣掰开与人参、黄芪同放鸡四周，入笼屉中隔水蒸熟，取鸡调以精盐、味精、分数次食用。酒制母鸡能益气补血、活血，是产妇进补的最佳补品。

19. 香菇炖鸡

香菇 15 克，嫩鸡脯肉 200 克，酱油、精盐、料酒、白糖、葱、姜、植物油、味精各适量。

香菇洗净，鸡肉切块、葱、姜切丝，油锅烧热，入葱、姜煸香，下鸡块略炒，加水 500 毫升，入香菇及各种调料。用文火炖煮至肉烂为度，吃肉饮汤。香菇炖鸡味鲜适口，富含蛋白质及维生素，是病后、产后体弱者最佳补品。

20. 海马蒸雏鸡强身延年

雏鸡 1 只，约重 500 立，海马 10 克，葱、姜、精盐、味精、料酒、清汤各适量。

雏鸡宰杀、去毛、内脏，洗净，装入瓷盆中，海马水浸泡 10 分钟，放在雏鸡腹内，加姜片、葱段、清汤、料酒、精盐，上屉蒸至鸡肉熟烂，加味精少许即可食用。海马蒸雏鸡能温肾壮阳，益气填精，是延缓衰老，祛病延年的保健补品。

21. 莲子蒸鸡消暑止渴

西瓜 1 个，约 2500 克，鸡肉 100 克，莲子 50 克。杏仁 10 克，龙眼肉 50 克、胡桃肉 50 克，松子 50 克。

将西瓜蒂端切下，挖去瓜瓢备用，鸡肉彻丝、莲子去心用水泡发，杏仁水浸泡去皮，与胡桃肉、松子同放西瓜内，盖好瓜蒂，入屉隔水蒸熟，取出瓜内内容物，随意食用。西瓜皮情热解暑，除烦止渴，利小便，增进食欲，解倦。

22. 乌鸡板栗治脾肾虚衰

用乌鸡肉 250 克，鲜板栗去皮 250 克，同煮至熟，加入葱白麻油、盐、破、姜、花椒再煮，至熟，空腹食肉饮汤。

适应脾肾虚衰，中风烦热，手足发热，妇女带下、月经不调症。

23. 鸡肉党参补元气

母鸡 1 只、党参 15 克，白术，茯苓各 10 克，炙甘草 6 克。葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

母鸡宰杀，去毛及内脏，洗净；党参、白术、茯苓、炙甘草用纱布包扎，放入鸡腹内，整鸡入蒸盘中，加葱、姜、料酒、精盐、水适量，上屉隔水旺火蒸 3 小时，取出药包，调以味精，食肉饮汤。此方：大补元气，对各种虚弱症均可防治，病后、产后气血亏虚者尤宜。

24. 桔红炖鸡止咳化痰

雏鸡 1 只，约重 500 克，桔红 25 克，葱、姜、盐、味精各适量。

雏鸡宰杀去毛及内脏，桔红温水泡软备用。将鸡放入砂锅中，加水旺火烧沸，弃去浮沫，入桔红、葱、姜，文火炖至鸡肉熟烂，调以精盐、味精，即可食肉饮汤。

桔红炖鸡能增加营养外，还能下气平喘，可防治久喘、胸闷、憋气诸症，是慢性支气管炎患者佳方。

25. 八宝鸡人参汤

母鸡 1 只约 1000 克，人参 3 克，茯苓 6 克，白术 6 克，炙甘草 2 克，熟地 6 克，白勺 6 克，当归 6 克，川芎 2 克，葱、姜、料酒、盐、味精各适量。

母鸡宰杀去毛及内脏，洗净，八种中药用纱布包扎，放入鸡腹内，同置砂锅中，加水，用武火烧沸，弃去浮沫，入葱、姜、料酒、盐，用文火煨至鸡肉熟烂，取出药袋，调以味精，食肉饮汤，本方：为大补之品，加之八味中药，滋补之力更佳，适合病后，产后虚弱者食用。

26. 赤豆青头鸭

青头雄鸭 1 只，赤小豆 200 克，葱、精盐、味精各适量。

将青头鸭宰杀，去毛及内脏，洗净，赤小豆淘洗干净，装鸭腹内，把鸭放砂锅中，加适量水，文火炖至鸭肉熟烂，入葱、精盐、味精再炖煮片刻，空腹食鸭肉饮汤。

《本草纲目》说：“鸭，水禽也，治水利小便，宜用青头雄鸭”。赤小豆能利水消肿，适宜单纯性肥胖患者。

27. 冬虫夏草炖老鸭

冬虫夏草 10 枝、雄鸭 1 只。将鸭宰杀去内脏，洗净，切成块，锅中放油烧开，投放鸭块，调料、冬虫夏草，翻炒后加水，用小火煨炖熟烂即可。吃肉饮汤，1 日 1~3 次。

适应中老年体弱、肢冷汗出者。

28. 党参炖鹌鹑健脾胃

鹌鹑 1 只，党参 20 克，白术 10 克，精盐、味精适量。

将鹌鹑去毛及内脏，洗净，党参、白术布包扎，放入鹌鹑腹中，放砂锅中，用文火炖至鹌鹑熟烂，取弃药包，鹌鹑切块，调以盐、味精，食肉饮汤。本方可防治脾胃虚弱所致食欲不振、面色萎黄、体倦乏力等症，也可用作保健补

29 虫草鹌鹑润肺益肾

冬虫夏草 15 克，鹌鹑 12 只，葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

鹌鹑宰杀去毛及内脏，洗净，将脊椎骨砸断，入锅，沸水煮余，捞出，入瓷盘中，加入冬虫夏草、葱姜等调料及少量清水，上屉蒸 10 分钟取出，沥去汤汁，油锅烧热，下鹌鹑炸至皮色金黄即可食用。润肺益肾，疗诸虚百损。

30. 玉竹炖老鸭滋养胃阴

老鸭 1 只，玉竹 30 克，沙参 30 克，葱、姜、精盐、味精各适量。

老鸭宰杀，去毛及内脏，洗净，玉竹、沙参布包扎，入鸭腹中。鸭放置砂锅内，加水适量，用武火煮沸，入葱、姜调料，再用文火炖至鸭肉熟烂，调以味精，食鸭肉饮汤。

玉竹炖老鸭是萎缩性胃炎食疗良方。

31. 鹅肉益气补虚

消瘦乏力，中气不足：白鹅 1 只，宰杀去毛及内脏。黄芪、党参、淮山药各 50 克，共同与鹅肉炖熟烂，分次食肉，可略加盐调味。

气阴不足、口干思饮、乏力气短。可用鹅肉、瘦猪肉各 250 克，淮山药 50 克，北沙参、玉竹各 25 克，共炖分次食用。

32. 野鸡肉补中益气

夜盲、肝致眼花：野鸡肉 250 克，胡萝卜 100 克，均切成丁状，加油盐炖、炒熟分次食用。

肾虚致小便短数、气虚乏力，野鸡 1 只，宰杀去毛及内脏，洗净，切成块，加冬虫夏草 15 克，煮汤分次食用。

糖尿病多饮、多尿：野鸡 1 只，宰杀、去毛及内脏，洗净，切成丝，加细盐、淡豆豉适量，蒸作羹食用。野鸡性温，以冬季进补为好。

33. 薏米蒸鸡

母鸡 1 只，约 1000 克，薏米仁 100 克。清汤 500 毫升，鸡油 10 克，料酒 15 毫升，细盐 10 克，葱白 50 克，姜 15 克。

薏米仁清洗净，用清水泡 30 分钟捞出，鸡宰杀去毛及内脏，斩脚爪，入开水锅旺火煮 10 分钟后捞出，背部开膛，剔净骨、勿破皮，将鸡皮朝下摊大碗内，薏米仁平抹鸡肉上，加清汤 200 毫升，盐 7 克，料酒 10 毫升，加葱、姜，上屉蒸 2 小时取出，扣入汤盘中，另取净锅，加清汤 300 毫升，细盐 2 克、料酒 5 毫升，烧开后浇入汤盘，淋上鸡油即成。

此方有利水消肿，通经下乳之功效，也可用于肿瘤患者的辅助治疗。

34. 良姜鸡块补虚健身

公鸡 1 只，约 1000 克，良姜 6 克，草果 6 克，陈皮 3 克，胡椒 3 克。

葱白 25 克，豆酱 10 克，细盐 5 克，米醋 2 克，料酒 15 克。

将公鸡用常法宰杀，去毛及内脏，洗净，切成大块。把鸡肉放入砂锅内，加良姜、草果、陈皮、胡椒、葱白、醋、料酒、盐、豆酱，加清水至锅满，大火烧开，改用文火煨至熟烂。

本方有理气散寒、补虚健身之效。适于脾胃虚寒、腹痛肠鸣、溲恭多便溏者用。

35. 清炖冬虫夏草鸡

嫩母鸡 1 只，冬虫夏草 10 克，笋片 25 克，水发冬菇 25 克。火腿 25 克。味精 4 克，盐 5 克，料酒 50 毫升，高汤 500 克

将嫩鸡宰杀，去毛及内脏，去头、去爪，剖脊背抽头颈骨留皮。入水锅中氽一下，洗净自秽，鸡股向上放一大碗内，加高汤、料酒、味精、细盐，把冬虫夏草、火腿片、冬菇片、笋片码放鸡面上。旺火蒸 2 小时即可。本方有清肺止喘、补肾益阳功效。适于癆嗽咯血、阳萎遗精、男女不孕等症。

36. 清炖淮山药枸杞鸡

嫩母鸡 1 只，水发冬菇 25 克，笋片 25 克，火腿 25 克，淮山药 40 克，枸杞 30 克。高汤 500 克，料酒 50 克，细盐 5 克，味精 4 克。

将鸡宰杀，去毛及内脏，去脚爪，剖开脊背，抽去头颈骨留皮，入开水中氽一下，取出洗净血污。鸡股朝上放大汤碗中，加料酒、高汤，再将淮山药、枸杞、冬菇片、火腿铺码鸡面上。武火蒸 2 小时，取出鸡即可。此品有固精益肾、清肝明目功效。适用于老年人、糖尿病、肾虚脾弱者食用。

37. 巴戟鸡肠冻治儿童遗尿

鸡肠 3 具，巴戟天 15 克，细盐 3 克。

鸡肠翻开，洗净，剖开后交替用碱水及醋洗净，再清水漂洗，切成碎末。巴戟天砸碎，装入布袋扎实。鸡肠、药袋入砂锅，加水至满。武火烧开，文火炖至汤浓肉烂，呈稠状。以纱亦滤出汤汁，入冰箱前加盐拌匀，冷却后呈胶冻状即成。此品适宜小儿遗尿者食用，可连续食用至痊愈。

38. 淡菜炖湖鸭滋补五脏

湖鸭 1 只，淡菜 18 枝，生地黄 15 克，潞党参 15 克，云苓 10 克，淮山药 15 克，料酒 25 克，细盐 10 克。

湖鸭（不可用填鸭）用常法宰杀，去毛及内脏，切成 20 块，用清水洗去血污备用。淡菜温水泡发，洗净，地黄、党参、云苓、山药装入布袋扎实，鸭肉、淡菜、药袋、料酒、细盐均入砂锅中，加水至满，用武火烧开，改用文火炖至肉烂脱骨，取出药袋即可食用。此品补五脏，老幼皆宜。

39. 肥鸽糯米饭

肥鸽肉 200 克，糯米 500 克，山药 50 克，香菇 20 克，黄芪 30 克，红枣 15 枚，生姜 10 克。

肥鸽肉洗净，生姜洗净均切成片，糯米淘洗净，香菇水发，大枣取核。山药、黄芪水煎去渣取浓汁，糯米入砂锅加水煮沸后，入药汁、鸽肉、香菇、红枣，改用文火焖熟，即可食用。

益脾气，增进食欲，慢性胃炎、溃疡病、慢性结肠炎患者可服用。

40. 肉桂炖肥鸽

肥鸽 1 只，肉桂 2 克、砂仁 1 克。

将肥鸽去毛及内脏，洗净，肉桂、砂仁用纱布包扎，放入鸽腹中，入汤碗内，加清水适量，隔火炖至鸽肉熟烂，吃肉饮汤，每日 1 次。

鸽肉为高蛋白食物，肉嫩，易吸收。与肉桂、砂仁为伍，有温肾壮阳、健脾理气，对脾肾阳虚、腹痛泄泻、性饮低下有疗效。

41. 麻雀粥治阳萎症

据《食治通说》记载：麻雀粥有壮阳、暖肾益精功效。适应中老年人阳虚、阳萎、肾虚多尿，腰酸怕冷等症。

将麻雀5~10只，去毛、去内脏，洗净后炒熟，然后放入少量酒，稍煮，再加水，放入米60克煮粥，待粥成时，加葱白3支，再煮1~2沸即可。冬3月早晚食用，性机能亢进者不宜多食。麻雀肉，十月以后，正月以前食用为最好。

42. 鹌鹑炒青椒治动脉硬化

鹌鹑5只，青椒230克，葱、姜、精盐、味精、料酒、白糖、植物油、淀粉各适量。

鹌鹑去毛，去内脏，洗净切块，过油烧热，入葱、姜煸香，下鹌鹑块、青椒块，爆炒，加精盐、白糖适量，肉脱骨时调以味精，出锅即可。

鹌鹑素有“动物人参”美称，常食鹌鹑炒青椒能补气养血，降脂通脉，对老年动脉硬化、冠心病有防治作用。

43. 龙马童子鸡大补精气

童子鸡1只，海马1只，龙眼肉25克，童尿100毫升。细盐15克，黄酒适量，白胡椒粉1克。

将童子鸡（当年小公鸡、尚未啼鸣的），同常法宰杀，去毛，去内脏，洗净，切成块。大海马焙干研末，童尿为周岁内健康男孩晨尿。把鸡块、海马末、龙眼肉、童尿、黄酒、细盐、白胡椒共同拌匀。隔水用旺火煮1小时，取出即成。此品，有大补精气、壮阳固肾功效。适宜男子肾虚、产妇宫缩无力者。宜在冬季进食，以免生内热。

44. 金龟童子鸡防治老人尿频

童子鸡1只，乌龟1只约500克。料酒25毫升，盐10克，熟猪油25克，生姜15克，白胡椒2粒。

将活鲜童子鸡（未啼鸣的公鸡），同常法宰杀、去毛、去内脏、洗净、切成小块，乌龟沿甲壳边用刀掀开，去肠杂，斩脚爪，用开水烫一下，除尽甲壳及外皮薄膜，剁成4块。加料酒、细盐、熟猪油、生胡椒粒、生姜片、清水适量。入砂锅，文火炖2小时。此品有因肾敛精功效，适于老年人尿频、夜尿增多、小儿遗尿、男子滑精者。

45. 鸡脊鹿筋补五脏

鹿筋250克、鸡里脊肉50克、冬笋50克、鸡蛋清50克、鸡汤250毫升，花生油、熟猪各适量，熟鸡油25克。姜末5克，蒜片10克，胡椒粉适量，水淀粉15克，细盐、碱、料酒、味精各适量。

鹿筋火燎去毛，洗净切成10公分长段，在花生油中文火炸15分钟，至弯曲、起泡、透明为度。捞出鹿筋入碱水中泡1小时，洗去油污，再泡1小时，再用开水泡10分钟，顺长破开，入开水锅中氽透，捞出泡冷水中备用。鸡肉切成粗末，调鸡蛋清，加少许盐、味精拌匀。炒勺放猪油，烧五成熟时，入鹿筋炸1分钟。勺内留少许猪油烧热，下鸡末搅匀后沥出油，备用。另取炒勺，入少许猪油，烧八成熟，入葱段、姜末、蒜片煸出香味。随即倒入鹿筋、鸡汤、盐、味精、料酒、胡椒粉、冬笋片，烧开后，淋入水淀粉勾芡，再入鸡末，淋上鸡油即成。此品具有补五脏、调血脉、壮腰腿之功。

46. 黄芪乌骨鸡

活乌骨鸡 1 只，重约 1500 克，北黄芪 100 克，细盐 15 克。料酒 50 毫升，生姜 15 克

活乌骨鸡用常法宰杀，去毛及内脏，洗净。黄芪切成段，填入鸡腹内，放入砂锅，加水至淹没鸡体。用文火煨熟。再加调料，文火烧半小时即可食用。

大补气血，如用于痛经者，则须在月经来潮前 3 日始用，连食 5 日吃完。

47. 参杞炖老鸭

老鸭 1 只，北沙参 50 克，枸杞子 50 克，精盐、味精各适量。

老鸭用常法宰杀，去毛及内脏，北沙参、枸杞子放入鸭腹内，将老鸭放砂锅内，用文火炖煮，至鸭肉熟烂为度。加盐、味精，吃肉饮汤，不拘时量。

治疗各种燥症，如冬春季节口干舌燥、目涩泪少，可间断服用。

48. 乌鸡酒

雌乌鸡 1 只，白酒 2500 毫升。

将乌鸡用常法宰杀，去毛及内脏，洗净，用酒煮鸡，酒熬至一半即可，滤出酒备用。每次饮服 20 毫升，每日 1 次。

此方载于《饮膳正要》，有活血通络的功效，防治中风引起的舌强不语、肢体麻木等症。对身体虚弱者尤为适宜。

六、禽鸟蛋类

1. 苏叶鸡蛋防治感冒

苏叶 30 克，鸡蛋 2 个。先将苏叶用水煎数分钟，去渣，再把鸡蛋打破搅匀倒入药汁中，上火煮 3~5 沸腾即成。顿服，一日二次。药服后盖被取汗。汗出即可。

苏叶辛温、表散风寒，鸡蛋甘平，燮理阴阳，2 味合用对风寒在表、肺胃不和的感冒尤为适宜。

2. 豆浆鸡蛋治肺结核

鸡蛋 1 个，豆浆 200 毫升，白糖适量。

鸡蛋打开搅匀，豆浆煮沸，冲入打拌均匀的鸡蛋中，加白糖适量调匀，作早饭用。

据《本草纲目》记载，鸡蛋安五脏，养肺阴，豆浆滋阴润肺，因此，豆浆鸡蛋不失为治疗肺结核的食料佳方。

3. 鸡蛋梨解表理心肺

鸡蛋 2 枚，梨 120 克，生姜 15 克，葱白 15 克。先将梨、生姜、葱三味煎汤。鸡蛋打入碗内搅匀，用煎好的药汤汁乘沸冲入，热服，盖被取汗。

葱、生姜辛温，散寒解表，梨生津肃肺，鸡蛋养阴润燥。对风寒束表，肺气失宣的感冒最为适宜。

4. 附子鸡蛋清治虚寒

熟附子 2 克，鸡蛋 1 枚。

熟附子研末。鸡蛋打开去黄取清，煮调和。沸水冲服，每日 1 次，连服 5~7 天。

《本草纲目》记载，熟附子大辛大热，温阳暖脏，鸡蛋清甘润安中，二者冲服治疗慢性痢疾有一定疗效。

5. 绿豆蛋清治感冒高热

绿豆粉 100 克，炒热，鸡蛋清 1 枚。二味和作饼，敷胸部。3~4 岁小儿敷半小时取下，不满周岁小儿 15 分钟取下。

绿豆、蛋清均有养阴、解毒、退热作用，胸部外用，可治感冒高热不退症。

6. 养元鸡蛋治肾虚

鸡蛋 2 枚，小茴香 6 克，菟丝子 15 克，桑寄生 15 克，蜜炙黄芪 15 克。

鸡蛋在碗中打开拌匀备用，小茴香、菟丝子、桑寄生、蜜炙黄芪入砂锅中，加适量水，煎煮 2 小时，趁沸时滤取药汁冲调蛋花，可据自己口味调食盐或白糖，每晚睡前服 1 次。

养元鸡蛋能补肾健肺、强壮元阳，常服用可治疗肾虚所致的早衰。

7. 胡椒鸡蛋治寒泻

鸡蛋 1 枚打一孔，胡椒 7 粒为末，放鸡蛋中，湿纸封口。壳外用湿白面团包约 3~5 厘米厚，木炭火中煨熟，去壳。烧酒送服 1 枚，日服 3 次。

胡椒辛而大热，可除脾胃中寒湿，鸡蛋甘润，可制约胡椒的辛热。胡椒得鸡蛋则无燥热，鸡蛋得胡椒则有温脾补虚功效。再加烧酒通阳，达治寒泻之功。

8. 河车炖鸡蛋治肺结核

紫河车（人胎盘）1 具，鸡蛋 5 枚，百合 30 克。

紫河车洗净，切块，百合用纱布包扎，鸡蛋煮去皮，三者同入砂锅中，加水适量，文火炖煮 2 小时，弃去百合，吃胎盘、鸡蛋，饮汤，早晚分服。服食当天只吃午饭。

胎盘、鸡蛋为高蛋白营养品，百合润肺养阴，3 味共炖能治疗肺结核。

9. 白酒白糖鸡蛋治湿泻

鸡蛋 1 枚，打入碗里，加白糖 10 克，白酒 100 毫升搅匀。划火柴点燃酒，边燃边搅，直至酒尽火灭。蛋熟如花状，待凉服下，连服几次，以病好为止。

白糖健脾，鸡蛋和中，二味得白酒烧制，则有养阳、除湿止泻功效、故可治疗湿泻。

10. 黄瓜叶米醋鸡蛋治热泻

黄瓜叶 30 克洗净切碎，鸡蛋 2 枚打开取黄清。2 味调和拌匀，置于铁锅中，于炒至鸡蛋熟时，冲入米醋 10 克炙熟即成。治热泻有功效。

11. 首乌鸡蛋抗衰老

何首乌 15 克，枸杞子 10 克，鸡蛋 2 枚。

将何首乌、枸杞子、鸡蛋 3 味，同入砂锅中。用文火煮至鸡蛋熟，食蛋饮汤，每日 1 次。

何首乌、枸杞子均能补肝肾，养阴血，以此煮蛋，可治疗各种原因导致的贫血，常服用可治疗须发早白。有抗老防衰功效。

12. 龙衣炒鸡蛋

龙衣（蛇蜕）6 克，鸡蛋 2 枚，花生油、细盐、米醋适量。

蛇蜕用温水泡软，洗净后切成细末。鸡蛋入碗内，加入蛇蜕，滴 1~2 滴米醋，放少许盐，用竹筷拌均匀起沫。锅中放花生油，烧热，加入蛋汁，迅速翻炒。至凝固出锅。

此品清热解毒，镇静安神。适于流行性腮腺炎患儿、受惊吓啼儿。

13. 凤尾草鸡蛋清治赤白痢

凤尾草 25 克，鸡蛋 1 枚，红糖 15 克，白糖 15 克。先将凤尾草浓煎去渣，调入鸡蛋清微沸，再加入红糖、白糖化开。顿服。

凤尾草解毒止痢，鸡蛋清育阴解毒，红白糖补中和血。共成解毒止痢，调和气血，对赤白痢尤宜。

14. 苦参鸡蛋治肝炎

苦参 1 克，栀子 15 枚，瓜蒌 3 枚，鸡蛋 2 枚

将苦参、栀子、瓜蒌共研为末，鸡蛋以米醋渗泡 7 日待蛋壳变软后鸡蛋连壳捣烂，与药末和为丸，如梧桐子大小，每服 10 丸，每日 5~6 次。

苦参鸡蛋为古代名方，方中栀子、苦参清热利湿，瓜蒌宽胸化痰。鸡蛋甘平育阴，固是治疗湿热黄疸有效方，临床用于急性黄疸型肝炎的饮食治疗。

15. 大蒜鸡蛋治痢疾

独头大蒜 2 头，鸡蛋 1 枚。把锅置火上，蒜放锅内，将鸡蛋打碎浇蒜上，盖严锅，待蒜熟，空腹食下，以病愈为度。

古医书记载，大蒜解毒止痢，鸡蛋和中止痢，2 味合用，为治疗痢疾食疗良方。

16. 黄附常龙鸡蛋治疟疾

龙骨 3 克，常山 9 克。大黄 6 克，附子 6 克，把 4 味药，共研成细末，用鸡蛋黄调和为丸，如梧桐子大小，每晚临睡前 2 小时服 5 丸。

《中医验方》记载，龙骨收摄正气，常山截疟，大黄通血脉而化淤解毒，

附子扶阳。因此时久症不愈者适宜。

17. 常山鸡蛋化治疟

常山 1 克，姜半夏 5 克，共研作细末，取鸡蛋 1 枚，打一孔，把药末放入鸡蛋内，用湿纸封口，用文火烧熟去壳。每在疟疾发作前 2 小时服用。

常山为治疟专药，半夏燥湿化痰为治疟良方。

18. 地龙鸡蛋治眩晕

活地龙 5 条，放清水盆内浸泡 3 天，使其排出体内污物，剥开，洗净切碎，与鸡蛋 2 枚和均作饼，油煎至熟，顿服、隔日 1 次。

《饮食疗法》记：地龙即蚯蚓，能清热息风通络，鸡蛋滋阴养肝，二味相合可滋阴息风治眩晕。

19. 芝麻蜂蜜鸡蛋清

芝麻 30 克，炒黄研细，米醋 30 克，蜂蜜 30 克，鸡蛋清 1 枚。四味混合调匀，分作 6 份。每服 1 份，开水送服，日服 3 次，以愈为度。

芝麻养肝润血脉，米醋入肝走血分，蜂蜜补中和脾，鸡蛋清育阴清热，对肝肾不足头晕为宜。

20. 香油生姜鸡蛋治胃脘痛

鸡蛋 1 枚，打碎去壳，生姜 30 克洗净切碎，二味调和，香油煎熟，1 日分 3 次，连服 3 至 5 日。

《食物疗法》记：生姜辛温，升脾阳，散寒气。香油润下，可降胃气，鸡蛋补脾益胃，服后胃脘痛可治。

21. 乳没鸡蛋治胃痛

炙甘草 60 克，鸡蛋壳 60 克，乳香、没药各 15 克，4 味共研为末，调匀，每服 6 克，空腹服用，日服 3 次，乳香、没药行气活血化淤，鸡蛋壳止酸解痰，甘草甘缓，补中止痛。4 味合用，活血行淤、理气止痛，对胃脘痛有良效。

22. 鸡蛋巴豆治耳聋

新鸡蛋 1 枚，巴豆 1 粒（去皮及心膜）。鸡蛋打一小口。巴豆放进蛋中，用湿纸两层封口，然后与孵化小鸡的鸡蛋同孵，待小鸡孵出为度。取出用其滴于耳里，日 2 至 3 次；连续滴 5 至 7 日。

据《古医书》记载本方治耳聋。目前无临床实验，供参考。

23. 冰片鸡蛋油

鸡蛋黄油 30 毫升，加入冰片 2~3 克，密贮瓶中备用。用时滴入外耳道。治疗耳道疖肿未溃者。

本方有消肿止痛，固皮生肌之功效，不仅治耳病，也可用于其它部位的慢性溃疡烫伤疮面及瘰管。但化脓性疮及有腐败组织的疮面勿用。

24. 白矾鸡蛋治指头疮

白矾 3 克，鸡蛋 1 枚。将白矾末纳入鸡蛋中，用细棒搅匀，令患者指伸入鸡蛋洞内，用纸封固，再用豆油灯烧鸡蛋，热度以能耐受为度。初烤时，手指尚觉疼痛，时间稍长即渐轻，病重者 2 至 3 次见效。

25. 巴豆鸡蛋治乳痈肿痛

巴豆 1/16 粒，炒去油，装入 1 枚鸡蛋内，湿纸封口，外面用白面团包扎，放火炉内煨熟，去面及蛋壳，食蛋。经 2~3 小时后即见泻下。若泻下过多，服凉粥半碗即止。

《河南中医秘方》记，本方用以治疗乳痈初起发热疼痛者。

26. 明矾鸡蛋治脱肛

明矾（小米粒大）7粒，研成末，纳入1枚鸡蛋中，用湿纸封扎鸡蛋口，隔水蒸熟。每日空腹食鸡蛋1枚，连服7日，不愈可再服7日，本方对脱肛有一定疗效。

27. 血余香油鸡蛋治脱肛

血余炭3克，鸡蛋1枚，香油10克。将血余炭研成细末，与打碎的鸡蛋调匀，用铁锅加入香油炒熟，1次服食，日2次，早晚空腹服用，直至脱肛痊愈。

28. 狼毒鸡蛋治疗疔

狼毒60~90克、红皮鸡蛋21枚，将狼毒放于瓷盆内，加清水适量，煮沸1小时。待药液冷却后，放入洗净的红皮鸡蛋，煎煮至熟，药汁与药渣一起浸泡7天（温度保持在2~16℃）。每日吃鸡蛋1枚，连续吃21天为一个疗程。一般一个疗程可愈，病重者可用2至4个疗程，每疗程之间停药7天。狼毒有剧毒，须在医生指导下服用。

《神农本草经》载，狼毒对呃逆上气，破积聚，寒热，水气、恶疮……有功效，配鸡蛋既可增强狼毒的有效作用。又能减轻它的毒性，安全可靠。

29. 土茯苓斑蝥鸡蛋治瘰疬

土茯苓90克，猪臀肉90克，红皮鸡蛋3枚，大斑鸠21只。斑鸠去头足，研末，分3份纳入鸡蛋中，用湿纸封口，烧炭存性、研末。又将土茯苓、猪臀肉用砂锅熬汤。日服2次、空腹用汤冲服1枚蝥蛋末。

方中斑蝥有剧毒，须在医生指导下使用。

30. 苦楝皮末调蛋黄油治秃疮

苦楝皮研末适量，鸡蛋黄油适量，二味调和即成。使用时，先将患者头发剃去，用温水洗净头部，然后抹此药油，每日换1次，重者10至14次，轻者4至5次即愈。

《中医验方》记载，苦楝皮杀虫、蛋黄油解表，二味合用，治秃疮。

31. 香油鸡蛋饼治秃疮

鸡蛋8枚，香油60克，用香油煎鸡蛋饼成圆形状。使用时，先将秃疮患处用肥皂水洗净，再将鸡蛋饼盖在患者头上，如戴帽状，每天换1次。

32. 硼砂鸡蛋清治骨折

硼砂15克，土元15克，面粉适量，鸡蛋3枚。先将硼砂、土元研成细粉末，再与鸡蛋清、面粉调和成糊状。在骨折复位后，将糊状药物平铺在纱布上，包敷患处，再用小夹板固定，5至7日换药1次。

本方有消炎、消肿、活血、通经、止痛的作用，对骨折有促进愈合，恢复生理机能的功效。

33. 苦酒鸡蛋清治咽喉疾患

半夏14枚、洗净、碎如枣核大小，鸡蛋1枚，米醋适量。先把鸡蛋打一小孔，去鸡蛋黄，留蛋清，入半夏，后入米醋（以鸡蛋壳满为度），把鸡蛋放入预先准备好铁丝架上，用火烤，沸3沸，去渣，取汁少少含咽，不愈再用3剂。

34. 壁虎鸡蛋治小儿疳积

活壁虎1条，纳入1枚鸡蛋中，湿纸封口，置新瓦片上焙炭存性。研为细末，2至5岁小儿1次服用1/3（其它年龄可适当增减），轻者一次即可，病重者隔7日再服1次，最多不超过4次。治小儿疳积，营养不良。

35. 巴豆鸡蛋治小儿疳积

巴豆 1 粒，去皮、去薄膜，鸡蛋 1 枚，粳粉 3 克，麝香 0.01 克。将巴豆、经粉放入鸡蛋中，湿纸封口，蒸熟去壳，晒干为末，入麝香共为水丸，如小米粒大。每服 1 至 2 丸，日服 1 次。

本方有推陈致新，启脾化疳之效。小儿疳积患者尤宜。

36. 紫麻膜衣治百日咳

鸡卵膜衣 12 枚，麻黄 1.5 克，紫苑 10 克。将卵膜衣焙干研末。水煎麻黄、紫苑 10 分钟，去渣，用药汁送服卵膜衣干粉。日服 1 次，连服 3 至 5 日。

百日咳初起，多表现咳嗽，流清涕，咳时涕泪并流，苔薄白，脉浮数。方中麻黄、紫苑宣肺、止咳、平喘，卵膜衣解疼急，止咳润肺，3 味配合共成治疗百日咳初起良方。

37. 甜酒酿猪油鸡蛋治缺乳

甜酒酿 200 克，熟猪油 20 克，白糖 10 克，鸡蛋 2 枚。用猪油煎炒鸡蛋至半熟，倒甜酒酿，煮至熟，调入白糖即成。每日 1 至 2 次空腹食用，连用 7 日。

甜酒酿，即甜酒，有助药、通血脉之功。鸡蛋补虚，猪油润燥，糖补中，共成补气血下乳汁之方。对于气血亏虚而致的缺乳可选用。

38. 良姜鸡蛋治产后血晕

良姜 10 克，鸡蛋 2 枚。先将良姜研成粉，打入鸡蛋调匀，炒之将熟时，用米醋 15 克炙之即成，顿服。

良姜辛热、温通血脉，鸡蛋甘平，调和气血，米醋散淤醒神。3 味配方，温养气血，保津醒神。对产后血晕有较好疗效。

39. 桃奴鸡蛋行血安胎

桃奴 7 枚，鸡蛋 7 枚同煮，蛋熟后去壳再五分钟，去渣，1 次服下，每月服 1 次。习惯性流产患者，可在易发生流产的月份之前，加服 1 次。

桃奴是未成熟而在树上的桃子。桃奴未成不逼母气，可行血安胎，又得鸡蛋之补，是安胎良方。

40. 阿胶鸡蛋安胎

阿胶珠 30 克，鸡蛋 3 枚，米酒 60 克。用米酒煮阿胶至烊化，再打入鸡蛋，稍煮片刻，加食盐适量调匀，分作 3 份。一日分次服完，宜空腹服用。

古医书记载，阿胶，鸡蛋属血肉有情之品，最善补形躯，养肝肾，米酒有养阴、行气血功效，大补气血而不滞气。气血得养，胎自安宁。对于胎动不安，滑胎坠产的孕妇最为适宜。

41. 硫磺鸡蛋补虚通经

丁香、硫磺各 1 克共研为细末，鸡蛋 1 枚，打一小口，把丁香、硫磺末放入鸡蛋内，用湿纸封口，蒸熟，空腹用米酒 10 克送服，如月经仍不行，可连服 2 至 3 次。日服 1 次。硫磺性热壮阳，温暖命门，丁香香窜温通，鸡蛋补中理冲任，共成补虚通经之方。对肾阳不足所引起的经闭有良效。

42. 姜黄鸡蛋治寒凝经闭

鲜姜黄 21 克，黄酒 50 毫升，鸡蛋 2 枚。先把鸡蛋煮熟去壳，再入姜黄同煮 20 分钟即成。弃汤，用黄酒送服鸡蛋，每日 1 次，连服 3 至 5 日。

姜黄性温，善行淤通经去恶血，黄酒助药力通血脉，鸡蛋滋补气血。对于寒凝经闭，或气血淤滞之经闭可使用。

43. 卷柏芹菜鸡蛋治崩漏

鲜卷柏 30 克，鲜芹菜 30 克，鸡蛋 2 枚。先将鸡蛋煮熟，去壳，再与卷柏、芹菜二味同煮 10 分钟，去渣，连汤服用。每日 1 次，连服 2 至 3 日。

鲜卷柏行血化淤，鲜芹菜育阴保津，鸡蛋濡养血脉。3 味合用可治血热有淤之崩漏。

44. 藤梨根鸡蛋抗癌

藤梨根 50 克、浓煎取汁，放火上煎沸，打入鸡蛋 2 枚，煮成溏心蛋，当点心食用。本方对胃肠癌症有一定疗效，可长期服用。

45. 胡桃枝鸡蛋

胡桃枝 45 克，鸡蛋 3 枚。先将鸡蛋煮熟，去壳后再与胡桃枝同煮 4 小时，去胡桃枝，连汤分 3 次服用。

本方有较强的抗癌功效，民间流传较广，是安全有效的食疗方。适宜于各种癌症患者。

46. 古月桃仁鸡蛋温肺止咳

鸡蛋 2 枚，用水煮熟，取熟鸡蛋 1 枚去皮，与白胡椒末 3 克，核桃仁 3 枚共捣成泥。再取另一熟鸡蛋拦腰切开，去蛋黄不用，只用蛋壳，并把药泥装入蛋壳内对好，麻纸封扎，外用黄泥包好，在火中煨熟。去壳及杂物，研末顿服。每日服 1 至 2 次，连用 3 日。本方有温肺理气散寒功效，对寒湿咳嗽有较好疗效。

47. 丹参鸡蛋治积聚结块

三棱 90 克，莪术 90 克，丹参 12 克，皂角刺 120 克，米醋 80 毫升。5 味加适量水煮熟取汁，浸鸡蛋 7 枚（药汁以淹没鸡蛋为度），连续浸泡 1 日（以蛋壳变软为度）。服用时轻轻捞出，蒸熟分两次淡醋送服，每日 1 次，重者可日服 2 次。

棱莪破血行气，消积止痛，丹参活血化淤，皂刺温通消肿。待药煮汁浸蛋，则成消积化聚之方用治积聚有效。

48. 泽泻鸡蛋治臌胀

鸡蛋 7 枚煮熟去壳，泽泻切成 1 寸长小段，每枚鸡蛋上插七至八段、然后把鸡蛋放入药锅内，倒入黄酒 250 毫升煮。煮至酒尽为度。去泽泻，7 枚鸡蛋一次食用。一次不见效，隔 10 天再服 7 枚。

《本草汇言》记：“泽泻主治功力与大戟同，较之稍和缓，而不伤元气，然性也走泄。”加用鸡蛋，则成攻中有补，对邪实正虚的膨胀患者尤宜。服用后忌盐。

49. 五味子鸡蛋补壮定喘

五味子 500 克浓煎取头汁，另加水 3 大碗再煎，取二次汁，二汁混合浸入鸡蛋 20 枚（药汁全部浸没鸡蛋）。加盖放在阴凉处 7 至 10 天，此时蛋已溶化，蛋膜仍包着蛋清和蛋黄，成为无壳鸡蛋。服用时用大匙轻轻取出，用小火煮熟，每服 1 至 2 枚，日服 1 至 3 次。

五味子敛肺气，滋阴补肾，疗咳定喘，鸡蛋补五脏，补益肺肾，二味合用，滋补强壮，宁嗽定喘。

50. 鸡蛋天冬治肺癆

桑白皮、阿胶、熟地、生地、麦冬、知母、藏红花、天冬、白芍、白芷、甘草、杏仁各 6 克，与鸡蛋 3 枚同煮至蛋熟，去壳，用削细的竹筷子将鸡蛋扎若干小孔，再与诸药同煮，至药煎好。先吃鸡蛋，后服药，每日 1 次。

煎药时，药锅要盖严，不能漏气，也不要吃二煎药。初服七、八剂，可能吐痰增多，病情好转后，不要停药，每隔1到2天，吃1次，一般吃到20至30剂后症状可消失。

51. 白酒阿胶鸡蛋治失眠健忘

上等阿胶10克，放入容器内，加入白酒10克，盖严封紧，放锅内蒸至阿胶全部溶化后取出，乘热打入鸡蛋1枚搅匀，再蒸至鸡蛋熟即成，顿服。每日2次、连服7天为一疗程。本方对失眠健忘症有效。

52. 健脑喜蛋治体虚神衰

喜蛋（经孵化而尚未出壳的雏鸡）12枚烘干，鹿角胶30克，生黄芪45克，五味子45克，川芎10克，茯苓30克，当归30克，龟板胶30克，共研末，炼成蜜丸。每丸重6克，每日早晚各服1丸。

本方对体虚神衰，头晕耳鸣、记忆力减退，精神疲惫症最为适宜。感冒发热时勿用。

53. 茯苓鸡蛋治健忘症

茯苓15克，加一杯半水，煎至一杯时去渣取汁，入生鸡蛋黄1枚搅匀即成。临睡前，先用热水烫脚10分钟，然后服药，服药后即可入睡。本方对各种亏损性疾病所致的失眠有效。

54. 面姜鸡蛋治脾胃虚弱

面粉120克，生姜汁30毫升，羊肉120克，鸡蛋2枚。将羊肉切碎，调入姜、葱、盐煮汤，用蛋清，姜汁和白面作饼，放入羊肉汤内煮熟，空腹当作主食服用。

55. 豆豉鸡蛋饼

淡豆豉60克，鸡蛋5枚，面粉适量，葱、姜、盐、味精各少许。将鸡蛋打开，去黄取清，与适量面粉相合为饼备用，淡豆豉文火煮取浓汁，去渣、鸡蛋饼放入豆豉汁中煮熟，调葱、姜、盐、味精，随意食用。

此方为古医书所载，面饼能健脾益气、扶正祛邪，可治疗脾胃虚弱，体瘦无力症。也可治疗妊娠初期，恶心厌食症。

56. 田七鸡蛋羹治溃疡

鸡蛋2枚，鲜藕300克，田七3克。

鸡蛋打开，鲜藕去皮洗净，切碎榨取藕汁，田七研末。鸡蛋、藕汁、田七末共搅拌均匀，入笼隔水蒸成鸡蛋羹服食，每日1次，连服7至10天。

田七善止血，藕汁保护消化道粘膜，与鸡蛋同制，可治消化道出血，胃、十二指肠溃疡患者见大便色黑、潜血阳性者，立即食服，效果明显。

57. 阿胶鸡蛋治胎动不安

阿胶30克，鸡蛋3枚，米酒60毫升。用米酒煮阿胶豆烱化，打入鸡蛋少煮片刻、调以少盐，分3次1日内服完，空腹服用。

古医书所载，治疗妇女妊娠胎动不安，滑胎坠胎。方中阿胶、鸡蛋均为血肉有情之品，能补气养血，米酒能通行阳气，使其补气养血而不滋腻滞脾，是治疗胎动不安的最好药膳。

58. 米醋炒鸡蛋解毒散淤

鸡蛋3枚、米醋30克，面粉150克。鸡蛋打开，搅匀，与面粉相合作成饼状，切成小块用米醋炒熟，作主食吃，不拘量。

古医书所载，治疗水泻兼有脐腹痛。方中面粉能益气和中，鸡蛋安中止痢，米醋解毒散淤，对痢疾，腹泻有一定疗效。

59. 百合鸡蛋黄

百合 7 枚，鸡蛋 2 枚。百合水渍 1 夜，至沫出时去其水，入砂锅中，加水 400 克，煮至 200 克，去渣，鸡蛋去清取黄，打入百合药汁中拌匀，顿服，每日 1 次。

此方是汉代名医张仲景所创，是治疗热病后期，心烦不眠的主方。因此凡热病，大病之后，见阴伤、血亏者均可服用。

60. 壮阳鸽蛋

鸽蛋 5 枚，小茴香 6 克、肉苁蓉 10 克，附子 3 克，生姜 3 克。

将附子冷水浸泡煎煮 1 小时，再入小茴香、肉苁蓉、生姜片同煮煎 1 小时，去渣取汁，再沸时，打入鸽蛋，煮熟即可。食蛋饮汤，每日 1 次。

附子温补肾阳，辅以小茴香，肉苁蓉、生姜增其壮阳作用，打入鸽蛋能强壮身体，补脑益智，每日服用 5 枚壮阳鸽蛋，能预防早衰，治疗性功能低下，记忆力减退等症。

61. 奶油鹌鹑蛋

鹌鹑蛋 1 枚，红枣 10 个；鲜牛奶 100 毫升，桔子、山楂、精盐、味精、淀粉各适量。

鹌鹑蛋煮熟，去蛋皮，红枣开水泡软、劈开去核，桔子去皮取桔子瓣，山楂劈开去核。砂锅内加清水 150 毫升，倒入鹌鹑蛋，加精盐、红枣烧沸后，入鲜牛奶、再沸，淀粉勾芡、调以味精，出锅装盘，边围以桔瓣、山楂，随意食用。奶油鹌鹑蛋，营养丰富，是老幼皆宜的滋补佳品。

62. 鸽蛋紫菜

紫菜 25 克，鸽蛋 10 枚，猪油 10 克，精盐少许，将锅烧热、放猪油，加入清汤 1000 毫升，待汤沸，放入紫菜，待汤再沸时，打入鸽蛋，煮 5 分钟放入精盐即成。

鸽蛋味甘咸气平，入心肾，能补肾益气，紫菜，味甘咸气寒，入肺经。此膳软坚，清热、利尿，治疗癭瘤，脚气，水肿，淋病等。

63. 鸭蛋滋阴清肺平肝

孕妇妊娠期痢疾、产后痢疾：鸭蛋 1 枚，打碎放入碗内，加生姜汁 30 毫升搅匀，文火煎煮至胶冻状。加蒲黄 10 克，再煎至沸，趁热空腹食下。不影响胎儿。

痰少咽干，肺燥阴虚：银耳 15 克水煮至沸，打入鸭蛋 1 枚，加冰糖 25 克炖至熟。1 次食下，连食 7 天。

高血压：每日淡吃鸭蛋，或糖醋蘸食松花鸭蛋一枚。

鼻衄，鸭蛋 1 枚，马兰头 25 克，同煮至鸭蛋熟，去蛋皮，再煮至乌青色，吃蛋饮汤，每日 1 次。

64. 鹌鹑蛋补中益气

肺结核：每日鹌鹑蛋 1 枚，白芨 1 克，共搅匀，用开水冲服。连用数月，可见效。

小儿营养不良：鹌鹑蛋 1 枚，打入米汤内煮熟。早晚各服用 1 次，连用 3 个月。

神经衰弱，产后体虚：红枣 10 枚，党参 10 克，煮汤，开六七次后，打入鹌鹑蛋 2 枚。1 次食下。

65. 麻雀蛋壮阳补肾

阳痿不起、早泄滑精：天雄 5 克，菟丝子 5 克，研成细末，雀蛋 1 枚调

和，每日空腹食下。每日1枚，连用7天。

房劳过度、男子阳萎、妇女性冷：麻雀蛋2枚，精羊肉250克，加盐适量，炖服，每日1次。

男子不育、精子稀少畸形、精液不足：麻雀喜蛋（已孵化有胚胎之蛋），煮熟，每日1枚，连用15日。

66. 麻雀蛋苹果羹

鲜虾仁50克，洗净、剁成细末，麻雀蛋3枚，打入碗内，同虾仁末、料酒、味精、细盐各少许搅拌成浆状。取苹果1个，削去皮，剥去核，把雀蛋、虾仁浆抹入苹果空心处，隔水炖1小时即成，连果及内馅同食。适于肾虚者食用。

67. 莲花鸽蛋

鸽蛋12枚，用水煮熟，去壳，莲子25克去皮，去心。虾仁300克、肥猪肉100克剁馅，加料酒、精盐调匀，分抹在12只勺内，留一份填圆盘中。旺火蒸熟，调高汤、味精、青菜心共煮沸，浇在菜上。对神衰失眠者为宜。

68. 鸭蛋冰糖羹

鸭蛋2枚，冰糖30克。鸭蛋打开，冰糖研成细末，加少许水，入笼中蒸成蛋羹，每日一次，据有关记载，鸭蛋“补心清热，止咳、治咽喉痛、牙痛”。凡阴虚燥热，口舌生疮者皆可服食。

69. 鸡蛋壳治胸腹胀闷

鸡蛋壳焙黄研成细末冲服，1日3次，每次1~3克，可治粘膜性胃炎和胃酸过多，如配15~25克山楂，煎汤服用，可治胸腹胀闷。

用刚孵出小鸡的鸡蛋内膜，具有养阴清肺功效，用2万张内膜配10克蜂蜜冲服，每晚一次，连服5—7天，可治风寒久咳。

七、水产类

1. 参芪炖鲜鱼

活鲤鱼 1 条约 500 克，黄芪 10 克，党参 10 克，水发香菇 30 克，葱、姜、料酒、白糖、精盐、味精、植物油各适量。

将鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，切十字花刀，油锅烧热，下葱、姜后入鲤鱼略炸，加水适量，同时入黄芪、党参、香菇、文火炖至鱼熟，调以精盐、白糖、料酒、味精，即可出锅，弃去黄芪、党参，吃鱼饮汤。

参芪炖鲤鱼能补气养血，适宜身体虚弱者食用。

2. 葱白煮鲤鱼

鲤鱼 1 条，约 500 克，冬瓜 1000 克，葱白 6 根，精盐、味精、植物油各适量。

鲤鱼洗净，去内脏留鳞，冬瓜洗净，连皮带籽切小块，葱白切段。油锅烧热，鲤鱼、冬瓜、葱白翻炒，加适量水，文火微熟，调以精盐、味精即可，分次食鱼饮汤。

葱白煮鲤鱼是清代流传的利尿消肿食疗方，可用于治疗各种类型水肿，如肾炎水肿，肝硬化腹水等。

3. 鲤鱼简便食疗方

慢性肾炎、蛋白尿，大鲤鱼 1 条，去内脏留鳞，大蒜去皮，填满鱼腹，绵线封口，白纸湿裹鱼身，外用黄泥封好，文火煨熟，剥去泥纸，淡吃，分次 1 日吃完。

胎动不安、妊娠水肿：鲤鱼 1 条，留鳞去内脏，赤小豆 100 克，生姜 3 片，醋 50 毫升，清炖或煮汤，吃鱼饮汤。

阳痿早泄，阳事不兴：鲤鱼胆 1 具，雄鸡肝 1 具，麻雀蛋 2 枚，同煮熟，研和成玉米粒大小丸状。每日空腹服 1 丸，黄酒送服。

前列腺肥大、排尿不畅：鲤鱼齿骨适量，烧灰存性，每次服 3 克，温开水送下。

妊娠水肿：鲤鱼 1 条，去鳞及内脏，武火煮至肉烂如糜。滤去渣，取清汤加大米适量煮粥，每 3 次吃完。

肝硬化腹水，周身浮肿，赤尾鲤鱼 1 条重约 500 克，留鳞去内脏，风干。勿见水及盐。白矾 25 克研末，装入鱼腹中，外面用白纸湿裹外用黄泥包扎，文火煨熟，剥去纸泥。用米粥送服。

咳嗽气喘：鲤鱼头 1 个，姜 3 片，蒜 25 克，醋 100 毫升，共炖煮鱼头汤。去弃鱼渣，分次饮完。

心脏病、肾病引起的水肿，大鲤鱼 1 条，去内脏，留鳞洗净，加冬瓜适量，同煮烂，加少许葱白，大蒜，不加盐，熟后饮汤吃鱼肉，每日一次，连用 5~7 天。

慢性肾炎患者：清蒸鲤鱼豆。鲤鱼 1 条，去内脏留鳞，大蒜适量，去皮，赤小豆适量填入鱼肚，以填满为度，封扎鱼肚口，蒸熟后，可蘸少许糖醋食用，不加盐，分次吃完。连用 5~7 天。

4. 醋酒活鲤鱼

鲜活鲤鱼 1 条，醋 50 毫升，黄酒 25 毫升，姜末、蒜末、韭菜、酱油各适量，白糖少许。鲤鱼去鳞，刮腹去肠杂，洗净、风干。热锅放植物油适量，煎鲤鱼两面至焦黄，先以醋分次洒在鱼身上，再用黄酒一次洒入，待水气蒸

干，加高汤、酱油，白糖少许，文火炖烂，收浓汁。食用时，将姜末，蒜末，韭菜末撒鱼身上。此膳有补虚下气功效，适宜体虚久喘，痰喘气促，胸肋胀满者用。

5：鲫鱼食疗方

鲫鱼 1 条约 250 克，红皮蒜 7 瓣，绿矾 1.5 克，松罗茶 9 克。将鲫鱼去鳞，剖腹去内脏洗净，再 3 味药纳入鱼腹中缝合，置清水中煮熟，去药渣，吃鱼饮汤，3 日服完（不得加盐）。可治水肿，腹胀。

肾病、肝病所致腹水：大活鲫鱼 1 条，留鳞去内脏。冬瓜 1 只，洗净后切开一端，剥去瓢及瓜子，留青皮，鱼入冬瓜内，以竹签将断处接上封严。加料酒、姜、葱、赤小豆 50 克，加水至满。武火烧开，文火炖煮 5 小时，加盐，吃鱼瓜饮汤，每日 1 次，1 周为 1 疗程。

肾性浮肿，营养不良浮肿：大活鲫鱼 1 条，约 500 克。剖腹留鳞去内脏。商陆 20 克，切成粒状，赤小豆 20 克洗净。均填入鱼肚内，棉线缝封切口。加水、冰糖少许，煮至熟烂。滤出汤汁 1 次饮下。不可食瓜鱼。

妇女崩中带下，宫颈癌早期：鲫鱼鳞若干，洗净后，放入砂锅，加水适量，文火煮熬成胶状。每次 50 克，温黄酒兑溶后饮下。

脱肛、子宫下垂：鲫鱼头 250 克，加生姜、醋、精盐煮汤，弃头骨食肉饮汤。

鲫鱼 1 条，约 500 克。去鳃片及内脏，留鳞，洗净，用冷水浸去血污。鱼腹内填满绿茶（勿用其它调料）清蒸至熟。适于热症伤阴、糖尿病消渴者食用。

6. 泥鳅便方

阳萎、痔疾：泥鳅 500 克，放于清水中浸泡 24 小时，使其吐净泥沙，再换清水 4~5 次，每次 5 分钟，豆腐 250 克，猪油 50 克，鸡蛋 4 枚，精盐适量。先将鸡蛋打散，把泥鳅放入蛋清中。油锅烧热，放入泥鳅蛋清翻炒，再放豆腐，加清水，煮炖至泥鳅熟即可食用。

丹毒、面疔、指头疔等：活泥鳅 10—20 条，清水养 7 日，使其吐净泥沙，捞出放于盆中，加白糖 50 克，搅拌 10 分钟，取粘液糖浆涂敷患处，干后即更换。

急性肝炎、慢性肝炎：泥鳅若干清洗干净，把泥鳅焙干，研成细粉，每日 3 次，每次 10 克，饭后开水冲服。

活泥鳅 500 克去鳃、内脏，冷水洗干净，锅加清水，泥鳅整条放入，加少许味精，精盐炖至五成熟，再加豆腐 250 克，继续炖至肉烂汤浓。此方利湿去热，适用黄疸、肝病水肿患者食用。

7. 黄花鱼简便方

泌尿系统结石：鱼枕石（鱼头中两侧白石状硬骨）50 克，焙干、研成细末，每服 1 克，温水送服，1 日两次；

鼻窦炎、鼻炎：鱼枕石（鱼头页侧的两枚白石状硬骨）50 克，锻存性、研末，冰片 1/10 克，与鱼枕石混合均匀，每日两次，吸入鼻内。

血虚闭经：黄花鱼干 100 克，加料酒、精盐、葱、姜、胡椒各适量，蒸熟后食用，每日 1 次，连用 7 天。

体质虚弱、阳萎早泄、食欲不振：黄鱼 1 条，除鳞、鳃及内脏。鱼肚中充填发水海参 100 克，清水炖煮至熟烂，食用时可略加少许精盐。

血小板减少、出血性紫癜：黄鱼鳔 200 克，入锅加少量水，炖溶化。

每日食用 50 克。

肾亏腰痛，阳萎少精：鱼鳔胶，鹿角片等量，砂炒至黄脆，研成末，每服 5 克，葡萄酒或黄酒冲服，每日 3 次。

头晕耳鸣、失眠多梦：鱼鳔胶，金针各 10 克，水煮熟 1 次服下，不得加盐，每日 1 次。

黄鱼鳔晒干，不拘数量，用麻油、文火炸酥，即可食用。壮阳补肾，对食道癌，胃癌有治疗作用。

8. 墨斗鱼食疗方

贫血头晕、血虚闭经：墨斗鱼肉 50 克，鹌鹑蛋 2 枚。墨斗鱼洗净，同鹌鹑蛋煮熟，1 次服下，连用 7 日。

胃溃疡、十二指肠溃疡、胃酸过多，墨斗鱼内壳（海螵蛸）50 克，焙干研细末，佛手干等量研末，二味混合拌均匀，每次服用 10 克，温开水送服，1 日 3 次。

咳嗽痰多：海螵蛸 60 克，地龙 60 克，甜杏仁 30 克，白糖 120 克，共研成细末，每日 3 次，每次服 6 克，温水送服。

肺结核咯血：海螵蛸 15 克，白芨 15 克，藕节 25 克，用砂锅煮熬 1 小时，去药渣，加蜂蜜调服，1 日 3 次。

呃酸胃痛、胃溃疡：墨斗鱼蛋 5 枚、内壳 6 克，水煮蛋熟，1 次服下。

墨斗鱼 250 克，洗净，打十字刀花，切成方块，开水氽白备用。葱白切小丁，蒜切片加料酒，湿淀粉、精盐、高汤共调汁备用。锅内放油，烧至八成热，入墨鱼块炒片刻，用漏勺控油，锅内留少量油、入葱、蒜煸出香味，再入墨鱼肉爆炒至熟，调入调汁搅匀即可。对胃病，妇女月经不调、血虚者有疗效。

9. 鲍鱼食疗应用

肺结核、淋巴结核、潮热盗汗：鲍鱼肉 50 克泡发，洗净，每日煮食或作菜食用。也可用于鲍鱼末装入胶囊，每日 4 粒服用。

肝硬化：鲍鱼 50 克泡发，加乌骨鸡汤炖 2 小时以上，食肉饮汤，常用有效。可防止腹水生成及血小板减少。食用时勿用盐。

男子阳萎、妇女虚劳、老年腰腿无力，鲍鱼肉 25 克，冬虫夏草 10 克，同入砂锅，加水适量，炖至熟，每日 1 次。

妇女血枯闭经、产后乳汁不足：鲍鱼 2 只泡发，葱白 2 根，不加盐，水煮淡食，可常服用。

发好鲍鱼肉 500 克，去除杂质，洗净沙泥，切成厚片，码入碗里，加料酒、葱、姜清汤至满，上屉武火蒸 1 小时取出，香菇水发开水氽透，挤干水备用，取鸡汤 590 毫升入锅、烧开，放入鲍鱼片、香菇、盐、白糖、味精，酱油，再开时淀粉勾芡，淋鸡油 25 克。此膳适于妇女、老人、肝病及虚损者食用。

10. 青鱼食疗应用

水肿、心绞痛：青鱼枕骨蒸后晒干，研成细末，每次服用 3 克，每日 3 次，温开水送服。

下肢浮肿无力：青鱼 1 条约 500 克，韭菜 100 克。将青鱼洗净，去内脏、鳞，韭菜切段，纳鱼腹内，加水适量煮熟，加少许盐，食鱼肉饮汤。

11. 鲶鱼食疗应用

糖尿病：黄连 50 克，研成细末，以鲶鱼滑涎和为丸，如绿豆大小，晒

干，每日3次，每次7粒，以乌梅汤送服。

心血不足、眩晕心惊：鲶鱼1条，约500克，洗净，除去内脏及鳞。火腿、香菇各50克洗净，3味同炖煮至熟，加少许盐，食肉饮汤。每日服用1次。

肛裂、痔疮出血：鲶鱼1条，用常法宰杀，除鳞、去内脏、洗净。葱白20克，与鱼同煮至熟，空腹食下，每日1次。

食欲不振、营养不良性水肿：鲶鱼净肉250克，醋50克，葱适量。3味同入砂锅炖煮至鱼肉熟。每日食用1次。

白癩疯：鲜活鲶鱼1条，勿洗，连同滑涎，皮肉一起剁成细末，加食盐及醋各少许搅拌如糊状。鱼糊灸热，布包敷患处。

12. 黄鳝食疗应用

下腹溃烂：活黄鳝去骨，带血鳝肉剁成泥糊状，湿敷患处，3小时更换1次。

乳腺炎、疔痛：鳝鱼头、或鳝鱼皮煨灰，每服3克，黄酒送服。

缺铁性贫血：鳝鱼250克，葱、姜、盐、料酒、植物油各适量。用常法将鳝鱼宰杀，去内脏，洗净，油锅烧热，入葱、姜煨香，下鳝鱼煎至两面微黄时，加水炖煮至熟，调以料酒、精盐、味精即可，食鱼肉饮汤。

气血亏虚、肝肾不足：鳝鱼1条，鸡肉30克，鸡蛋2枚，精盐、味精、酱油、醋、芝麻油、鸡汤、葱、姜、胡椒粉各适量。

鳝鱼洗净，去内脏、切丝，鸡肉洗净，切丝。锅内放鸡汤适量，武火烧开，下鳝鱼丝、鸡肉丝，加入酱油、醋、葱丝、姜丝再烧开，打入鸡蛋成花，再开1次，调入味精、胡椒、粉芝麻油即可食用。

风湿病，取新鲜鳝鱼净肉125克、生姜25克，大蒜25克，葱15克，精盐适量。先用砂锅把鳝鱼炖煮成糊状。再入姜、蒜、葱煮30分钟，可食用，吃肉饮汤。

13. 鲟鱼食疗应用

儿童缺锌、发育迟缓：鲟鱼（凤尾鱼即鲚鱼、带鱼等）净肉100克。精盐、醋、味精各适量。按照常法烹调，日日食用。食用鲟鱼罐头也可。

肿瘤病人接受化疗者：按常法烹调，数量不限，经常食用，可提高对化疗的耐受力。

痈疽痔漏：生鲟鱼洗净后，捣如泥状，加冰片0.3克，湿敷患处3—5次可见效。

14. 银鱼食疗应用

小儿疳积、营养不良：银鱼25克，洗净，放入砂锅中，加清水适量，文火煮汤，至肉烂汤浓。食前入少许盐调味，并加麻油适量以助药力，1次连汤吃完，常服有显效。

久嗽不止，痰喘气促：银鱼干25克，洗净去尽渣物和坏银鱼干。淡菜16克，鸡蛋汤适量，放入盆内，隔水炖熟，1次服下，连用1周。

产后虚弱：银鱼干50克，银鱼洗净，拣除混在其中杂鱼杂物，瘦猪肉50克，洗净切成条块。油锅烧热，放入葱花、姜丝煨炒出香味后放银鱼、猪肉翻炒至熟食用。

银鱼100克，洗净，沥干水份，鸡蛋清1枚，料酒少许，盐适量调成浆，入银鱼拌匀。锅内入熟猪油250克，烧至六成热倒入银鱼。用竹筷拨散，溜至半熟，滤油备用。原锅烧热加少许油，加入搅打均匀的鸡蛋5枚，翻炒

至鸡蛋凝结当口，即下银鱼，翻炖至熟，调料酒，即可出锅。适于老人、产妇、疳积儿童患者食用

15. 鲃鱼食疗应用

阳萎早泄、房劳过度：鲃鱼1条，洗净，去鳃、内脏肠杂，与等量酒糟，同煮至熟，分次食用。

肾虚腰痛：鲃鱼1条，洗净，去鳃内脏肠杂，带壳核桃6枚，加少许调料煮熟烂，去核桃，食鱼肉饮汤。

鲃鱼净肉100克，去皮及刺，剁成细末，调以鸡蛋清2枚，枸杞子水泡发洗净，核桃仁25克，水发去软皮，剁细末。鲃鱼蛋清糊，加枸杞子，核桃仁末，加猪油少许，精盐适量，料酒少许，沿一个方向搅打均匀。隔水武火炖20分钟即成。适于老年肾虚耳聋，腰膝无力，男子阳萎，妇女性冷等症。

16. 带鱼食疗应用

急、慢性肝炎：带鱼150克，洗干净，切成块，加少量水，隔水蒸熟，取上层明油食用，淡食，不用加盐，每日一次，可常服用，每次用150克带鱼肉。

甲状腺肿大、甲状腺瘤，铁沙90克，洗去泥污，置500克清水中1夜，滤取清液煮带鱼150克至熟，每日食用1次。

胃下垂、脱肛：带鱼500克，黄芪24克，炒枳壳9克。带鱼洗净，切块，与黄芪，炒枳壳同煮至鱼熟，除去药渣，食肉饮汤。

17. 鲟鱼食疗应用

鲟鱼500克，洗净，去鳃及内脏，加党参，五味子各15克，共煮汤食用，每日1次。对心律不齐，心悸自汗，心胸憋、脉细弱或结代有疗效。

血淋刺痛、急性泌尿系感染：茅根200克，用水煮30分钟，弃去药渣，入鲟鱼250克煮至熟，食肉饮汤。

疥癣、神经性皮炎、牛皮癣：鲟鱼100克，豆腐100克，2味同炖煮至熟，食用时，可加入少许精盐。

18. 鲨鱼食疗应用

冠心病：鲨鱼翅粉1.5克，温开水冲服，每日2次。可降血脂，防止心肌梗塞。

喉炎、咽炎、扁桃体炎、声带充血水肿：鲨鱼胆汁，加白矾3克，拌成1大丸，用丝棉裹扎，含在喉中，待有粘涎大量咳吐后取出即可。

血中白细胞减少：鲨鱼250克，洗净，水煮熟，不加盐，淡食，每日1次。

19. 荷包鲮鱼

鲜鲮鱼1条，约250克，常法洗净，去鳞、挖鳃，去内脏。鱼腹内充填去核大枣5枚、肉桂5克、生姜3片。线缝合腹部切口。整鱼入7成热油锅，炸金黄色捞出，放入碗内，再加高汤浸没，入料酒、精盐、姜、葱末、味精，熟猪油适量，蒸30分钟，取出撒白胡椒粉及香菜即可。适于男女房事过度，阳萎阴冷，耳鸣失眠症。

20. 荔枝鲳鱼

鲳鱼1条，约700克，去鳞、鳃及内脏肠杂，斩去头尾，洗净。片下两侧鱼肉，每片鱼肉切花刀。先用湿淀粉抹匀，再以干淀粉蘸匀，下7成热油锅炸酥捞出备用。鲜荔枝50克，去核，切成两半置鱼上。锅内放清汤，入盐，白糖搅匀，烧开后入米醋100克，湿淀粉勾芡，入胡椒粉少许，起锅浇在鱼

身上。本品有大补肾气之功效。

21. 火腿蒸鳊鱼

鳊鱼净肉 200 克，切成 4 大片，火腿肉 100 克，切成 6 大片，鳊鱼肉与火腿肉码放碗内，入料酒，高汤、生姜、精盐、味精、白胡椒粉、葱适量。隔水武火蒸 1 小时即成。本膳为冬令补品，宜于男虚女亏，胃寒气滞者食用。

22. 甲鱼食疗应用

甲鱼枸杞汤

甲鱼 1 只，约 250 克，枸杞子 10 克，葱、姜、精盐、料酒、味精各适量。

甲鱼去内脏头足，洗净切块，与枸杞子同入砂锅中，加葱、姜、料酒、精盐，清水 500 毫升，文火炖至甲鱼肉熟烂为度，吃鱼饮汤，常用能提高机体免疫力，抑制肿瘤细胞生长。

甲鱼冬瓜汤

甲鱼 1 只，约 250 克，冬瓜 500 克，葱、姜、料酒、精盐、味精、植物油各适量。

甲鱼常法宰杀，去内脏洗净，切块，冬瓜洗净去籽切块。油锅烧，入葱、姜煸香，下甲鱼块，翻炒，加适量清水及精盐、料酒，炖至甲鱼将熟时，入冬瓜，继续炖煮至熟，调味精即可，吃甲鱼冬瓜，饮汤。味道鲜美，营养丰富，能利水消肿，适宜各种水肿患者

清炖甲鱼

甲鱼 1 只，约 300 克、姜片、精盐、味精、植物油各适量。

甲鱼洗净，弃去内脏，用刀在甲鱼腹部均匀划切深约 1 厘米的刀口，置锅中，入生姜、精盐、料酒，植物油各少许，加水约 2000 毫升，文火慢炖 3 小时，调以味精，食肉饮汤。清炖甲鱼自古以来就是滋补上品。对肺结核、甲状腺机能亢进有辅助治疗作用。

结核病午后低热，活甲鱼 1 只、杀甲鱼取血，用热黄酒冲服，日分两次。如条件许可，可连服 7 日效果更好。

甲鱼狗髓羹

甲鱼 1 只，狗骨髓 250 克，葱、姜、味精、精盐合适量。

甲鱼去甲、头、足及内脏，洗净切块，与葱、姜同入砂锅，加水适量炖煮，至甲鱼熟烂时入狗骨髓，再煮至骨髓熟烂，调以精盐、味精，食肉饮汤。本方益肾生髓、对各类贫血及粒细胞减少有疗效。

23. 淡菜食疗应用

老年人高血压，动脉硬化，淡菜 300 克，焙干研末，陈皮 150 克，研末，二味调匀，每服 10 克，温开水冲服，日服 2 次。

阳萎、神经衰弱：淡菜 50 克，活麻雀 1 只，去毛、内脏及脚爪，加精盐、姜末，入砂锅炖熟食用，1 次服下，连用疗效更佳。

妇女白带，小腹冷痛，男子腰痛，排尿余沥：淡菜用黄酒浸泡，切片与韭菜适量同炒食用。此方可补肾助阳。

高血压患者：淡菜 25 克，紫菜 10 克，清水 500 毫升，煮汤 1 次食下，连用 1 个月，每日 1 次，也可对甲状腺肿瘤有治疗作用。

高血压：淡菜 25 克，焙干研末，松花蛋 1 枚，去硬壳，蘸淡菜末食下，每日 1 次，连服 7 日。

梦遗、房事过度：淡菜 50 克，洗净，猪肾 1 对，剖开洗净，切片，瘦猪肉 100 克，洗净切片，糯米 250 克，3 味同入锅，加水适量，煮粥，分日

食用。

24. 海参食疗应用

慢性肝炎：泡发海参 25 克，黄鱼 1 条约 25 吨，去鳞、腮及内脏。按常法烹调，每日 1 次。可阵转氨酶，消除症状，有助康复。

痔疮出血：海参 25 克，焙干研成细末，取 1 克与阿胶 10 克，加水 100 毫升，煮至溶化，空腹用米汤送服，每日 2 次。

阳痿、早泄：海参 50 克（水发）瘦猪肉 100 克，麻雀蛋 2 枚，共煮至熟，1 次食用，吃猪肉、麻雀蛋、海参片及饮汤。

糖尿病患者：水发海参 2 只，鸡蛋 1 枚，猪胰脏 1 具洗净，3 味同锅煮至熟，食用时，可调以少许佐料，每周 1 次。

神经衰弱、高血压：水发海参 250 克，洗净，去肠沙，开水氽过，切小薄片备用。鲜莲子 200 克，去皮去心，砂锅入清水 600 毫升，入白糖 25 克，煮至糖溶化，入海参片，烧开后即捞出，再入莲子，煮开，将海参入锅，拌匀即可。

25. 海蜇食疗应用

高血压：海蜇头 150 克，用清水漂洗干净，去咸味，荸荠 150 粒，削去皮洗净。加水适量，2 味同煮至熟，食菜饮汤。

溃疡疔海蜇头 500 克，清水漂洗干净，大枣 500 克，洗净，去核，红糖 250 克，共煮煎成膏状，每次服用 30 克，每日两次，空腹吞食。

26. 河蟹食疗应用

跌打损伤。断筋碎骨：活河蟹 1 只，洗净泥污，捣烂，加白酒拌和，湿敷患处，外用纱布包扎。夏季 1 日更换两次，其余季节 1 日更换 1 次。

慢性皮肤化脓、寒性脓肿：河蟹、蜈蚣、鹿角各 500 克，分别烧存性研细末，3 味相合拌匀，每服 5 克，温黄酒冲服，每日 2 次。

骨折：全河蟹 1 只，洗净泥沙，焙干研粉，每次服 10 克，黄酒送服，可止痛，促进愈合。

27. 青虾食疗应用

肾虚、腰脚无力：活青虾肉 200 克，小茴香 50 克，炒熟研细末，捣和为玉米大丸，每 10 吨，黄酒送下，每日 2 次。

阳痿：活虾 100 克，清水漂洗干净。沸滚黄酒 20 毫升，将青虾逐个人酒中烫死。吃青虾饮酒，每日 1 次，连用 7 天。

早泄、阳痿：鲜活青虾 500 克，蛤蚧 2 只，茴香 200 克，蜀椒 200 克，四味均切成末，用黄酒 100 克，精盐 25 克，炒至焦熟，拌木香细末 50 克，和匀后趁热密封。7 日后食用，每服食 1 勺，空腹温黄酒冲服。

男子阳痿、妇女宫冷不孕：鲜活青虾 250 克，洗净，沥于水，入锅用武火油素炒，烹黄酒，醋、姜丝，酱油，再放入鲜韭菜 100 克切段，韭菜熟为度，隔日 1 次。

28. 青蛙食疗应用

病后体虚、身体瘦弱：青蛙 2 只，去皮及内脏，党参，白术各 15 克，清水煮，食肉饮汤，每日 1 次。

肾病浮肿、肝病腹水：青蛙晒干，取 2 只用净砂炒作，蜈蚣 1 只，焙干，陈葫芦 50 克，3 味共研成细末，水泛为丸，每取 10 吨，空腹温黄酒送下，每日 3 次。

骨结核，青蛙 1 只，洗净，去皮及内脏，红糖 100 克，百部 15 克，

白酒 100 克，隔水炖熟，1 次服下，每日 1 次。

29. 癩蛤蟆食疗应用

小儿疳积、面黄肌瘦：大癩蛤蟆 1 只，去头、足、内脏，涂以香油，瓦上焙干，研成细末。砂仁等份研末，练蜜为丸，小豆大，每取 7 粒，开水冲服，日服 2 次。

恶性肿瘤：活癩蛤蟆 1 只，晒干，烤酥研细末，入 1/3 份的面粉，和水丸黄豆大小，雄黄为衣（100 粒水丸用雄黄 2 克），1 日 3 次、每服 5 粒，饭后开水送下。

肝癌：大癩蛤蟆 1 只，剥取皮，刺破皮棘，反贴肝区，2 周后取下。皮肤起疱，可涂用紫药水。

30. 田螺食疗应用

湿热黄疸，小便赤涩：大田螺 20 个，在清水中养 7 天去泥沙。敲碎田螺壳取肉，加黄酒 20 毫升拌和，置砂锅中，再清水适量炖熟，饮汤不食肉，每日 1 次。

糖尿病消渴，活田螺数百只，在清水养 7 天，去除泥沙，再用清水养，每日取上清液煮沸饮用。

八、干鲜果品类

1. 梨食疗应用

梨味甘微酸、性寒，无毒。润肺凉心，消炎降火，解疮毒、酒毒。

感冒咳嗽、急性气管炎：梨 1 个，洗净，连皮切碎，加冰糖，入砂锅炖汤服用。也可大梨 1 个，削皮，挖去核，加入川贝母 3 克，梨口封盖，放入碗中，隔水蒸 1~2 小时，吃梨饮汤。每日 1 次。

百日咳：大生梨 1 个，开口，挖去梨核，加麻黄 1 克，隔水蒸 30 分钟，去麻黄，饮汁吃梨。每日 1 次。

食道癌：梨汁 50 克，人乳 50 克，蔗汁、芦根汁各 25 克，周岁内男童小便适量，鲜竹沥 20 克，各味同放碗中、拌匀即可，每次 100 毫升，每日 4~5 次。

风寒久咳：梨汁 50 克，姜汁 30 克，蜂蜜 40 毫升，三味共入砂锅，熬成膏状，每日 3 次，温开水送服，每次 20 毫升。连服 3~5 天。

小儿风热，躁闷，不能进食：梨 3 个，水 2000 毫升，煮取汁 1000 毫升，入大米 60 克，煮粥空腹饮食，每日 1~2 次，连数日。

热病、酒后烦渴：梨汁 50 克、荸荠、芦根汁各 30 克，鲜藕汁 40 克，各汁放入碗内，拌匀，凉服 1~2 次。

咽炎、扁桃体炎：鲜沙梨洗净，连皮浸泡米醋内 1~2 天，捣烂取汁，频频饮下，每日 2~3 次，连 2~4 天。

2. 桃食疗应用

味甘酸、性温。生津敛汗，活血化淤、润肠补虚。

虚汗、盗汗：桃干（未成熟的果实晒干）15~25 克，洗净，入砂锅，熬煮至桃干烂，去渣留汁即可，饮汤。

虚劳咳喘，鲜桃 3 个，洗净削去外皮，加冰糖 80 克，放入碗内，入笼，隔水炖烂后去核，食桃饮汤，每日 1 次。

遗精、盗汗：碧桃干（未成熟的桃晒干）30 克，炒至外表焦黄，立即加清水 500 毫升，加红枣 30 克，煎煮，每晚睡前饮用。

疝气疼痛：碧桃干（未成熟的桃晒干的干）39 克，芒果 1 个，入砂锅，加水适量煎服，早晚各 1 次。

3. 山楂食疗应用

味酸甘、性温。散淤、消积、化痰、解毒、活血、清胃、醒脑。

高血压、高血脂：草决明 50 克，鲜山楂果 500 克，蜂蜜适量。

草决明水煎 30 分钟，取汁弃渣，山楂果去果梗，果核、入草决明汁中，文火煎煮至山楂熟烂，水将耗尽时，加入蜂蜜，再用文火煎煮豆汁粘稠时，离火冷却，装瓶备用，每次服用 1 匙，每日 3 次。

脾虚久泻、食后腹胀：鲜山楂、鲜山药各 500 克，白糖 250 克。

将山楂、山药洗净，入瓷盆中，隔水蒸至熟烂，山楂去核，山药去皮，共捣烂如泥，调入白糖，放盘中压成糕状，食用时加热，可做点心食之。

消化不良腹泻、疝气痛：山楂 50 克，洗净，入砂锅煎煮成汁，加入红糖适量，拌匀饮服，每日 2 次。或者，焦山楂 9 克，研末，加红糖，开水冲服。

高血压、高血脂、冠心病、老年人视力减退。草决明 15 克，生山楂 15 克。2 味同入保温杯中，沸水冲泡 30 分钟，代茶饮，每日数次，有疗效。

消化不良、食积腹痛、胃纳欠佳者：锅巴 500 克，山楂 100 克，莲子 100 克，鸡内金 30 克，白糖、面粉各适量。锅巴炒黄，研细末、山楂、鸡内金焙干研末，莲子去心水发，上笼蒸至熟烂捣如泥。莲肉泥、锅巴末、山楂、内金末、白糖、面粉共搅拌均匀，加水合成面团，作成小饼，烙熟，随意食用，或作点心食用。

肥胖症，高血脂患者：花茶 500 克，山楂片 20 克，泽泻 10 克，莱菔子 15 克，草决明 30 克，陈皮 15 克。将五味中药同放入研锅内，加水适量，煎汁去渣，文火浓缩为粘稠状，将药液喷洒在花茶上，至花茶全部均匀沾湿，晒干，收贮备用。每次取茶叶 10 克，开水冲泡，饮用，每日可饮用 3~4 次。

脘腹胀满、小儿疳积，肥厚性胃炎，山楂 250 克，生山药 250 克，白糖 150 克，蜂蜜适量。山楂、山药洗净，晒干研成细末，与白糖蜂蜜炼蜜丸，每丸重 10 克，每次 1 丸，每日 3 次。

防暑饮料，

山楂片 15 克，金银花 10 克，开水冲泡代茶饮，能健胃消食，生津解暑。

决明子 10 克，山楂 15 克，鲜荷叶适量，开水冲泡代茶，能明目降压，润肠通便，清热解暑。

鲜荷叶适量，竹叶 10 克，山楂 10 克，开水冲泡代茶，能清热解暑，利尿。

防止动脉粥样硬化：脂肪肝，清热、解暑：鲜荷叶 1 张，生山楂 20 克，泽泻 10 克，鲜荷叶洗净切碎，生山楂洗净切片，与泽泻同入砂锅中，煎水，代茶饮用。此方能降低血胆固醇、甘油三脂，是中老年人保健饮料，体形肥胖者常饮能健身减肥。

痢疾：马齿苋 30 克，山楂片 3 疔，白糖适量。马齿苋、山楂片洗净，同入砂锅，加清水适量煎煮 30 分钟，加入白糖，即可饮用，每日 1 次。本方酸甜可口，能治痢疾，消食，夏秋季节肠道传染病流行期间，每日服用有预防效果。

4. 阳桃食疗应用

味酸甘，性平涩。生津止渴，散热止痛。

骨痛，排尿烧灼，痔肿出血：鲜阳桃 3 个，切碎捣烂，用冷开水冲服，每日 2 次。

神经性头痛：鲜阳桃树根 100 克，豆腐 100 克，同入砂锅，加水适量，放入少许盐，炖煮后食用，每日 1 次。

疟疾后脾肿大，鲜阳桃 5 个，切碎捣取汁，温开水冲服，每日 1 块，久服有效。

疟疾，咽炎，扁桃体炎：鲜阳桃 100 克，洗净，切碎，取汁。汁放铝锅中，武火烧开，改用文火煎煮。至粘如膏时离火。稍冷却加入白糖 500 克，把汁液收尽，拌匀，晒干，研成细末，装入瓶内备用。每次服 15 克，冲水代茶 5~10 天。

5. 柿子食疗应用

味甘，性寒涩。解酒除烦，止咳化痰，补心润肺。

单纯性甲状腺肿，甲状腺机能亢进：未完全成熟青柿 1000 克，洗净、去蒂、捣烂，绞取汁液。汁液放入铝锅中，武火烧开，改用文火熬煮至粘稠，加蜂蜜 500 克，再煮至膏状，离火，冷却后装瓶备用。每日两次，每次 20 克，温开水冲服。

高血压，预防中风：生柿 500 克，洗净去蒂，绞汁，用牛奶或米汤调服，每服 100 毫升，日服 1 次。

便秘、痔出血：柿饼 20 克，入砂锅煎煮熟烂，可作点心食用。每日两次，数量不拘。

痔疮肿痛，便后滴血：生柿 2 个，洗净，入砂锅煮熟，去皮，与米汤调均，1 次服下，日服 2 次。

6. 石榴食疗应用

味甘酸，性温涩。涩肠止痢，消炎驱虫。

扁桃腺炎、口唇生疮：鲜石榴 2 个，取出子槌碎，开水浸泡 2 小时后滤渣取汁，冷却后用汁液含嗽，1 日数次。

消化不良腹泻，肠炎：鲜石榴皮 1000 克（干品 500 克），洗净后切碎，加水浸泡，文火煎煮。每隔 1 小时取汁 1 次，添水再煮，共 3 次，弃渣不用。三次汁混合，再用文火煎熬至稠，入蜂蜜 300 克，开锅离火，冷却装瓶备用。每次取 20 毫升，开水冲服，每日 2 次。

久泻不止大便带血：陈石榴适量，去皮取粒，焙干，研成细末，每取 12 克，米汤调匀后饮服，每日一次，3~5 天。

慢性菌痢、肠炎：鲜石榴 1 个，洗净，取蒂，连皮捣碎，加少许精盐，入砂锅内，加水适量，煎煮服用，每日 1 次。

妇女崩漏带下：石榴皮 90 克，洗净，入砂锅煎汁去渣，加少许蜂蜜调服。

7. 杏仁食疗应用

老年咳嗽、慢性哮喘：甜杏仁适量，炒熟，早晚各食 7 粒，或甜杏仁炒熟加白糖后研末，开水冲服，每次 30 克。

肺肾两虚、咳喘：生甜杏仁 250 克，放入铝锅中，水煮 1 小时，剥去外衣，再加核桃仁 250 克，继续炖煮，汁液将要干时，放入蜂蜜 500 克，拌匀煮沸离火，每日睡前食用。

男女五劳亏伤、肾虚乏力：杏仁 500 克，用童子尿煮 7 次，捞出，加入蜂蜜 200 克，放笼屉中，下放童子尿 2500 克，蒸煮，出笼后置太阳下限晒 1 周。每日 9 粒，每日 2 次。

8. 梅子食疗应用

味酸涩，性平。生津止咳，止渴祛湿。

牛皮癣：青梅 2500 克，洗净，加适量水煮烂，除去核，加少量清水，文火浓煎成膏，约 500 毫升，每次取 25 毫升，日服 3 次。

喉炎、乳蛾、梅核气：青梅 500 克，洗净，用精盐水浸泡 1 个月以上，每取 1 枚，称为白梅，含口中，徐徐咽下汁液。

沮渴、烦闷：青海肉 60 克，微炒后研末，剩水 400 毫升，煎剩一半，去渣，加豆豉 200 粒，再煎一半，取汁，睡前饮汤。

夏季肠炎、腹泻：，采用未熟梅子，置瓶中以高粱酒浸泡，密封 1 个月后即可饮用。青梅酒，越陈越好，也可代十滴水用之。

9. 桑椹食疗应用

味甘，性寒。养血益气，滋阴补肾。

痛经、风寒关节痛：鲜黑桑椹 100 克，洗净，放入砂锅，加水适量，煎服汁。或桑椹膏 20 克，黄酒冲服。

须发早白、遗精乏力：桑椹 30 克，枸杞子 20 克，首乌 30 克，同入砂

锅，加水适量，煎煮成汤，每日 1 次。

失眠健忘：桑椹 30 克、酸枣仁 15 克，同入砂锅，加水煎煮，取汁饮服，每晚睡前服用。

10. 葡萄食疗应用

味甘酸，性平。补气血，强筋骨，利小便。

除烦止渴：生葡萄 500 克，洗净，捣烂绞汁，入砂锅煎煮稠，加生蜂蜜 200 克，煮开收汁，每服 10 克，冷开水冲服。

急性泌尿系感染、血尿：葡萄汁，鲜藕汁，生地黄汁各 100 克，蜂蜜适量，各汁调和后，入砂锅煎煮沸即可，装瓶中备用，每日早饭前饮用 30 克。

痢疾：茶叶 9 克，入砂锅，加水适量煎煮 1 小时取汁去渣，加白葡萄酒 50 毫升，生姜汁 50 毫升，蜂蜜 30 克，调和后 1 次饮尽，每日 3 次。

热病烦渴、食欲不振：鲜葡萄适量，洗净，用纱布绞汁 500 毫升，文火熬稍稠，加入蜂蜜 500 克，拌匀，可以冷开水冲服，也可以面点主食蘸着食用。

11. 龙眼食疗应用

味甘、性平。开胃益脾，补心长智，养血安神。

脑力衰退、脾冒虚寒：龙眼肉 250 克，上好白酒 500 毫升。浸泡后密封瓶口百日。每日早晚依自己酒量大小少饮。

思虑过度、虚烦不限、自汗惊悸：龙眼肉 50 克，酸枣仁 25 克，炒黄芪 10 克，炙白术 5 克，大枣 1 枚，木香 3 克，茯苓 10 克，同入砂锅，加水 500 毫升，煎煮成浓汁，每日 1 剂。

神经衰弱、贫血、自汗盗汗：龙眼肉 6 位，莲子 10 粒，芡实 25 克，同入砂锅煎汁成粥，睡前食服，久用有效。

脾胃虚弱：红枣 250 克去核、洗净，龙眼肉 250 克，洗净，同放入铝锅，加水煮至七成熟，加生姜汁 30 毫升，蜂蜜 250 克，再沸 1 次，调匀，冷却后装瓶备用。可做点心及小吃常用。

产后浮肿，龙眼干 10 粒，大枣 10 枚，生姜 3 片，同入砂锅，加适量清水，煎煮 30 分钟，食龙眼肉枣，1 次服完。

12. 橄榄食疗应用

味苦甘涩，性温。功效：入脾胃二经，开胃下气，消食化酒，解诸鱼毒。

预防流感、上感：鲜橄榄 5 枚，鲜萝卜 60 克，同入砂锅，加水适量，煎煮饮汤，或开水冲泡代茶饮用，每日 3 次。

颠痫，鲜橄榄 500 克，鲜郁金 250 克，煎浓汁去渣，滤过后加水再煎，连煎三次。汤汁调合后加明矾 250 克，熬成膏状，每日 3 次，每次 20 毫升，温开水冲服。

咽炎、喉炎：鲜橄榄 10 枚，鲜萝卜 50 克，入砂锅煎服，或口含鲜橄榄徐徐咽下。

百日咳：生橄榄 20 枚，冰糖 50 克，置砂锅内、加水炖煮，分 3 次服用。

13. 红枣食疗应用

红枣味甘，性平，无毒。功效：润心肺，止咳，补五脏，治虚损。除肠胃癖气。

贫血、慢性消化道疾病：红枣 100 克，玫瑰 5 克，红糖 200 克，小米

面粉 100 克，面粉 500 克。

面粉发酵，加入小米面，合成稀面团，大枣去核洗净。玫瑰水浸泡并将红糖溶解其中，倒面团中，调拌成糊状，将 1 半摊平笼屉上，放入红枣适量，再将另 1 半倒入面糊上刮平，将余下红枣放上。武火蒸 30 分钟至熟，切块分次食用。

病后、产后身体虚弱：人参 5 克，大枣 20 枚。

人参用清水泡软，切片，红枣掰开，同放砂锅中，加清水适量，文火炖煮，食枣饮汤。人参片可连用 3 次，最后 1 次连人参片食用。

缺铁性贫血：红枣、红皮花生、红小豆、红糖各 50 克，同入 1 大碗中，加水适量，隔水炖熟，1 次食下，每日 1 次。

病后、产后、心悸、气短、面色苍白：大枣 100 克，糯米粉 250 克，白糖适量。

糯米粉加适量清水合成面团备用，大枣煮熟，去皮去核，与白糖拌匀做成枣泥馅，用糯米团包枣泥馅，做成汤圈，煮食。

身有异味：红枣 50 枚，去核，桂心 10 克，白瓜仁 50 克，松树皮适量，焙干研成细末炼成蜜丸。久服香身，古方称“香身丸”。

红枣 500 克，枸杞子 500 克，红枣掰开去核，与枸杞子同焙干，捣成粗颗粒，装入瓶内备用，每次 20 克，开水冲泡，代茶饮用。

常饮此汤，健脾胃，补气血，养心安神。

肝炎、转氨酶增高：红枣 30 克，花生 30 克，冰糖 30 克，3 味同入砂锅，加适量水，煎煮成汤，食枣、花生饮汤。

香菇 20 克，红枣 10 枚。香菇洗净泡发，大枣洗净去核，同入砂锅，加水 1000 毫升，文火炖煮，随意饮服。常服红枣香菇汤，能抗老防衰，延年益寿。

妇女燥热：红枣 10 枚，小麦 500 克，甘草 100 克。大枣、小麦淘洗干净，同入砂锅，加适量清水，炖煮成汤，每日饮用 100 毫升。

大枣 30 克，大米 50 克，红砂糖 15 克。大枣剖开去核，水煮沸后捞出备用，大米淘洗干净，加水 500 毫升，入砂锅，武火烧开后，加放红枣，文火熬至成米粥后时，调以红砂糖即可，早晚各 1 次。古人称：“常服大枣粥，胜过人参汤”。

萎缩性胃炎、老年慢性支气管炎：红枣 1000 克，生姜 2000 克。生姜捣碎绞汁，加适量水，红枣洗净。将生姜汁与红枣拌匀，放烈日晒至干硬，再加生姜汁拌晒，如此反复 3~5 次，至枣吸尽姜汁变干。放入瓶中密封，冬至日起，每日食枣 10 枚，对老年人有保健作用。冠心病入冬季胸痛，胸闷，以少量米醋送服姜汁枣疗效会更好。

胃脘疼痛，伴吸气，腹胀肠鸣。核桃 100 克，红枣 100 克，生姜 50 克。

生姜洗净切片，水煎取汁备用。核桃去壳取肉，红枣掰开去核，将核桃肉夹入红枣中，湿纸包扎，入灶火中煨熟，细细食用，以生姜汤送服。

过敏性紫癜：红枣 15 枚，入砂锅，水煎，日分 3 次服完，或生食鲜枣，1 日 3 次，每次 20 枚。

神经衰弱、多梦易惊，欧枣仁 60 克，大米 100 克白糖适量。酸枣仁捣碎，水煎去渣取浓汁备用。大米洗净文火炖粥，待粥将熟时，加入酸枣仁同煮至熟，调入白糖即可。每晚睡前温服 1 碗。

心烦不寝、醒后难以入睡：龙眼肉 15 克，炒枣仁 30 克。枣仁、龙眼肉同入砂锅，加清水适量，文火煎煮 30 分钟，弃渣取汁，调以白糖适量，每晚睡前半小服食。

14. 板栗食疗应用

味咸甘、性温、无毒。厚肠胃，补肾气，壮腰脚。

跌打损伤、竹刺弹片入肉：鲜栗仁切碎，捣烂如泥，湿敷患处。可止痛并有吸出异物、脓毒作用。

老年人肾亏、小便频数、腰膝无力：每日早晚各食生栗仁 2 枚。古方称“老来自添腰脚病，山翁服栗旧传方”。

肾虚乏力：栗子 500 克，一切为二，下开水分后捞出，剥去硬壳软衣。栗仁放盘中，上笼蒸熟，取出备用。用武火烧熟猪油，6 成熟时，放入栗仁炸片刻取出。放另一锅内，加水 400 毫升，白糖 300 克，文火煮 20 分钟即可。每日空腹食用 7 粒。

幼儿腹泻：栗仁适量研成细粉，取 50 克，煮成稀粥，加入白糖适量，调味后喂食，每日 2 次。

15. 白果食疗应用

味甘苦、性温，有小毒。功效：生食降痰解酒，消毒杀虫，熟食温肺益气，通便止浊。

赤白带下：白果，莲肉，糯米各 15 克，乌骨鸡 1 只，用常法宰杀，去肠杂，将上述三味装进鸡肚内，入锅、加水，煮至鸡肉烂熟，空腹分次食下。

白果仁 2 枚，剥去皮壳，研成细份，生鸡蛋 1 枚，在一端打 1 小孔，将白果仁粉装入，用湿纸封口，放烤架上用微火转烤至熟，一次服下，适于小儿消化不良性腹泻。

肺结核：鲜白果 500 克，放入瓶中，加菜子油至浸没为度，密封后埋地下，5 个月后取用，每次食 1 个，撕取肉，温开水送服。

支气管哮喘：白果仁 20 克，去壳，放入砂锅，加水，煮熟，加冰糖或蜂蜜适量，连汤食用。

蛲虫病：生白果捣烂成泥糊状，每晚涂于肛门，每日 1 次，连用 1 周。

脂溢性皮炎：生白果仁捣烂，取汁，每日睡前洗净后涂面，次日早晨清水洗去。

16. 五味子食疗应用

味甘酸、性温、无毒。滋阴益精、敛汗平喘。

遗精盗汗、肺虚喘咳：五味子 15 克，女贞子 15 克，甘草 10 克，三味同入砂锅煎煮，取汁去渣，1 日内分 3 次饮用。

夏季食欲不振、消瘦，醋炙五味子，剪碎的枸杞子各 100 克，装保温瓶中，冲入开水 1500 毫升，浸泡 3 天，随意饮用，代茶，或加少许白糖调味。

神衰失眠、心悸气短、健忘：五味子 15 克，茯苓 10 克，菟丝子 15 克，同入砂锅，加水煎汁去渣，加蜂蜜调服，1 日分 3 次服完。

病毒性肝炎，单项转氨酶增高：五味子 500 克，焙干研成细末，每次 8 克，每日 3 次，温糖水冲服。

17 枸杞子食疗应用

味甘微苦，性平，无毒。滋肝补肾，平压明目。

阳萎、遗精、腰膝疲软：枸杞子 250 克，山萸肉 100 克，白酒 1000 克。将枸杞子、山萸肉同入酒内，装瓶，封瓶口，每日振摇 1 次，1 个月后

饮用。睡前每服 30 毫升。

头晕目花，视物模糊：枸杞子 25 克，菊花 5 克，开水浸泡，代茶饮，每日 3~4 次。

高血压、糖尿病：枸杞子 25 克，开水冲泡，代茶饮服，每日数次。

18. 核桃食疗应用

味甘，性温，无毒。功效：入肺、肝、肾三经，疏通血脉，滑润肌肤，补肾壮腰，固精缩尿，运喘润肠。

肾阳虚衰、腰臂酸软、五更泄泻：补骨脂 30 克，核桃肉 100 克，蜂蜜 300 克。

核桃肉开水泡浸，去外衣，捣如泥，与补骨脂同入砂锅，加水 1000 毫升，文火煎煮至 300 毫升药液时，滤去药渣，调入蜂蜜，拌匀，继以文火煎熬，至粘稠加膏为度，装瓶备用。每次 3 汤匙，早起空腹开水冲服。

尿路结石：核桃仁 120 克，食用油炸酥，加白糖 200 克，共研成末为膏状。两日内分次服完，连续服食，直至结石排出。

肝胃气癌、胃痉挛：青核桃 6 个，白酒 500 毫升，密封瓶中 20 天。酒呈黑褐色时，取上清液，发作时饮用 15 毫升。

老年肾虚咳喘、习惯性便秘：核桃 10 个，白糖 50 克。核桃去壳取仁，与白糖同放入蒜罐中，捣烂如泥，放入砂锅中，加水适量，文火煎煮 20 分钟，吃核桃肉饮汤，每日 1 次。

产后虚羽：核桃肉 500 克，红糖 500 克，共拌匀后，放入瓶中，封口 1 个月。食用时每取 50 克，开水冲服。

肾虚阳萎、遗精滑泄，核桃 200 克，韭菜 100 克，葱、姜、精盐、味精，植物油各适量。

核桃去壳取仁，略捣，韭菜洗净切成寸段，油锅烧热，入葱，姜煽香，放入核桃、韭菜翻炒至熟，加精盐、味精即可食用。

肾虚阳萎、尿频、遗精：核桃肉 15 克，核桃隔 10 克，薏米仁 15 克，芡实 15 克，四味同入砂锅，加水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁饮之，每天 1 次。

核桃仁 50 克，黄豆 100 克，白芩 10 克，白术 10 克，大米 200 克，白糖适量。

黄豆、白芩、白术共焙干，研成细粉备用，核桃肉捣烂，大米淘洗净，与核桃仁同入砂锅中，加适量清水，文火煮至粥状，加黄豆、白芩、白术粉，调以白糖，再沸即可服食，每日早作早餐食用。

中老年常用，可保持面色红润，容光焕发。

核桃仁 500 克，柿霜饼 500 克。先将核桃仁煮熟，与柿霜饼同装入瓷器内蒸之，使 2 味化为一体，凉冷成冻，随意食用。

本膳能补肾益肺，止咳平喘，适宜老年支气管炎，干咳，气短，吸气无力等症。

松子仁 250 克，核桃肉 250 克，蜂蜜 100 克。松子仁、核桃肉共捣烂如泥状，同蜂蜜调之，使成膏状，装瓶备用。每服 1 匙，早晚各服用 1 次。

适合慢性支气管炎、哮喘患者，以秋季发作，于咳少痰者尤为适宜。

19. 莲子食疗应用

肾虚遗精、肺虚带下：莲子 50 克，芡实 50 克，鲜荷叶 1 张，糯米 50 克，红砂糖适量。

鲜荷叶洗净剪碎，煎汤去渣取汁，莲子去心，水泡发，芡实打碎，糯米洗净，3味同入荷叶汤中，文火煮粥，粥熟后加入红砂糖即可。每日2次。

消化不良、慢性腹泻：莲子肉200克，茯苓60克，大米200克，红砂糖适量。莲子肉、茯苓、大米共研成细末，加入红砂糖适量，拌匀，以水适量调和成面团，上笼屉压平，蒸制成糕状，切块食用，每日2次，不拘量。

脾胃虚弱、食欲不振、脘腹胀满：莲子肉50克，山药50克，黑芝麻40克，陈皮15克，面粉500克，白糖500克，鸡蛋10枚，猪油500克，红枣100克、山楂30克。

莲子肉、山药焙干研细粉，鸡蛋打开，与面粉、白糖、猪油、莲子、山药粉共和成稀面团，上笼屉摊平，上嵌红枣、黑芝麻、陈皮末、山楂丁，蒸熟，切块，做点心食用。

心烦不寐、口干口苦、小便黄赤：莲子心1克，生甘草3克，竹叶6克，开水冲泡代茶，每晚睡前频服。

莲子100克，大米100克，白糖适量。莲子去心，清水泡发，大米淘洗干净，2味同入砂锅中，加水适量，文火熬煮至米熟粥成，调以白糖即可。每晚睡前温服1碗。

本膳对脾虚泄泻，遗精，妇女带下有治疗效果，也可作为保健食品常用。

气短自汗、失眠心悸：莲子去心20枚，冰糖30克。莲子放碗中，加温水泡发透，入冰糖，放入锅中隔水蒸炖60分钟至熟烂，饮汤吃莲子肉，每日1次。

龙眼肉20克，莲子肉30克，糯米50克。莲子肉用清水泡发，糯米洗干净，与龙眼肉同入砂锅中，加水适量，文火煮粥，可加少许白糖饮食。每日早晚各服1碗。

古人称“果中神品，老幼宜之”。常用能提高大脑功能，增强记忆力。中老年人服食，可延缓脑动脉硬化等。

20. 甘蔗食疗应用

味甘、性寒、无毒。

功效：下气和中，止渴解酒，祛痰、利尿。

虚热咳嗽，甘蔗汁、萝卜汁，各100毫升，野百合60克。野百合入砂锅，加水适量，文火煮烂后，加入前两汁，每日睡前服1次，常服效果更好。

热病致口干、舌燥、脱水：甘蔗汁200克，梨汁100克，荸荠汁50克，芦根汁50克。将前四汁混合拌匀，每次饮200毫升，日服2次。

慢性胃炎，胃癌早期，神经性呕吐：甘蔗汁100毫升，生姜汁10毫升，两味调和，加温至沸，1次服下。可连服15日。

预防麻疹、辅助退热：甘蔗50克去皮，荸荠50克去皮，胡萝卜50克切块。同入砂锅加水煎煮20分钟即可，取汁代茶，频频饮下，每日1次。

泌尿系感染、血尿，鲜甘蔗500克，洗净，去皮，切碎绞汁，白藕500克，洗净，切碎后泡入甘蔗汁内半日，再用净纱布绞汁，不可加糖及其它调料，放入冰箱内。1日内分3次饮尽。

21. 荔枝食疗应用

味甘、性温、无毒。功效：补脾益肝，生津止呃。

淋巴结核，荔枝干7个，海藻、海带各25克，加黄酒50毫升，加水100毫升，同入砂锅，煎煮至熟，1次食下，饮汤，每日1次。

睾丸鞘膜积液，荔枝25克，连核焙干，研成细末，小茴香25克炒热，

研末，两末调和拌匀，每服细末 15 克，黄酒送服。

五更泻：荔枝干 5 只，大米 50 克，山药 30 克，莲子 30 克去心，同入砂锅，煎煮成粥，食服，每日 1 次。

气虚胃寒：荔枝 5 只，剥去外壳，去核，以黄酒 50 毫升煮之，趁热食荔枝，饮汤。

22. 金桔食疗应用

味辛甘酸、性温。功效：行气解郁、化痰醒酒。

返酸暖气，恶心呕吐；金桔 3 枚，甘草 5 克、红糖 15 克，精盐 1 克，同入砂锅，煎煮 30 分钟，连汤食用，可连服 2—3 次，每日 1 次。

高血压，动脉硬化，冠心病，常嚼金桔 1 枚于口中，深深咽下汁液，嚼烂后吃下果肉，每日数次，可降血脂。

消化不良，红枣 10 枚，文火烤至焦黄，鲜金桔 3 枚，剖开后放入茶杯中，加入焦枣，开水冲入，盖杯盖，封闭 10 分钟，或冲入保温瓶中，趁热饮服。

咳喘痰稠：金桔 3 枚，洗净剖开后入砂锅，加水适量，放入少许冰糖，煎煮 20 分钟即可，分 3 次 1 日用完。

23. 枇杷食疗应用

味甘、性平。功效：“止渴下气，利肺气，止吐逆，主上焦热，润五脏”。

反胃呕咳：枇杷叶去毛、炙，丁香各 30 克，人参 60 克，共研成细末备用，每取 10 克，加生姜 3 片煎服。

肺热咳喘，咳逆呕吐：鲜枇杷叶 30 克洗净，竹茹 15 克，陈皮 6 克，同入砂锅，加适量水，煎煮取汁去药渣，以蜂蜜调服。

小儿麻疹后热咳不止：枇杷叶 15 克，桑根白皮 15 克，生石膏 15 克，冰糖适量。将前 3 味药入砂锅，加适量水煎煮 30 分钟，去渣取汁，冰糖调服，每日 2~3 次。

痔疮肿痛：枇杷叶蜜炙、乌梅肉各 20 克，焙干研成细末，先用乌梅汤洗，再用枇杷、乌梅末敷治。

九、药膳粥类

1. 香菇粥

香菇 16 克，海螵蛸 6 克，白芨 10 克，白茯苓 20 克，大米 200 克，牛奶 250 毫升。

大米洗干净，加水浸泡 2 小时，香菇洗净切丝，海螵蛸、白芨、白茯苓研细末。先将大米放砂锅中，加水用武火烧开，调以海螵蛸、白芨、白茯苓粉及香菇丝，文火炖煮 30 分钟，至米熟粥成，例入牛奶，再开 1 次即可。

香菇含丰富营养，海螵蛸、白芨能收敛止血，保护溃疡面，白茯苓健脾。常服对胃、十二指肠溃疡有治疗作用。

2. 百合花生粥

百合（干品，先用水浸泡 1 夜，如是鲜品用量加倍）25 克，花生米 25 克，糯米 150 克。先将花生米连皮煮开后，改用文火煮 20 分钟，加入糯米煮成粥，起锅前加入百合稍煮即可。加少许白糖或少许精盐，也可淡食。注意：忌用铁锅。

此粥补肺养阴，健脾宁嗽适宜慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、肺结核、肺脓疡恢复期及小儿百日咳等。

3. 决明子粥

炒决明子 10~1 克，粳米 100 克，冰糖少许或加白菊花 10 克。先把决明子放入锅中炒至有香味，取出待冷后煎汁或用菊花煎汁，去药渣入粳米煮粥，待粥熟时，放入冰糖再煮片刻即可食用。适用于高血压病，高血脂，肝炎，习惯性便秘者。大便泄泻者忌用。

4. 竹叶粥

竹叶 50 片，石膏 150 克，砂糖 50 克，粳米 100 克。

将竹叶洗净，切成 3~5 厘米长的节，石膏入锅内加水 2000 毫升，煎煮 30 分钟后下竹叶同煮 20 分钟，放凉、过滤，粳米同滤汁共入锅煮成粥，调以砂糖即可。此粥用于暑热伤津、口渴、尿赤等。

5. 芡莲荷叶粥

芡实米 50 克，莲子 50 克，鲜荷叶 50 克，糯米 250 克，白糖 50 克。

莲子去外壳、心，加少许水，上屉蒸 30 分钟，连同汁水、芡实米、糯米同入锅中，煮沸，文火熬至米烂，盖上鲜荷叶，再熬 5 分钟，去荷叶，入白糖。搅拌均匀即可。

适宜于脾胃虚弱，便清，心悸怔忡，睡眠不实或妇女腰酸，身虚者。

6. 芹菜粥

芹菜 100 克，大米 100 克，精盐、味精各适量。

芹菜洗净，去叶，切碎备用，大米淘洗干净，放入砂锅中，加水适量，煮开后入芹菜，文火炖煮至米熟粥成，调以精盐、味精各少许，早晚各食 1 碗。

芹菜粥能清热降压，高血压患者可常食，糖尿病患者服用也有疗效。

7. 黄参米粥

黄芪 60 克，人参 3~5 克（党参 30 克），归尾 10 克，地龙 5 克，白糖少许，粳米 100 克。

先将黄芪、人参切成薄片，置砂锅中冷水浸泡 30 分钟，归尾切成小节，同地龙共入砂锅煎煮，改成文火煎成浓汁，分成两份，每早晚同粳米煮成米

粥，调入白糖服用。适宜半身不遂经久不愈者食用。

8. 明子菊花粥

决明子 10~15 克，白菊花 10 克，钩藤 10 克，粳米 100 克，冰糖适量。

先将决明子入锅内炒至出香味，与菊花、钩藤加水适量同煎 30 分钟，取汁去渣，汁液与粳米煮粥，粥将要熟时，入冰糖即可。对半身不遂、头晕耳鸣者有疗效。

9. 麻雀粥

麻雀 5 只，菟丝子 30 克，复盆子 15 克，黄芪 15 克，葱、姜、精盐、味精各适量。

麻雀去毛及内脏，洗净切块，用适量酒炒备用。菟丝子、复盆子、黄芪水煎 30 分钟，弃渣取汁，粳米淘洗干净，与麻雀、药汁同入砂锅中，加水适量，文火煮粥，至粥将要熟时，加入葱、姜、精盐适量，再煮至粥成，调以味精，早晚食用。麻雀粥能补肾益阴，治疗糖尿病，其下消症状明显者，效果最好。

10. 生地枣仁粥

生地 30 克，酸枣仁 30 克，粳米 100 克。

生地、酸枣仁同置砂锅中，水煎取浓汁约 100 毫升备用。粳米淘净，加水适量煮粥，至米熟时倒入药汁，拌匀继续煮至粥熟，作晚餐食用。

生地枣仁粥能滋阴养血，安神宁心，可治疗体虚不眠、心悸怔忡等症。

11. 八宝粥

芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术各 6 克。将诸药洗净，放入砂锅中，加水适量，煎煮 40 分钟，捞出党参、白术药渣，入淘净大米 150 克，煮至米烂粥成。调入白糖，分次食用，连用 7 天。对体虚乏力，虚肿、泄泻有较好疗效。

12. 黄芪桃仁粥

黄芪 60 克，桃仁 10 克，地龙 2 克，粳米 200 克，白糖少许，先将黄芪，桃仁置砂锅中，加水适量煎 40 分钟，取药汁，分成两份，分别加入粳米粥中，地龙研成粉末，每次食粥调入地龙粉、白糖适量，也可用米汤冲服。适应于脑血管病所致半身不遂、语言不利。

13. 羊脊骨粥

羊脊骨 1 具，粳米 200 克，葱、姜、蒜、花椒、料酒、精盐各适量。

将脊骨洗净，剁块，同葱、姜、蒜、花椒、料酒下锅，加水适量，武火烧开，撇去浮沫，改用文火炖煮 2 小时，过滤取汁。滤汁加粳米同下锅，煮至米烂粥成，调盐即可。

适于老年人脾胃虚弱、劳损不下食，肾脏风寒等症。

14. 羊肾粥

羊肾 1 对，杜仲 15 克，粳米 60 克，葱、姜、花椒水、精盐各适量。

将羊肾洗净，去筋膜，切薄片，锅内加水，放入粳米和杜仲武火烧，文火煮 10 分钟，再入羊肾片，葱、姜、花椒水、精盐，继续煮至米烂粥成即可。

适于老年人肾脏虚弱，内肾结硬。每日 1 次，空腹服食。

15. 牛肾粥

牛肾 300 克，阳起石 120 克，大米 120 克，葱、姜、花椒水、精盐各适量。

将牛肾洗净，去筋膜，切成薄片备用。锅内加适量水，入阳起石烧开，

煎煮 20 分钟，去阳起石，取液汁，放入大米、牛肾片、葱、姜、花椒水，煮至米烂粥成，加盐拌匀即可。此粥温肾壮阳，适用于五劳七伤，阳萎乏力者。

16. 麻雀小米粥

麻雀 5 只，小米 50 克，黄酒、葱、姜、花椒粉、料酒各适量。

将麻雀宰杀，去毛及内脏，与黄酒同入锅加适量水，武火烧开，撇去浮沫，改文火煮 10 分钟，放入洗净的小米，加葱、姜、花椒粉、料酒，继续煮 40 分钟，至米烂粥成即可，食用时加少许精盐。适用于中老年脏腑虚损者。

17. 猪肚粥

猪肚 500 克、大米 100 克，葱末、姜末、五香粉、味精各适量。猪肚去净污渣，洗净，煮成 7 成熟捞出，切成细丝备用。取猪肚丝 100 克、大米，猪肚汤适量，共煮成米粥稠，入葱姜末，五香粉，味精即可。可经常食用。

适用于食欲不振、消化不良、消瘦疲倦等症。

18. 猪肺粥

猪肺 500 克，薏苡米 50 克，大米 10 吨，葱、姜末、五香粉各适量。

猪肺去腺膜，洗净，煮成 7 成熟捞出，留汤备用，猪肺切成丁块。取猪肺丁 100 克，薏米、大米、煮肺汤适量，共煮成粥。放入葱末、姜末、五香粉拌匀即可。勿用盐醋。每日食用，不拘数量，多日连服。适用于肺虚久咳、多痰、咯血等症。

19. 枸杞羊肾粥

鲜枸杞子叶 500 克，洗净切碎，羊肾 1 对，洗净去筋膜除腺，切碎，大米 250 克，淘净。三味入锅，加水适量，文火炖煮成粥。食用时可调入葱末姜末五香粉。分次服用，经常食用疗效最佳。

适用于补虚弱。益精气，对腰酸背痛，阳萎早泄疗效明显。

20. 芡实粥

芡实 6 吨，大米 100 克。先将芡实煮熟，去壳取仁，研为细粉，大米淘洗干净，文火煮粥，至粥八成熟时，加入芡实粉，煮熟即可食用，早晚随意食用。

芡实又名鸡头米，能补脾止泻，固肾涩精，可治疗慢性腹泻、遗精、滑精及妇女带下等症。

21. 大麦粥

大麦去皮 60 克，薏苡仁 60 克，土茯苓 60 克。土茯苓入砂锅，加水适量，煎煮，去渣取汁，入淘净大麦、薏苡仁，文火煮粥，咸食甜食均可，分早晚食用，古书记载大麦粥能治疗湿热瘦证。症见下肢痿软不用，伴小便黄赤，舌苔黄腻者，对恢复下肢功能有一定疗效。

22. 猪肝绿豆粥

绿豆 50 克，经年陈大米 100 克，淘洗干净，加水适量，煮成稀粥，粥熟烂时加入切碎的猪肝 100 克，待猪肝熟透变白即可。食用时，不可加盐及其它调料，每日 1 次，连用数日。适宜于营养不良性弱视、浮肿、贫血等症。

23. 鲜地粥

鲜生地 50 克（干生地 10 克），大米 100 克。先将鲜生地洗净，锅加水适量，煎煮 1 小时后捞去药渣。再加入洗净的大米，用文火煮熬成粥，1 日内分顿食用，连用数日。适用于结核病午后低热、咳嗽、咯血等症。

24. 芡莲山药粥

芡实米 15 克，莲子肉 15 克，山药 15 克，白扁豆 15 克，白糖 15 克。将

芡实米、莲子肉、山药、白扁豆研成细粉，拌匀，入锅加水适量，文火煮成糊状粥，加糖即可。此品健脾益胃，适用于脾虚泄泻。

25. 小麦粥

小麦 30~60 克，大米 100 克，大枣 5 枚。将小麦洗净，放入锅中，加水煮熟，捞去小麦，再入大米、大枣同煮，再将煮熟的小麦捣烂，入锅，同枣、大米同煮成粥食用。适用于神经衰弱、失眠，心悸，神经官能症，更年期综合症，精神恍惚、多呵欠、喜伤欲哭、自汗盗汗等。

26. 麻仁苏子粥

紫苏子 50 克，火麻仁 50 克，大米 250 克。将紫苏子、火麻仁洗净，烘干，研成细末，倒入温开水 200 毫升，用力搅拌均匀，然后静置待粗粒下沉时，滤出上层药汁，用药汁煮成大米粥。每日 1 次，可连服数日。适用于习惯性便秘、老年津亏便秘。

27. 何首乌粥

何首乌 30 克，大米 100 克，大枣 2~3 枚，冰糖适量。先将何首乌洗净，用布包扎，放入砂锅内，加清水适量，煮取浓汁，去渣，再放入大米、大枣、冰糖同煮为粥。每日 1~2 次。适用于老年体弱、自发、便秘。

注意事项：大便溏薄者忌用，不宜与葱、蒜、萝卜、猪肉同食。不宜用铁器煎煮。

28. 附子粥

制附子 3~5 克，干姜 1~3 克，大米 50~100 克，葱白 2 根，红糖少许。先将附子、干姜研为细粉末。用大米煮粥，待粥煮开后，加入药末及葱白、红糖同煮成粥。或用附子、干姜煮煎汁、去渣、药汁煮粥也可。适用于肾阳不足、命门火衰、胃寒肢冷、阳萎尿频等。

29. 槟榔粥

槟榔 1 枚、生姜 15 克，蜂蜜 50 克，大米 100 克。将槟榔研成粉末，放入锅内，加水适量，烧开后，再煮 10 分钟，令其冷却沉淀。锅内另加水烧开，下大米，煮至米烂粥成，加入生姜、槟榔汁、蜂蜜，再烧开即可。适用于心腹憋闷、脚气患者。

30. 椒面粥

川椒 100 粒，白面 60 克，酥 80 克，淡豆豉适量。川椒去籽，在醋中浸泡 1 夜，过滤后待用，锅内加水适量，把淡豆豉放入，煎 10 分钟。滤液加水，将面和成糊状，下锅搅拌均匀即可。适用于噎膈胸闷、积冷、饮食不下等。

31. 荜茇粥

荜茇 30 克，胡椒 3 克，桂心 3 克，大米 300 克。

将荜茇、胡椒、桂心分别研成细末，3 味拌匀待用，大米淘洗干净，放入锅中，加水适量，熬煮成粥后，放入荜茇、胡椒、桂心粉，搅匀，加少许精盐即可。适用于阴寒内盛之胸闷心痛、脘腹冷痛，食少腹胀者。

32. 甘蔗粥

甘蔗汁 1500 毫升，高粱米 300 克。高粱米、甘蔗汁同入锅，煮成稀粥。宜于空腹服用。适用于老年邪热咳嗽，便秘，口干，消化不良等。

33. 薏苡米粥

薏苡米 100 克，红枣 20 克，白糖适量。红枣洗净，水煮烧开，捞出，与薏苡米同放砂锅内，加水适量，用文火煨煮成粥，加糖适量，每日早晚各食用 1 次。适用于皮肤扁平疣，对其它皮肤如中老年皮肤色斑、青春期皮肤痤疮

疮也有一定疗效。

34. 麦门冬粥

麦门冬 20~30 克，大米 100 克，冰糖适量。将麦门冬，放入锅内，加水适量，烧开后改为文火煎煮 30 分钟，去渣取汁。将大米放入锅中，煎煮粥，待粥熟时，加入麦门冬汁和适量冰糖，同煮为粥。每日早空腹食用。适用于肺痿肺燥、咳嗽咯血、虚劳烦热，反胃等症。老年人风寒感冒、咳嗽多痰时忌服用。

35. 竹沥粥

鲜竹竿若干节，大米 50 克。先将鲜竹竿截成 30~50 厘米长段，两端去节，劈开，架起，中部用火烤，西端即有液汁流出，以碗收集备用。大米入砂锅，加水适量煮粥，待粥将熟时，兑入竹沥 60—90 克，稍煮即可食用。竹沥粥适用于中风昏迷、喉间痰鸣、高热烦渴、肺热咳嗽、气喘胸闷及老年人慢性气管炎等症。

36. 芝麻粥

芝麻适量，淘洗干净，拣去沙石，沥水晒干，炒熟研碎，每次取 30 克，与洗净白大米 62 克煮粥。食用宜在晚餐服用。大便溏薄者不宜食用。适用于身体虚弱、头发早白、大便干燥、慢性便秘，头晕目眩、贫血等症。

37. 薤白粥

薤白 15 克（鲜薤白 30—60 克），葱白 2 根，大米 100 克。先将薤白、葱白洗净，切碎备用，大米淘洗干净，入锅加适量水，武火烧开，改用文火炖煮，待粥将熟时，放入薤白、葱白，煮至粥成米烂。适用于冠心病、心绞痛者，每日分次服完。

38. 柚皮粥

鲜柚子皮 1 个，大米 60 克，葱、姜、精盐、味精各适量。

先将柚皮外刮洗干净，清水浸泡 1 天，切块入砂锅内，加入淘洗干净的大米，文火炖煮，至粥成时，放入葱、姜、精盐、味精少许即可，作早餐食用。

柚皮粥理气开胃，可治疗胃、十二指肠溃疡等症。

39. 糯粉羊肉粥

羊肉 200 克，羊肝 100 克，糯米粉 250 克，苹果 5 个，生姜 6 克，胡椒粉、精盐适量。

先将净羊肉、苹果、生姜，放入锅内，加水适量，烧开后煮汤去渣取汁，再煮羊肝加面酱适量，下入胡椒粉，与糯米粉同煮至熟，调入精盐即可。也可加豆粉 100 克，羊肉切成丝与粉粥同食。不拘量，分次服用。

肝脾两虚、少气懒言、食欲不佳、视物模糊者均可补食。

40. 百合粥

芡实、薏苡仁、白扁豆、莲子肉、山药、桂圆、红枣、百合各 6 克，大米 150 克。

先将诸药分别清洗干净，放入锅内，加水适量，武火烧开，改为文火煮 40 分钟，再加入大米，继续煮米烂粥成，调入少许白糖分次食用，连食数日。

适用于虚肿乏力，口渴失眠，干咳少痰等症。

41. 苡米山药粥

山药 50 克，苡米 25 克，柿饼 1 个。

先将生山药去皮，洗净切成丁块状，苡米捣烂，柿饼去蒂切成片。把山

药丁块、碎苡米放入锅，加水适量，熬煮成稀粥，待粥成后，加柿饼片，稍煮即可。两次分服，早晚各食1次。

适用于慢性气管炎、肺气肿、肺心病、肺结核、百日咳等症。

42. 苏子粥

苏子 15~20 克，大米 30~60 克，冰糖适量。

先将苏子捣烂如泥，放入砂锅内，加水适量，煮约 30 分钟，取浓汁去渣，入洗净的大米、冰糖，同煮米烂粥成，早晚餐用。连服数日。

适用于：中老年人急、慢性气管炎、咳嗽多痰以及大便干结难解等症。

43. 木耳大枣粥

银耳 5~10 克（黑木耳 30 克），大米 100 克，大枣 3~5 枚，冰糖适量。

将银耳用清水浸泡洗净，大米淘洗干净，大枣洗净。大米、大枣放入砂锅中，加水适量，武火烧开，改用文火熬煮，待开几沸后，放入银耳、冰糖煮至米烂粥成。作晚餐服食为宜。木耳大枣粥润肺生津，益气止血，补脑强心。风寒感冒咳嗽者忌用。

44. 藿香粥

藿香 15 克（鲜藿香 30 克），大米 62 克。

将藿香洗净，拣去杂物，切成段，放入砂锅内，加水适量，煎熬 20 分钟，去渣取汁待用。把大米淘洗干净，入锅煮至米烂时，再加入藿香汁，再煮 1~2 沸即可。

适用于中年人夏季暑热、寒热、头脑昏痛，精神不振等症。

45. 地黄大米粥

生地黄汁约 50 克（用于地黄 60 克），苡仁 30 克，大米 100 克，生姜 2 片。

用鲜地黄适量，洗净后切段，每次榨取生地黄汁约 50 克或用于地黄 60 克煎取药汁。先把大米与苡仁加水煮粥，开后加入生地黄汁、生姜片，煮成稀稠食用。每日 2 次。

适用于湿热下注所致的阳萎。

46. 山萸粥

山萸肉 15~20 克，大米 100 克，白糖适量。

将山萸肉洗净，去核，与淘洗干净的大米同入砂锅，熬煮粥，待粥将要熟时，加入白糖稍煮即可。日服 1 次，连服 3~5 日。

适用于肾虚所致遗精、遗尿、小便频数。肝肾不足，耳鸣腰酸，虚汗不止。

47. 枸杞羊肾粥

枸杞叶 250 克，羊肾 1 具，羊肉 100 克；葱白 2 根，精盐少许，大米 100 克。

羊肾剖洗干净，切细，羊肉洗净切碎备用，枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、大米同煮成粥，待粥成后，加入少许精盐，稍煮即可。

适用于肾虚阳萎、尿频、头晕、耳鸣、听力减退等症。

48. 冬瓜粥

新鲜连皮冬瓜 80~100 克，或干冬瓜 10~15 克，大米适量，鲜冬瓜子约 20 克。

先将冬瓜洗净，连皮切成小块状，同大米适量一并煮成稀粥，随意食用。或用冬瓜子煎水，去渣同米煮粥。

适用于急慢性肾炎引起的水肿、肝硬化腹水、脚气浮肿、肥胖症。水肿患者长用有效。

49. 藕丁白苡粥

鲜藕 50 克，糯米 50 克，白苡粉 3 克。

先将鲜藕洗净，去皮，切成小丁块，糯米洗净，白苡粉用凉水化开搅匀备用。把藕丁、糯米放砂锅内加水适量，煮成稀粥，待粥成时兑上白苡粉搅拌均匀，再沸后即可。冷却后食用，每服 1 杯，每餐都用。

适用于肺出血，上消化道出血等症。

50. 马齿苋粥

马齿苋 250 克（或用于马齿苋 50 克），大米 100 克。

先将马齿苋洗净，切碎放入砂锅内，加水适量，煎煮 30 分钟，捞去药渣，再加入大米，继续煮至米烂粥成即可。每日早晚分服。

适用于肠炎、痢疾等症。

51. 羊脊粥

羊脊骨 1 具，肉苁蓉 30 克，菟丝子 3 克，葱末、姜末，五香粉各适量。

将羊脊骨清洗干净，剁碎，肉苁蓉、菟丝子，两药用布包扎，与羊脊骨同入锅，加水适量，煮约 4 小时方可，留汤备用。取大米适量和羊骨汤同入砂锅煮熬成粥即可。

适用于：虚弱消瘦、骨质增生，老年人腰腿痛。

52. 鸡肝粥

鸡肝 1 付，以乌鸡肝最佳。或以羊肝、鱼肝均可代之。大米适量。先将鸡肝洗净，切碎成细末，合豉汁、大米共放砂锅内，加水适量，武火烧开，改为文火煮至米烂粥成。每日早上空腹服用，日久见效。

适用于：夜盲症、老年性青光眼、白内障、黄斑变性、老花眼等症。

53. 猪肾粥

猪肾一具，大米 50 克，葱 3 段，姜 1 片。

将猪肾洗净，去筋膜，切成泥状，同大米，切碎的葱段同入砂锅，加姜、料酒、花椒水少许，加水适量，烧开，撇去浮沫，用文火煮至粥熟。

适用于：痹弱不通，步行不能及老年脚气等症。

54. 葱子明目粥

葱子 50 克，大米 150 克。

将葱子洗净，凉干，捣成细末，放入锅中，加清水适量，煎煮成汁，过滤取汁。过滤汁中，放入大米，烧开，改用文火熬煮 30~40 分外，至米烂粥成即可。

适用于：肝脏虚弱、远视无力者。

55. 吴茱萸粥

吴茱萸 2 克，大米 50 克，生姜 2 片，葱白 2 根。

先将吴茱萸研成细末备用。大米放入砂锅内，加水适量，熬煮成粥，待粥将要熟时，下吴茱萸末、生姜片、葱白，同煮片刻即可。

适用于：脘腹冷痛，呕逆吞酸，中寒吐泻。吴茱萸用量应从小量，量不宜过大。一切热症、实症或阴虚火旺者忌用。

56. 鲫鱼糯米粥

鲫鱼 1~2 条，剖腹去内脏，洗净，糯米 60 克，将二者同入锅内，加水适量，先用武火烧开，再改用文火煨煮，直至成为稀汤粥，加少许精盐和生

姜末。每次食粥 1 碗。补虚弱强身体。

57. 胡萝卜粥

胡萝卜 250 克，大米 150 克

将胡萝卜洗净，切成块丁，大米淘洗干净，同入砂锅内，加水适量，文火炖煮，至米烂粥成即可，可做早晚餐用。适用于：胸腹胀闷、食欲不振、大便干燥者。对夜盲症、角膜干燥有辅助治疗作用。

58. 牛鞭粥

黄牛鞭 10 克，阳起石 3 克，大米 25 克。

先将鞭用热水泡 5~6 小时，待发后剖开刮洗干净，以冷水漂泡 30 分钟，弃水。再加清水于砂锅中，炖至八成熟时，取出切成小块。阳起石先煎煮水后，弃阳起石，加入牛鞭，大米同煮至鞭烂粥成。

适用于：肾虚阳萎，尿频等症。

59. 杏仁大米粥

杏仁 60 克，饴糖 200 克，大米 500 克。

将杏仁用热水烫一下，去掉皮尖，压成糊状，加入饴糖成膏待用。将大米洗净，放入锅内，加清水适量，煮熬成稀粥，加入饴糖即可。

能润肺止咳，用于伤肺气，咳嗽者。

60. 黄精大米粥

黄精 15~30 克，或用鲜黄精 30~60 克，大米 100 克，白糖适量。先将黄精洗净，切片，放入砂锅中，加水适量，煎汁去渣，药汁同大米熬粥，待粥成时，加入白糖适量，搅拌均匀即可。适用于：高血压病，防止动脉粥样硬化及脂肪肝。

61. 栗子桂圆粥

栗子 10 个，桂圆肉 15 克，大米 50 克，白糖适量。

先将栗子砸破取肉，切成碎块，大米洗净，与栗子同放砂锅中，加水适量，同煮成粥，待粥将要熟时，放入桂圆肉，食用时可加放少许白糖。

适应：舌强不语、偏瘫、舌淡红、脉细弱等症。

62. 山楂大米粥

山楂 30~10 克（用鲜山楂 30 克），大米 100 克，砂糖 10 克。先将山楂洗净，放入砂锅内，加水适量，煎煮 20 分钟，取山楂浓汁、去渣，放入大米，砂糖煮粥，至米烂，粥成即可。适用于：冠心病、心绞痛、高血脂症。

63. 桂浆粥

肉桂 2~3 克，大米 100 克，红糖适量。先将肉桂放入砂锅内，加水适量，武火烧开，改用文火炖煮 30 分钟，取肉桂浓汁去渣备用，大米熬煮至米烂时，调入肉桂汁及红糖同煮粥熟。或用肉桂末 1~2 克调入粥内同煮食用。适用于：肾阳不足、四肢发凉、阳萎、小便频数清长等。

64. 鹿鞭苡蓉粥

鹿鞭 1 对，肉苡蓉 50 克，大米 200 克，葱白、胡椒、精盐适量。

将鹿鞭泡发、剖开、去膜、切细，肉苡蓉用白酒浸泡 1 夜，刮去皱皮，切细。大米洗净入锅，加水适量，煮成粥，待粥熟时，放入鹿鞭、肉苡蓉、葱白、胡椒、精盐调味食用。主治阳萎病。

65. 姜葱粥

葱头 15 克，生姜 15 克，醋 30 毫升，大米 100 克。

先将大米煮熬成粥，加入葱头（去掉青叶后的带须葱白）、生姜再煮 15

分钟后，加入醋，立即起锅，趁热服下。盖被出汗，连服 3~4 次。

适用于，中老年反复感冒者。

66. 糯米蜂蜜糊

糯米粉 30 克，蜂蜜 30 毫升。

糯米粉、蜂蜜共放入碗内，用竹筷沿 1 个方向搅拌，这搅拌边加冷开水，至成糊状为止。碗上加盖，隔水蒸半小时即可。适用于：老、幼、病、弱作为补养。还可用于胆石症、胆道蛔虫等症治疗食用。

十、汤羹类

1. 八味猪肉汤

党参 10 克，白术 10 克，茯苓 15 克，炙甘草 10 克，当归 12 克，川芎 10 克，熟地 15 克，白芍 10 克，瘦猪肉 500 克，葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

8 味中药装入纱布袋内，扎口备用。猪肉洗净、切块，与药袋同入锅中，加水适量，旺火烧开，掠去浮沫、入葱、姜、料酒、文火炖煮，至猪肉熟烂，弃去药袋、调入精盐，味精即可，吃肉饮汤，每日早晚各 1 次。

适用于气血俱虚、大病、久病之后身体虚弱、精神倦怠等症。

2. 风衣银耳汤

生鸡皮 150 克，水发银耳 75 克，火腿 50 克，水发冬菇 50 克，笋片 25 克，料酒 25 毫升，鸡汤 500 毫升，精盐 5 克，味精适量。

银耳洗净，拣去杂物，放入碗内，加少许精盐、味精、料酒、鸡汤，武火蒸 30 分钟取出，银耳捞另一碗内加汤备用，鸡皮洗净，入开水中氽一下取出，切成小丁块、冬菇、火腿、笋均切为小片、同鸡皮用沸汤煮熟，放入银耳碗内。原蒸银耳鸡汤重新烧开，加味精、精盐调味即可。

适于增强免疫力，降热滋阴。

3. 鸡蛋面粉汤

鸡蛋 2 枚，紫菜 20 克，海米 15 克，面粉 30 克，植物油、精盐、味精、葱、姜各适量。

鸡蛋打开，搅匀，紫菜撕成小块，海米泡发洗净，面粉略炒有面香味备用。油锅烤热，入葱、姜及海米略炸，加水适量、烧开，入炒面粉，随即加精盐、味精，再把鸡蛋淋入，再沸即可。

适用于慢性病及脾胃病患者早餐食用。

4. 苦酒汤

半夏（如枣核大）14 枚，鸡蛋 1 枚，米醋适量。

先把鸡蛋打一小孔、去黄留清，入半夏、后入米醋，以蛋壳满为度。把鸡蛋置于 1 个预先做好的铁丝架上，用火烤，开 3 次，取汁少许含咽。

适用于咽喉肿痛，生疮、不能发声者。急性咽喉炎患者可服。

5. 降压芹菜汤

鲜芹菜 25 克，鲜菇 25 克，银耳 10 克，味精少许。

鲜芹菜洗净，留叶去根，切成碎段。鲜菇洗净泥沙，切碎。银耳泡发后洗净。三味共煮成汤，至香菇、银耳均烂熟无形时即可。放少许味精即可（勿用盐），一次饮下。

经常食用可有效地降血脂，降血压。

6. 三脑汤

猪脑 1 只，鸡头 1 只，鲤鱼头 1 只，天麻 6 克，首乌 15 克，胡桃仁 15 克，黄酒 15 克，生姜 15 克，白胡椒 2 粒，精盐，味精各适量。

将猪脑洗净。鸡头、鲤鱼头洗净，用刀劈开成两片。首乌、天麻用布包严，扎封口。取砂锅，加入水，武火煮开，先下药袋，10 分钟后入白胡椒，胡桃仁、生姜再开后放入猪脑，鸡头、鲤鱼头，改用文火炖 1 小时，去弃药袋，入盐、味精调味即可，

适用于眩晕、美尼尔综合症等。

7. 山药面粉汤

山药 250 克，白面 500 克，鸡蛋 2 枚，羊肉 100 克，葱、姜、精盐各适量。豆份 30 克。

先将山药去皮、洗净，煮熟捣成山药泥，与白面、鸡蛋清、豆粉同合做成面丝，羊肉洗净切碎煮成下面汤。待羊肉汤煮成，下入面丝，放入姜、葱、精盐，煮熟即可。

适用于：体质虚弱，气血两亏，喜暖畏寒均可补食，可收到益元气功效。

8. 黄鱼大蒜汤

黄鱼 1 条，大蒜 50 克，料酒 25 毫升，葱，姜，精盐，味精各少许。

黄鱼去鳞，挖鳃、去肠杂，洗净。大蒜去皮切片，填入鱼腹中，锅内加水适量，入姜、葱，旺火煮开，再放入鱼，加入料酒，用文火炖煮 1 小时，起锅前加精盐，味精。只饮汤不食鱼肉，每日 1 剂，连服 1 周。

适用于：肾虚性妊娠水肿，并有保胎作用。

9 花生墨鱼汤

墨鱼 250 克，花生 25 克，熟猪油、精盐各适量。

将墨鱼去骨及内脏、洗净，切成细丝，用开水烫花生米后，去皮。锅内放入猪油，烧热把墨鱼肉丝放入锅内爆炒，立即放入花生米，加水适量，同煮 100 分钟，入精盐即可。

墨鱼咸温，入肝肾，能养血滋阴，下乳通经，治带崩。

10. 燕窝银耳汤

燕窝 10 克，银耳 25 克，冰糖 15 克。

将燕窝拣净毛羽、杂物，温水泡发，洗净，折成条状。银耳温水泡发，切去老根，剁碎。把银耳、燕窝，冰糖放入一大碗内，加清水至满。隔水炖 2 小时即可。

适用于：老年人慢性咳喘，肺气肿，肺结核，咯血等症。

11. 鱼翅北参汤

水发鱼翅 50 克，鸡蛋 2 枚，浓肉汤 100 毫升，麦冬 10 克，北沙参 10 克，冰糖 25 克。

将水发鱼翅洗净，拣去杂物，撕成丝状，放入汤碗中，麦冬，北沙参切碎，与鸡蛋、肉汤共搅拌均匀，倒入汤碗内，放入冰箱，加适量水。上笼隔水蒸 1 小时即可。

本品滋肺止咳，补虚滋阴。男女老幼均可。

12. 丹参冰糖汤

丹参 30 克，冰糖适量。丹参放入砂锅，加清水 300 毫升，煎煮 30 分钟，去渣，放入冰糖，调匀，每日睡前半小时服用。

丹参能养血活血，宁心安神。对长期失眠者有效，尤其对冠心病伴失眠多梦症效果最好。

13. 猪脊莲子汤

猪脊骨 1 具，红枣 150 克，莲子 100 克，木香 3 克，甘草 10 克。

将猪背骨洗净，沿椎间骨缝剖开，莲子去皮专心，与红枣洗净，木香、甘草用布袋包扎，同入大砂锅中，加水至满，武火烧开，撇去浮沫，用文火炖半日即可。以饮汤为主，亦可食用莲子肉、枣肉。本品主治糖尿病。

14. 明目蚬羹

肥蚬 15 只，枸杞子 10 克，菊花 5 克，麻油，精盐各少许。

枸杞子，菊花均洗净，放砂锅或铝锅中，加水至满，煮开 10 分钟，捞去浮沫，以文火煮浓汁，滤去药渣。大蚶洗净，剁碎，加药液中拌匀，煮 30 分钟。吃时加入麻油，精盐调味即可。

特点与功效：清心明目，滋润肝肾。适于老年人头眩目昏，高血压症。

15. 萝卜猪肉汤

天门冬 30 克，胡萝卜 250 克，瘦猪肉 50 克，精盐，味精各适量。

天门冬水煎去渣取汁，瘦猪肉洗净切丝，胡萝卜洗净切块。同入天门冬煎液中，加水适量，文火炖煮，至肉烂，调入味精、精盐即可服用，饮汤食肉，每日 1 次。

本品滋补强壮，润肺止咳，治疗肺虚久咳老年人慢性支气管炎发作时，服食可减轻症状增强体质。

16. 附子牛肉汤

精牛肉 100 克，附子 10 克，料酒 25 毫升、精盐少许。

牛肉洗净，切小块，与附子同放瓦罐内，加料酒、勿放水，用纸封罐口。用极小微火烧 5~10 小时，稍冷却，淋出牛肉汁，略放盐在睡前趁热服下，牛肉可于次日食用。

本品补肾滋阴，专治小儿肾阴虚性遗尿。宜于冬季连服 3 个月，即可根治。

17. 首乌猪肝汤

首乌液 20 毫升，鲜猪肝 150 克，水发木耳 10 克，青莲叶少许，绍酒、醋、精盐各适量，淀粉 10 克、酱油 15 克，葱、姜各 15 克，汤 50 克，植物油 100 克。

首乌液用煮提法制成浓度 1:1 的药液，猪肝洗净切片入首乌汁，食盐、淀粉拌匀，用油滑透后下蒜片、姜、葱丝、青莲叶翻炒，放调料，勾芡，淋明油即可。

适用于慢性肝炎、冠心病，高血压、高脂血症。无病常用能健身益寿。

18. 丝瓜猪肉汤

鲜丝瓜 250 克，瘦猪肉 250 克，精盐、味精、米醋各适量，麻油少许。

猪肉洗净切成细丝，丝瓜洗净，去籽，切丝，共入砂锅中，加水至锅满，文火炖煮 1 小时，调以精盐、米醋、味精、麻油即可。

适用于暑热烦渴，内痔便血等症。

19. 当归鳝鱼羹

鳝鱼 500 克，当归 15 克，党参 10 克，精盐 3 克，姜 15 克，葱白 25 克。

鳝鱼用常法宰杀，去头、骨、肠杂，洗净切丝。当归，党参用布包扎好。共入砂锅，加清水适量，文火煮煎 1 小时。拣去药包，加入葱丝，姜末，精盐调味。

本品具有补益气血，增长气力，适于久病体虚，消瘦乏力者食用。

20. 木瓜汤

木瓜 4 个，白沙蜜 100 克。先将木瓜蒸熟去皮，研如泥状，白沙蜜拣净杂物，再将二味相和均匀，放入净磁器内备用。每天早空腹开水冲服 1 匙，10 天为一疗程。

适用于风湿性关节炎，类风湿性关节炎及坐骨神经痛。

21. 羊腰补肾羹

羊腰子 1 对，五味子 25 克，葱白 10 克，生姜 10 克，精盐适量。

将羊腰子洗净，撕去筋膜，切成小块，葱、姜切成末。五味子用布包扎，放入砂锅，加适量清水，煎煮1小时。捞去药袋，入羊腰，葱、姜武火烧开，改用文火熬，至羊腰熟烂，成为羹状，调入精盐即可。

本品为古代名方，主治肾虚劳损，对精气竭绝功效明显。中老年人常食更佳。

22. 红枣木耳羹

红枣30枚，黑木耳20克，红糖50克。

红枣洗净，先用温水泡发。黑木耳泡发后洗净泥沙。先把红枣放入砂锅中，加清水，煮至枣熟，皮破时。放入黑木耳，文火炖至木耳软烂，枣皮脱剥，加入红糖，再沸两开即可。

此方主治缺铁性贫血。能安神、催眠、祛血脂。

23. 赤小豆汤

赤小豆200克，白砂糖适量。赤小豆洗净，放入砂锅中，加清水适量，武火烧开后，改用文火炖煮至赤小豆熟烂，调入白砂糖拌匀即可，随意饮用。

赤小豆自古入药，功能利水消肿，清热解毒，治疗各种原因引起的水肿，并可治夏季疗疮肿毒。

24. 山药奶肉汤

精羊肉500克，生姜25克，山药100克，牛奶750毫升，精盐0.5克，生姜10克。

羊肉洗净，冷水浸泡除去血污，不切、整块与生姜用文火清炖半日。取肉汤1碗，加去皮山药，入砂锅煮烂，再加入牛奶，精盐沸后即可，羊肉加水次日再用。

适用于病后体弱，产后虚损导致冷汗，气短、烦热、失眠、倦怠等。

25. 人参萝卜汤

人参10克，黄芪10克，红皮萝卜1个，蜂蜜100克。

人参，黄芪焙干研细末，萝卜洗净，切成4片，以萝卜逐片蘸蜜炙干，如此反复，至蜜尽为度。食用时，取萝卜1片蘸参、芪末食之，用淡盐汤送下为佳。

适用泌尿系结石或慢性泌尿感染，反复发作，尿频尿痛等症。

26. 小麦羊肚汤

浮小麦40克，羊肚150克，料酒10克，精盐2克。

将浮小麦清水淘洗干净，羊肚用碱水反复搓洗，用清水漂净，切成小块。共入砂锅，加清水适量，文火煨汤，至肚块熟烂后，加料酒、精盐，再烧开后即可。

适用于小儿脾虚自汗，成人阴虚盗汗等症。

27. 姜蜜汤

生姜50克，蜂蜜适量。先把生姜洗净，捣烂取汁为1份。再取蜂蜜4份，即为成人1次量（儿童酌减），按此比例拌匀于碗中，置锅内隔水蒸约10分钟，早晚两次分服，连用两天。

温肺祛痰止咳，对风寒咳嗽、痰粘难咳有疗效。

28. 葛粉羹

葛粉250克，荆芥穗50克，豆豉15克。

将葛粉捣研成细末，过筛，调水和成面团状，作成面条。锅内加清水适量，放入荆芥穗、豆豉，煮10分钟，滤去渣，用清汁煮葛粉面条，空腹食用。

本品有滋阴平肝，祛风开窍之功。适于中风偏瘫，语言不利、手足麻木，神昏志瞤，也可用于动脉硬化患者作预中风之用。

29. 百合汤

百合 50 克，冰糖适量。

生百合入砂锅，加清水适量，文火炖煮 30 分钟，调以冰糖，溶化即可。睡前半小时顿服。

百合清心安神，和冰糖合用，适用于心烦不安，失眠多梦，伴五心烦热，口燥咽干等症。

30. 当归羊肉汤

羊肉 500 克，黄芪 25 克、党参 25 克，当归 25 克，生姜 25 克，精盐 5 克。

羊肉洗净，切成小块状，黄芪，党参、当归用布包扎，共放入砂锅，加水至满。武火烧开，改用文火，煨至羊肉烂熟，加生姜片、精盐，再沸 1 次即可。分次食用，以饮汤为主，也可食肉。

本品补气养血，强壮身体。适用于贫血，低热、多汗，肢冷等症。

31. 芹菜鲜藕汤

鲜芹菜 150 克，鲜藕 150 克，花生油 25 克，精盐、味精各适量。

将鲜芹菜连叶洗净，切段，鲜藕洗净，刮去外皮，切片，炒勺内放花生油，烧八成热时入芹菜、藕、炒 1 分钟，入精盐、加水适量、烧开，调入味精即可。1 日内食尽，每日 1 剂，连用 1 周。

适用于血热型功能性子宫出血。

32. 乌发汤

羊肉 300 克，羊头 1 只，羊骨 300 克，熟地黄 3 克，淮山药 3 克，菟丝子 3 克，核桃仁 3 克，制首乌 5 克，黑豆 5 克，黑芝麻 5 克，丹皮 2 克，枣仁 2 克、当归 2 克、红花、侧柏叶、泽泻、天麻各 2 克，葱白 25 克、生姜 25 克，白胡椒 3 克，精盐 5 克，味精适量。

羊肉大块洗净，不切，入开水氽去血污，捞出、羊骨、羊头洗净砸碎，以骨垫锅底，上放羊肉，各药装口袋，棉线扎口，放入锅内，加水适量，武火烧开，撇去浮沫，将羊肉捞出，切成大片，再入锅、加姜、葱、胡椒、文火炖 2 小时，把药捞出，加精盐、味精即可，食肉饮汤，1 剂可用 7 天。

适用于脱发、须发早白等症。

十一、油调料饮品类

1. 豆油食疗应用

味甘辛，性温。驱虫润肠。

蛔虫性肠梗阻：豆油 60 克，加藕粉 50 克，调成糊状，每日 3 次分服下。多在 12 小时内蛔生排出。

便秘：豆油 20~30 克，1 次饮下。多在 6 小时之内可解便。

2. 麻油食疗应用

误吞铁钉，针等物：麻油 50 克，韭菜 150 克，洗净，切成 2 寸长段，拌匀后生食即咽，6 小时内可见韭菜裹铁器等物排出。

产后胎盘不下：麻油 25 克，蜂蜜 30 克同煎 15 分钟，温后服下。

肿毒初期：麻油 25 克，葱白 10 克，以油炸葱白至黑焦，趁热用棉签抹患处。

秃疮发癣：府油 200 克，文火烧开后，沥入猪胆汁 1 只，和匀。冷却后搽涂患处。

3. 芝麻食疗应用

味甘、性平。入胃，大小肠 3 经。行气通血脉，濡肠胃，润肌肤，补肝肾、乌须发。

肺燥咳嗽：肠燥便秘：银耳 10 克，黑芝麻 15 克，冰糖适量。银耳洗净，黑芝麻略打，二味与冰糖同入砂锅，文火炖 30 分钟。每日服食 1 次。

老年人四肢无力、腰膝酸痛：黑芝麻 100 克，煮熟沥干水分，慧苡仁 100 克，地黄 25 克，以上 3 味同用布包扎，浸泡在白酒中，密封一周即可饮用，每日晨空腹饮 36 毫升。

松子仁 200 克，黑芝麻 100 克，核桃仁 100 克，蜂蜜 200 克。松子仁、黑芝麻、核桃仁同捣成泥状，放入砂锅，加黄酒 500 克，文火煮沸 10 分钟后，倒入蜂蜜，搅拌均匀，再熬煮收膏冷却装瓶备用。每次服食 1 汤匙，每日两次。中老年人常用，可滋补强壮、健脑益智、延缓衰老。

老年便秘，血管硬化：黑芝麻 500 克，清洗干净，反复蒸 3 次，晒干后炒熟研成细末，和蜜或枣泥为丸，每丸约 10 克重，每日 3 次、每次 1 丸，温黄酒送服。

肝胃不足，脱发白发，便秘肤燥：黑芝麻炒熟，干桑适量研末，各等份，以糯米饭或蜂蜜制丸重 12~15 克，每日 1 丸，久服自效。

脾虚腹泻，肾虚气喘，心悸自汗，倦怠乏力：

人参 5 克，黑芝麻 20 克，核桃仁 30 克，青红丝适量，白糖 100 克，猪油 30 克，糯米 500 克。将人参清水润软切片，再用微火烘脆，研成细粉，黑芝麻，核桃仁捣烂如泥，三味拌匀，加入白糖、猪油、青红丝，搅拌成汤圆馅状备用，糯米粉加水合成面团，包入汤圆馅，即成人参汤圆，放入锅内加水煮食。

老年咳喘：炒黑芝麻 250 克，生姜捣汁去渣，再与芝麻同炒，白蜜 120 克，蒸熟，冰糖 120 克，蒸融化。混合拌匀，放入瓷瓶收贮，每日早晚各服 1 汤匙。

胃寒腹痛，妇女痛经虚寒：面粉 500 克，黑芝麻 500 克，茴香 60 克。盐 10 克。将上述 4 味分别用微火炒熟，共研为末，拌匀备用，每日晨起，空腹开水服 2 汤匙，可加糖调味。

脂溢性脱发：芝麻粳，清明柳（柳枝叶）各 200 克，煎汤水，沐发并擦洗头皮，连用 1 个月。

阳萎、腰酸腿软：芝麻 250 克，早稻米 250 克，紫河东 2 具焙干，共研成细末、蜜丸，每日早晚各服 15 克。

(11) 产后乳少：黑芝麻 15 克，炒焦研末，每次冲服 1 克，以猪蹄汤冲服更好，或用炒芝麻 15 克，加盐少许，研粉冲服。

(12) 抗衰老芝麻粥：黑芝麻，九蒸九晒，去皮、滤汁，煎饮或和大米煮粥食用。

(13) 脱发、须发早白，何首乌 200 克，桑椹 200 克，当归 30 克，黑芝麻 100 克。

将前 4 味冷水浸泡透发，同放研锅内，加水适量，火煎煮，每半小时取煎液 1 次，加水再煎，共取 3 次液汁，合并，再入锅中，文火浓缩，至粘稠如膏时，加蜂蜜。调匀，加热再沸，离火、冷却装瓶备用，每次服 1 汤匙，温水冲服，每日早晚各 1 次。

(14) 健脑、补肾、乌发、生发：红糖 500 克，加水少许，文火熬至粘稠，加入炒的黑芝麻、核桃仁各 250 克，调匀后离火。趁热倒进表面涂油的大瓷盘中，用刀压平，稍冷切成块即可食用。

(15) 须发早白、双目干涩：黑芝麻 50 克，大米 100 克，白糖适量。

将黑芝麻、大米分别清洗干净，同入砂锅中，加水适量，文火熬煮，至米熟为度。调以白糖，即可食用，每晚睡前服食 1 小碗。

(16) 延缓衰老。祛病延年：桑椹 60 克，黑芝麻 60 克，何首乌 30 克，海带 30 克，蜂蜜适量。上药共焙干，研成细末，炼蜜丸，每丸重 9 克，早晚各服 1 丸，现代证明此乌发丸含碘、锌、铜、硒等元素。

4. 食盐食疗应用

味咸、性寒。和胃消食，壮骨坚齿，明目解毒，清火凉血，入肾、肝、肺三经。

明目坚齿，海盐适量，用开水泡散，清汁置银器内，熬取白雪盐花，用新瓦器盛，每日揩牙嗽口，点水洗目，闭坐良久。再洗面。此方为“洞视千里清”。大利昏花老眼。

食物中毒诱吐：食盐 25 克，炒至焦黄，温开水冲服，诱发呕吐，减少吸收。

齿疼出血：每夜盐末厚封龈上，有汁沥尽乃卧。不过十夜疼血皆止。忌：猪肉、鱼、油菜。

各种脚气：盐适量，蒸热分囊，以脚踏之，令脚心热，夜夜用之。

5. 醋食疗应用

味酸苦，性温。入肝经，去淤生新，消食化积，杀毒灭菌。

风湿性关节炎并急性关节炎肿痛，好醋两碗，煎至 1 碗，入切细葱白 1 碗，再煮 1—2 沸，过滤后用布包葱肉，趁热敷于患处，1 日 2 次。

胆道蛔虫：米醋 30 毫升，开水 30 毫升两者调和，温开水送服，每日 3—4 次。或米醋 30 毫升，冷开水 30 毫升，痛时 1 次服下，痛止后可服驱虫药。

高血压病：米醋、花生米各适量，将花生米放瓶内，米醋泡至 1 周即可食用，每次 10 粒，1 次服下，连用两周。

蜂蜇、蝎叮、蛇咬，米醋调雄黄粉，涂伤口，可止痛、防毒素扩散，

为抢救争取时间。

牛皮癣、手足癣、灰指甲：上好米醋，用棉签蘸抹涂擦患处，也可用塑料袋中盛醋，将患处手足浸泡其中，封紧袋一夜后，第二天解除，数次可好。

6. 豆豉食疗应用

味苦、性寒。主治伤寒头痛寒热、烦躁满闷、虚劳喘息、两脚疼冷。

盗汗不止：豆豉 100 克，微炒香、白酒 500 毫升、浸泡 3 日，取汁冷暖任意服，两三剂即止。

伤寒吐下后、心中烦闷：豆豉 10 克，山栀子 14 个，煎水、去渣，每服半杯，得吐即愈。

暴痢腹痛：豆豉 12 克，韭白 10 克切碎，用水先煮韭白，放入豆豉再煮，至汤色黑，去豆豉，分两次服用。

7. 红砂糖食疗应用

味甘、性温。补中暖肝。和血化淤。

下痢噤口：红砂糖 250 克，乌梅 1 枚，水 500 毫升，同放入砂锅，煎至一半，频频饮下。

妇女血虚、月经不调：红砂糖 100 克，鸡蛋 2 枚，两味同锅，加水适量，将鸡蛋煮熟。经止后服用，连用 3 周，每日 1 次。

产后恶露不下：红砂糖 100 克，茶 10 克，两味同入砂锅，加水适量，煮至浓汤，去茶叶，以热黄酒送服。

8. 饴糖食疗应用

味甘、性温。暖中补虚，健胃和脾，生津润燥，补肺止咳。

咳嗽喉痛：饴糖拌红皮萝卜，放置一夜，滤出精汁饮服。或饴糖糖块，火上炙至半焦，空腹食用。

小儿尿床：桂枝、白芍、甘草各 10 克。同入砂锅，煎汁去渣，冲饴糖 30 吨，1 日分两次服用。

干咳不止，白萝卜适量，取汁 200 毫升，饴糖 25 克，上笼蒸化，趁热 1 次服下，连服 3~5 日。

9. 蜂蜜食疗应用

味甘、性平、无毒。入心、肺、胃、脾，大肠五经。润肺补中，滑肠通便，护肤美颜。

胃、十二指肠溃疡：蜂蜜一杯，隔水入笼蒸熟，于饭前一次服下，每日三次，连服 1 个月。

久咳不愈：蜂蜜 60 克，猪板油 60 克、油炸化去渣，倒入蜂蜜中，溶化至沸，放入碗内，每日早晚开水冲服 1 汤匙，冬季量加倍。

慢性气管炎：蜂蜜 35 克，鸡蛋 1 枚，蜜微炒后，加水适量，打入鸡蛋，煮开即可，晨起后、晚睡前各服 1 次。

心脏病、冠状动脉粥样硬化：每日服蜂蜜 2~3 次，每次 2~3 汤匙。

老年人便秘：黑芝麻 25 克，炒熟后，捣如泥，加蜂蜜 25 克，调匀，温水冲服。

肺虚久咳、咽干低热：大梨 1 个，挖去梨核，蜂蜜 50 克，纳入梨肚中，入笼，口向上，隔水蒸熟，1 次食下。

健忘、怔忡，炒枣仁、柏子仁、五味子各 10 克，蜂蜜 25 克，先将枣仁、柏子仁、五味子入砂锅，煎煮汤汁，去渣，入蜂蜜拌匀，再沸 1 次即可，

每日睡前服用。

10. 酒食疗应用

味甘苦辛、性温。散寒活血，舒筋止痛。

跌打损伤、疼痛不止：急饮热黄酒或葡萄酒适量，可止血、止痛。无出血伤处，可以酒按摩患处。

寒痰咳嗽：烧酒 200 克，猪脂、蜂蜜、香油、茶叶末各 200 克，同浸入酒内，煮熟，每日 20 克，温茶送服。

急性扭伤：烧酒 200 克，老红枣 20 枚，浸泡 15 日后，可外涂患处。

冻疮：白酒 30 克，花椒 15 克，生姜汁 3 克，甘油 6 克，共浸泡数日，涂患处。

产妇乳汁不通：酒酿 10 吨，鲜菊花汁 30 克，温后饮下。或鲜荸荠苗，洗净、切细丝 50 克，酒酿 25 克，两者共捣如泥，炒热敷乳旁，一夜即通。

神经性头痛：川芎 15 克，甜酒酿 200 克，米酒 400 克，3 味共煎煮至半，热饮下。

手足皲裂：酒糟 10 吨，熟猪油 25 克，精盐 5 克，生姜汁 30 毫升，混匀炒热，擦入皲裂处。当时有刺痛感，少许时刻，皮肤变软，开始愈合，2~4 次即可好。

外伤淤血、骨折不愈：酒糟 100 克，糯米 250 克，两味拌匀，加水及少许黄酒煮成稠粥状，趁热涂患处，外面用纱布包扎。

11. 生姜食疗应用

味辛、性温。入肺、心、脾、胃四经，通心助阳，治风寒外感，止秽呕吐。

伤感风寒、雨淋致冷：生姜 50 克，葱白 10 克寸段，共切细丝，加红枣 14 枚，红糖适量，同入砂锅，煎煮去渣取汁，趁热饮服。

久痢不止、腹冷下坠：干姜 3 片，糯米 12 克，赤石脂 15 克，同入砂锅，煎煮取汁去渣，趁热服用，每日 2 次。

虚劳咳嗽：蜂蜜、姜汁各 200 毫升，白萝卜汁、梨汁、人乳汁各 400 毫升，共煎煮成膏状。早晚各 1 次，每次 10 毫升，开水冲服。

胃痛：生姜 60~120 克，红糖 120 克，红大枣 7 枚，同入砂锅煎煮成汁，去渣，吃枣饮汤，每日 1 剂，连服 3 剂。

胃、十二指肠溃疡：生姜 250 克，猪肚 1 个，洗净，生姜切碎，放入猪肚内，武火烧沸，改文火炖煮，至猪肚烂熟，食肚饮汤。

类风湿性关节炎：生姜、葱白、辣椒各 9 克，白面粉 250 克，和成面团，制成面条，生姜、葱白，辣椒切碎，与面条同煮至面条熟，趁热食下，每日两次，十日为 1 疗程。食用野菜、鱼蟹而至腹痛、腹泻、呕吐：生姜 50 克，紫苏叶 50 克，红糖 50 克，同入砂锅，加水适量，文火煎煮，取汁，每日分两次服用。

脾胃虚寒，肠鸣便溏：生姜 2 片，大红枣 3 枚，红茶叶 2 克，开水冲泡，代茶饮用，每日数次。古人称“姜枣茶”。

肺寒、久咳不愈：生姜汁 200 毫升，蜂蜜 200 克，同置锅中煎煮至粘稠如膏状，冷却后装瓶备用。食用时每取 30 毫升，开水冲服，每日 1~2 次。

12. 茶食疗应用

味苦甘、性凉。消食止泻，清心提神，生津止渴，清热解毒。

溃疡病：茶、白糖、蜂蜜各 250 克，加水 1 千毫升，煎煮至一半，滤

渣、冷却后，放入瓶中，封盖冷存 15 天，每日早晚各取 1 匙，蒸热后服食。

急性菌痢：绿茶 50 克，水煎至成浓汁取汁去渣，加红糖 50 克，再煎煮 10 分钟，一次饮下。

糖尿病患者：茶叶 10 克，冷开水 200 毫升浸泡。每次 50~150 毫升，每日 3 次。注意，必须用冷开水浸泡。

急性胃肠炎：茶叶 100 克，干姜 50 克，共研成细末，拌匀，每次取 10 克，每日 3 次，温开水冲服。

13. 牛奶食疗应用

味甘、性平。补肺养胃、生津润肠。

溃疡病：鲜牛奶 250 毫升，蜂蜜 50 克，白莽粉 10 克，三味同煮，一次饮下，每日一次。

呕吐、反胃，牛奶 250 毫升，韭菜汁 100 毫升，姜汁 20 毫升，三味拌和，一次饮下。

体虚便秘、中气不足：牛奶、大米、大红枣各适量。将红枣、大米淘洗干净后，先放入砂锅，煎煮成粥，待熟时，加入牛奶，再沸 1 次即可。须经常食用。

精液稀少：羊肉末 60 克，牛奶 150 毫升，大麦片 50 克。先将羊肉末入砂锅，加水适量，煮肉末快要熟时，入大麦片，开一沸，再入牛奶，再开一沸，即可，每日 1 次、连用 7 天。

十二、食疗便方选

1. 感冒食疗方

风寒初起、头痛、耳痛、无汗、口不渴：老生姜 10 克，红糖 15 克。先将生姜洗净，切丝，放入大茶杯内，冲入开水，盖上盖，泡 5 分钟，然后放入红糖，趁热服下。服后盖被卧床，出微汗即可。

外感风寒、头痛发热：生姜 30 克，洗净切细末，加红糖 10 克，以开水冲泡或用砂锅，文火煮两沸即可，趁热服下，盖被卧床，待出汗即可。

风寒感冒：绿豆 50 克，葱白 5 根，生姜 5 克，红糖适量。绿豆、葱白、生姜洗净、生姜切片，同入砂锅，煎煮 15 分钟，后加红糖，趁热服下，出微汗即好。

风寒感冒、发热、头痛：葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。将豆豉放入铝锅内，加水 1 碗，文火煎煮 10 分钟，再把洗净带须的葱放入，继续煮 5 分钟，最后加入黄酒，即出锅，趁热服下。

风寒感冒、恶心、呕吐、胃痛、腹胀：生姜 3 克，苏叶 3 克，红糖 15 克。先把姜洗净切成丝，苏叶洗净，共入茶杯内，加开水冲泡，5~10 分钟后，放入红糖，趁热服下，可治小儿伤风感冒、鼻塞不通。

用麝香止痛膏（1 寸见方）2 张，在其中部位，放少许感冒胶丸中药粉，分别贴在两脚的涌泉穴上。贴好后，按摩 2~3 分钟，1 到数日即可好。

热敷：将毛巾浸入热水中，取出拧去水，但不要拧得太干，温敷于小儿囟门上，稍凉再换，即使小儿通鼻。敷后，要给小儿戴上帽子或围巾。

取白葱头适量，洗净捣烂，取汁，用少许涂抹于鼻唇间，即可使鼻通。或将葱白洗净捣烂，用开水冲泡，趁热熏口鼻。

2. 关节炎食疗方

（1）急性关节炎肿痛：好醋 500 克，煎至 250 克，再加入洗净切细的葱白 30 克，煮沸 2~3 遍，过滤后用布包好，趁热敷于患部关节，每日 2 次。

（2）关节疼痛：白葡萄秧根 80 克，洗净，切碎，猪蹄 1 个，去毛洗净，加水或白酒或黄酒各半，入砂锅炖煮至猪蹄熟，去葡萄树根，饮汤食肉，每日 1 次。

（3）关节肿痛、肌肉瘦削、四肢不遂，红辣椒皮 500 克，焙干，研成细末，嫩松树叶与嫩松枝各 250 克，焙干，研成末。3 味拌匀，加黄酒适量，炼成药丸，如梧桐子大小，饭后服，每服 3 克，每日 2~3 次。

（4）风寒骨痛，患部关节冷痛：生姜 100 克，葱白 100 克，洗净，切细，共捣烂，炒热，用布包扎，熨敷患处，冷了更换，每日 3 次。

（5）关节疼痛、肢体麻痹：黑桑椹 50 克，洗净，入砂锅，加水适量，文火煎煮服用，或将桑椹熬制成膏，每服 1 汤匙，开水和少许黄酒送服，每日 1~2 次。

3. 扁桃腺炎食疗方

（1）鲜石榴 1~2 个，剥去皮，取石榴籽，将石榴籽捶碎，用开水冲泡 10 分钟，去渣取汁，待汁凉冷后，合汁漱口，每日含漱数次。

（2）红皮萝卜 1 个，洗净，切成细丝，用白糖拌匀，放置 1 夜，使其溶化出糖汁，去萝卜丝，饮汁，每日 3~4 次。

（3）青鱼胆适量，焙干，研成细末，另取青黛粉适量，把青鱼胆末与青黛粉调和，研匀，用钢管将药末吹至喉部。每日 2~3 次。可消肿、止痛。

(4) 白皮萝卜 1 个，洗净，削皮，切成薄片，取其 1 片，放入口中慢嚼，至极烂，慢慢把汁咽下。每次可连吃多片，连续多次，每日可服 500 克左右，连服 2~3 日有效。

4. 胃病食疗方

(1) 食欲不振、慢性胃炎：砂仁 10 克，猪肚 1000 克，将猪肚洗净，入锅沸水氽透捞出，刮去内膜。把清汤滤入锅内，放入猪肚，加适量花椒、生姜、葱白，煮熟，捞出凉晾切条。再将锅加厚汤 500 克，武火烧开，放入肚条、砂仁、胡椒面、味精，再用豆粉少许搅拌均匀，开 1 沸即可，适量食用。

(2) 气虚胃痛、心烦不眠：百合 70 克，糯米 100 克，二味共煮粥，待粥快要熟时，加红糖 10 克调味，服食，每日服 1~2 次，连服 7~10 日。

(3) 胃溃疡、十二指肠溃疡所致疼痛：新鲜马铃薯适量，洗净，不去皮，切碎捣烂，用纱布包扎挤汁，每日早空腹服 1~2 汤匙，加适量蜂蜜调和，连服 2~3 周。在服用期间不得食用刺激性食物。

(4) 胃痛、促进十二指肠溃疡面愈合：洋白菜 100 克，洗净，切碎捣烂绞汁 200—300 毫升，略加温热，饭前服用，连服 10 天为 1 疗程。

(5) 胃气虚寒、胃腹冷痛：佛手 30 克，白酒 14 克，将佛手清水浸泡洗净，切成 1 厘米小方块，略干后，放入坛（瓶）内，倒入白酒，封口，每隔 5 天将坛、瓶摇动半分钟，10 天后即可饮用，每次 3~5 毫升，连服用数日。

(6) 胃痉挛所致疼痛：新鲜大鸡蛋 12 枚，打碎搅和拌匀，加冰糖 500 克，黄酒 500 毫升，同入锅内，文火煎熬至焦黄色，饭前服。每次服用 1 汤匙，日服 3 次。

(7) 心腹冷痛、积聚停饮：高良姜（中药店有售）1.5 克，研成细末，粳米 300 克，水 3 大碗。先煎煮高良姜至 2 碗水时，去渣，入粳米煮至极烂，服食。

(8) 肝胃气滞、胸胁满痛：生姜 500 克，洗净，捣烂取姜汁留姜渣，把姜渣炒热，纱布包扎熨痛处。渣冷则加汁再炒热，再继续热熨。

(9) 老年人脾胃虚弱、消化不良、饮食不振、胸内气滞：佛手柑 15 克，大米 60 克，冰糖少许，先将佛手柑煎汤去渣后，加入大米和冰糖共煮至大米极烂，早晚各服食 1 次。

(10) 胃气上逆、呕吐不止：鲜生山药 30 克，洗净焙干研成细末，清半夏 30 克，洗净，水煎，去渣，取汤 3 杯，后调入山药粉，再煎 2~3 沸即可，加白糖适量，空腹服用。

(11) 缓解食道癌、胃癌：黄鱼鱼膘适量，香油炸脆，压碎，研成细末，温开水冲服。每次服 5 克，每日服 3 次。

(12) 缓解食入即吐症：韭菜或韭菜根 200 克洗净，压烂取汁，每次以此汁 1 汤匙，和入牛奶半杯，烧煮沸，趁热缓缓饮下，1 日可饮服数次。

(13) 呕吐反胃，朝食暮吐：白胡椒、姜半夏，（姜汁浸泡过的半夏）各适量，共研成细末，以姜汁、面粉糊炼丸，蒸熟，每丸如小豆大小，生姜汤送服，每次 30 丸，日服 2 次。

(14) 慢性胃炎，胸满气滞：白砂糖 250 克，生姜焙干研末 30 克，丁香 5 克。将白砂糖入锅内，加水适量，用文火熬至稠时，加入姜末、丁香，调匀，继续熬煎成糊状即可。每次 6 克，每日服用 2 次。

5. 糖尿病食疗方

(1) 鲜红薯叶 60 克，鲜冬瓜适量。水煎服用。如用干品，用于红薯藤

30 克，干冬瓜皮 12 克，水煎服用。水煎时，可用砂锅煎煮。常用，可治疗糖尿病。

(2) 泥鳅 10 条，在清水中浸泡 3~5 天，使其吐净肚内沙泥，每天换 1 次水。洗净，去头尾焙灰，与于荷叶适量共为末，每服 6 克，凉开水送服，每日 3 次。

(3) 西瓜皮、冬瓜皮各 15 克，天花粉 12 克，同入砂锅，加水适量，文火煎煮取汁去渣，口服，每日 2~3 次。对糖尿病，口渴，尿液混浊有效。

(4) 冬瓜皮、麦冬各 50 克，黄连 10 克，水煎服。每日 2~3 次，可治糖尿病，消渴不止，小便多。

(5) 田螺 10~20 个，放清水中 3—5 天，使其漂吐去沙泥，取出田螺肉，加黄酒半小杯，拌和，用清水炖熟，食肉、饮汤，每日 1 次。

(6) 猪胰（牛羊胰亦可），数具，洗净，切碎，焙干研成细末，装瓶备用。每饭前服 3~5 克，日服 3 次，连续服用见效。

(7) 鲜菠菜根 60~120 克，干鸡内金 12 克，入砂锅，加水，文火煎服。每日 2~3 次。经常服用，可稳定病情。

6. 冠心病食疗方

(1) 香蕉 3 只，冰糖 60 克，糯米 60 克。糯米淘洗干净，入锅加清水适量烧开，文火煎煮待米煮时，加入去皮、切块的香蕉、冰糖，熬成稀粥。每日 1 次，连续服用，可防治冠心病。

(2) 山楂肉 30 克，香橙 2 枚，荸荠粉 10 克，白糖 60 克。先将山楂肉，放入砂锅，加水适量，煎煮 10 分钟，去渣留汁备用。香橙捣烂，用纱布绞汁，两汁调匀，在铁锅内煮沸。加入白糖，待溶化后，用和好的荸荠粉汁打芡成糊状，即成山楂香橙露。饭后适量饮用，对高血脂、冠心病有较好疗效。

(3) 泡发海参 40 克，大枣 5 枚，冰糖适量。先将海参煮烂后，再加入大枣、冰糖，炖煮 15~20 分钟，每日早空腹服食，治气阴两虚型冠心病。

(4) 首乌 60 克，黑豆 260 克，穿山甲肉 250 克，植物油，精盐各适量。将穿山甲肉洗净切碎，放入瓦锅内炮汁炒透，加入首乌、黑豆，加清水适量，用武火烧开，改用文火熬汤，放入精盐少许，植物油少许调味，饮汤食肉。每日 2 次。可防治冠心病。

(5) 海带适量，洗净，水煮，吃海带饮汤。或者海带 9 克，草决明 10 克，同入砂锅，煎煮 20 分钟，滤去药汁，吃海带饮汤，经常服用，有防治冠心病的作用。

(6) 老茶树根 70 克，糯米酒适量。将老茶树根洗净切片，与糯米酒共入瓦罐，加水适量，文火煎煮两次，取两次浓汁，每晚睡前温服。1 次饮完，30 日为 1 个疗程。对防治冠心病有效。

(7) 山楂 30 克，白扁豆 20 克，韭菜 30 克，分别洗净，同入砂锅，文火煎煮，豆烂后，加放红糖 40 克，调味服用，每日 1 剂，经常服用可防治冠心病。

(8) 黑芝麻 60 克，白糖 10 克，大米 30 克，桑椹 15 克。将黑芝麻、桑椹、大米分别洗净后同入砂盘中捣烂，瓦锅内加清水 3 碗煮沸后入白糖，使之溶化，水再开后，加入药浆。煮成糊状食用。治疗高血脂症有效，也可将桑椹、大米、黑芝麻、何首乌各等量，焙干研成细末，炼蜜调成梧桐子大小丸状，每服 9 克，连服用 60 天。

(9) 瓜蒌仁 10 克，野蒜 10 克，桂枝 10 克，水煎干服用，或兑入黄酒

适量服用，可治疗胸痹心痛，心绞痛。

(10) 黄精 30 克，玉竹 15 克，猪胰 1 具，将猪胰刮去油膜，洗净。同黄精、玉竹同煲饮汤食肉。黄精有降血糖作用，玉竹令人强壮。治疗心脏病，心力衰弱，糖尿病。

(11) 乌梅 1 个，大枣 2 枚，杏仁 7 个，共捣烂，用酒或醋调合（男用酒，女用醋），1 次服完，经常食用防治冠心病有效。

(12) 荷叶 5 张，洗净共切 10 块（如用于荷叶需用水泡软）。瘦猪肉 250 克，大米 260 克。将大米压磨成粗沙大小。猪肉洗净，切成厚片，加酱油 25 克，精盐适量，淀粉、食油少许拌匀，再将拌好的肉片和米沙用荷叶包成长形，入蒸笼蒸 30 分钟即可食用。对高血脂患者有一定疗效。

7. 高血压食疗方

(1) 白木耳或黑木耳 3 克，清水浸泡 1 夜，洗净，置于碗内，加适量水和冰糖，入笼屉蒸 2 小时，于睡前食用。每日 1 次。对高血压、动脉硬化、眼底出血有较好疗效。

(2) 生柿子洗净绞汁，与牛奶或米汤调合服用，每次服半杯。可作高血压病有中风倾向时急用。也将柿饼适量，加水煮烂当点心用。每日服食 2 次，效果也效好。

(3) 绿豆适量，装入长 30 厘米，宽 20 厘米的布袋内。不要装得太满，以头枕上时感觉舒适为度，经常使用，具有清肝、明目、降低血压作用。

(4) 把饮茶时剩下的“茶根”即用过的茶叶，收集、晾干，装入布袋，30 厘米长，宽 15 厘米，当作枕头，睡觉时用作枕头。有降压作用。

(5) 鲜芹菜 250 克，洗净，用沸水烫两分钟，切细，捣烂，绞汁。每服 1 小杯，每日 2 次。可降血压。

(6) 地瓜去皮，捣烂、绞汁，加入适量凉开水。每肌 1 酒杯。每日 2~8 次。可治高血压伴头昏目赤，颜面潮红，大便秘结。

(7) 取经霜桑叶 30 克，黄菊花 10 克，洗净，入砂锅，加水适量，文火煎煮，去渣取汁。每日 2 次，可治高血压、头昏、头痛。

8. 便秘食疗方

(1) 早上空腹吃香蕉 1 个，可治痔疮出血大便于结。或用香蕉两个，加冰糖煮食，每日 1~2 次，连服数日。

(2) 大白菜帮适量，洗净，切成薄片，用油炒至八成熟后，将酱油、糖、醋、淀粉调成汁，倒入锅内，拌炒均匀即可。可预防便秘，也可治疗便秘。

(3) 蜂蜜 60 克，牛奶 250 克，一同煮开，每日早上空腹饮服 1 次。有润肠通便作用。

(4) 黑芝麻 30 克，核桃仁 30 克，共捣烂，开水冲服。可润肠通便，对于老年人便秘较为适宜。

(5) 松子仁 100 克，麻子仁 100 克，柏子仁 100 克，共研成末，溶白蜡和丸，如梧桐子大小，每服 50 丸，人参汤或黄芪汤送服。治疗气虚大便艰难。

(6) 发菜 3 克，牡蛎肉 60 克，瘦猪肉 60 克，大米适量。将发菜、牡蛎肉加适量清水煮沸，放入大米，发菜，牡蛎肉同煮至大米开花为度，再放猪肉丸煮熟，食肉饮粥。

(7) 桃花适量，洗净凉干，研成细末 1 小酒杯，开水冲服。经常服用，可治大便艰难不通。

(8) 牛奶 250 克，蜂蜜 100 克，葱汁少许，同入砂锅，文火煮熟，服用。

每日早上空腹饮用。治疗习惯性便秘。

(9) 鸭 1 只，用常法宰杀，去内脏，洗净。当归 30 克，放入宰杀好的鸭肚内，入锅炖煮，至鸭肉熟烂，去药渣，食肉饮汤。治疗气血两亏，肠燥便秘。

9. 神经衰弱食疗方

(1) 百合 60~90 克，糯米适量。共煮成粥，待要熟时加红糖调味，服用。每日 1~2 次，可连服 7~10 天，具有益气、健脾、安神功效。

(2) 炒酸枣仁 60 克，大米 400 克。将酸枣仁，加水煮熬，取汁去渣，再加大米熬粥。每次适量饮食。有镇静、催眠作用。

(3) 核桃仁 30 克，黑芝麻 30 克，桑叶 80 克。共捣成泥状，加蜂蜜少许，炼成药丸，每丸重 3 克，每次 3 丸，1 日 2 次。对神经衰弱，失眠多梦，健忘有疗效。

(4) 生百合 60 克，蜂蜜适量，二味绞拌后，放置碗内，上笼屉隔水蒸熟，每睡前服用适量。要注意，晚饭不要吃过饱。治疗神衰所致的睡眠不宁。

(5) 酸枣仁 250 克，粳米 300 克。酸枣仁用水绞取汁去渣，放入粳米，共煮成粥。空腹食下，具有安眠功效。经常食用效果明显。

10. 痢疾食疗方

(1) 突然腹痛、便意急迫、下痢赤白：取大蒜适量，捣如泥，贴于两足心上或肚脐部位。即可止痢。还可在吃饭时吃 3~4 瓣大蒜，治疗效果尤佳。

(2) 大蒜 2 头，每日分 2~4 次食完，也可在吃饭食用。或大蒜 4~5 瓣，剥皮，捣烂，加适量红糖，1 次服下。每隔 2~3 小时，冲服 1 次。

(3) 石榴皮 12~16 克，洗净，入砂锅加水，文火煎煮 15 分钟，取汁去渣，晾温后，加红糖适量，分 2 次服，每日 1 剂。治疗慢性菌痢。

(4) 大蒜 10~15 克，剥皮，捣烂如泥，马齿苋菜 50 克，煎水 1 碗。用马齿苋水冲蒜泥，过滤取汁，分 2 次服，每日 1 剂。治疗肠炎、痢疾有效。

(5) 茶叶 60 克研成细末，干姜 30 克，研末，2 味混合调均匀，开水冲服。每次 3 克，日服 2~3 次，对急慢性肠炎有疗效。

(6) 山药 250 克，莲子、芡实各 120 克，共研成细粉。每取 10 克，加白糖适量，蒸熟或用开水冲服。每日 1~2 次。连续服用，对慢性腹泻有疗效。

(7) 枣树皮 12~15 克，洗净，入砂锅，加水，文火煎煮 20 分钟，去渣取汁，加放适量红糖后服用。可治胃肠炎，腹痛，腹泻。

(8) 绿豆粉 60 克，白糖 60 克，取新汲水（新从井内打上来的水或自来水）冲调，饮用。可治霍乱上吐下泻。

11. 泌尿感染食疗方

(1) 萝卜 2000 克，洗净，去皮切片，放蜂蜜中浸 10 分钟，放瓦片上焙干（不焙焦），再浸泡蜂蜜中 10 分钟，取出再焙干，反复 3 次即成。每次嚼服数片，淡盐水送服，每日数次，可治淋症。

(2) 生藕汁，生地黄汁，葡萄汁各 80 克，混合，拌匀，每服半杯，加入适量蜂蜜温服。可治小便热淋。

(3) 胡桃仁 150 克，煨熟，每日睡前嚼服适量，温酒或黄酒送下。或用胡桃肉 15 克、益智仁 15 克、山药 15 克，同入砂锅，加水文火煎煮 15 分钟，取汁去渣，服用，每日 1 剂。可治老年肾气虚导致小便频数。

(4) 鸡肠 1 具，用醋或盐水洗净，焙干，研成细末，用桑螵蛸（螳螂子）煎水送服，或用白酒或黄酒送服。可治老年肾虚尿频。

(5) 生葱 500 克，洗净泥沙，切碎，在锅中炒至极热，加白酒或黄酒 50 毫升，略煮片刻，用布或毛巾包扎，敷于下腹部即可。可治小便不通、小腹胀痛。

(6) 蚯蚓泥（蚯蚓食进又复出的条状泥土），朴硝各等份，用温水调成膏状，敷于脐下小腹部。可治小便不通。

(7) 鸡内金 15 克，洗净、阴干，烧存性，研成细末，白开水送服。1 次服完，可治小便淋漓，痛不可忍。

(8) 鸡肠 1 具，用醋或盐水洗净，焙干，研成细末，另用淮山药 50 克，炒干研末，二味调匀，用白糖水冲服，每日早晚空腹服用，连服 3~4 天。可治肾虚尿频。

(9) 大葱根须适量（粗茎大葱 5~6 根），洗去根须上的泥土，加水煮开 3~4 沸。将葱须捞出，用纱布包好，趁热敷于脐下，可治小便不通。可用煮葱的汤温敷，即取毛巾 1 条，蘸汤趁热敷于脐下，冷了再更换。

(10) 荠菜 1000 克，荸荠 500 克，用水煎汤，频频饮服。可治淋症所致尿急，尿频症。或用荠菜 1000 克，冬瓜皮 100 克，用水煎煮成汤，代茶饮。可治淋症。

(11) 白果 5 枚，炒熟去壳，复盆子 10 克，猪膀胱 200 克，洗净切成小块，3 味同入砂锅，加水适量，煎煮成汤，汤成加盐少许调味，饮服。可治夜尿多，尿频。

(12) 鸡蛋壳 30 克，海蛤 30 克，滑石 30 克，共研成细末，米汤送服，每次服 2 克，每日 3 次。治小便不通。

12. 结核病食疗方

(1) 紫皮大蒜瓣 15 片，放入水中煮 2 分钟，取出蒜片，放入糯米 50 克，煮成稀粥，后再将原蒜片放入粥内，拌匀即可食用，同时服食白芨粉 3 克。早晚各 1 次，连服 15 日为疗程。停 3 天后再继续第二疗程，可治疗肺结核久治不愈及咯血

(2) 芥菜花 30 克，炒黄研成细末，用香油调匀，涂于患处，可治瘰疬。若瘰疬已溃破，可将药涂于消毒的纱布上。拭净疮口，贴于伤口上，每日更换 1 次，20~30 日可见效。

(3) 瘰疬溃破，久不收口愈合者，可用鳗鱼油涂擦疮口。鳗抽制作：活鳗鱼 3~5 条，大者为佳，用常法宰杀，取内脏，留油肉，漂洗干净，用清水锅烧开，鳗鱼放入，加盖煮 2~3 小时，鳗油浮于水面，即可取油备用。有瘰管者，可将鳗鱼油注入瘰管。每日 2~3 次。有促进疮口愈合功效。

(4) 川贝母 10 克，雪梨 2 个，削皮切块，猪肺 40 克，洗净，挤干泡沫，切块，同入砂锅内，加水适量和少许冰糖，用文火慢炖 3 小时后服食。可治肺结核咳嗽、咳血。

(5) 鸡蛋壳 5~6 个，洗净，晒干，研成细末，再加原鸡蛋黄 5~6 个，拌匀后，放搪磁锅内，放炭上炒拌至黑色。即有褐色油渗出，收集此油，盛在盖碗内备用。每次饭前 1 小时服 3~5 滴，每日 3 次。可治浸润型肺结核。

(6) 鲜枝桃嫩枝 100 克，鲜大蓟（刺儿菜）100 克，洗净，同入砂锅煎煮 20 分钟，取汁代茶饮，常服，可治疗淋巴结核，或鲜马齿苋适量，洗净，煮熟当菜吃，凉拌、做馅都可。经常食用治淋巴结核有效。

(7) 韭菜黄 200 克，蛤蜊肉 300 克，入砂锅，加水适量。文火煎煮 20 分钟至熟，调味后可服食。可治肺结核体虚盗汗。

13. 小儿百日咳食疗方

(1) 紫皮蒜 5 枚，去皮捣烂，加适量白糖，加入凉白开水浸没两昼夜，过滤取汁去渣，日服 3 次，每次半汤匙至 1 汤匙，温开水送服。

(2) 鸡苦胆 1~4 个(随婴幼儿大小而定，年小者可用 1 个)，去胆汁、焙干，用白糖水拌和。1 日服用 2 次，连服 5 日。

(3) 核桃仁 30 克，冰糖 30 克，梨 150 克，共捣烂，入砂锅，加水适量，文火煎煮，取汁。每次服 1 汤匙，日服 3 次。

(4) 大蒜适量，去皮洗净，捣烂如泥，均匀摊于纱布上，厚约 1 厘米，临睡前贴于患儿两足底。为防止起泡，先涂少许凡士林油或猪油。症状重者，每晚 1 次，连敷 3~5 次。症状轻者，可隔日 1 次。

(5) 露蜂房 6 克，加水适量，入砂锅，煎煮 30 分钟，去渣留汁，加入豆腐 50 克，白糖 20 克，煮开 10 分钟，吃豆腐饮汤，每日 2 次。

(6) 芹菜全株 500 克，洗净捣烂取汁，加食盐少许，隔水温热，早晚各服 1 酒杯，连服 3~5 日。

(7) 紫皮大蒜 1 头，去皮切碎，桔饼 1 个，切碎，入砂锅，加水适量，文火煎煮 10 分钟，去渣取汁，加白糖适量。1 日分 2~3 次服用。

14. 妇科食疗方

(1) 红花 30 克，陈黄酒 200 毫升。把陈黄酒放入瓷瓶中，加入红花浸泡，封口，隔水煮沸，文火烧煮 3 小时。取汁去渣，加白糖适量。1 日 3 次，每次 10 毫升。治疗月经不调、更年期综合症。

(2) 鲤鱼鳞甲 200 克，洗净，入砂锅，加水适量，文火熬煮至鳞甲化胶状。用黄酒或白酒兑水化服。每服 30 克。治妇女崩中带下。

(3) 鸡蛋两个，艾叶 10 克，生姜 15 克。将鸡蛋外壳洗净，同艾叶、生姜加适量水煎煮，待鸡蛋熟后，剥去外壳，放回原锅中，用文火再煮 3~5 分钟后，吃鸡蛋饮汤。对寒性痛经有一定疗效。

(4) 生姜 24 克，洗净，切片，大枣 30 克，洗净，花椒 9 克，入砂锅，加水适量，武火烧开，文火煎煮 20 分钟，趁热服下。治经来腹中寒痛。

(5) 丝瓜叶适量，洗净，入锅炒黑，研成细末，用黄酒或白酒冲服。每次 6~15 克。可治妇女血崩不止。

(6) 藕节 30 克，头发灰(即头发烧成的灰)10 克，藕节洗净，入砂锅，加水适量，文火煎煮 10 分钟即可，去渣取汁饮服。连服 3~5 日治疗月经周期过短(十余天来 1 次)，血色深红、量多。

(7) 鸡蛋两个，川芎 5 克，同煮至鸡蛋熟后，去鸡蛋壳，放回原锅内，用文火再煮 3~5 分钟，加黄酒适量，吃鸡蛋饮汤。治疗气滞血淤所致的痛经(经来腹部胀痛，乳房胀痛，烦躁易怒症)。

(8) 鲜姜 21 克、黄酒 50 毫升、鸡蛋 2 枚。先将鸡蛋煮熟，剥去外壳，再将鸡蛋与生姜同煮 20 分钟，去汤，用黄酒送服鸡蛋。每日 1 次，连服 4~5 日治疗寒凝经闭，气滞血淤经闭。

(9) 豆腐锅巴适量(黄色最好)，焙干研成细末。每服 6 克，每日 3 次。治妇女赤、白带下。赤带者用红糖水冲服，白带者用白糖水冲服。

(10) 扁豆 500 克，椿树皮 50 克，鸡冠花 120 克，分别洗净，晒干，共研成细末，水泛为丸。每服 6 克，每日 2 次。可治疗阴道滴虫。

(11) 鲜桃树叶 30 克，洗净，入砂锅，加水 1 升，文火煎煮 20 分钟后，冲洗阴道。每日 1 次，5 日为 1 疗程。可治阴道滴虫。

(12) 鲜马齿苋适量，洗净，捣烂取汁 60 克，倒入温热的两个鸡蛋清中，搅拌均匀，1 次服下。治妇女湿热带下、白带质稠、色黄、味臭。连服 2~3 次可见效。

(13) 蚯蚓 3 条，置于瓦上烤焦，研成细末，用温热黄酒 60 克冲服。每日 1 次，连服 3 日。治疗因血淤所致经闭。

(14) 茶树根 15 克，小茴香 15 克，凌霄花根 30 克。在月经来潮时，先将茶树根、小茴香同适量黄酒隔水炖 2—3 小时，去渣，加红糖服。待月经净后的第 2 天，把凌霄花炖老母鸡，加少许米酒和精盐后服食，每月 1 次，连服 3 个月，可治痛经不孕。

(15) 鸡蛋 2 个，黑豆 60 克，把鸡蛋外壳洗净，与黑豆同煮，待鸡蛋熟后，剥去外壳，放回原锅再煮，服用时加米酒 125 克，吃鸡蛋饮汤。可治气血虚弱所致痛经。

(16) 干芹菜 50 克，黄花菜 25 克，洗净，加水 1 碗，入砂锅，煮成半碗即可。1 次服完，每日 2 次，连服 5~6 日，可治经期提前，血色深红而量多。

(17) 丹参 60 克，烧酒 500 毫升，将丹参浸泡酒内，入瓶，封口，放置 3 个月备用。待月经将来时，饮此酒 1 小酒杯。有缓解痛经效用。

(18) 薏米根 30 克(如用鲜者需 63 克)，水煎服用，在月经周期前 3~5 日开始服药，每日 1 剂，连服 3~5 剂。可治月经不通。

(19) 糙糯米、花椒粉等份，炒熟后，研成细末，加醋少许调糊炼成药丸，如梧桐子大小。饭前醋汤送服。每服 40 丸。治虚寒带下，小腹冷痛。

(20) 大田螺数个，放入清水中去泥沙后，揭开田螺盖，掺入少许黄连末，取其吐出的涎水。先用浓茅洗净患处，拭干，再用棉签蘸涎水擦抹患处；或用纱布蘸田螺涎，贴敷患处。然后用手轻轻将子宫托上。可治子宫脱垂。

(21) 老丝瓜壳 1 个，洗净、晒干，烧灰存性，研成细末，用白酒冲服，每服 6 克，每日 2 次。治子宫脱垂。

(22) 萝卜适量，用凉开水洗净，捣烂、绞汁，将汁滴入阴道内。或用消毒纱布条蘸汁，塞入阴道，每日 1 次。可治阴道滴虫。

(23) 黄酒 500 克，蚕砂 30 克。把蚕砂放入黄酒内，同入砂锅，文火煎煮，去渣取汁饮服。每服 1 酒杯，每日 3 次。经常服用，可治月经久闭。

(24) 干姜 30 克，红糖 30 克，大枣 30 克，大枣洗净，3 味同入砂锅，煎煮饮服，食枣饮汤，每日 2 次。可治寒湿凝滞所致月经不通，痛经。

15. 五官科食疗方

(1) 老黄瓜 1 条，洗净，上开一小孔，去瓜子，将芒硝填入黄瓜内，放满后，把黄瓜悬挂于阴凉通风处，等硝渗出来后，刮下收存。用少许点眼。治疗火眼赤痛。

(2) 炉甘石 20 克，黄连 10 克，香油适量。将黄连加水适量，煎取浓液，另把炉甘石放入火中热淬入黄连水中，反复烧淬，直至黄连水被炉甘石吸完为止。后把炉甘石研成细末，与香油调成糊状，涂擦眼边。每日涂 2~3 次。

(3) 胡萝卜 6 根，用水煎服。在 2 日内服完。或生胡萝卜适量，洗净后生食，每次 3 根，连用 10 天。再者：将胡萝卜洗净切块，加水煮熟，加生姜及少许精盐和放入适量猪肝片同煮，至猪肝熟后食用。治夜盲症。

(4) 牛肝 150 克，苍术 9 克，共煮成汤，去苍术，饮汤食肝。或羊肝

150克，苍术13克，放入碗内，加水适量，隔水蒸熟后，去苍术，食肝饮汤。

(5) 牛肝1具，夜明砂10克，石决明9克。将牛肝用竹片割开几处，把夜明砂、石决明纳入肝中，放入碗内，上笼蒸熟，空腹食用，分两次用完。可治夜盲眼。

(6) 青箱子100克，加水煮，每隔20分钟取煎液1次。取液后，加水再煎，共取3次煎液。把3次取液合在一处。另取黑枣500克，入液汁同煮至黑枣熟烂，余汁将要干时，加入蜂蜜适量调匀。每日服1茶匙，可治夜盲症。

(7) 晚蚕砂(蚕屎)30克，煅枯矾3克，香油适量。先将蚕砂放在瓷碗内，倒入香油浸没，盖严。置3日后，把枯矾研成细末合入，搅拌成膏状，装瓶备用。以软膏涂患处，每日早晚各1次。治疗烂眼边。

(8) 干姜研成细粉末，凉水调成糊状，取布1小块，将调好的糊涂于布上，贴于足心，每日2次。可治赤眼涩痛。

(6) 鲜兔肝1~2具，洗净用水烫至半熟，加油盐调味，再蒸兔肝熟，打入鸡蛋1个，蒸蛋熟，常食对治疗夜盲症有效。

(10) 鲜蒲公英全草120克，洗净，加水适量入砂锅文火煎10分钟，取汁，分放入两个碗内，1碗内服，另1碗趁热熏洗患眼。每日1~2次。可治红眼病。

(11) 草鱼肠1具，鸡蛋两个。将鱼肠洗净，切成小块，再加入鸡蛋调匀，加水适量，炖熟食用。每日1次，可治夜盲症。

(12) 鸡蛋1个，巴豆1粒，鸡蛋打开1小孔。巴豆去皮、去心膜，研成细末，放入鸡孔内，搅匀，取汁滴耳少许。每日2~3次，连续用3个月。可治神经性耳聋及儿童因链霉素所致耳聋。

(13) 石榴花30克，冰片少许。将石榴花放瓦片上焙干，研成细末，加入冰片，拌匀。清除耳道积液后，将粉末轻轻吹入耳内。可治慢性中耳炎。

(14) 白矾适量，放入铁锅内加热，至成枯矾后，研成极细面。把耳道内脓汁清除，再把枯矾面吹入耳内，要吹薄薄一层。每日1次，可治急性化脓性中耳炎。

(15) 干柿子3枚，粳米160克，豆豉适量。干柿洗净，切碎，入锅内，放入净粳米，豆豉，加水适量，武火烧开，改用文火熬至熟烂，空腹食用，每日1~2次。可治耳鸣、耳聋。

(16) 猪皮、羊角葱各100克，洗净、剁烂，加少许盐，蒸熟后，1次食完。连服3日。治疲劳过度、肾虚之耳鸣、耳聋。

(17) 磁石500克，猪腰1对。将磁石捣碎，用清水洗净，纱布包好，放入锅内。猪腰去筋膜洗净后，入锅内，加水适量，同磁石共煮，至猪腰熟，去磁石留作再用。捞出猪腰切成薄片，再入锅内。加入葱姜末、豆豉、花椒、料酒、精盐调味即可。治肾虚耳鸣、耳聋。

(18) 丁香7个，红小豆与粟粒各7个，石膏少许，共研成细末，用纸管吹入鼻中。每日1~2次。息肉可逐渐消

(19) 猪蹄1个，大枣500克，白糖200克。猪蹄、大枣分别清洗干净，放入锅内，加水同煮至猪蹄熟烂，分数日服完。每日2~3次。治妇女每至经期而发的鼻出血。

(20) 老丝瓜2条，洗净烧灰存性，研成细末。每日早用开水冲服10克。可治鼻窦炎、鼻肿痛，流黄浊臭鼻涕。

(21) 带衣花生米 7~8 粒，放入铁罐内，上面糊纸封口，中间开 1 小孔，放在火炉上，待烟从小孔冒出时，以烟熏鼻孔，烟尽为止。每日 1 次，30 次为疗程。可治鼻窦炎。

(22) 鱼脑石 15 克，烧存性，研成细末，与冰片 1 克混合拌匀。使用前，先用盐水洗涤鼻腔并拭干后，取少许入鼻内。每日 2~3 次。治鼻炎。

(23) 枇杷叶适量，去毛，焙干，研成细末，用茶水冲服。每日 3~6 克，每日 2 次，可治鼻出血不止。

(24) 杏仁 7 粒，甘遂 3 克，轻粉 6 克，枯矾、草乌各 5 克，共研成细末。用浸透甘油棉花团，蘸少许药后，敷于息肉部位，1 小时后去出，每日 1 次。可治鼻息肉，使之枯萎脱落。

(25) 大蒜捣烂，取汁用蒜泥，加两倍的蜂蜜，调匀。用盐水洗净鼻孔，拭干，以棉球蘸药少许，塞入鼻腔内。可治鼻炎、鼻窦炎、流鼻涕。

(26) 大蒜 2~3 瓣，捣烂，摊在纱布上，贴于足底涌泉穴上，包扎好。右鼻出血贴于右足，左鼻出血贴于左足。力防足底起泡，可涂凡士林油。治鼻出血不止。

十三. 食物与健康

1、不要吃菠菜炖豆腐

把菠菜和豆腐一起炖食，对人体有害无益。因为豆腐内有氯化镁、硫化钙，他们遇到菠菜里的草酸就生成了草酸镁和草酸钙，这两种白色沉淀物是不能被人体吸收的。所以，若长期吃豆腐炖菠菜，会引起人体缺钙。

2，海味不宜和一些水果同食

海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质。如果和含有鞣酸的果品一起吃。不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合，形成一种新的不容易消化的物质。这种物质能刺激肠胃，引起不适反应，出现肚子疼、呕吐、恶心等症状。

含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。因此，海味不宜与这些水果同时食用，一般间隔2小时为宜。

3. 螃蟹不要同柿子同吃

螃蟹中的蛋白质、钙质若遇到柿子中的鞣酸，在人的胃肠中会发生凝固，变成不易被吸收的硬块（胃结石），因而造成消化不良症。如果胃石进入肠内，就易引起肠梗阻，其症状是腹痛、恶心、呕吐。

4. 萝卜不要与桔子等同吃

临床发现，萝卜等十字花科蔬菜被摄食后能迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质，并很快代谢产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。此时人体若同时摄入含有大显植物色素的水果，如桔子、梨、苹果等，这些水平中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，即可转化为羟甲苯酸及阿魏酸。它们可以加强硫氰酸钠甲状腺肿的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

5. 不要空腹吃柿子

柿子是我国华北地区秋季上市较多的水果之一。《本草纲目》中说：“柿子厚脾肺血份之果也，其味甘平、性涩而能敛，故有健脾、涩肠、治咳、止血之效”。所以吃柿不但可饱口福，而又有食疗作用。但柿子含有大量柿胶酚，可溶性收敛剂、果胶等，这些成份遇到酸就会凝集成不溶性的硬块。人若空腹吃较多的柿子，胃酸和柿子相遇则易结成硬块而造成胃柿石症，使人感到胃痛、恶心、呕吐，吐出一块块的硬渣子。若小块柿石不能吐出或随粪便排出时，在胃中这些石块越结越大，将胃的出口一幽门堵住，胃内压力逐渐上升，就会引起胃部胀痛。如果病人原来就有溃疡病，还会引起胃出血甚至胃穿孔的危险。

6. 吃鲜黄花菜中毒

黄花菜又名金针菜，是人们喜食的一种干菜。用它加入肉蛋等烹调制成的菜肴，味道鲜美，营养丰富。直接食用鲜黄花菜，如烹调得法，也不失其价值。但如果处理不好，就会引起严重的中毒反应。原来，这种鲜菜中，含有大量的秋水仙碱，这种生物碱进入人体后，在体内被氧化成二秋水仙碱，凡其排泄所经过之处均可发生严重的刺激症状，如消化道、肾脏、神经系统及循环系统等。轻者上腹部不适，恶心、呕吐、腹痛、头晕，视物不清，心律不齐、血压下降及全身肌肉、关节疼痛，而部肌群抽搐等症，严重者肾脏受损，出现血尿。

引起中毒多与烹调时处理不当有关。因为秋水仙碱可溶于水中，所以在吃新鲜黄花菜前，先用冷水浸泡数小时或用开水烫后再食用这样就可避免中

毒。

7. 不要吃发芽的土豆

土豆到了春天保存不好就会生芽子，芽和芽眼附近发青变紫的皮肉中，含有大量龙葵素，这是一种毒性很强的物质。据测定：每 100 克土豆芽中就含有 420—730 毫克龙葵素。人若食进 200 毫克龙葵素，就会引起中毒。轻者咽喉部发痒，胸闷口热、发烧、上吐下泻，重者呼吸困难，严重的还会出现昏迷，甚至因神经麻痹死亡。

那么，发了芽的土豆怎样处理才能食用？食用前，要把土豆芽和芽眼附近变色的皮肉削掉，最好把土豆全部削皮。削皮后的土豆还要用水泡 1~2 小时，因为龙葵素能溶于水，就大大降低龙葵素成分。在烹调时要放少许醋，更快地破坏毒素。为防止龙葵素中毒也不要拿发芽的土豆喂家畜。

8. 不要吃有斑点的地瓜

地瓜存放时间长了，皮上会出一块一块的黑斑，这就是地瓜的黑斑病。它是由黑斑菌从地瓜破皮的地方侵入地瓜内生长繁殖产生毒素的。吃了有黑斑的地瓜，不论是生吃还是熟吃，都很容易使人发生中毒。中毒后，多是头晕、恶心、呕吐、腹痛，严重者会出现高烧、气喘，神志不清，抽风等症。如抢救不及时，还有生命危险。所以，已变黑，变硬，有苦味的地瓜不能吃。如染黑斑病不严重，可将黑斑病块削去后再吃。

9. 鸡蛋与豆浆不要同食

鸡蛋和豆浆都是富含蛋白质的营养品，但从科学饮食角度分析，两者若是同时食用，就失去了它们的营养价值。

因豆浆含有胰蛋白酶，它能抑制人体蛋白质的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收，而鸡蛋的蛋白里含有粘液性蛋白，降低人体对蛋白质的吸收率，所以豆浆、鸡蛋或蛋类食物，要隔 2 小时食用，切勿同食。

10. 有几种人不能吃螃蟹

(1) 已经伤风、发热、胃痛、腹泻的人，吃了螃蟹会使病情加剧。

(2) 有慢性胃炎，十二指肠溃疡，胆石症，肝炎活动期的人，最好不吃螃蟹，以免使病加重。

(3) 患有冠心病，高血压动脉硬化，高血脂的人，应尽量少吃或不吃蟹黄。因为蟹黄中胆固醇比较高。

(4) 脾胃虚寒的人，应该少吃或不吃螃蟹，因为食后容易引起腹痛，腹泻，如果出现这种情况，可用紫苏 15 克。生姜 5—6 片，加水煎服，止痛、止泻。

11. 鱼要炖煮烧透才能吃

鱼群中，特别是淡水鱼中，常有寄生虫存在，如华枝翠吸虫，异形吸虫，横川后殖吸虫等。常见的华枝翠吸虫寄生在鱼的全身，以鱼肉和鱼头内最多。经常吃未经煮熟透的鱼或生鱼肉的人，就有可能患寄生虫病，出现食欲不振，上腹疼痛，肝肿大、黄疸、腹泻或浮肿等症状。严重者可引起胆水，所以，不能吃生鱼肉和没有烧透的鱼肉，一定要烧透食用。

12. 白酒、汽水不能同饮

有些人认为白酒辣、汽水凉能消热又解酒，其实不然。白酒与汽水同饮后很快使酒精在全身挥发，产生大量二氧化碳、对胃、肠、肝、肾等内脏器官有严重危害，同时对心血管有破坏作用，并能使酒精渗透到中枢神经，从而使神经处于高度兴奋或昏迷状态，血压迅速升高，甚至有导致死亡的危险。

所以白酒切不可同汽水一起喝，如若醉酒，更不可用汽水来解酒。

13. 吃饭时不要喝汽水

有些人吃饭时喜欢饮用 1 瓶汽水，这样做弊多利少。吃饭时饮汽水能减少食物在口腔内的停留时间，使食物得不到充分的咀嚼。这样不仅影响食物消化，而且会增加食物对消化道的磨擦作用，久而久之，易导致慢性食道炎，慢性胃炎甚至食道癌、胃癌等消化道疾病。

市场上汽水多是碱性溶液，进入胃内降低胃液的酸度。减低食欲，影响对同时进入胃中的食物消化。

汽水在胃中产生一定量的气体，能增加胃内压力，在大量进食情况下，再饮汽水，有时也能导致急性胃扩张。

14. 夏饮啤酒防中毒

啤酒是用麦芽为主要原料，通过发酵而制成的低度饮料，它是细菌的高级营养物质，很适合细菌生长。

市面上出售的散装啤酒，容易被飘浮于空气中的细菌污染。若无冷藏设备，在夏季高温条件下，进入啤酒的细菌会很快繁殖产生毒素，时间一长使啤酒变质。有的人习惯于口对瓶口饮用，或将剩下的啤酒倒回瓶内，这样很容易造成啤酒污染、变质。

也有人用热水瓶装啤酒，这种方法也不当。因用过的热水瓶，内壁有一层水垢，装上啤酒后，水垢中的各种物质能溶解于呈弱酸性的啤酒中，如有砷、锰、铝等有害物质，饮用这种啤酒，时间一长，会对人体产生慢性中毒损害。

为防止啤酒给人们带来不良后果，购买时要注意检查有无变质。啤酒有鲜熟之分：鲜啤酒含有鲜酵母，味鲜美，但保存期短，应现买现喝，熟啤酒不含酵母，保存期较长，但最好不超两个月，从颜色上看，浓色啤酒为黑啤酒，为浅黑、味浓醇。淡色啤酒，一般呈淡黄色，透明度较好。除此之外有异色、异味、沉淀、混浊的啤酒、均为变质，不能饮用。

15. 少吃午餐肉

午餐肉在腌制过程中需要加少量防腐剂—硝酸钠，亚硝酸钠等化学药品。其作用：一是具有较强的防腐作用，使肉制品不易腐败变质；二是硝酸钠在酸性条件下还原为亚硝酸，亚硝酸又和鲜肉中的红血素反肌红素发生化学作用使肉变成美丽的玫瑰色。

硝酸钠和亚硝酸钠是对人体有害的化学物质，它使血液的低铁血红蛋白的氧化成高铁血红蛋白，失去输氧能力而引起组织缺氧性损害，尤其是当肌体胃肠功能不健全，肠内硝酸盐还原菌过度繁殖情况下，食用过量午餐肉，或亚硝酸根残留超过百分之十的午餐肉，均能引起轻重不等的亚硝酸盐中毒症，如头痛、嗜睡、呕吐、腹泻、发热，呼吸急促等，尤其是儿童更易发病。

16. 不要超量吃豆制品

据国内外研究，蛋氨酸是导致动脉硬化的重要因素之一。在人体内某种酶的作用下，使它转化为同型的半胱氨酸，其含量过多会使动脉硬化，甚至因而发生血管栓塞而致于人死命。

在豆制品中，恰好含丰富的蛋氨酸，因此，食用过量有害于健康。

17. 饮食习惯与癌症

癌症的诱发因素有遗传因素和环境因素两大方面，其中环境因素占 75%，在环境因素中，食物和抽烟两项占 60—0%。因此可见，如果饮食生活

有节制，便会减少了环境因素 60—70%的机会，也就减少了总致癌率的 45—50%。

日本医学界对人大量生店跟踪调查，得出了生活习惯与发癌率的明显关系。如：

(1) 非摄生型：抽烟、喝酒、加食肉，厌绿色蔬菜。

(2) 中间型，抽烟、喝酒、吃肉也吃绿黄蔬菜。

(3) 摄生型：不抽烟、不喝酒，不好肉、好吃绿色蔬菜。

调查表明：若非摄生型发癌率为 200，则中间型为 50—0，而摄生型则低于 25。绿色蔬菜抑制癌的作用，十分明显。

18. 白糖不宜久存

食用发霉的甘蔗会引起中毒，人们都了解，白糖存放过久，也会发生质的变化，若不处理而食用也会引起身体不适。

有些家庭有一定量的白糖，但白糖放置过久，颜色会有改变。用 30 倍放大镜能看到久存的白糖上面有许多长满毛刺的小虫，它们在白糖上爬来爬去，使白糖污染，这种小虫叫做“螨虫”，属“食甜螨科”。它很喜欢食白糖。并在白糖上生长，繁殖，当人们吃下这些变质的白糖，螨虫就随人食道，消化系统，并在消化道中寄生，引起不同程度的消系统不适症状。如果螨虫进入尿道，还能引起尿道不适症状。螨虫分泌液，排泄物构成特异性变应原，还能使人产生过敏反应。引起支气管炎和哮喘。

因此，白糖不宜放置太久。在放时要密封，密封不好的白糖一年就产生螨虫。当食用这种白糖时，应作加热处理。水温在 70 时，螨虫在 3 分钟年使会死亡。

19. 不要吃有“哈喇”味的食品

食用油脂或含油脂丰富的糕点，饼干，火腿，香肠等。在贮存中，因受到阳光、温度、水分、金属容器以及微生物的作用，分解成甘油和脂肪酸。脂肪酸进一步氧化成低分子的酮、醛和酸。这些分解产物有一种“哈喇味”，这就是化学上常说的油脂酸败。油脂酸败后不仅会引起食品风味变劣，降低食物本身的营养价值，而且对人体有害，食后常会刺激消化道粘膜，使人恶心，呕吐和腹痛、腹泻，严重者还会肝脏肿大，因此，有哈喇味的食品不能吃。

为防止这些食物变味，家庭放存油脂食品的容器要清洁干燥，最好将容器装满，把空气挤出，密封，防止食品与空气接触，并要放在阴暗、低温、通风的他方，尽量避免阳光直射。

20. 不要用报纸包食品

报纸、杂志、书上印满油墨字。油墨中含有多氯联苯，这是一种毒性很大的物质。它能引起人体细胞变异，破坏人体细胞达传基因，危害下一代，还能使肝脏发生脂肪变性等。多氯联苯不能被水解，也不能被氧化，一旦进入人体，极容易被脂肪、脑、肝吸收并贮存起来，很难排出体外。据分析。如果人体内多氯联苯的存量达到 0.5—2 克时，就会引起中毒。轻者眼皮发肿、手掌出汗，全身起红疙瘩，重者恶心、呕吐、肝功能异常，全身肌肉酸痛，咳嗽不止，甚至可致死亡。

21. 蒸锅水不能喝

蒸锅水，就是蒸馒头或米饭时锅里的水。这种水经过反复煮沸，水里含的硝酸盐变成亚硝酸盐。随着水分的不断蒸发，水中亚硝酸的比例增大、长

期喝这种水，就会使血液中的低铁血红蛋白变成高铁血红蛋白，大大减弱正常血红蛋白的输氧能力，使体内严重缺氧，出现心悸、腹胀、气急、头晕，皮肤变紫等中毒性症状。

同样：把当天没喝完的水，第二天重新烧开后再喝，也容易引起亚硝酸盐中毒。

22. 不要吃烧焦了的鱼和肉

鱼和肉里含有丰富的蛋白质，如果烹调时不慎将鱼、肉烧焦了，其中的高分子蛋白质就会裂变为低分子的氨基酸，这些氨基酸再经过组合，常可形成能引起人“致突变”的化学物质。人吃了这种强烈的致癌物，其毒性超过黄曲霉毒的害，影响到下一代。

另外，鱼和肉的脂肪不完全燃烧，还能产生大量的3,4-苯并芘。这种强烈的致癌物质，其毒性超过黄曲霉毒素等致癌物，因此烹调鱼和肉时应该注意火候，不要烧焦，万一烧焦了就要扔掉，不要再吃。

23. 不要吃没腌透的菜

蔬菜中含有硝酸盐，在腌制过程中，由于盐不足，加上腌制的时间不够，没有腌透，某些还原菌大量繁殖，使蔬菜中的硝酸盐还原成亚硝酸盐。人吃了这种没腌透的菜，亚硝酸盐便随之进入血液，将血液中正常的血红蛋白氧化为高铁血红蛋白，大大减弱了正常血红蛋白的携氧能力，从而出现体内缺氧，引起亚硝酸盐中毒。

24. 不要吃没有煮透的黄豆

生黄豆含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物，它能抑制体内蛋白酶的正常作用，并对胃肠有刺激作用。这种物质比较耐热，需加高温煮熟后才被破坏。因此，黄豆一定要煮熟透再吃，否则会发生恶心，呕吐、腹泻等中毒症状，同样，豆浆也要煮沸后才能食用。

25. 不要暴饮暴食

人消化系统的活动有一定的规律。在吃饭时，胃、小肠、胆囊、胰腺分泌出各种消化液，使食物中的营养素易被人体吸收。如果一次吃得太多或喝得太多，就需很多的消化液，而消化液的分泌有一定限度，加上胃胀得很大，胃肠蠕动困难，会影响正常消化机能，严重者还可酿成急性胰腺炎、胃肠炎和胃肠溃疡穿孔，抢救不及时可导致生命危险。

也有人吃饭不按顿，常吃零食，打乱了胃肠的正常功能，使胃经常处于紧张状态，加重了胃肠负担。长此这样，就会使消化功能减弱，引起消化不良。凡消化不良者，均会造成营养不良，影响身体健康。

26. 不要吃汤泡饭

米饭里的主要营养是淀粉。吃饭时，饭在口腔里经过咀嚼，唾液里的淀粉酶能将淀粉水解成麦芽糖，便于胃肠消化吸收。

人在吃于食物时，咀嚼的时间长，唾液分泌量多，有利于消化。而水和流质食物咀嚼时需要时间短，唾液分泌量少，胃和胰脏产生的消化液也不多。如果吃汤泡饭，食物在口中不等嚼烂，就随汤水进入胃里，增加了肠胃负担，不利于消化吸收，长此下去，就会引起胃病。

27. 要预防吃芸豆中毒

芸豆是人们喜爱吃的一种蔬菜。吃芸豆时，一定要注意煮熟再吃，否则易引起中毒，这是因为芸豆荚的外皮有皂素，它对人体各部的粘膜有刺激作用，对胃肠病患者尤甚。如果大量吃有皂素的芸豆，就会引起中毒。轻者头

痛、头晕，重者恶心，呕吐，并伴有腹泻或昏迷，抽搐症状。皂甙能溶于水，遇到高温可破坏，因此在做芸豆菜时，可采用以下高温除毒方法：

(1) 氽水处理。就是将芸豆放入沸开水中煮片刻，使皂甙溶于水，捞出豆角，弃去废水，然后再烹调。

(2) 干煸处理。将芸豆洗涤干净切好，把锅烧热，投入云豆，用锅铲不断翻动，随锅中温度升高，豆腥味不断挥发，直至芸豆全部变色，豆腥气排尽，即可起锅备用。

(3) 焖煮处理，加长烹制时间，将豆角焖熟，煮透，这样也可将芸豆中的毒素消除。

28. 不要吃烂白菜

白菜是冬季贮藏最多的一种蔬菜，如果保管不好，容易腐烂。白菜烂了吃容易引起中毒。一般在食后 15 分钟左右就会出现中毒症状，也有较长时间才会发病。表现的病状有头晕、头痛，恶心，呕吐，心跳加快，昏迷。吃烂白菜引起中毒原因，主要是白菜腐烂后，由于细菌作用，白菜中的硝酸盐变成有毒的亚硝酸盐，使血液中低铁血红蛋白氧化，变成高铁血红蛋白，从而使血液失去携氧能力，以致身体缺氧而中毒。因此，腐烂的白菜不能食用，而且也能不用它喂猪养鸡。

29. 严防秋扁豆中毒

扁豆不但是营养丰富的豆类蔬菜，还有药用价值，是健胃化湿，补脾止泻的良药。但是扁豆中含有一种叫凝集素的有毒物质，这种毒素遇高温后可被破坏。秋天的老扁豆含毒素较多，所以吃了没有煮熟的秋扁豆后会中毒。一般在 1~2 小时内发病，发病初感到恶心，继之多次呕吐，腹痛，头痛、头晕等症。轻者不需治疗，重者要急诊处理。为了预防吃扁豆中毒，炒扁豆时一定要炒熟。吃扁豆馅包子一定要先把扁豆煮熟再用，如果凉拌扁豆，也要先把扁豆彻底煮熟，再凉拌着吃。

30. 少吃腌鱼

鼻咽癌发病在中国南方广东等省较高。那里每 10 万人中就有 50 例鼻咽癌患者。有关单位研究表明，南方人偏爱腌鱼食品诱发鼻咽癌的主要因素之一。

为了弄清这种食物与鼻癌的关系，经对 24 个在 25 岁以前就被诊断为鼻咽癌的患者考察，专门分析了他们童年的食物，结果发现这些病人在幼儿时，腌鱼是他们常吃的食物，而且在婴儿时期，父母给他们添加唯一食物也是腌鱼，这些人以往很少吃新鲜蔬菜和水果。

近期研究发现，无论是烹制这是未烧的腌鱼中都含有一种亚硝胺的化学物质。对动物实验证实是一种强烈致癌物。

31. 吃糖过量能引起脂肪肝

得了肝炎的患者，求愈心切，认为吃糖越多，好得越快。其实，这是不对的。

糖在医学上又叫碳水化合物，包括多糖，二糖和单糖。糖是人体最重要营养物质之一，是生命活动所需能量的主要来源。

患肝炎时，为了保证受损害的肝细胞得到修复和新生，使正常肝细胞免受损害，补充适当的糖是非常必要的。但是吃糖过多，大量的糖进入血液后，由于肝功能不好，这些糖不能先全吸收和利用，常以脂肪的形式贮存在肝和机体其它组织中，导致体重增加过快，肝细胞被大量脂肪所充填，造成肝脏

脂肪浸润，使肝细胞失去了正常功能，进而发展成脂肪肝。所以，即使是肝炎患者，吃糖也要注意适可而止。

32. 吃糖过量影响视力

医学界指出，近视眼的发生与饮食内的糖分过多和体内铬元素、钙元素缺少有关。患近视眼的人，其头发中常缺少铬和钙这两种元素。而进食过量的糖分，往往会导致体内铬和钙的元素减少。

铬是人体必需的一种微量元素，它参与糖、蛋白质和脂肪的代谢，并直接影响机体对眼内压的调节。

钙与牙齿骨骼的发育和眼球的形成有关。如果人体缺钙，眼球巩膜弹性就会减退，眼球就会变得容易伸长，日久天长会形成近视。此外，人体年糖的代谢过程中，需要维生素 B1 参与，如果过量摄取糖类，维生素 B1 缺乏时，除了容易出现肠胃系统功能紊乱和使人感到疲乏外，还常会发生视神经炎，影响视力。

为了保护视力，预防近视眼发生，在饮食方面，要注意食物品种的多样化，不偏食、多吃含维生素和矿物质多的食物，多吃粗粮、特别要注意少吃含糖过多的食品。

33. 食用味精不可过量

味精是常用的调味佳品，具有一定的药用价值。由于它能改变人体细胞营养状态，改善大脑的机能，使脑内乙酰胆碱增加，从而可治疗神经衰弱。它能与血液中氨结合成谷酰胺，对肝昏迷和癫痫有一定疗效。但虽如此，人们对味精作用和危害却不能忽视。

美国一研究小组证明，被注入味精的小白鼠经过一定时间后，其视网膜和中枢神经系统的各部位都出现了受损现象，骨骼生长速度减慢，并明显表现出性机能下降，同时还可出现肥胖症。其中儿童骨骼生长受到妨碍，可影响身高。为此，科学家们指出，食用味精不可过量，特别是正处于生长发育期的少年儿童尤应注意。

34. 不要用牛奶冲服药物

有一些病人在服药时，不用开水而用牛奶送服，这显然是不对的。牛奶及其奶制品中均含有许多钙、铁等离子，一般每升鲜牛奶中含钙 1300 毫克，铁 0.4 毫克，这些离子和某些药物如四环素等，能生成稳定的结合物或难溶性的盐。使药物难以被胃肠道吸收，有些药物甚至还会被这些离子破坏。这样就降低了药物在血液中的浓度，影响了疗效。

服药不宜用牛奶送服。若要食牛奶及奶制品，也应与服药时间间隔 1 个半小时。

35. 不要用茶水冲服药物

有些人习惯饮茶，在服用药物时，用茶水代替开水服送，这是不对的。

茶里含有大量鞣酸能与很多药物发生化学作用，如用茶水送服阿司匹林，奎宁、麻黄素等药物后，就会生成一种不溶于水的沉淀物，阻碍人体对药物的吸收，使药物不能充分发挥作用。所以，吃药不要茶水服送。

吃补血药时，更不能喝茶。因为治疗普通贫血症的药物，最常见的是铁剂。茶叶里的鞣酸，遇到含铁的药物，便会化合成鞣酸。这样，不但使药物失去治疗作用，并会刺激胃肠道，引起胃不适，还有发生绞痛、腹泻或大便秘结等副作用。

茶叶中还含有茶碱、吃了后能使人脑皮层处于兴奋状态。因此，失眠

病人，在服用安眠、镇静药物时，应忌饮茶。

36. 不要吃盐过多

据有些专家们证实：

(1) 吃盐过多会引起高血压病。据调查，吃盐量与高血压发病率有一定关系。吃盐过多，高血压发病率越高。在食盐量低的广东省，高血压发病率仅为 3.5%，而喜咸味的北方人，高血压发病率增高。这是因为盐在某些内分泌素的作用下，能使血管对各种升血压物质的敏感性增加，引起细小动脉痉挛，使血压升高，而且还可能使肾细小动脉硬化过程加快。同时盐又有吸附水分作用，如果盐积蓄过多，水分就要大大增加，血容量也会相对增加。再加上细胞内外钾、钠比例失调，使红细胞功能受损伤，血流粘濡、流动缓慢，加重了血液循环工作负担，导致血压进一步升高。

(2) 吃盐过多会引起水肿。由于吃盐过多，使钠在体内积累，而钠具有亲水性，会引起水肿，并增加肾脏的负担。

37. 减肥不要过急

肥胖与多种疾病的发生部有密切关系，有些肥胖者急于自己体重降下而大减食量。最近国外研究表明，大量节食而使体重迅速降下的肥胖者，在四个月内，将有 1/3 的人患胆结石症。专家们认为，限制饮食、迅速减肥，导致胆汁中的胆固醇呈高度饱和状态，而形成胆固醇结石，也可能是快速减肥引起胆汁郁积及糖蛋白增加，从而促进胆固醇晶体核心的形成所致。

因此，身体肥胖者，减肥不要操之过急，应有计划地适当减少饮食量，使体重缓慢地逐渐降至理想水平。

38. 婴儿不要吃过咸食物

许多食品是以成人的味觉为准的、有的母亲，给婴儿喂食时，以自己味觉为准，来调节食物咸度，这也会使婴儿摄入过多盐分。

食盐是由氯和钠两种元素构成的。食盐对婴儿的危害主要是钠元素。婴儿的肾还没有发育成熟，没有能力排出血中过多钠，因而很容易使钠盐滞留。婴儿年龄越小越容易受到食盐过多的损害，婴幼儿食盐过多，可能会发生高血压。

吃入的盐份过多，还会引起体内钾质的丧失（主要是从尿中排山）、而钾在人体活动时，对肌肉（包括心肌）的收缩，舒张起重要作用。如果钾丧失过多，会引起心肌衰弱而死亡。因此，年轻的妈妈们给婴幼儿喂食物时，请勿以自己的味觉为准，不要给婴幼儿太咸的食物吃。

39. 不要吃烂了的生姜

生姜是人们常用的调味品，但是烂生姜有毒、不能吃。有人说烂姜不烂味，是没有科学道理的。生姜在烂的过程中，会发生一系列化学变化，其中一种有毒物质叫黄樟素，是毒性很强的有机物，它能使肝细胞变性。人们在食用时，量虽很小，但其毒性对肝细胞的损害是大的，特别是对肝炎病人的肝细胞损害更大，所以千万不要食用烂了的生姜。

40. 不要吃发霉的花生、玉米

花生和玉米油性较大，如果在贮存中受热或受潮，就会滋长大量黄曲霉菌。黄曲霉毒素是一种致癌物，其毒性比例毒药氰化钾还要强 10 倍。用含有黄曲霉毒素的饲料喂老鼠，一年后可使老鼠发生肝癌。我国肝癌高发区的花生、玉米中黄曲霉毒素的含量就很高。因此，发霉的花生、玉米都不能吃。

为防止吃进含有黄曲霉毒素的花生、玉米，吃前应把变色、发霉和破碎

的花生米、玉米挑选出扔掉。含黄曲霉毒素的花生味苦，万一吃到口里应赶快吐出，并反复漱口。

41. 要防吃河豚鱼中毒

河豚鱼又名泡鱼、鲀鱼，肉质十分鲜美，曾有“吃了河豚，百鲜无味”之说，但是，河豚鱼中含有一种河豚毒素和河豚酸，这是两种毒性极强的物质。在河豚鱼的卵巢、鱼子，肝脏里含量最多，其次是皮肤、血液、眼睛、腮，有的鱼类肉内也含有这两种毒素。这两种毒素，化学性质稳定，炒、煮、盐腌，日晒均不能将其破坏。一旦毒素进入人体。能严重毒害人的神经系统，死亡率极高。

河豚鱼毒素进入人体后，发病过程相当迅速、快者十几分钟，慢者不过3小时，就会有明显症状。开始腹部不适，口唇、舌尖指端麻木，眼睑下垂，四肢乏力，继而四肢麻痹，甚至瘫痪，呕吐、腹泻、血压下降、昏迷，最终因呼吸麻痹而死亡。

42. 冲食奶粉不要用酸梅晶

酸梅晶是用乌梅、砂糖、柠檬酸等原料制作的。柠檬酸是一种有机酸。因此酸梅晶及其水溶液均呈酸性。奶粉是由鲜牛奶经过加工浓缩，喷雾脱水而成。新鲜牛奶本身就有一定酸度。如果把奶粉和酸梅晶放在一起用水冲泡，酸梅晶中的柠檬酸就与奶粉中的蛋白质充分作用，从而出现蛋白质凝结现象，愈是搅动，凝结现象就愈明显。因此冲奶粉时一般都加白糖，而不能用酸梅晶或类似酸梅晶的山植，菠萝、桔子晶作为甜味剂。

由于红糖带有明显酸性，牛奶中加红糖也会发生蛋白质凝结现象。

43. 不要生吃龙虾

我国有一种叫“龙虾”的虾，价廉，味鲜，人们很喜爱食用。但如食用不注意卫生，能使人感染肺吸虫病。

有时市场所售“龙虾”是一种大头虾，又名叫喇蛄，为水陆两栖动物。喇蛄是肺吸虫病的中间宿主之一，据报道。在一只喇蛄体内可带1016个肺吸虫幼虫——尾蚴。尾蚴可在喇蛄体内形成囊蚴。若食用生的或半生不熟的喇蛄后，囊蚴会在人体内变成幼虫，最后在肺脏中发育成成虫，使人患上一种类似肺结核病状的肺吸虫病。当虫体进入脑部，便成了脑型肺吸虫病。

为预防肺吸虫病，一定要做到不生吃或不吃半生不熟的喇蛄。只要煮熟透食用，就可避免肺吸虫感染。

44. 吃海带不要过量

海带因含有丰富的碘，因而是预防地方性甲状腺肿的理想食品。如果摄入量太大，或者适应症掌握不好，会带来意想不到的麻烦。

人体所需的碘主要来自食物，甲状腺素在体内代谢后剩余的碘还能重新被利用。甲状腺从血液中摄取碘的能力很强。每当血液流经甲状腺一次，其中血液里1/5的碘就会被吸收，因此这个腺体内，碘的浓度是血浆的25倍。若罹患功能亢进时，可达到250倍之多。

机体中碘的含量不足，将引起甲状腺肿大，因为甲状腺在合成甲状腺素时，必须以碘为原料。如缺碘，会使血浆中甲状腺素的浓度降低，将会引起脑垂体分泌促甲状腺激素增多，而使甲状腺发生程度不等的肿大。所以，食用海带或在食盐中掺入适量的碘，是预防地方性甲状腺肿的有力措施。

以海带作为简单的食疗，如果适应症掌握不好，也会带来一些弊端。如已经罹患地方性甲状腺肿的病人，食用海带不会使已经肿大的甲状腺回缩，

只能控制病情不再发展而已。如果食用量过大，反而会导致甲状腺机能亢进、患者出现心跳气短、脾气暴躁、食欲增大、手脚震颤、眼球前突等症状，医学称之为“碘甲亢。”少数地方性甲状腺肿患者还会因摄入过量的碘而诱发甲状腺癌，它的恶性很高，很快致患者于死地。

人体对碘的需求量很少，成人一天只需 100 微克，至少不能低于 70 微克；青少年正处在生长发育阶段，每天需要 160—200 微克，妊娠期及授乳期的妇女需要量也略有增加。每公斤海带中含碘 24.0000 微克，其它如紫菜、发菜、海蜇、蚶蚶等海产品均含有较高的碘，这些食品只要食用少许，就可满足机体对碘的需要，所以，在日常生活中不必刻意补充碘。

45. 不要吃变馊的饭菜

热天，饭菜隔夜会变馊，气味酸臭。这是因为食物沾染葡萄球菌所致。致病性葡萄球菌在饭菜、熟食中生长繁殖，不仅分解、破坏了食物里的营养，使食物发馊、酸败、变色、变味、发沾等，还会产生肠毒素。有关材料表明，葡萄球菌在奶类、米粥中生长繁殖 4 小时产生肠毒素。这种肠毒素可以引起急性肠炎，出现恶心，呕吐、腹痛、腹泻以及头晕、头痛、发冷、低烧等症状。也有的人因剧烈呕吐、腹泻，引起大量失水和虚脱症状。

有人将馊饭菜加盐碱回锅，认为这样可以除掉酸消毒，其实不然，不但不能消毒，吃后对人体还是有害。因为致病性葡萄球菌生长繁殖过程中产生的肠毒素耐热性强，经一般烹调加热是不能被破坏，食后会引起胃肠炎和发生食物中毒。

46. 不要吃温开水煮的米饭

有些单位或有的家庭，每当饭后，习惯性往锅内加水，使其自然温热，认为这样可节约能源，下次煮饭又快、又方便。殊不知，有时用温锅水做饭，人吃了会发生中毒。症状是，皮肤青紫、呼吸急促，心跳加快，呕吐腹泻，严重的可致使呼吸衰竭而危及生命。

这是因为，有的地区水内含大量硝酸盐，如果锅刷洗不干净，染有还原性细菌，又有适宜温度，细菌便会大量生长繁殖，把水中的硝酸盐还原成亚硝酸盐。如用这样水煮饭、烧汤，就会发生亚硝酸盐中毒。

47. 吃羊肉串的隐患

许多人吃羊肉串时，不愿吃烤“老”的、喜吃烤“嫩”的。羊肉串风行全国，一种可怕疾病——旋毛虫病也可能会流行。

旋毛虫病是由寄生在人和动物横纹肌内的旋毛虫引起的。旋毛虫很小，人肉眼看不到。人吃了被此虫感染的肉（不大熟）后，在 3~7 周内可能死亡。国外对此报道不一，死亡率最低 3%、最高 30%。不少人对此病了解不多，发病后多当作感冒、风湿、伤寒、肾炎病治，结果延误了病情，造成严重后果。

当你吃了爆羊肉、烤羊肉、涮羊肉后，可能出现以下症状，就应该想到是得了旋毛虫病：胃肠不适、腹痛、腹泻、浮肿、发烧、肌肉酸痛、压痛、皮疹、触痛、咳嗽、咽部疼痛、声音嘶哑等，就应及时诊治。

48. 吃松花蛋要用姜醋汁

松花蛋多用鸭蛋腌制，常有一种水草腥味。腌制时，放入茶叶、石灰，有儿茶酚单宁及产生的氢氧化钠等物质渗透到蛋体中，加上蛋白质分解产生出一定的氨气，这都使松花蛋具有一种碱涩味。用姜末和米醋配成姜醋汁是调味佳品。鲜姜含的姜辣素、米醋中有机酸，不仅能促进胃液分泌，增强肠

道蠕动，起到促进食欲、帮助消化作用，这些化学成分能去腥，能中和蛋白质中含有的碱性物质，除掉碱涩味。松花蛋中蛋白质最后分解产生的硫化氢、氨气等物质也有一定毒性。姜醋汁中含有的挥发油和醋酸具有很好的解毒、杀菌作用。因此，姜醋汁不仅改善了松花蛋的风味，还提高了松花蛋的食用价值。

49. 不要吃变酸了的鲜牛奶

变酸的牛奶和酸牛奶有本质的不同。

酸牛奶也叫乳酸酪、奶酪，它是在非常严密的灭菌消毒后制作的。制作酸牛奶时，在牛奶中加入了发酵剂乳酸菌。乳酸菌是对人体有益无害的细菌，它可以使肠道的酸碱度趋于酸性，抑制腐败菌的生长繁殖。同时，还能在肠内合成人体必需的维生素 B、叶酸和维生素 E 等多种维生素。

牛奶变酸则是牛奶在采集、运送、存放过程中受到细菌污染，牛奶中的乳糖被细菌分解成乳酸后，促使牛奶中的蛋白质变性。产生了酸味。这些细菌中，有许多是能致病的，如痢疾杆菌、伤寒菌与肝炎病毒等。人们食用这种酸败的牛奶，容易引起急性肠胃炎、伤寒病、肺结核病，肝炎病等疾患。

可见，酸牛奶是风味优、营养价值高的食品。而变酸的牛奶千万不要食用。

50. 凝块的牛奶不能吃

牛奶结块主要是与酸作用的结果。那么酸是从何而来？主要是牛奶杀菌不彻底、残存杂菌繁殖，或者是由于包装不严，酸度增加，就会使牛奶中的蛋白质凝固，从而出现凝块。凝块的牛奶在瓶中上层出现清液，下层出现豆腐脑状的沉淀物，这种牛奶就是变质了，失去食用价值，不宜食用。

51. 不要喝生牛奶

生牛奶是未经加热消毒的奶乳。牛乳在挤奶前、中、后都可能被细菌污染。加牛乳房、皮毛、腹部、尾部以及挤奶对的用具、奶桶、挤奶器都是污染的因素。牛奶本身也含有：乳酸菌、丁酸菌、产气菌、陈化菌、病原菌等。其中有的细菌对人体有益如乳酸菌，有的会使牛奶腐败如产气杆菌、黄色杆菌，对人畜都有害的病原菌如布氏杆菌，能引起人的咽喉炎的溶血性链球菌，更严重的是病原菌还会引发 牛结核等症。因而，生牛奶不能饮用。

52. 不要食用有异味的奶油

奶油出现异常臭味主要有：

酸臭：是发酵成熟过度，或使用不新所的稀奶油所造成的。

酵母臭味：是卫生不良，混入的酵母菌大量繁殖所造成。

饲料气味：是饲料投入过多，或长时间以单一种类的饲料，使稀奶油中含该饲料气味。

金属臭味：是由于机器和工具生锈混入所致。奶油中如果含有微量铜、铁等金属离子时。则易促进脂肪氧化而产生氧化臭味。

苦味，是乳牛饲料的原因，或是使用了泌乳末期乳，或者是由于稀奶油中和过度，加盐时使用的盐不纯，含镁量高，以及洗涤水不洁等原因造成的，有时混入微生物也可能 产生苦味。食用有上述异味的奶油，对人体有害。

53. 不要吃变稠甜炼乳

甜炼乳成品有时会变稠，丧失流动性而变凝胶状，严重 时会形成不可溶解块，这种现象简称变稠。是炼乳最易产生的一个普遍缺陷。

微生物变稠：变稠凝固了的炼乳中含有芽孢菌，链球菌、葡萄球菌，乳

酸杆菌等。这些菌在繁殖代谢过程中会产生甲酸、丁酸、乳酸及类似凝乳酶类，这些成份会使炼乳变稠。变稠的炼乳不仅酸度升高，而且会产生臭味。

老化变稠：炼乳的老化变稠反映在乳中的乳蛋白从乳胶形转变为凝胶态，同常酪白及乳清蛋白含越高，越容易引起变稠，炼乳中的钙、镁、磷酸、柠檬酸之间失去平衡也易变稠，脂肪含量低时或酸度高时也易变稠，适当提高蔗糖含量可减轻变稠。

发生变稠凝块的甜炼乳，多半伴有褐变，严重褐变及变稠炼乳，对人体有害，不可食用。

54. 食品中的致癌因素

食品中的致癌因素有：

亚硝胺。亚硝胺类化合物是一种致癌力很强的物质。它主要来自硝酸盐和亚硝酸盐。含亚硝酸量最高的是腌菜的菜汁，其次是干咸鱼、红肠和火腿。亚硝胺可引起食管癌、胃癌、肝癌、肺癌、肾癌、鼻癌等。

黄曲霉毒素。黄曲霉是10种有致癌作用的霉菌中毒性最强的一种。黄曲霉毒素主要存在于发霉的花生米和玉米中，它致癌率高，能引起肝癌。黄曲霉毒素只有在90℃以上的温度下才能被分解，因此，发霉的花生、玉米不能吃。高脂肪食物。长期食用高脂肪食物，会使大肠内细菌种类发生变化，影响胆汁酸的正常代谢，使二次性胆汁酸量增加。二次性胆汁酸有强烈的致癌作用。另外摄入脂肪过多，能使催乳素的生成量增加，导致乳腺癌。

苯并芘。过是一种很强的致癌物质。它存在于烟熏的食品中，可使人体呼吸道和消化道产生癌症。

55. 不要吃带色食品

五颜六色的糖果，饮料和色香俱全的中西糕点，对人们特别对幼儿很有吸引力。食品和糖果之所以五颜六色，是加进了色素。色素分为天然和人工两种，天然色素是无毒性的，而人工色素是从煤焦油提炼出来的，虽然色彩鲜艳，价格低了，但大多数都有一定的毒性和致癌性。目前广泛使用的是人工色素，经允许使用的只有苋菜红，胭脂红，柠檬黄和靛蓝四种，而且用量有严格限制，只限于在糖果、果酒、汽水、饮料、糕点中加用。

有些食品加工单位和冷饮加工单位，为了赚钱往食品饮料中加过量的色素，使其色彩鲜美。长期食用这些食品确能致癌，尤其是有的人把非食用色素加入食品、饮料里，对人体危害就更大。

56. 苦瓜能抗癌

经科学家们研究表明，苦瓜中青有很苦的奎宁，奎宁能解热。除奎宁外，苦瓜中还含有明显的生理活性蛋淘脂类。美国科学家将苦瓜的蛋白脂注入患淋巴瘤的老鼠体内，这种老鼠能生存下来。试验说明，昔瓜的蛋白脂能驱使免疫细胞去消灭癌细胞，也能提高机体的免疫功能。

57. 常吃蘑菇能抗痨

蘑菇是食用菌中的一种，含有丰富营养成分。据分析，每100克干品中含蛋白质约35.6克，含有多种氨基酸，其中曹氨酸和亮氨酸含量较多。此外，蘑菇中还含有脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和各种维生素。祖国医学认为，蘑菇具有滋阴、润肺、养胃、活血、益气、健脑助阳、强身功效。对慢性气管炎、慢性肝炎、胃炎，神情衰弱等疾病均有一定疗效。近禾研究证明，蘑菇含有多糖和多肽类物质，具有抗癌作用。据测定，蘑菇对癌细胞的抑制率为90%，常吃蘑菇可使机体提高抗癌作用。

58. 不要吃发苦的柑桔

柑桔果实中含有各种糖甙，其中抽皮甙和新橙皮甙是柑桔果实中主要的苦味物质。这两种糖甙在未成熟的柑桔中含过较高，大量食用这种带苦涩味的未成熟柑桔，对身体有一定的不良影响。成熟后的柑桔，由于各种酶的作用，柚皮甙和新橙皮甙逐渐转化，水果的苦涩味也就逐渐消失。但是，柑桔在 0 左右的低温下贮藏时，柑桔内的酶活力受到影响，各种糖甙的水解反应也受到影响，苦味不易减弱。受冻结冰的柑桔的原生质脱水，蛋白质产生不可逆的凝固作用，失去对微生物的抵抗能力，这时细菌、特别是霉菌等变败菌侵入果体繁殖，使柑桔苦味加重。这种受冻发苦柑桔就不能吃。

59. 食用豆浆要四忌

不要食用生豆浆。如果豆浆未煮熟，就大量食用，会引起中毒，可在饭后 5 分钟引起恶心、呕吐，头痛，腹泻等症状。

不能一次饮用过多。豆浆中有大量的植物蛋白。如果一次饮用太多，会引起消化不良，出现腹胀及腹泻。

不能装在保暖瓶容器内。豆浆中的皂甙能使保暖瓶里的水垢脱落，放置时间一长，细菌生长繁殖，豆浆变质，再食用，有害无益。

不要在豆浆中冲鸡蛋。鸡蛋中的粘液性蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合后，反而失去原有营养成分。

60. 酒后不要大量饮茶

饮酒人多数喜酒后大量饮茶。为取其润燥解酒消积化食通调水道之力，却忽略酒后饮茶弊害，主要是肾寒、阴萎、小便频浊、睾丸坠痛等。《本草纲目》对此论道“酒性纯阳，其味辛甘，升阳发散，其气燥热，胜湿法寒。酒后饮茶伤肾脏，腰脚坠重，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿，消渴挛痛之疾。”

从中医阴阳学来看，酒味辛，先入肺，肺主皮毛，肺与大肠相表里。饮酒应取其升阳发散之性，使阳气上升、肺气增强，促进血液循环。茶味苦、属阴，主降。若酒后饮茶必将酒性驱于肾，肾主水、水生湿、湿被燥，形成寒滞。寒滞则导致小便频浊、阳萎，睾丸坠痛，大便燥结。

阴无阳不行，阳无阴不长，患痰饮水肿，消渴挛痛是由于肾寒、停水所致。因此，酒后饮茶有润燥解酒之功，又有致肾寒，阳萎之害。所以酒后少欢茶为好，而代之以水果或蜂蜜更为适宜。

61. 不要饮浓茶

喝茶对身体好还是害？一般说来，适量喝对身体并无大害。茶叶中含有咖啡因，茶碱，鞣酸，挥发油和维生素丙等。它有兴奋精神作用。工作劳累时，喝一杯清茶，会使精神倍增，并有阵去应劳、清肠利尿、解除烟中尼古丁毒等功效。但是，如果喝茶太多、大浓，就有不利身体的因素。在浓茶中含有大量的鞣质，可影响人体对一些养分吸收，也可引起大便干燥，而且浓茶中含有大量咖啡因、茶碱等，给人以过度兴奋和刺激，能引起失眠，心跳加快，呼吸急促，小便增多等症状。尤其是血压高，容易失眠的人，茶的刺激对病情大为不利，因此，最好不要喝浓茶。

62. 茶可引起脑血管病加重

茶在药理上属黄嘌呤衍生物，含茶碱咖啡因、可可碱等生物活性物质。这些物质对中枢神经有明显的兴奋作用，能加快大脑皮质的兴奋过程，饮茶“提神”就如此。但是这一兴奋作用，会使脑血管运动中枢在兴奋之后引起血管收缩，这对已有脑动脉硬化的人，是一潜在的危险，因为促使脑部小

血管收缩后加重了供血不足，脑血流缓慢，就可能促使脑血栓发生。脑血管运动中枢兴奋的结果还可以通过交感神经兴奋性增加而作用于心脏的冠状动脉，引起冠状动脉收缩或痉挛，导致心肌缺血，产生心绞痛，胸闷、心悸、心律失常等症状。如果冠状动脉痉挛长时间不解除，也有导致心肌梗塞的可能。可见，严重动脉硬化、高血压病人，饮茶应慎重。胃酸性胃炎、溃疡病，营养不良，严重的肝、肾疾病。心脏病，及其它危重疾病的恢复期间，也以少饮茶为宜。

63. 贫血患者慎饮茶

茶对铁吸收的影响是 1975 年发现的。科学家用三氯化铁溶液作为铁来源给人服用。凡服用三氯化铁并饮水者铁的吸收率为 21.7%，而饮茶者，铁的吸收率仅为 6.2%。后来，改用硫酸亚铁加维生素 C 作试验，饮水者铁的吸收率 30.9%，饮茶者为 11.2% 等。最后又用米饭和土豆洋葱头作试验，吃上述食品并饮水者，铁吸收为 10.8%，饮茶者则是 2.5%，上述试验表明，饮茶对膳食中非血红素铁的吸收有明显抑制作用。不仅红茶，绿茶也是如此。

茶影响铁吸收的主要原因是由于茶叶中的单宁与铁在消化道内形成不溶解的铁单宁复合物，不能被小肠粘膜上皮细胞吸收而造成的，体年如果缺铁，无疑将由于造血原料不足而使红细胞生成受阻，进而发生贫血。正是茶叶中鞣酸影响了铁的吸收与利用。因此，长期饮茶的人，铁有不同程度的吸收障碍。这对饮食正常的人，并不会达到影响造血的程度，因为人一日中所摄入的铁量远远多于体内的需要。在短时间恢复正常的人则不然。他们体内对铁需求量大增，饮茶减少了铁的吸收，即使是少量也会因造血原料不足使血细胞生成减少。这一现象在缺铁性贫血病人，妊娠、哺乳期妇女，以及外伤，大手术后的患者都可能会加重贫血程度。因此，这些人少饮或不要饮茶为宜。

64. 服用西药要六忌

人们在患病治疗期间，注意食物“忌口”，才能取得良好疗效。在服用西药中要六忌。

“忌酒”。酒可促进胃酸分泌，同时服用阿斯匹林可损胃部，导致溃疡出血。而同服痢特灵，灭滴灵药物时，可出现恶心、呕吐，头晕心跳过快、腹痛腹泻等症状。有的人在酒醉时服用冬眠灵，巴比妥类，奋乃静等镇静药物，结果引起中毒性昏迷、严重者导致死亡。

“忌油”。患有消化性系统疾病者，应避免油腻性食物，否则药物不能达到预期效果。

忌蛋白质。患有痛风者，忌大量食用鱼肉等含嘌呤类食物，否则达不到理想效果。

“忌茶”。茶中的鞣酸会造成毛地黄、铁剂、中成补药的有效成份发生沉淀不易吸收。服用胃蛋白酶或多酶片时若饮茶，只能使药物中的蛋白质凝固。

“忌奶”。不宜在服用铁剂、四环素、土霉素时同服牛奶、豆制品及海带等食物，以免降低药效及影响正常吸收。

“忌糖、盐”，肾炎、高血压患者若摄取过多的糖和盐，可加重水肿及升高血压。食糖较多的糖尿病患者，只能加重胰岛细胞的负担，就是苦味药物，也不宜与糖同服。

65. 不要药、酒同时服

酒能通脉，消愁遣兴，少饮壮神，多饮伤人，这是人们都已熟悉了的生活

活常识。患病服用某些药物时，即使少量饮酒，也会伤人。因为一些药物与酒精在人体年相互作用后，会发生各种反应而造成不良后果。

应当忌酒药物有：常用于镇静和催眠的巴比妥类，服用这些药同时又饮酒，会发生明显的，甚至是危险性的付作用。三环类抗抑郁剂与酒同服，常能明显抑制中枢神经系统、引起低温性昏迷。心衰病人如多量饮酒可造成人体血邻浓度降低，使机体对洋地黄类药物敏感性增高，即使常规剂量也会发生洋地黄中毒。心绞痛常用的硝酸甘油和有降血压作用的优阵宁、利血平也不能与乙醇同用，因为乙醇本身也有扩血管及降血压的作用。糖尿病人使用胰岛素、优降糖和 D860，利尿而用双氢克尿噻、速尿、氨苯喋啶时都可以因同时饮酒而造成血精过低或电解质紊乱而危及生命。还有抗菌的呋喃坦啶和痢特灵在体内与乙醇作用后，会对中枢神经系统产生毒性；

66. 不要服药时不用水送

有些病人在服药片或胶囊类药物时，不用水或仅用很少的水，尤其是卧位服药或服药后立即上床休息，使药物易在食道内滞留。这样，由于药物对食道腐蚀，刺激作用，轻则引起胃溃疡，食道炎，重则导致食道穿孔或大出血，产生严重后果。临床上，病人可出现胸部前后疼痛，并向颈部、背部、上肢及上腹部放射，进食后疼痛加剧。有的病人还有进食后梗阻感，甚至出现胸、腹部剧痛，以及呕吐、出血、休克等症状。

可引起食道损伤的药物，氯化钾片、四环素，强力霉素、红霉素、强的松、阿斯匹林、消炎痛，保大松等。

预防药物性食管损伤：尽量避免卧床服药，卧床病人在病情允许的情况，应取坐位服药，在服用药片尤其是上述的几种药物时，要用足够的温开水送服。如果口服药片后出现食道刺激症状，要尽早诊治。

67. 服用阿斯匹林八不宜

溃疡病人不宜用。凡患有日及十二指肠不溃疡患者。不宜服用阿斯匹林，因可导致胃出血或穿孔。

孕妇不宜用。孕后 3 个月内服用阿斯匹林，可引起胎儿异常，定期服用，可致分娩延期，并有大出血的危险。

饮酒后不宜服用，饮酒前后服用阿斯匹林，能引起日粘膜屏障的损伤，从而导致胃出血。

特异质的人不宜服用。凡特异体质的病人，不宜服用阿斯匹林，因能引起皮疹，血管神经性水肿及哮喘等过敏反应。

婴幼儿不宜用。根据国内报道，儿童服用阿斯匹林，有发生中毒甚至死亡的危险。如改用扑热息痛，较阿斯匹林更为安全。

不宜同时服维生素 B1。阿所匹林与酸性的维生素 B1 同服，容易析出水杨酸，增加对胃的刺激，产生恶心，呕吐等不良反应、两药必需同时匠时，应间隔 2 小时后服用。

潮解者不宜用。因保存不当，阿斯匹林遇潮即缓缓分解成水杨酸和醋酸，有明显的醋酸味，服后可造成不良反应。

不宜长期服用。长期服用阿斯匹林，可引起中毒，加头痛、眩晕、耳鸣、呕吐、视听力减退，大量出汗、虚脱、昏迷等症状。

68. 不能与安定同用的药物

安定具有镇静、抗焦虑和导致中枢性肌肉松弛作用。用于治疗精神紧张、焦躁不安，抑郁、恐惧、失眠等，作用广泛。但某些药物与安定同服用，可

产生无益有害的作用。

安定与阿米替林合用可造成肝脏损害。与杜冷丁合用导致呼吸停止，与利眠宁合用可引起遗尿，与巴比妥类药物合用能增强中枢抑制效应。在服用安定期间不宜饮酒。

69. 肾义病人慎用食盐

健康人能维持人体内环境稳定，吃进去盐和排出的盐基本相等。但肾脏发生病变后，肾功能会减退，每天排出的盐量减少，使一部分盐钠储留在体内。盐具有吸收水分的作用。当体内钠过多时，血液中的钠和水由于渗透压的改变，便渗到组织间隙中形成水肿。严重水肿，促使血压升高，因心脏负担过重而导致心衰竭。所以肾炎病人应限制进食食盐有水肿等症状时，是不能吃盐的。不含盐食品有面条、油条，苏打饼干，豆腐干等。

肾炎病人经过悉心治疗，浮肿消退，排尿正常，血压不高时，每日食盐量可控制在3克左右。经过1~3个月的低盐饮食，才可逐渐恢复正常饮食。

70. 肝病患者饮食禁忌

肝病，包括急慢性肝炎和肝硬化。大多数肝病人都表现为肝胆湿热有黄疸，或阴虚有热。因此在饮食上应有所禁忌。

肝病患者应忌吃羊肉、狗肉、鱼、鳝鱼、鸭子、鸽子，猪肝和红糖等。临床观察表明，这些食物能使患者病情加重，重病人尤其明显。病人若黄疸明显，病情严重，高蛋白食物（如鸡、鸡蛋和猪肉等）也不能吃。因为蛋白质在人体内经消化分解，产生氨和其它一些分解产物。人的血液中含有微量氨，这对健康人无害，因为肝脏可以随时将多余的氨清除体外。但，肝昏迷病人的肝脏已严重受损，清除氨的力量大大减弱。如果这类病人吃高蛋白食物，势必造成血氨增高，积聚，加重病情甚至引起死亡。所以肝昏迷病人的饮食应以糖类和油类食品为主，忌用或少用蛋白质食物，如牛奶、蛋类、瘦肉、豆制品等。此时的病人应吃米汤、藕粉、粥、面片、饼干、面包、果汁和新鲜蔬菜及水果。要指出的是，肝昏迷病人的病情一旦好转，即可逐渐增加适量蛋白质食物，以利健康的恢复。在急性时期，饮食上还要避免吃香燥，刺激的食物，如油炸食物、烤饼、麦乳精、胡椒、花椒、大蒜、苹果、八角、茴香和油晕多的食物。

71. 肝炎病人不要饮酒

酒里主要成分是酒精，对肝脏有直接损害作用，大量饮酒后会引起急性酒精性肝炎，肝硬化病人酒后迅速出现肝功能衰竭都是常见的现象。

酒精可促进肝内脂肪的生成和蓄积。长期过量饮酒的人，常常发生脂肪肝。对于原有肝炎患者更容易发生。

肝炎发病者中，有一部分会有血糖升高，出现尿糖等症状。这部分人在肝炎治愈后仍有约10%的人遗留下这种糖尿病症状，酒精在体内能使糖的新陈代谢发生紊乱，引起血糖升高。所以肝炎病人喝酒有可能诱发或加重肝炎、糖尿病。

据此，有急慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病较重的人要绝对禁忌酒，啤酒含酒精虽少，也不能喝。

72. 不宜喝牛奶的人

牛奶过敏。可见于正常人，更多见于过敏体质者，其中多是婴幼儿。常在饮用牛奶后出现腹痛、腹泻等胃肠症状，也可有鼻炎，哮喘等呼吸道症状或荨麻疹等。

对牛奶不耐受。中国有相当部分人体内乳糖酶不足或缺乏。明显者在喝了牛奶后，由于牛奶中的乳糖不能被消化吸收，而在结肠被细菌酵解产生气体，导致不同程度的腹部胀气、多屁，腹痛和腹泻。凡饮用牛奶及其制品后，出现上述症状者，若查不出其它原因，则应考虑不要吃牛奶了。

返流性食管炎。这是由于下食管括约肌压力降低，胃和十二指肠液返流入食管所引起的炎症。研究证明，含有脂肪的牛奶有降低下食管括约肌的作用。从而增加胃液或肠液的返流，加重食管炎。这种患者，不宜喝牛奶。

食管裂孔疝。此病多发生在 50 岁以上的肥胖妇女，是由于部分胃囊经正常横隔上的食管裂孔而凸入胸腔，裂孔疝可以破坏贲门的正常保护机制，而引起胃和十二指肠液返流入食管造成炎症。饮用含有脂肪的牛奶，同样会使下食管括约肌压力降低，而增加返流，加重症状。

溃疡性结肠炎。很早前已证实，因喝牛奶患此病者，停饮牛奶及奶制品，病情就好转。若再次饮用牛奶，可导致病情加剧或发作，再度出现腹痛、腹泻和脓血便之症状。这与牛奶过敏和牛奶中低价挥发性脂肪酸对肠道的刺激有关。

胆囊炎和胰腺炎。牛奶中含有脂肪，而脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶，因此，饮用含有脂肪的牛奶，不仅加重了胆囊和胰腺的负担，而且可使症状加重。

肠道易激综合症。这是一种常见的肠道功能性疾病，特点是肠道肌肉运动功能和粘膜分泌粘液功能对刺激的生理反应失常，而无任何肠道结构上的病损，症状主要是腹痛，便秘或腹泻，以及粘液便。其病因主要与精神因素、食物过敏有关，其中包括对牛奶及其制品的过敏。

73. 胃炎患者不要饮浓茶

慢性胃炎在临床上有多种分类分型。通常有消化不良，出现发作性胃痛。任何慢性胃炎，发作时或非发作时不宜饮用浓茶，这类刺激性饮料还包括烈酒、浓咖啡等，它不仅不能缓解胃痛，反而可激刺胃粘膜使疼痛加剧。

患慢性胃炎，因病变粘膜受胃酸等刺激会出现消化性溃疡似的症状，病人感到胃痛，目前主要依靠饮食卫生，避免刺激性食物和对症处理进行治疗。当胃病发作，可服用阿托品，氢氧化铝凝胶等药物，切不可饮用浓茶、烈酒等刺激物

74. 儿童少吃泡泡糖

大多数小儿喜欢吃泡泡糖，因好吃又好玩。但是，儿童如果吃过多的泡泡糖，对身体的害处比吃一般糖果害处更大。

泡泡糖的主要成分是橡胶和增塑剂。天然橡胶一般是无毒的，但制作过程中加用了一些添加剂，这些添加剂有一定毒性，国家规定了每日的允许摄入量。如果儿童过多地吃泡泡糖，这些有毒物质会给孩子带来潜在危险。增塑剂在泡泡糖中的作用是起泡，一般需加入 7% 的增塑剂方能吹起泡。增塑剂虽然毒性低，但它的代谢产物苯酚在消化道吸收会对人体有害。一块泡泡糖即含 350 毫克。如果一个儿童一天吃两块泡泡糖，就会摄入 700 毫克的增塑剂，这样大的剂量对孩子的健康会产生影响。另一方面，有的孩子吃泡泡糖，吃一会儿，又吐出来用手拉吹泡，一块泡泡糖反复数次，把手上的脏东西全沾到糖上，这种极不卫生的吃法，会造成儿童的寄生虫病和肠道传染病。

75. 儿童不要吃过量巧克力

巧克力在国外称为“快速能源”。它进入体内，可产生大量热能。国外

科学界发现，孕妇在产前吃几块巧克力，有助于“积蓄体力”，对分娩有利。

然而，巧克力却是儿童一些疾病的来源。最近发现，巧克力中含有一种溴化合物，它和巧克力中咖啡碱共同作用，不仅会使儿童过度兴奋、不愿睡觉，而且对儿童大脑有不良影响。巧克力中还含有一定量的草酸，它能干扰机体对钙的吸收，影响儿童骨骼生长。高甜度的巧克力会导致儿童龋齿，降低孩子的咀嚼能力，加重胃肠负担。因此，儿童不宜吃过多的巧克力。

76. 儿童吃糖要五忌

吃糖过多。糖是含钙的酸性食品，正常人体需保持弱碱性，吃糖过多，人体就会变为中性或弱酸性。机体要恢复弱碱性，就要消耗人体里的碱物质——钙。天长日久，会影响儿童的骨骼发育。此外，吃糖过多，还会引起糖尿病、咽炎、扁扁桃体炎及肥胖等症。

睡前吃糖。睡前吃糖不刷牙，牙缝里的残渣，是细菌繁殖的培养基，从而产生酸，使牙齿脱钙，溶解，形成龋洞。

饭前吃糖。糖能抑制消化液的分泌，如果饭前吃糖，吃饭时就没有味道，影响食欲。长久下去，还会影响消化功能，引起儿童营养不良，致使病症发生。

皮肤感染的患儿吃糖。吃糖能促使血糖升高。血糖高是葡萄球菌生长繁殖的条件，可造成皮肤感染经常复发，久治不愈。因此，患有脓疱疮、化脓性疖肿等皮肤感染的儿童不宜吃糖。

糖在口里含过久。在口中含时间过长，既限制了唾液中化学物质对细菌的中和作用，又会助长口腔中细菌的繁殖，容易造成口臭和龋齿。

77. 小儿不要空腹喝牛奶

有些作父母的每天让小儿空腹喝牛奶，以为这对健康有好处，其实并非如此。

牛奶确实是一种含有丰富蛋白质、脂肪等营养物质的食品，小儿常喝牛奶对其生长发育有很大帮助。不过不注意喝牛奶的时间，牛奶就不能充分发挥其营养价值。如果空腹喝牛奶，喝进的牛奶如同流水一样，在胃肠内停留时间减少，因而只能作为能量被消耗掉。

那么，何时喝牛奶才合适？最好先给孩子吃一些食物，如面包、饼干、馒头等，然后再让孩子喝牛奶，这样使牛奶在胃内能停留较长时间，与胃液发生充分的酶解作用，牛奶中的营养成分可得到很好消化、吸收，这样对孩子的身体健康大有益处。

78. 不要嚼食喂孩子

常见有些作父母的，把食物放自己嘴里，仔细嚼烂后喂到孩子口里，以为有助孩子消化，这是多余的细心，有害无益。

婴幼儿的消化系统是通过进食过程发育成长的，孩子吃东西的时候，同成人一样，由唾液腺分泌出含有消化酶的唾液来调和食物，清洁口腔，并通过唾液淀粉酶，把食物中的淀粉分解为麦芽糖，经过胃肠进行消化。如果只吃嚼过的食物，孩子口中的唾液分泌物就会逐渐减少，日久会引起消化功能减退，降低食欲。嚼食喂儿童，这种做法也不卫生，如果大人患有某种疾病，通过口哺食物，病菌或牙垢上的杂菌会直接进入孩子体内，成为传染病的原因。

79. 小孩不要吃菠菜过多

小孩正处在长身体阶段，特别需要大量的钙质，使骨骼正常发育。缺乏

钙质的小孩，常常又矮又小，发育不正常，牙齿歪歪斜斜，不整齐。

菠菜含有钙质的“冤家对头”——草酸。菠菜的味道有些涩，就是因为含很多草酸的缘故。草酸遇上钙质，便会生成一种不溶于水的白色沉淀—草酸钙，人体就无法吸收，因此，小孩不宜多吃菠菜。

80. 不要随便给孩子吃宝塔糖

宝塔糖里面含有能杀蛔虫的山道年粉和轻泻剂甘汞，有的家长因小孩肚子一痛，或者胃口不好就以为是生了蛔虫，随便买几粒宝塔糖给孩子吃，还有的把宝塔糖当作万能药，不管孩子生什么病都给吃。其实，这是很危险的。要知道山道年粉是有毒的药品，多吃会引起中毒。而且孩子肚子痛不一定是蛔虫，像肠系膜淋巴腺炎，慢性阑尾炎等都会引起肚子痛病。如果不及时诊治，随便吃宝塔糖不但会耽误孩子病，还会造成不良后果。

81. 不要给小孩子喝啤酒

每逢节假日，家人团聚，有的家长常给几岁的孩子喝啤酒，这种作法毫无益处。

据卫生部门测定，通常啤酒含有3~5%的酒精，即相当于一两啤酒含酒精1.5~2.5克。偶尔少喝尚无多大害处，常喝就会影响身体健康。

有人单纯认为，啤酒是“液体面包”，能帮助消化，且含大量维生素B、磷、钙等，还有益于健康，健美，但这并不能抵消酒精带来的危险，切不可顾此失彼。若要加强孩子营养，可以从胡萝卜、小白菜、豆制品、动物肝、水果中去补充，不必用啤酒提供，而且从幼年养成饮酒习惯，也会影响心理卫生，会促使成年后酗酒等。如若全家团聚可用果汁代替。

82. 老年生活饮食七则

少吃多餐。老年人进餐应定时，定量，八成饱。防止饥一顿饱一顿和暴饮暴食。高龄老人可少吃多餐，防止肥胖症。

软食为主。有些老年人牙齿松动和脱落，消化功能减退，故应以细嚼易消化食物为主，加牛奶、豆浆、稀饭、面条等。最好不吃或少吃油炸食品和干硬食品。

多素菜，少油腻。新鲜蔬菜中含有老年人所必需的各种维生素和矿物质。油腻食物不仅不好消化，而且含脂肪高。为防止老年人高血压，冠心病及消化系统疾病发生，少吃最好不吃油腻过多的食物。

多淡、少盐。老年人日常饭菜不宜过咸，以免加重肾脏负担，预防高血压等疾病的发生。

吹食尽量作到多样化，老年不要偏食，预防缺乏营养而导致患病。

饮食要热。老年人胃口多是喜暖怕凉，应食热食。不可在夏天饮用冷饮过多或食过凉的食物。

适量饮茶。最好不吸烟。适量饮茶能增强血管的弹性和渗透性，也能预防高血压等症。但不宜饮浓茶，以防失眠等其它不适症的发生。

83. 预防早衰的食品

花生。经常食用适量花生，能增强记忆力，延缓脑功能衰退。

蜂王浆。蜂王浆能刺激大脑、脑下垂体和肾上腺，促进组织供氧，增强细胞活力。

芝麻。芝麻含有丰富的维生素E，能防止过氧化脂质对人体的或细胞内衰老物质“自由基”的积聚，起到延年益寿的作用。

枸杞子。枸杞子有抑制脂肪在肝细胞内沉积，促进肝细胞新生作用。

花粉。花粉中含有维生素、氨基酸、天然酶等，特别是所含的黄酮类物质，是产生药效，抗衰老的根本因子。

甲鱼。甲鱼含有 20 一花生四稀酸，它是抵抗血管衰老的重要物质。

84. 老年人不要偏食

某些老年人的偏食，则往往是由于过分地追求长寿，而对一些食品小心翼翼。有的老年人为了防止肥胖，就采取极端的素食主义或过分的节食方法，忌口缩食的结果，必然影响各种营养素的正常摄取，使机体营养失调，抵抗力降低，欲“瘦而寿”，但事与愿违。

另有一些老年人认为自己年事已高，心疼子孙而在饮食自守清苦，把富于营养的东西给子孙吃。每天以粮为主，常以咸菜佐饭。天长日久，蛋白质缺乏，维生素不足，体质急剧衰退。这是一种传统的偏食习惯，但却违背了现代营养科学。还有一些老人，抱着活一年少一天的想法，追求口福，终日吃肉饮酒，大量进食高级糖果点心，酿成肥胖、糖尿病、心血管疾病。

无论那一种偏食，其结果都将造成营养失调。由于老年人各组织、器官机能衰退，又常患有某些疾病，因而对偏食带来的营养不良后果是难以补偿的，日本对老年人的饮食调查指出，偏食米、鱼而蔬菜不足的地区，老年寿命普遍要短。而长寿的老人日常膳食既有米、鱼，又有豆类、蔬菜和水果。我国传统饮食习惯是可取的，即以五谷为主食，肉、果、菜为付食，荤素搭配，食物多样化。只要在烹调方法上更适合老人特点，就会做到“食养尽之”，“保其正色”。

85. 老年人不宜吃高脂肪食物

脂肪的营养与人的寿命有着密切关系。当老年人脂肪过多时，就会由于脂肪积累而发胖。同时会引起高血压。血液中胆固醇过多就是高血脂的一种。多余的胆固醇和脂肪沉积在血管壁上，时间长了，血管壁即可发生内膜增生，变性，管壁硬化，失去弹性及收缩力，甚至引起管腔狭小、心绞痛、心肌梗塞等严重症状。据调查，血中胆固醇过高的人比正常人冠心病发病率高 1~4 倍。

血清中胆固醇一部分是从食物中获取的，约合人体内胆固醇量的 1/3，另一部分是由肝脏造成的。胆固醇的摄入和制造可以互相补充。若口服吸收多了，肝脏就会减少生产，反之，自产量就增加，健康的人体内胆固醇的含量可自行调节。但老年人脂质代谢一般是比较差的，应少吃或不吃胆固醇含量高的食物，如动物内脏、脑髓、肥肉、鱼籽、虾、蟹等。蛋黄中胆固醇含量较高，但卵磷脂含量也高，磷脂不但有阻止胆固醇往血管壁沉积的作用，而且可改善老年人的记忆力衰退。因此，老年人可适量吃些鸡蛋。

86. 吃饭要讲科学

不要吃过饱。进食物过量，超过了胃肠道的消化能力，时间一长，就会使胃功能下降或患其它病症。

吃饭不要吃的太快，吃饭过快，唾液不能充分和食物混合，不利于食物的消化。

吃饭不要分神，吃饭时不要高声谈笑，不要看书、看电视。否则，消化系统获得的血液会相对减少。

不要用汤或开水泡饭。用汤或水泡饭吃，会冲淡胃液，因食物在口中嚼的时间相对缩短或汤水将食物直接冲入胃内，就更难于消化。

不要偏食。人体对营养的需要是多方面的，长时间吃一种食品，就会

造成不同程度营养缺乏。

不要轻视早餐。早饭吃的太少或不吃会造成消耗超过储存。时间一长，会出现心慌、头晕、记忆力减退等症状。

吃饭时不要训斥孩子。在吃饭时，训斥孩子，对大人，孩子都不好。因有不好的情绪的刺激，可通过大脑皮层使消化腺体的正常分泌受到抑制，引起消化和呼吸功能障碍。

第三编 附录

第一章 常用食物的选择

1、海参的种类及浸泡方法

海参种类繁多。东南亚、中国、朝鲜、太平洋群岛等地均有出产。海参对甲状腺肿大病患者有极佳的食疗作用。功能补肾益精，养血润燥，除湿利尿，但由于海参性滑，故中医师劝告凡脾弱不适、痰多便滑者切勿进食。

海参出处多而质地良莠不齐，需视产地或品种如何而定。海参可分为：婆参、梅花参、等，厚薄优劣不一。其中以港石皮壳幼嫩，雁石则皮壳硬。若照传统浸发，此两种石 500 克可浸发至 2500 克，其余各石浸发所得斤两参差不齐，有多有少，而又有一种产于非洲的名为非洲石，每 500 克可发 1000—1500 克，另一种雪石亦可发 1000—1500 克。

据有经验的人士指出，在芸芸众多的海参品种中，以干身，硬朗，坚挺，略呈咖啡色，色泽光鲜，皮层脆薄，肉质软而丰富者为上选。

要食用海参时，必须提前两天浸泡。其浸泡方法是：先将海参放在火炉上，把表皮的粗糙质用火烧焦，然后把烧焦的皮用刀彻底刮清，放在水中浸一整天，捞起放入锅中加入多量的水，以旺火煲滚，再转用文火再煲 40 分钟，直将参身煲至稍为软化，即行熄火；暂勿揭开锅盖，直待水温慢慢降低，才把海参捞起，用刀将表皮再刮一次，然后再用清水浸一整天，务令海参充分吸纳水分而发胀；每天必须换水一次，以保持不致变坏；用时才将海参的内脏去掉。

2、鱼肚的种类及泡制方法

花胶鱼肚名异实同

花胶与鱼肚，从字面看来，似乎是两种不同的东西，其实，花胶与鱼肚基本上是由同一原料制成的同一品类。其主要原料是采用鱼鳔（又称为“鱼泡”，俗称“鱼卜”）经过加工制成的产品，只是在制造运作过程中，所采用方法不尽相同，而产生了截然不同的效果。又由于所有鱼鳔，如属来自不同海域或不同鱼类的鱼鳔制成，更令质地与品种又迥然相异了。鱼肚以印度和巴基斯坦为盛产地，用以制造花胶鱼肚的鱼鳔的质地，通常是要经过选择的，大都采用巨大的鳐鱼、鲟鱼、鳊鱼，或大黄花鱼之鱼鳔为原料。因此制成的品种亦随着采有原料不同而名称各异。例如，采用来自美国的金同鳐鱼的鱼鳔制成的都统称为“鳐肚”，又名为“金山肚”。采用黄花鱼鳔制成的则名为“黄花鱼肚”，有些取自广东沿海一带之大鱼鱼鳔制成的一般都称之为“广肚”。

鱼肚的分类

鱼肚品类中有“爆肚”和“炸肚”之分。爆肚是采用大鳔的鱼鳔爆成的，其中有“沙爆”，亦有“油爆”。沙爆是将鳔肚（即大鳔的鱼鳔）抹干，放进炒得烫热的细沙里，一段时间后，使鱼鳔全身呈现色白而身松的形状，便成为“爆鳔肚”了。另一种较为身薄的俗称为“炸肚”的鱼鳔，放进滚油里炸松的称为“炸肚”。

鱼肚又有“肚公”和“肚”之分，肚公以身厚而呈现半透明状、质地结实者为上乘。分辨肚公的方法亦颇容易，一般情况下，举凡长形而呈现有直纹，肚身中部厚而边薄者为“肚公”；倘若身形圆且阔，兼有横纹，肚身中部与边的厚度一样者则属“肚”无疑了。

“肚公”因经过煲制之后，呈现身厚而结实的优点，深为用家所乐用。而“肚”煲制后容易“泻身”，效果便远逊于“肚公”，故用者较少。但由于售价较廉宜，亦为一般将货就价者所采用。

鱼肚在海味范畴中亦占很重要地位，用途很广，所含营养成分亦甚高，有滋补食疗功效，颇受食家所欢迎。

鱼肚的浸发过程

鱼肚是经过浸发才能烹用的，其浸发过程如下：先将鱼肚用清水经过一天的浸透，然后放进一煲烧沸的水里，密盖口勿使漏气，无须加火，直至滚水冷却，然后换过清水再烧沸又至水冷，如是者多次；每次换水时留意将已软者捞起，浸在清水中1小时，即可取出应用。依照以上程序直待全部鱼肚“够身”起货为止。但此时所用器皿切勿沾有肥油或梳打之类成分。鱼肚为胶质极重之物料，容易焦底，煲时宜用竹笪垫以防焦底。鱼肚虽经过煲，但腥味仍存，用时可先用姜葱绍酒滚过焗透，以去臭味。炸肚则因质地松软嫩滑无须煲，只要将炸肚用清水浸透，滚焗后去其腥臭便可应用。倘发觉炸肚因储藏过久，而有油“益”味的话，只需用白醋浸透漂清，便可法除油“益”

气味，且能收漂白的作用。

3、野味的种类及去膻方法

中外野味各有千秋

所谓“野味”，难有概括定义，一般泛指并非家畜或非人工饲养的飞禽走兽，而是一些野生动物，但其中界限分野亦难以明确，诸如驼峰、象拔、鹿肉、兔子，便介乎两者之间，有属家畜的也有属野生的，但一般均被广泛地称为野味。而我们通常吃的烧乳鸽、淮杞炖双鸽、豉油皇乳鸽，早已不入野味行列，但西方人士欲把乳鸽视为野味。外国人吃野味的范围一般都比较狭窄，而中国人所指的野味范围则阔得多，诸如果狸、田鼠、野兔、野狗、山猫、蜥蜴、蚯蚓、禾虫、林蛙、蛤蚧、毒蛇、野狼、猴子甚至老虎和蝙蝠等，应有尽有，不胜枚举，无不甘之如饴，视为滋润补品。

西式野味着重烧烩，选材包括有山鸡、野猪、野鸽、鹌鹑、鹧鸪、山鹑等。

一般知味者对野味的食法有其独特的见解，有人认为，食野味要选择真正从荒野中狩猎得来的野生动物；在烹制方面则要采取传统方式，经过人工驯养的野味，吃来绝不是味道，这是中外老饕们共同的见解。野味烹调上比较多元化，炒扣炖无所不宜。例如油鸭冬笋扣果狸、灵龟戏凤凰、红扣野山猪、果狸竹丝鸡五蛇羹等均野味无比。

野味去膻方法

凡属野味皆带膻味，正如羊肉、果狸、穿山甲、野山猪等皆是。除了有部分人士特别喜爱这种膻腥气味者外，一般都以能免除这股膻味之制成品较受欢迎，故炮制膻味重的食物，最好用净水先行将其“出水”，使膻味在由放入冻水慢慢加热的过程中，随着血水渗出来，再以腊鸭头颈垫底扣香，那便担保毫无膻味了。反之，如采用滚水“出水”法，则肉质遇热迅速收缩，血液较难渗出，膻味便无法逼出。因膻味来自血液的居多，如照上述“冻水出水”制法几可将膻味排除了。

4、鹿的食疗价值

梅花鹿在中国古代旧食制中，一向占有重要的地位，例如在满汉华筵中，一味“炒梅花北鹿”便是不能缺的菜式。鹿肉之甘美香嫩的滋味及其补益功效，更是其他野味所望尘莫及的。鹿肉不但在中国食制中有不少著名菜式，即使于西式食谱，亦常见出现。故鹿肉实为中外一致赞赏的隽品。自古以来，鹿茸的药用价值向被中国人视为至宝，认为其能滋阴补肾，强身健体，补脑养颜。在50年代开始，经科学鉴定，中西医学界均公认鹿角确具药用价值，因其不仅能使人返老还童，壮阳活气，且能治疗神经衰弱和高血压，增强记忆，减少白发，对脑部尤见特效。

鹿茸和鹿角

鹿茸含有一种雌激素和磷的复合体，故有广泛的医疗价值。尤以对一般阴虚、劳伤、一切血病、筋骨腰膝酸痛症，有立竿见影之神效。

鹿茸只生长在雄鹿的头上，雄鹿的自然寿命平均只有11岁，从周岁开始，每年自动脱角一次。到了6岁之后便不能再脱角了。最初的5副自动脱落的角称为“幼角”，外层被一层状似羊毛毡的着皮包裹，这种尚未骨化的幼角，包括外面的茸皮在内，统称为鹿茸。这就是中外医学界一致鉴定为世界上所有野生动物中，最具药用价值的品种！

雄鹿在5岁时最后脱落的一副幼角，比第一次最初脱落的一副，平均大10倍。到了第6次生长出来的角，就不再脱落了。然后随着年岁增长，逐渐骨化起来。因为6岁以后，雄鹿已经进入成熟阶段，角身随着年龄增长而逐渐坚硬起来，形状便越来越壮观，形成了雄鹿的独特之处，也是造成了雄鹿的威武、壮健，及充满魅力，借以吸引异性，履行其传宗接代的任务，也借此用以为抗拒强敌和抵御外来侵袭的最佳武器。

全身是宝

其实，鹿的功能及医疗价值，并不局限于鹿角，其他各部分亦有其疗效，故此有人说：鹿的全身都是宝！现仅将鹿的各部分药用功能及疗效列后以供参考。

鹿茸：气味甘温，无毒。主治阴虚，劳伤，一切血病，筋骨腰膝酸痛。功能滋阴益肾。

鹿肉：能补中益气，强五脏，疗中风口僻。

鹿齿：主治鼠瘻留血，心腹绞痛。

鹿骨：气味甘，微热。功能安胎下气。浸酒服之，久服能保青春，耐老，增活力，并可治小儿下痢。但必须由医生配方才可服用，切勿擅自煎服。

鹿头：主治消渴，并治夜梦多，有定神之功效。

鹿蹄：主治诸风，腰膝骨中疼痛，用豉汁五味烹之，倍增奇效。

鹿脂：主治痈肿死肌，温中四肢不随，头风，能通能理，但此物切忌接近阴部。

鹿精：能补虚羸，主治劳烦、心翳。

鹿髓：炼净入药，气味甘温，主治男女伤中，绝脉。用蜜煮服，能壮阳道，

用地黄汁煎膏服之，能壮筋骨、治呕血。和酒服，治筋骨痛。

鹿脑：主治面脂，令人悦泽，如被木刺入肉，无法拔出，以鹿脑敷之待燥干，半日后，便能顺利将木拔出。颇有奇效。

鹿肾：可补肾气，补中安五脏，壮阳气，可用酒或烹粥而食。

鹿胆：味苦寒，但无毒，主消肿散毒。

鹿筋：主治劳伤续绝。

鹿靛：主治气瘕，以酒渍后挤干再浸口中含咽汁，待味尽取去，如是者换 10 次乃愈。

鹿皮：主治一切毒疮，烧灰和以猪脂，敷患处，五六日不停换药，乃愈。

鹿尾：鹿之尾因接近尾闾，故此物善补督脉，通常配以其他药材炖服，立见功效。

鹿角：生用功能散热、行血、消肿、辟邪；熟用则益肾补虚，强精活血，如用以炼霜、熬膏，则功能专于滋补养颜。

以上有关梅花鹿全身各部所具之神奇疗效，乃从古籍中节录得来，至于部分内容及用法，是否一如所述，编者实在不敢确定，故谨在此再三向读者诸君奉劝，必要时最好由有经验的医师指导，方可服用。但无论如何，鹿茸和鹿肉之营养价值和药用用途，则是无可置疑。

5、鸡的选购方法

鸡为雉科动物，全中国及世界各地均有饲养，且种类繁多。其肉含有丰富蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B1 与 B2、尼克酸等成分。对体质虚弱、病后或产后欠补者有益补之效。

鸡亦为做任何菜馐均可用的最广泛之作料，选购鸡时首先要看鸡的羽毛色泽是否鲜艳光滑、然后以脖子短，脚细而爪为黄色的作为首选对象，之后再再用两个指头把鸡尾的羽毛投开，看看是否肥滑丰满，再看其胸骨末端近鸡尾的一端是否软嫩，如发觉胸骨坚硬那便是老鸡。现细看鸡的尾部，如肛门细小又不凸出者，那就是未经产蛋的雏鸡了。

6、鸭的选购方法

鸭为鸭科动物，含蛋白质、脂肪、少量碳水化合物、无机盐、钙、磷、维生素 B1 与 B2 成分。老鸭有清肺解热、滋阴补血之效；嫩鸭则性温热燥，不及老鸭之疗效。鸭在入馔之用途上不及鸡之广泛，但鸭的皮下脂肪丰满而厚，最宜作烧烤之用。

选购鸭时应以羽毛丰满、皮肉滑嫩、肌肉坚实、眼有神韵为上品，还须注意鸭翼鸭脚的皮层是否柔软，胸骨是否特别突出。用手按鸭胸倘觉胸脯丰满，骨不突出便是嫩鸭；如发觉胸骨特别突出，翼脚皮层粗硬者必属老鸭，烹制时特别费时了，除非指定要老鸭则又当别论。

7、猪肉的选购及食疗效用

猪肉的用途上极其广阔，是烹制菜饌上不能缺少的物料。猪肉也是常吃的滋补佳品，有丰富的营养价值。

凡猪肉肉质红色均匀、有光泽，脂肪色白，脉管如大理石纹，用手指压在肉上有坚实而富弹性之感觉者为上品。

凡肉色污脏发黑而有黏性液水渗出者，则显示此猪肉已经变坏，不宜食用。

凡发觉猪肉有菱形红色斑块出现的，便是病猪，切勿采用，以免吃了中毒。

新鲜的猪肝色泽呈褐色或紫色，质地坚实而有弹性，若猪肝呈现皱纹或萎缩之状，则不问而知不够新鲜了。猪肝有补肝养血、明目、治血虚、萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气、贫血等食疗功效。

新鲜的猪腰（即猪肾）呈浅红色，有光泽，外表不湿润，质地坚韧，老猪的腰呈深紫色。有时候不良的猎贩企图多卖几个钱而将猪腰泡水加重量，若收货时一时失察使会蒙受其害。若要分辨也不太难。举凡泡过水的猪腰，体积必定膨胀，色泽发白，不宜采用。更不应随便收货为要。猪腰有补肾，治肾虚、腰痛、身面浮肿、遗精、盗汗及年老耳聋之疗效。

新鲜的猪心很易辨别。只要用于挤压有血液溢出者便是新鲜货色了。猪心有定神定惊、益心补血之效，亦可医治惊悸、怔忡、自汗、不限之症状。

新鲜的猪肚色泽白中略带有浅黄色，胃壁内厚。将猪肚翻开，若发现里面有硬块或小疙瘩的话，则肯定为病猪，不可烹用，以免害人。猪肚具补虚损、健脾胃之功，亦有治虚劳羸瘦，泄泻下痢、消渴、小便频密、小儿疳积之效。

8、牛肉的选购及炮制方法

牛肉营养价值极高，比猪肉有过之而无不及，含丰富的蛋白质、铁、磷、钙及烟酸，具滋补强身的疗效。其肉鲜美，多用于西餐。中菜则极少用，尤以大围酒席或筵席中更为少见。

分辨牛肉是否新鲜很简单。凡色泽鲜红而有光泽，肉纹幼细，肉质与脂肪坚实，无松弛之状，用尖刀插进肉内拔出时感到有弹性，肉上的刀口随之紧缩的，就是新鲜的牛肉了。如发觉色泽呈现紫红色的，那就是老牛肉了。如不慎买入了老牛肉，若要使其变嫩，只须将其急冻再冷藏一两天，然后使用，则肉质可略变嫩，但缺少鲜美滋味则不在话下矣。

腌制牛柏叶的窍妙

牛柏叶是牛的胃部，是一种爽口的食物，很多人爱其清爽而不腻，用以白焯或其他方式炮制均可，但制作较为麻烦，因其本身除了爽口之外，别无其他长处，且难令其入味。现把怎样使其入味的窍妙和腌制方法列出，以供参考。

先将牛柏叶的黑衣除去，以 500 克牛柏叶用 50 克的食用碱水为比例，混合清水，浸没腌 4 小时。加滚水落镬煮沸，直至用筷子能插入为适度。然后用清水漂清枳水味（俗称啤水），直漂到变回白色为止。同时切成薄片，便可用上汤焯熟来食，或作其他食法。但如要使其入味，则只须在漂清水之后用腐乳略腌一会，效果便大为不同，窍妙便在此了。

9、羊肉的选购及食疗效用

羊有山羊、绵羊之分。羊肉内含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素。有补虚劳、祛寒冷、温补气血、益肾气、补形衰、开胃健力、补益产妇、通乳治带等食疗效能。羊肉比牛肉所生产的热量为高，冬季吃羊肉更可促进血液循环，增温御寒，因此老年人或身虚体弱者，或冬天手足冰冷、阳气不足、衰弱无力、怕寒畏冷者多食有益。但如觉外感或体内有积热病症者不宜食用。羊肉有小羊老羊之分，老羊肉色呈鲜红，肉质干旱粗糙，骨节硬而呈白色，小羊肉色泽浅红，肉质坚挺而纹幼细，色白脂肪均匀，骨节质较松、湿润而带红色。绵羊膻腥味浓，肉上有白色的脂肪层，但山羊则没有这层脂肪。

羊肉可分为7个部位，各有妙用。例如：

颈部：适宜于炒和炖。

肩部：质优肉厚，适宜于烧、炒。

腿部：和肩部一样，宜用作炒丝炒片及烧烤之用。

肋部：适用于炖和扣。

腰部：肉质既肥且嫩，宜用作炒或切厚片烧炙及烤用。

胸部：肉质较次而肉薄，故只宜红烧或炒。

羊头蹄：最宜配以药材或清炖，有益补作用。

10、真假禾花雀的识别及炮制方法

禾花雀盛产于广东珠江三角洲一带，是一种季候鸟，每年9月，便大量的从外地联群结队地飞到珠江三角洲一带避寒，并且大量繁殖，故每年9月，便成为禾花雀盛产之期。这种雀因爱吃禾穗上所结的花絮，故被命名为“禾花雀”。其毛色谷黄，状类麻雀，尾毛长，肉质肥嫩，骨脆甘腴，背部有丰满的肥脂，除了是一种美味可口的食物外，据说还对男性有健体强身的益补功效，因而特别受到男性老饕所欢迎。

禾花雀虽是价廉物美甚是滋补的佳品，只可惜盛产期短暂，瞬息便已过时了。于是，有些商贩，乘机利用一种类似禾花雀的“黄雀”，或另一种品质较劣的“尖嘴雀”来冒充顶替，借以牟取厚利。

由于这些冒牌货与真正的禾花雀颇为相似，很易被鱼目混珠，瞒骗过关，故在选购时，须小心留意。

黄雀与尖嘴雀的形状因酷似禾花雀，亦爱吃禾穗，但因这类杂鸟来源和产地非常杂乱，且骨硬肉糙，滋味远逊正宗的禾花雀，更因繁殖力强，拉长了供应的时间，至零售价相应比较便宜了。

选购禾花雀时，首先应注意其嘴部和雀身。黄雀与长嘴雀外形均极酷似禾花雀，但雀身较长、嘴部较头、骨硬身瘦，只要加以留心便不难辨别。

创新制法

禾花雀的食法，通常都是以烧为最普遍，但亦有人以肠寒酿在腹腔中，然后烧炖而成。有少许液汁的润泽，吃来特别可口；干烧则略嫌干涸，但甘腴佳美，最宜下酒。盐渍禾花雀，也颇具特色。此外，亦有一种新颖的食法“清蒸禾花雀”，其构思确属不错，因禾花雀鲜嫩甘饴，倘用烧炖烹法，恐有损其鲜美原味，若将其清蒸，则原汁原味，毫无损耗，确是知味者的奇妙构思。但因为带有少许腥味，清蒸不能掩盖，反易暴露其短处，需加重姜汁腌透，然后以上汤煨熟，才能惹人食欲，只是传统式的烹制法吃得多了，更换口味也无妨，故清蒸制法亦不失为创新的好尝试。

火鸪与斑鸪

最后，顺带在此提供两种与禾花雀同时期盛产的雀鸟，那就是“火鸪”和“斑鸪”。火鸪和斑鸪同样具有益补之效。若论体积则以斑鸪较大，火鸪较小，但都比禾花雀肥胖和健硕得多，价钱通常亦比禾花雀贵。

斑鸪又名斑雀，盛产于广东、广西及江苏等处，其形似鸽，灰头花颈，具补火壮阳之效，亦是男性恩品呢。

11、乳鸽的食疗效用

鸽属鸠鸽科，种类繁多，有家鸽、野鸽、信鸽、赛鸽等品种。鸽的记忆力特强，爱联群结队翱翔空中，古时用以传递信息。鸽的产地分布中国的北部为多。家鸽则全国大部分地区均有饲养。鸽含蛋白质、脂肪及灰分有补益作用，尤以白鸽为佳。功能补肾益精气，对老年人因肾精不足而致使体弱尤有奇效。

家鸽比野鸽肥大，鸽的皮比鸡皮韧，故用来入馐，一般都喜用乳鸽。尤以出生后 21 天最为适宜食用，因这时候鸽身肥满，骨骼脆嫩，用以作馐，烧、炖、扣、炸均极相宜，老鸽则只宜炖制。鸽蛋亦具补肾益气之功，皆为筵席之珍品。

12、鹤鹑的食疗效用

鹤鹑属雉科。繁殖于中国东北等地，含蛋白质、脂肪、无机盐及维生素等，其营养价值比鸡还好，有人称之为“动物之参”，因既有营养价值又可作为药用。据分析，其所含热量比鸡还要高，且味道鲜美而易消化吸收，尤适宜于孕妇、产妇及年老体弱者食用。鹤鹑亦有野生和人工饲养两种，亦具食疗功效，还能治疗小儿疳积、营养不良、支气管哮喘等症。除此之外，亦为近代一般中西菜馆乐于采用物料之一。例如新派粤菜就有一味名为“仙鹤银针”的上菜，就是将鱼翅酿入鹤鹑之内炖足火候而成，滋味异常佳美哩。

第二章 药膳常用的药物与食物

一、常用药物

(一) 补气药

人参

【来源】本品为五加科草本植物人参的干燥根。主要产地为吉林、辽宁、黑龙江等地。商品药材有生晒参、红参、糖参三种。

【药理成分】含人参皂甙、人参酸、挥发油、糖类、胆碱、烟酸、维生素 B1、维生素 B2 等。能加强机体对有害刺激的抵抗力，提高抗疲劳能力；能增强大脑皮层的兴奋过程，有强心及促进造血机能作用，并有促进性腺机能的作用。

【性味归经】甘、微苦，温。归脾、肺、心经。

【功效】大补元气，补脾益肺，宁神益智，生津止渴。用于虚脱、心衰、气短、喘促、自汗肢冷、心悸怔忡、久病体虚、神经衰弱等症。

【用量】3~10 克。

【宜忌】本品服量过大，有兴奋、眩晕、皮肤瘙痒等副作用。服人参忌食萝卜、茶叶。

党参

【来源】本品为桔梗科草本植物党参的干燥根。主要产地为山西、陕西、甘肃、四川等地。

【药理成分】含皂甙、蛋白质、维生素 B1、维生素 B2、蔗糖、菊糖、生物碱等。对神经系统有兴奋作用，能刺激网状内皮系统的吞噬功能，提高机体抗病能力；能增强红细胞及血红蛋白而有补血作用；有降压及升高血糖作用；对化疗和放射疗法引起的白细胞下降，有使其升高的作用。

【性味归经】甘，平。归脾、肺经。

【功效】补中益气，养血补肺。用于气短、心悸、体倦乏力、食少便溏等症。

【用量】10~15 克。

西洋参

【来源】本品为五加科草本植物西洋参的根。主要产地为美国、加拿大。

【药理成分】含人参皂甙、树脂、挥发油等。有强壮作用和镇静作用。

【药味归经】甘、苦，凉。归肺、胃经。

【功效】益气生津，润肺清热，用于阴虚所致少气、口干、口渴、乏力等症。

【用量】2~4 克。

五味子

【来源】本品为木蓝科木质藤本植物北五味子和南五味子的成熟果实。北五味子主要产地为东北地区及内蒙古、河北、山西等地；南五味子产于长江流域及西南地区。北五味子质比南五味子优良。

【药理成分】含五味子素、苹果酸、柠檬酸、酒石酸、维生素 C、挥发油、脂肪油、糖类、树脂、鞣质等。能调节中枢神经系统的兴奋过程与抑制过程，使之趋于平衡，故能提高工作效率，减轻疲劳；有强心、降压及兴奋呼吸、兴奋子宫作用；能降低血清转氨酶，对肝脏有一定保护作用；对绿脓杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌、人型结核杆菌等有抑制作用。

【性味归经】酸、甘，温。入肺、肾、心经。

【功效】益气生津，补肾养心，收敛固涩。用于肺虚喘嗽、津亏口渴、自汗、慢性腹泻、神经衰弱等症。

【用量】3~9克。

【宜忌】本品宜清蒸或酒蒸后用。

黄 芪

【来源】为豆科植物黄芪或内蒙古黄芪等的干燥根。主产东北地区及内蒙古、山西、甘肃、四川等地。

【药理成分】含蔗糖、葡萄糖醛酸、粘液质、氨基酸、苦味素、胆碱、甜菜碱，叶酸等。有提高机体的抵抗力及强心、降压、利尿、保肝、抑菌等作用。

【性味归经】甘，微温。入肺、脾经。

【功效】补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水退肿。用于自汗、盗汗、血痹、浮肿、痈疽不溃、内伤劳倦、脾虚泻泄、脱肛及一切气衰血虚之症。

【用量】9~50克。

【宜忌】高热、大渴、便秘等实热证忌用。阳虚有热者宜慎用。

白 术

【来源】为菊科植物白术的根茎。主产浙江、安徽、湖南等地。

【药理成分】含挥发油、维生素 A。有利尿、降血糖、抗凝血及强壮作用。

【性味归经】甘、苦，温。入脾、胃经。

【功效】健脾益胃，燥湿利水，益气止汗。用于脾胃虚弱、不思饮食、倦怠、少气、水肿、泄泻、自汗、胎动不安、小便不利等症。

【用量】3~12克。

【宜忌】阴虚燥渴及气滞胀满者忌用。

山 药

【来源】为薯蓣科植物薯蓣的块茎。各地多有栽培，河南产者最好。

【药理成分】含皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、糖、蛋白质、自由氨基酸、多酚氧化酶、维生素 C 等。有营养作用，并能助消化、降低血糖。

【性味归经】甘，平。入肝、脾、肾经。

【功效】健脾，除湿，益肺固肾，益精补气。用于脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精带下、小便频数等症。

【用量】9~30克。

黄 精

【来源】为百合科植物金氏黄精、多花黄精或东北黄精以及同属若干种植物的干燥根茎，蒸熟晒干用。主产贵州、湖南、浙江、广西等地。

【药理成分】黄精含烟酸、粘液质、萜醌类成分；多花黄精含强心甙。有抗细菌、抗真菌、降血压作用。

【性味归经】甘，平，归脾、肺、肾经。

【功效】补中益气，养阴润肺。用于体虚乏力、心悸气短、肺燥干咳、糖尿病等。

【用量】9~12克。

甘 草

【来源】为豆科植物甘草的根及根状茎。主产内蒙古、新疆等地。

【药理成分】含甘草甜素、甘草素、异甘草素、甘草甙、异甘草甙等。动物实验证明，甘草素具有肾上腺皮质激素样作用和抗炎、抗变态反应作用。此外，尚具有镇咳、镇痛、抗惊厥作用。甘草所含的甘草次酸对大白鼠移植的骨髓瘤有抑制作用。

【性味归经】甘，平。入脾、胃、肺经。

【功效】补脾和中，缓急止痛，润肺止咳，解毒，调和诸药。用于脾胃虚弱、脘腹疼痛、咳嗽、心悸、疮疡肿毒、中毒等症。

【用量】1.5~9克。

【宜忌】湿邪内停所致的脘腹胀满、恶心呕吐、苔厚腻等症忌用。甘草反大戟、芫花、甘遂、海藻。

(二) 补血药

当 归

【来源】为伞形科植物当归的根。主产甘肃、云南、四川等地。

【药理成分】含挥发油、蔗糖、维生素B₁₂、维生素A类物质、棕榈酸、硬脂酸、不饱和油酸、亚油酸、B-谷甾醇等。具有调节子宫收缩、保肝、镇静、抗维生素E缺乏症及抗菌作用。

【性味归经】甘、辛，温。入心、肝、脾经。

【功效】补血和血，调经止痛，润燥滑肠。用于月经不调、经闭腹痛、症瘕结聚、崩漏、血虚头痛、眩晕、肠燥便难等症。

【用量】9~15克。

【宜忌】脾虚湿盛之食欲不振、脘腹胀满、腹泻、舌苔厚腻者忌用。阴虚火旺盛者慎用。

鸡血藤

【来源】为豆科植物密花豆的干燥藤茎。主产广西等地。

【药理成分】含鸡血藤醇。煎剂对实验性贫血家兔有补血作用。

【性味归经】甘、涩，平。入肝、肾经。

【功效】行血补血，通经活络，强筋骨，升红、白细胞。用于腰膝酸痛、麻木瘫痪、月经不调等症。

【用量】9~15克。

熟地

【来源】本品为玄参科植物地黄或怀庆地黄的根茎，经用辅料加工、蒸晒而成。各地均可生产。

【药理成分】含地黄素、糖类、维生素 A、甘露醇、氨基酸。有强心、利尿、降血压作用。

【性味归经】甘，微温。入心、肝、肾经。

【功效】滋阴补血。用于血虚及肺肾阴虚、腰膝痿弱、劳嗽骨蒸、遗精、月经不调、耳聋、目昏等症。

【用量】9~30克。

【宜忌】脾虚食少、气滞痰多及便溏者不宜用。

阿胶

【来源】本品为马科动物驴的皮，经漂刮去毛后熬制而成的胶块。主产山东、北京、江苏等地。

【药理成分】含胶原、钙、硫等。胶原水解后产生多种氨基酸，如赖氨酸、精氨酸、组氨酸、胱氨酸。能促进红细胞和血红蛋白的形成，改善体内钙的平衡，促进钙的吸收，有助血清中钙的存留，有防治进行性肌营养不良的作用，能对抗创伤性休克。

【性味归经】甘，平。归肺、肝、肾经。

【功效】补血和血，滋阴润肺。用于贫血、心悸、燥咳、咯血、崩漏、先兆流产、产后血虚、腰痠无力等症。

【用量】6~15克。

【宜忌】本品不宜直接入煎，须单独加水蒸化，加入汤液中服，称烊化服。病人不受，经蛤粉炒后也可入煎。制作丸散：用蛤粉炒至体酥脆无渣心时研粉。本品性质滋腻，凡脾胃虚弱、消化不良者应忌用。

何首乌

【来源】本品为蓼科草本植物何首乌的块根。主产四川、河南等地。

【药理成分】含蒽醌类（主要为大黄酚、大黄泻素、大黄酸）、卵磷脂、淀粉、粗纤维等。能降低血清胆固醇，缓解动脉粥样硬化形成；卵磷脂有强壮神经作用，有缓泻作用，有肾上腺皮质激素样作用，对人型结核杆菌、福氏志贺氏菌有抑制作用。

【性味归经】苦、涩，微温，归肝、肾经。

【动效】制首乌补肝肾，益精血，乌须发。用于头晕耳鸣、头发早白、腰膝痿软、肢体麻木、高脂血症等。生首乌解毒、通便。用于便秘、痈疽、瘰疬等症。

【用量】10~30克。

【宜忌】1) 本品生用与制用功能有别；(2) 忌用铁器煎药。

枸杞子

【来源】本品为前科灌木植物枸杞的成熟果实。主产宁夏、甘肃、河北等地。

【药理成分】含胡萝卜素、维生素C、维生素B、维生素B1、烟酸、B-谷甾醇、亚油酸等。有保肝、降低血糖、降低胆固醇作用。

【性味归经】甘，平。归肝、肾经。

【功效】滋阴补血，益精明目。用于目昏、眩晕、耳鸣、腰膝酸软、糖尿病等。

【用量】16~15克。

(三) 补阴药

北沙参

【来源】为伞形科植物珊瑚菜的根。主产山东、河北、辽宁、江苏等地。

【药理成分】含淀粉、生物碱、挥发油、三萜酸、B-谷甾醇。有祛痰、解热、镇痛作用。

【性味归经】甘、微苦，微寒，归肺、胃经。

【功效】润肺止咳，益胃生津。用于肺燥干咳、热病伤津、口渴等症。

【用量】5~9克。

【宜忌】虚寒作嗽及肺胃虚者忌用。反藜芦。

南沙参

【来源】为桔梗科植物轮叶沙参、杏叶沙参、阔叶沙参等的根。主产安徽、四川、江苏等地。

【药理成分】含沙参皂甙、淀粉等。有祛痰、强心、抗真菌作用。

【性味归经】甘，微寒。归肺、肾经。

【功效】养阴清肺，祛痰止咳。用于肺热燥咳、虚劳久咳、阴伤咽干喉痛等症。

【用量】10~15克。

麦冬

【来源】为百合科植物麦冬须根上的小块根。主产四川、浙江等地。

【药理成分】含各种甙体皂甙、粘液质、葡萄糖甙、B-谷甾醇、维生素A样物质。有镇咳祛痰、强心利尿作用。

【性味归经】甘、微苦，微寒。入肺、胃、心经。

【功效】养阴润肺，清心除烦，益胃生津。用于肺燥干咳、吐血、咯血、肺痿、肺痈、虚劳烦热、热病伤津、便秘等症。

【用量】9~15克。

天冬

【来源】为百合科植物无冬的块根。主产贵州、四川、广西等地。

【药理成分】含天门冬素、粘液质、B-谷甾醇、甾体皂甙、糠醛衍生物等。有镇咳、祛痰、抑菌等作用。

【性味归经】甘、苦，寒。入肺、胃经。

【功效】滋阴清热，润肺生津。用于阴虚发热、咳嗽、吐血、肺痈、消渴、便秘、咽喉肿痛等症。

【用量】6~12克。

百合

【来源】为百合科植物百合、细叶百合及其同属多种植物的鳞茎。主产湖南、浙江、安徽、江苏等地。

【药理成分】含多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪等。煎剂对小鼠有止咳作用，并使肺灌流量增加。

【性味归经】微苦，平。入心、肺经。

【功效】润肺止咳，清心安神。用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸等症。

【用量】9~30克。

玉竹

【来源】为百合科植物玉竹的根茎，主产河南、江苏、辽宁、湖南，浙江等地。

【药理成分】含铃兰甙、铃兰苦甙以及山奈酚、槲皮素和维生素A、烟酸、淀粉、粘液质。小量有强心作用，大量能抑制心脏并能降血糖。

【性味归经】甘，平。入脾、胃经。

【功效】养阴润燥，生津止渴。治热病伤阴、咳嗽、烦渴、虚劳发热、小便频数等症。

【用量】9~15克。

石斛

【来源】本品为兰科石斛属植物金钗石斛及同属多种植物的茎。主产四川、云南、贵州、广西、广东等地。

【药理成分】含粘液质、石斛碱、石斛次碱、石斛胺等。石斛碱有解热、镇痛作用，煎剂内服能促进胃液分泌而助消化。

【性味归经】甘、淡，微寒。归肺、胃、肾经。

【功效】益胃生津，养阴清热，益精明目。用于热病伤津、口干烦渴、

病后虚热、阴伤目暗等症。

【用量】9~15克。

女贞子

【来源】本品为木犀科植物女贞的果实。我国各地均产。

【药理成分】果实含齐墩果醇酸、甘露醇、葡萄糖、脂肪酸。有强心、抗肿瘤、利尿、保肝、抗菌作用，能抗化疗、放疗引起的白细胞下降。

【性味归经】甘、苦，微寒。入肝、肾经。

【功效】补肝肾，强腰膝，明目。用于阴虚内热、头晕、目花、耳鸣、腰膝酸软、须发早白等症。

【用量】5~9克。

【宜忌】脾胃虚寒泄泻及阳虚者忌服。

旱莲草

【来源】为菊科植物鳢肠的全草。产我国大部地区，以色墨绿、叶多、无老梗及杂质者为佳。

【药理成分】含皂甙、挥发油、鞣质、维生素A、旱莲草素。有止血作用。

【性味归经】甘、酸，凉。归肝、肾经。

【功效】养阴补肾，凉血止血。用于肝肾阴虚之眩晕、须发早白、吐血、衄血、尿血、便血、血痢、带下、淋浊等症。

【用量】9~30克。

龟胶

【来源】为龟科动物乌龟的甲壳，经熬煮浓缩制成的固体胶块。主产湖北、湖南、安徽、浙江、北京等地。

【性味归经】甘、咸，平。归肝、肾经。

【功效】滋阴，补血，止血，用于阴虚血亏、劳热骨蒸、吐血衄血、烦热惊悸、肾虚腰痛、脚膝痿弱、崩漏带下等症。

【用量】3~9克。

【宜忌】胃有寒湿者忌服。

(四) 补阳药

鹿 茸

【来源】为鹿科动物梅花鹿或马鹿等雄鹿头上尚未骨化带茸毛的幼角。主产东北、西北及西南地区。

【药理成分】含雌酮及骨质、胶质、蛋白质、钙、磷、镁等，并含极少量的卵泡激素。有强壮作用，表现为提高机体的工作能力，改善睡眠和食欲，降低肌肉的疲劳；中剂量有强心作用。

【性味归经】甘、咸，温。归肝、肾经。

【功效】壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨。用于肾阳虚之阳痿、滑精、腰膝酸冷、虚寒带下、精亏眩晕耳鸣等症。

【用量】1~2.5克。

鹿角胶

【来源】鹿科动物梅花鹿与马鹿的角煎熬而成的胶块。主产东北地区、北京、上海、成都等地。

【药理成分】合胶质、磷酸钙、碳酸钙及氮化物，有强壮作用。

【性味归经】甘、咸，温。归肝、肾经。

【功效】补血，益精。用于腰膝无力、阳痿滑精、虚寒崩漏。

【用量】6~12克。

【宜忌】阴虚火旺，目赤、口舌干燥、五心烦热、尿黄、便秘以及外感发热，舌质红、苔黄者忌用。

鹿 鞭

【来源】为鹿科动物梅花鹿和马鹿的雄性外生值器。主产东北、西北、西南等地。

【药理成分】含雄性激素、蛋白质、脂肪等。有兴奋性机能作用。

【性味归经】甘、咸、温。归肝、肾经。

【功效】补肾壮阳，益精。用于肾阳虚所致的阳痿、腰膝酸痛、耳鸣、妇女子宫寒冷不孕等症。

【用量】9~15克

【宜忌】阴虚火旺，出血、便秘、心烦及外感实热等忌用。

海狗肾

【来源】为海狗科动物海狗或海豹科动物海豹的肾。药用其阴茎及睾丸。主产加拿大、夏威夷群岛及我国辽宁等地。

【药理成分】含雄性激素、蛋白质、脂肪等。有兴奋性机能作用。

【性味归经】咸，热。入肝、肾经。

【功效】补肾壮阳，益精补髓。用于虚损劳伤、肾精衰：损所致的阳痿、滑精、精冷、腰膝冷痛或酸软等症。

【用量】3~9克。

【宜忌】目赤、咽于痛、咳嗽痰少、咯血、便秘、阳强易举等阴虚火旺症以及外感发热者忌用。

黄狗肾

【来源】本品为犬科动物狗主要为黄狗的阴茎和睾丸。主产广东、广西、江苏等地。

【药理成分】含雄性激素、蛋白质、脂肪等。有兴奋性机能作用。

【性味归经】甘、咸，温。归肾经。

【功效】1 补肾壮阳，用于肾阳虚、阳痿、尿频等症。

【用量】4~6克。

【宜忌】阳强易举及阴虚火旺者忌用。

九香虫

【来源】本品为蝽科昆虫九香虫的干燥全体。主产云南、四川、贵州等地。

【药理成分】虫体合脂肪、蛋白质及甲壳质，其臭味来源于醛、酮。体外试验对金黄色葡萄球菌、痢疾志贺氏菌有抑制作用。

【性味归经】咸，温，归肝、肾经。

【功效】补肾壮阳，疏肝理气，补脾益胃。用于气滞脘痛、肾亏阳痿、腰膝酸痛等症。

【用量】3~9克。

【宜忌】阴虚阳亢者忌用。

海乌

【来源】为海龙科动物线纹海马、刺海马、大海马、三斑海马、小海马等除去皮膜及内脏的干燥体。产我国沿海。

【药理成分】成分不详，有雄性激素样作用。

【性味归经】甘，温。归肝、肾经。

【功效】温肾壮阳，调气活血，散结消肿。用于阳痿、腹部肿块、淋巴结核、跌打损伤等症。

【用量】13~9克。

【宜忌】孕妇、阴虚火旺及外感发热者忌用。

山茱萸

【来源】本品为山茱萸科小乔木植物山茱萸的成熟果肉。主产浙江、安徽、河南等地。

【药理成分】含维生素A、山茱萸甙、皂甙、鞣质、熊果酸、没食子酸、苹果酸、酒石酸等。有利尿及降压作用，对痢疾志贺氏菌、金黄色葡萄球菌及某些皮肤真菌有抑制作用，对因化学疗法及放射疗法引起的白细胞下降有

升高作用。

【性味归经】甘、酸，微温。归肝、肾经。

【功效】补益肝肾，敛汗涩精。用于耳鸣眩晕、腰膝酸软、自汗盗汗、小便频数、遗精、月经过多等症。

【用量】16~15克。

补骨脂

【来源】本品为豆科植物补骨脂的种子。主产河南、四川等地。

【药理成分】含挥发油、树脂、香豆精衍生物、黄酮类化合物（朴骨脂甲素、补骨脂乙素等）。补骨脂乙素能扩张冠状动脉，兴奋心脏，提高心脏功能，挥发油有抗癌作用，对葡萄球菌有一定抑制作用，香豆精衍生物可使局部皮肤色素新生。

【性味归经】辛，温，归肾、脾经。

【动效】补肾助阳，温脾止泻。用于肾虚、腰脊冷痛、尿频、遗尿、泄泻。外治白癣风、鸡眼。

【用量】3~10克。

【宜忌】] 阴虚火旺者忌服。

巴戟天

【来源】本品为茜草科藤本植物巴戟天的根。主产广东、广西、福建等地。

【药理成分】含维生素C、糖类、树脂类。有皮质激素作用及降压作用。

【性味归经】辛、甘，微温。归肝、肾经。

【功效】补肾阳，强筋骨，祛内湿。用于腰膝无力、关节酸痛、小便失禁、阳痿、遗精、风寒湿痹等症。

【用量】6~15克。

淫羊藿

【来源】本品为小檗科草本植物淫羊藿或箭叶淫羊藿、心叶淫羊藿的地上部分或根茎。主产贵州、四川、湖北等地。

【药理成分】含羊藿甙、植物甾醇、挥发油、鞣质、油脂、维生素E等。能兴奋性机能；有降压作用；对金黄色葡萄球菌、肺炎双球菌、结核杆菌有抑制作用。

【性味归经】辛、甘，温。归肺、肾经。

【功效】补肾壮阳，强筋骨，祛风湿。用于阳痿、腰膝痿弱。四肢麻痹、健忘等症。

【用量】10~15克。

仙茅

【来源】本品为石蒜科草本植物仙茅的根茎。主产四川、云南、贵州等

地。

【药理成分】含树脂、鞣质、脂肪、淀粉等。

【性味归经】辛，热，有小毒。归肾、肝经。

【功效】补肾阳，强筋骨，祛寒湿。用于阳痿、四肢麻痹、腰膝冷痛等症。

【用量】3~10克。

【宣忌】凡阴虚火旺者忌服。本品不宜与牛肉同炖，以免减效。用量不可过大。

杜仲

【宗源】本品为杜仲科乔木植物杜仲的树皮。主产四川、贵州、云南、湖北等地。

【药理成分】含杜仲胶、树脂、糖甙、有机酸等。有降压作用，炒杜仲比生杜仲作用强，炒杜仲煎剂能减少胆固醇的吸收，有利尿作用和镇痛作用。

【性味归经】甘，温。归肝、肾经。

【功效】补肝肾，强筋骨，安胎，降血压，用于肾虚腰痛、腰膝无力、先兆流产、胎动不安、高血压等症。

【用量】10~15克。

锁阳

【来源】本品为锁阳科肉质寄主植物锁阳的肉质茎。主产内蒙古、甘肃、新疆等地。

【药理成分】含花色甙、三萜皂甙、鞣质等。

【性味归经】甘，温。归肝、肾经。

【功效】补肾壮阳，润肠通便。用于腰膝酸软、阳痿、滑精、肠燥便秘等症。

【用量】10~15克。

肉苁蓉

【来源】本品为列当科一年生寄生草本植物肉苁蓉带鳞片的肉质茎。主产内蒙古、甘肃、新疆等地。

【药理成分】含微量生物碱及结晶性中性物质等。有降压、促进唾液分泌等作用。

【性味归经】甘、咸，温。归肾、大肠经。

【功效】补肾益精，强筋健骨，润肠通便。用于腰膝酸软、阳痿、女子不孕、肠燥便秘等症。

【用量】10~18克。

沙苑子

【来源】本品为豆科一年生草本植物扁茎黄芪的成熟种子。主产河北、

山西、吉林、内蒙古等地。

【药理成分】含脂肪油、揉质、维生素 A 类物质等。有收缩子宫和抗利尿作用。

【性味归经】甘，温。归肝、肾经。

【功效】补肾固精，养肝明目。用于遗精、早泄、白带、目昏、头晕、腰膝酸软、尿频、余沥不尽等症。

【用量】10~15 克。

菟丝子

【来源】本品为旋花科寄生蔓草植物菟丝子的成熟种子。我国大部分地区均产。

【药理成分】含树脂样配糖体。维生素 A、大量淀粉酶等。能增强离体蟾蜍心脏的收缩力；对犬的离体子宫富有收缩作用。

【性味归经】辛、甘，平。归肝、肾经。

【功效】补肾益精，养肝明目，安胎。用于视力减退、耳鸣、阳痿、遗精、腰膝酸软、尿频余沥、先兆流产。胎动不安等症。

【用量】10~15 克。

续断

【来源】本品为山萝卜科多年生草本植物续断或川续断的根。主产湖北、四川、贵州等省。

【药理成分】含续断碱、挥发油、维生素 E 及有色物质等。对肺炎球菌有抑制作用。

【性味归经】苦、辛、甘，微温。归肝、肾经。

【功效】补肝肾，强筋骨，通血脉，安胎。用于腰膝酸软、关节酸疼、崩漏、先兆流产。跌打损伤等症。

【用量】10~15 克。

狗脊

【来源】本品为蚌壳蕨科多年草本植物金席狗脊的根茎。主产四川、浙江、福建等地。

【药理成分】含脊质、淀粉等。

【性味归经】苦、甘，温。归肝、肾经。

【功效】补肝肾，强筋骨，祛风湿。用于腰脊酸痛，下肢无力，肌肉、关节疼痛等症。

【用量】3~15 克。

骨碎补

【来源】本品为水龙骨科草多年附生蕨类植物槲蕨和中华槲蕨的根茎。主产广东、浙江、四川、湖北等地。

【药理成分】含葡萄糖、淀粉、柚皮甙等。在试管内能抑制葡萄球菌的生长。煎剂与硫酸链霉素同用，能明显减轻硫酸链霉素的毒性反应。

【性味归经】苦，温。归肝、肾经。

【功效】补肾，按骨，活血，生发。用于跌打损伤及肾虚、牙齿松动、耳鸣。外治斑秃。

【用量】10~15克。

冬虫夏草

【来源】本品为麦角菌科真菌冬虫夏草寄生在蝙蝠蛾科昆虫虫草蝙蝠蛾的幼体中，后在死虫上产生的子座及幼虫的尸体。主产四川、青海、西藏等地。

【药理成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物。维生素 B12、虫草酸、虫草素等。能扩张支气管，有镇静、催眠作用，对结核杆菌、肺炎球菌、链球菌、葡萄球菌等有抑制作用。

【性味归经】甘，温。归肺、肾经。

【功效】补肺益肾，止咳平喘。用于腰膝酸软、喘咳短气、神疲少食、阳痿遗精、自汗、劳嗽痰血等症。

【用量】3~10克。

雪莲花

【来源】本品为菊科草本植物多种雪莲花的带花全草。主产四川、西藏、云南等地。

【性味归经】甘、苦，温。归肝、脾、肾经。

【功效】补肾壮阳，调经，止血。用于阳瘕、腰膝软弱、风湿关节炎、妇女月经不调等症。

【用量】3~9克。

二、常用食物

(一) 补气食品

粟米

【来源】本品为禾本科植物粟的种仁。

【成分】食部 100 克含蛋白质 9.7 克，脂肪 3.5 克，碳水化合物 72.8 克，粗纤维 1.6 克，钙 29 毫克，磷 240 毫克，铁 4.7 毫克，胡萝卜素 0.19 毫克，硫胺素 0.57 毫克，核黄素 0.12 毫克，尼克酸 1.6 毫克。

【性味归经】甘、咸，凉，入脾、胃、肾经。

【功效】和中，益肾，除热解毒。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泻泄。

【宜忌】不宜与杏仁同食，否则令人呕吐腹泻。

糯米

【来源】为禾本科植物糯稻的种仁。

【成分】食部 100 克含蛋白质 0.7 克，脂肪 1.4 克，碳水化合物 76.3 克，粗纤维 0.2 克，钙 19 毫克，磷 155 毫克，铁 6.7 毫克，硫胺素 0.19 毫克，核黄素 0.03 毫克，尼克酸 2.0 毫克。

【性味归经】甘，温。入脾、胃、肺经。

【功效】补中益气。治消渴痰多、自汗、便泄。

栗子

【来源】栗子为壳斗科植物栗树的种子，产我国大部地区。

【成分】食部 100 克含蛋白质 4.8 克，脂肪 1.5 克，碳水化合物 44.8 克，粗纤维 1.2 克，钙 15 毫克，磷 91 毫克，铁 1.7 毫克，硫胺素 0.19 毫克，核黄素 0.13 毫克，尼克酸 1.2 毫克，抗坏血酸 36 毫克。

【性味归经】甘，温。入脾、胃、肾经。

【功效】补肾气，强筋骨，健脾胃，活血止血，用于反胃，泄泻，腰脚软弱，吐、衄、便血，痔疮，折伤肿痛，瘰疬。

豆腐

【来源】为豆科植物大豆种子的加工制成品。

【成分】食部 100 克含蛋白质 7.4 克，脂肪 3.5 克，碳水化合物 2.8 克，粗纤维 0.1 克，钙 240 毫克，磷 64 毫克，铁 2.1 毫克，硫胺素 0.15 毫克，核黄素 0.15 毫克，尼克酸 1.0 毫克。

【性味归经】甘，凉。入脾、胃、大肠经。

【功效】宽中益气，和脾胃，消胀满，清热散血等。

【宜忌】豆腐含嘌呤较多，痛风病人及尿酸浓度增高的患者慎食。

黑豆

【来源】为豆科植物大豆的黑色种子。

【成分】食部 100 克含蛋白质 49.8 克，脂肪 12.1 克，碳水化合物 18.9 克，粗纤维 6.8 克，钙 250 毫克，磷 450 毫克。铁 10.5 毫克，硫胺素 0.51 毫克，核黄素 0.19 毫克，尼克酸 2.5 毫克。

【性味归经】甘，平。入脾、肾经。

【功效】活血，利水，祛风，解毒。用于水肿胀满、风毒脚气、黄疸浮肿、风痹筋挛、产后风疼、口禁、痈肿疮毒和解药毒。

大枣

【来源】大枣为鼠李科植物枣树的成熟果实。

【成分】食部 100 克含蛋白质 1.2 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 23.2 克，粗纤维 1.6 克，钙 41 毫克，磷 23 毫克，铁 0.5 毫克，硫胺素 0.06 毫克，核黄素 0.04 毫克，尼克酸 0.6 毫克，抗坏血酸 540 毫克。

【性味归经】甘，平。入脾、胃经。

【功效】补益脾胃，滋养阴血，缓和药性。用于脾气虚所致的食少、泄泻，阴血虚所致的妇女脏躁症。

【宜忌】胃皖胀满及痰湿盛、小儿疳积、胃肠积滞、齿常痛者忌用。

荔枝

【来源】为无患子科植物荔枝的果实。主产福建、广东、广西、四川等地。

【成分】食部 100 克含蛋白质 0.7 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 13.3 克，粗纤维 0.2 克，钙 6 毫克，磷 34 毫克，铁 0.2 毫克，硫胺素 0.02 毫克，核黄素 0.04 毫克，尼克酸 0.7 毫克，抗坏血酸 30 毫克。

【性味归经】甘、酸，温。入脾、肝经。

【功效】生津，养血，理气止痛。用于烦渴、呃逆、胃痛、瘰疬、疗肿、外伤出血。

【用量】5~10 枚。

莲子

【来源】莲子为睡莲科植物莲之成熟的种子。

【成分】食部 100 克含蛋白质 9 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 9.2 克，粗纤维 1.0 克，钙 18 毫克，磷 54 毫克，铁 1.5 毫克，硫胺素 0.17 毫克，核黄素 0.09 毫克，尼克酸 1.7 毫克，抗坏血酸 17 毫克。

【性味归经】甘、涩，平。入心、脾、肾经。

【功效】补虚损，养心安神，健脾止泻，补肾止遗。用于心虚或心肾不交所致的失眠、心悸、脾虚泄泻、遗精、尿频、白浊、带下等症。

【宜忌】（1）注意品质的优劣，莲子似个大、饱满、无皱、整齐者为佳。（2）外感初起表证及大便于结、疟疾、疳积等症忌用。

榛子仁

【来源】为桦木科植物榛的种仁。主产四川、湖北、湖南、江西等地。

【成分】食部 100 克含蛋白质 15.9 克，脂肪 43.6 克，碳水化合物 19.9 克，粗纤维 0.9 克，硫胺素 0.20 毫克，核黄素 0.20 毫克，尼克酸 2.6 毫克。

【性味归经】甘，平。入脾、胃经。

【功效】调中，开胃，明目。用于饮食减少、体倦乏力、易疲劳、眼花、消瘦等症。

牛肉

【来源】为牛科动物黄牛、牦牛或水牛肉。

【成分】食部 100 克含蛋白质 20.7 克，脂肪 12.7 克；并含维生素 B1、维生素 B2、钙、磷、铁。蛋白质中含多种人体所需氨基酸。

【性味归经】甘，平。归脾、胃经。

【功效】补脾胃，益气血，强筋骨。用于虚损羸瘦、消渴、脾虚不运、痞积、水肿、腰膝酸软等症。

【宜忌】黄牛肉性温、热盛，湿热症不宜食用。

牛肚

【来源】为牛科动物黄牛或水牛的胃。

【成分】食部 100 克含蛋白质 14.8 克，脂肪 3.7 克。碳水化合物 0.5 克，钙 22 毫克，磷 84 毫克，铁 3.9 毫克，硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.20 毫克，尼克酸 3.6 毫克。

【性味归经】甘，平。入胃、脾经。

牛蹄筋

【来源】为牛科动物黄牛或水牛的蹄筋。

【成分】食部 100 克含蛋白质 30.2 克，脂肪 0.3 克，并含钙、磷、铁、维生素（B1、B2）、胆固醇、碳水化合物等。

【性味归经】甘，温。入脾、肾经。

【功效】益气补虚，温中暖下。治虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛、寒疝、中虚反胃。

【宜忌】凡外感邪热或内有宿热者忌食。

【功效】补虚，益脾胃，用于病后虚羸、气血不足、消渴、风眩。

猪肾

【来源】为猪科动物猪的肾脏。

【成分】食部 100 克含蛋白质 15.5 克，脂肪 4.8 克，碳水化合物 0.7 克，硫胺素 0.38 毫克，核黄素 1.12 毫克，尼克酸 1.8 毫克，抗坏血酸 5 毫克。

【性味归经】咸，平。归肾经。

【功效】治肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗、老人耳聋。

猪肚

【来源】本品为猪科动物猪的胃。

【成分】食部 100 克含蛋白质 14.6 克，脂肪 2.9 克，碳水化合物 1.4 克，硫胺素 0.05 毫克，核黄素 0.18 毫克，尼克酸 2.5 毫克。

【性味归经】甘，微温。归脾、胃经。

【功效】补虚损，健脾胃。用于虚劳羸弱、泻泄、下痢、消渴、小便频数、小儿疳积等症。

羊肚

【来源】为羊科动物山羊或绵羊的胃。

【成分】食部 100 克含蛋白质 17.1 克，脂肪 7.2 克，碳水化合物 0.9 克，钙 34 毫克，磷 98 毫克，铁 1.4 毫克，硫胺素 0.03 毫克，核黄素 0.21 毫克，尼克酸 1.8 毫克。

【性味归经】甘，温。入脾、胃经。

【功效】补虚，健脾胃。用于虚劳羸瘦、不能饮食、消渴、盗汗、尿频等症。

羊心

【来源】为羊科动物山羊或绵羊的心脏。

【成分】食部 100 克含蛋白质 11.5 克，脂肪 8.6 克，钙 11 毫克，磷 102 毫克，铁 4.5 毫克，硫胺素 0.41 毫克，核黄素 0.56 毫克，尼克酸 7.3 毫克，抗坏血酸 2 毫克。

【性味归经】甘，温。归心经。

【功效】补心，舒郁。用于劳心隔痛、惊悸。

鸡肉

【来源】为雉科动物家鸡的肉。

【成分】食部 100 克含蛋白质 24.4 克，脂肪 2.3 克，钙 2 毫克，磷 194 毫克，铁 4.7 毫克，硫胺素 0.03 毫克，核黄素 20.17 毫克，尼克酸 3.6 毫克，并含钾、钠、氯、硫。

【性味归经】甘，温。入脾、胃经。

【功效】温中，益气，补精，添髓。用于虚劳羸瘦、食少、泄泻、下痢、消渴、水肿、小便频数、崩漏带下、产后乳少、病后虚弱等症。

黄鳝

【来源】鳝科动物。

【成分】食部 100 克含蛋白质 18.8 克，脂肪 0.9 克，钙 38 毫克，磷 150 毫克，铁 1.6 毫克，核黄素 0.95 毫克，硫胺素 0.02 毫克，尼克酸 3.1 毫克。

【性味归经】甘，温。入肝、脾、肾经。

【功效】补气养血，温补脾胃，祛风湿，通脉络。用于身倦乏力、头晕、纳少、腹冷肠鸣等风寒湿邪所致之诸症。

泥鳅

【来源】为鳅科动物。产我国南北各地。

【成分】食部 100 克含蛋白质 22.6 克，脂肪 2.9 克，钙 51 毫克，磷 154 毫克，铁 3.0 毫克、硫胺素 0.08 毫克，核黄素 0.16 毫克，尼克酸 9.0 毫克。

【性味归经】甘，平。入脾、肺经。

【功效】补中气，祛湿邪。用于消渴、阳痿、传染性肝炎、疥疾、疥癣等症。

鲫鱼

【来源】鲤科动物。产全国各地。

【成分】食部 100 克含蛋白质 13.0 克，脂肪 1.3 克，碳水化合物 0.1 克，钙 54 毫克，磷 203 毫克，铁 2.5 毫克，硫胺素 0.06 毫克，核黄素 0.07 毫克，尼克酸 2.4 毫克。

【性味归经】甘，平。入脾、胃、大肠经。

【功效】健脾利湿。治脾胃虚弱、纳少无力、痢疾、便血、水肿、淋病、痈肿、溃疡。

【宜忌】不宜与麦冬、沙参同用；不宜与芥菜同食。

鲢鱼

【来源】为鲤科动物。产长江、黑龙江、珠江流域。

【成分】食部 100 克含蛋白质 14.8 克，脂肪 2.5 克，碳水化合物 3.3 克，钙 48 毫克，磷 167 毫克，铁 1.1 毫克，硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.21 毫克，尼克酸 2.1 毫克。

【性味归经】甘，温。入脾、胃经。

【功效】温中益气，润泽皮肤。用于体虚、皮肤粗糙无泽。

（二）补血食品

猪肝

【来源】为猪科动物猪的肝脏。

【成分】食部 100 克含蛋白质 21.3 克，脂肪 4.5 克，碳水化合物 1.4 克，钙 11 毫克，磷 270 毫克，铁 25.0 毫克，硫胺素 0.40 毫克，核黄素 2.11 毫克，尼克酸 16.2 毫克，抗坏血酸 18 毫克；并含维生素 A、B1、B2、C、等。

【性味归经】甘、苦，温。归肝经。

【功效】补肝明目，养血。用于血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等症。

猪心

【来源】为猪科动物猪的心脏。

【成分】食部 100 克含蛋白质 19.1 克，脂肪 6.3 克，碳水化合物 1.2 克，硫胺素 0.34 毫克，核黄素 0.52 毫克，尼克酸 5.7 毫克，抗坏血酸 1 毫克。

【性味归经】甘、咸，平。归心经。

【功效】养血安神，补血。用于惊悸、怔忡、自汗、不眠等症。

【宜忌】不宜与吴茱萸同食。

猪皮

【来源】为猪科动物猪的皮。

【成分】食部 100 克含蛋白质 26.4 克，脂肪 22.7 克，碳水化合物 4.0 克。

【性味归经】甘，微凉。入心、肺经。

【功效】有养血滋阴之功，用于出血性疾患和贫血的调养和治疗。

【宜忌】变质的猪皮不宜食用。

羊肝

【来源】为羊科动物山羊或绵羊的肝脏。

【成分】食部 100 克含蛋白质 18.5 克，脂肪 7.2 克，碳水化合物 3.9 克，维生素 A29900 国际单位、硫胺素 0.42 毫克，核黄素 3.58 毫克，尼克酸 18.9 毫克，抗坏血酸 17 毫克。

【性味归经】甘、苦，凉。入肝经。

【功效】益血，补肝，明目。用于血虚萎黄羸瘦、肝虚目暗昏花、雀目、青盲、障翳等症。

牛肝

【来源】为羊科动物黄牛或水牛的肝脏。

【成分】食部 100 克含蛋白质 21.8 克，脂肪 4.8 克，碳水化合物 2.6 克，钙 13 毫克，磷 400 毫克，铁 9.0 毫克，硫胺素 0.39 毫克，核黄素 2.30 毫克，尼克酸 16.2 毫克，抗坏血酸 18 毫克；维生素 A18300 国际单位。

【性味归经】甘，平。入肝经。

【功效】补肝明目，养血。治血虚萎黄、虚劳羸瘦、青盲雀目。

鸡肝

【来源】本品为雉科动物家鸡的肝脏。

【成分】食部 100 克含蛋白质 18.2 克，脂肪 3.4 克，碳水化合物 1.9 克，钙 21 毫克，磷 260 毫克，铁 8.2 毫克，维生素 A50900 国际单位，硫胺素 0.38 毫克，核黄素 1.63 毫克，尼克酸 10.4 毫克，抗坏血酸 7 毫克。

【性味归经】甘，微温，归肝、肾经。

【功效】补肝肾。用于肝虚目暗、小儿疮积、妇儿胎漏。

带 鱼

【来源】为带鱼科动物，产我国黄海、渤海、南海。

【成分】食部 100 克含蛋白质 18.1 克，脂肪 7.4 克，钙 24 毫克，磷 160 毫克，铁 1.1 毫克，硫胺素 0.01 毫克，核黄素 0.09 毫克，尼克酸 1.9 毫克。

【性味归经】甘、咸，平。入脾、胃经。

【功效】补五脏，和中开胃，泽肤。

【宜忌】发疥风病人忌食。

胡 萝 卜

【来源】本品为伞形科植物胡萝卜的根。产全国各地。

【成分】食部 100 克含蛋白质 0.6 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 8.3 克，粗纤维 0.8 克，钙 19 毫克，磷 29 毫克，铁 0.7 毫克，硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.04 毫克，尼克酸 0.4 毫克，抗坏血酸 12 毫克；另含挥发油。

【性味归经】甘，平。入肺、脾经。

【功效】明目，健脾，化滞，用于消化不良、久痢、咳嗽和夜盲症。

葡 萄

【来源】为葡萄科植物葡萄的果实，主产于新疆、甘肃、陕西、山西、河北、山东等地。

【成分】食部 100 克含蛋白质 0.4 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 8.2 克，粗纤维 2.6 克，钙 4 毫克，磷 7 毫克，铁 0.9 毫克，胡萝卜素 0.04 毫克，硫胺素 0.05 毫克，核黄素 0.01 毫克，尼克酸 0.2 毫克。

【性味归经】甘、酸，平。入肺、脾、肾经。

【功效】补气血，强筋骨，利小便。用于气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、风湿痹痛、淋病、浮肿等症。

【宜忌】有表症者忌用。

花 生

【来源】为豆科植物落花生的种子，产全国各地。

【成分】食部 100 克含蛋白质 27.6 克，脂肪 41.2 克，碳水化合物 23.0 克，粗纤维 2.7 克，钙 71 毫克，磷 39 毫克，铁 2.0 毫克，硫胺素 0.21 毫克，核黄素 0.14 毫克，尼克酸 13.1 毫克。

【性味归经】甘，平。入脾、肺经。

【功效】养血补脾，润肺化痰，止血增乳，润肠通便。用于燥咳、反胃、脚气、乳妇奶少。

【宜忌】寒湿停滞及腹泻者忌服，炒制多食则动火，发霉者勿食。

龙眼肉

【来源】龙眼肉为无患子科植物尤眼的果实。产于我国东南，中南、西南各地。

【成分】含葡萄糖、蔗糖、维生素(A、B)、酒石酸、蛋白质、脂肪等。

【性味归经】甘，平。入脾、心经。

【功效】补益脾胃，补血安神。用于食欲不振、浮肿、心悸、失眠、健忘等症。

【宜忌】外感表证初起，热盛所致的痰黄粘者忌用。

(三) 补阴食品

梨

【来源】主要为蔷薇科植物白梨、沙梨、秋子等栽培种的果实。产于全国大部地区。

【成分】食部 100 克含蛋白质 0.1 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 9.0 克，粗纤维 1.3 克，钙 5 毫克，磷 6 毫克，铁 0.2 毫克，胡萝卜素 0.01 毫克，硫胺素 0.02 毫克，核黄素 0.01 毫克，尼克酸 0.1 毫克，抗坏血酸 4 毫克。

【性味归经】甘，微酸，凉。入肺、胃经。

【功效】生津，润燥，清热化痰。用于热病津伤口渴、消渴、热痰咳嗽、惊狂、噎膈、便秘等症。

【宜忌】脾虚便溏及寒嗽者忌服。

白木耳

【来源】白木耳为木耳科植物银耳的子实体。

【成分】食部 100 克含蛋白质 5.0 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 78.3 克，粗纤维 2.6 克，钙 380 毫克，硫胺素 0.002 毫克，核黄素 0.14 毫克，尼克酸 1.5 毫克。

【性味归经】甘，平。入肺、胃经。

【功效】滋阴润燥。用于肺胃阴虚所致的口干渴、便秘、咽喉干燥、干咳、咯血、阴液亏虚之症等。

【宜忌】风寒咳嗽不宜食用。

小麦

【来源】为禾本科植物小麦的种子。

【成分】食部 100 克含蛋白质 7.2 克，脂肪 1.3 克，碳水化合物 77.8 克，粗纤维 0.2 克，钙 20 毫克，磷 101 毫克，铁 2.7 毫克，硫胺素 0.06 毫克，核黄素 0.04 毫克，尼克酸 1.1 毫克。

【性味归经】甘，凉。入心、脾、肾经。

【功效】养心，益肾，除热，止渴。用于脏燥、烦热、消渴、泄痢、痈肿、外伤出血、烫伤。

菠菜

【来源】本品为藜科植物菠菜的带根全草。产全国各地。

【成分】食部 100 克含蛋白质 2.4 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 3.1 克，粗纤维 0.7 克，钙 72 毫克，磷 53 毫克，铁 1.8 毫克，胡萝卜素 3.87 毫克，硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.13 毫克，尼克酸 0.6 毫克，抗坏血酸 39 毫克。

【性味归经】甘，凉。入胃、大肠、小肠经。

【功效】滋阴润燥，养血止血。用于衄血、便血、坏血病、消渴引饮、

大便涩滞。

羊 肾

【来源】为羊科动物山羊或绵羊的肾脏。

【成分】食部 190 克含蛋白质 16.5 克，脂肪 3.2 克，碳水化合物 0.2 克，钙 48 毫克，磷 279 毫克，铁 11.7 毫克，硫胺素 0.49 毫克，核黄素 1.73 毫克，尼克酸 3.2 毫克，抗坏血酸 7 毫克。

【性味归经】甘，温。入肾经。

【功效】补肾气，益精髓。用于肾虚劳损、腰膝酸软、足膝痿弱、耳聋、消渴、阳痿、尿频、遗尿等症。

羊 奶

【来源】为羊科动物山羊或绵羊的乳。

【成分】食部 100 克含蛋白质 3.8 克，脂肪 4.1 克，碳水化合物 4.3 克，钙 140 毫克，磷 106 毫克，铁 0.1 毫克，硫胺素 0.05 毫克，核黄素 0.13 毫克，尼克酸 0.3 毫克。

【性味归经】甘，温。入胃、心、肾经。

【功效】温润补虚。用于虚劳羸弱、消渴、反胃、嗝逆、口疮、膝疮等症。

猪 肉

【来源】本品为猪科动物猪的肉。

【成分】食部 100 克含蛋白质 9.5 克，脂肪 59.8 克，碳水化合物 0.9 克，钙 6 毫克，磷 101 毫克，铁 1.4 毫克，硫胺素 0.53 毫克，核黄素 0.12 毫克，尼克酸 4.2 毫克。

【性味归经】甘、咸，平。归脾、胃、肾经。

【功效】滋阴润燥。用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘。

【宜忌】虚肥身怀或痰湿盛者宜少食。

猪 肺

【来源】为猪科动物猪的肺脏。

【成分】食部 100 克含蛋白质 11.9 克，脂肪 4.0 克，钙 12 毫克，磷 230 毫克，铁 3.1 毫克，硫胺素 0.02 毫克，核黄素 0.14 毫克，尼克酸 0.6 毫克。

【性味归经】甘，平。入肺经。

【功效】补肺止咳。用于肺虚咳嗽、咯血等症。

【宜忌】本品不宜与白花菜、饴糖同食。

猪 蹄

【来源】为猪科动物猪的四脚。

【成分】食部 100 克含蛋白质 15.8 克，脂肪 26.3 克，碳水化合物 1，7 克。

【性味归经】甘、咸，平。归胃经。

【功效】补血，通乳。托疮。用于虚弱、妇人乳少痲肿、疮毒。

兔 肉

【来源】为兔科动物蒙古兔、东北兔、高原兔、华南兔、家兔等的肉。

【成分】食部 100 克含蛋白质 21.2 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 0.2 克，钙 16 毫克，磷 175 毫克，铁 2.0 毫克。

【性味归经】甘，凉。入肝、大肠经。

【功效】补中益气，凉血解毒。治消渴羸瘦、胃热呕吐、便血。

【宜忌】脾胃虚寒者禁用。

家鸭肉

【来源】为鸭科动物家鸭的肉。

【成分】食部 100 克含蛋白质 16.5 克，脂肪 7.5 克，碳水化合物 0.5 克，硫胺素 0.07 毫克，核黄素 0.15 毫克，尼克酸 4.7 毫克。

【性味归经】甘、咸，凉。入脾、胃、肺、肾经。

【功效】滋阴养胃，利水消肿。用于劳热骨蒸、咳嗽、水肿等症。

鸭 蛋

【来源】本品为鸭科动物家鸭的卵。

【成分】食部 100 克含蛋白质 8.7 克，脂肪 9.8 克，碳水化合物 10.3 克，钙 71 毫克，磷 210 毫克，铁 3.2 毫克，硫胺素 0.15 毫克，核黄素 0.37 毫克，尼克酸 7.1 毫克。

【性味归经】甘、咸，凉。入肺、脾经。

【功效】清肺滋阴。用于、热、咳嗽、喉痛、齿痛、泄痢。

【宜忌】（1）腕冷痛、寒食泄泻或食后胃脘胀满等脾胃阳虚之症，宜少食或忌食。（2）本品不宜与鳖鱼、李子同食。

鸡 蛋

【来源】为雉科动物家鸡的卵。

【成分】食部 100 克含蛋白质 14.7 克，脂肪 11.6 克，碳水化合物 1.6 克，钙 65 毫克，磷 210 毫克，铁 2.7 毫克，硫胺素 0.16 毫克，核黄素 0.31 毫克，尼克酸 0.1 毫克。

【性味归经】甘，平。鸡子清：甘，凉，鸡子黄：甘，平，凤凰衣：甘，平。鸡子黄入心、脾、肺、胃、肾经，凤凰衣入肺经。

【功效】养心安神，补血，滋阴润燥。用于心烦不眠、燥咳声哑、目赤咽痛、胎动不安、产后口渴、下痢、烫伤等症。

蛤蜊

【来源】为蛤蜊科动物四角蛤蜊或其他各种蛤蜊的肉。产我国沿海一带。

【成分】食部 100 克含蛋白质 10.8 克，脂肪 1.6 克，碳水化合物 4.6 克，钙 37 毫克，磷 82 毫克，铁 14.2 毫克，硫胺素 0.03 毫克，核黄素 0.15 毫克，尼克酸 1.7 毫克。

【性味归经】咸，寒。入胃经。

【功效】滋阴，利尿化痰，软坚散结。用于癭瘤、痔疮、水肿、痰积等。

【宜忌】阳虚体质和脾胃虚寒腹痛、泻泄者忌用。

海 参

【来源】为刺参科动物刺参或其他种海参。产黄海、渤海一带。

【成分】食部 100 克于品含蛋白质 76.5 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 13.2 克，并含碘、甾醇、钙、磷、铁、三萜醇等。

【性味归经】甘、咸，温。入心、肾、脾、肺经。

【功效】补肾益精，养血润燥。用于精血亏损、身体虚弱、消瘦乏力、阳痿遗精、小便频数、肠燥便艰等症。

【宜忌】脾虚腹泻、痰多者忌食。

松子

【来源】为松科植物红松的种子，又称松子仁。主产辽宁、吉林、河北、山东等地。

【成分】食部 100 克含蛋白质 15.3 克脂肪 63.8 克，碳水化合物 12.4 克，粗纤维 2.8 克，钙 77 毫克，磷 235 毫克，钾 6.6 毫克，并含挥发油等。

【性味归经】甘，微温。入肝、肺、大肠经。

【功效】滋阴，熄风，润肺，滑肠。用于风痹，头眩，燥咳、吐血、便秘等症。

【宜忌】便溏、滑精及湿痰患者忌用。

芝麻

【来源】为胡麻科植物脂麻的种子。

【成分】食部 100 克含蛋白质 21J 克，脂肪 61.7 克，碳水化合物 4.3 克，粗纤维 6.2 克，钙 564 毫克，磷 368 毫克，铁 50 毫克。

【性味归经】甘，平，入肝、肾、肺、脾经。

【功效】补肝肾，润五脏。用于肝肾精血不足的眩晕、须发早白、腰膝酸软、步履艰难、肠燥便秘等症。

（四）补阳食品

狗肉

【来源】为犬科动物狗的肉。

【成分】含蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯等。

【性味归经】咸、酸，温。入脾、胃、肾经。

【功效】补中益气，温肾助阳。用于脾肾气虚、胸腹胀满、鼓胀、腰膝软弱、寒症、败疮久不收敛。

【宜忌】（1）非虚寒性疾病，不宜食用，（2）反商陆，不宜与菱角同食，畏杏仁，（3）如作为补气阴。则不去血煮食为好。

鹿肉

【来源】鹿科动物梅花鹿或马鹿的肉。

【成分】含粗蛋白、粗脂肪等。

【性味归经】甘，温。入脾、胃、肾经。

【功效】补五脏，调血脉。治虚劳羸瘦、产后无乳。

蚕蛹

【来源】为蚕蛾科昆虫家蚕蛾的蛹。

【成分】含蛋白质 68%，并含人体必需脂肪酸，如油酸等；还含有丰富的维生素 E 及多种激素。

【性味归经】甘、辛、咸，温。入脾、胃经。

【功效】补肾壮阳，补虚劳，去风湿。可作为男子阳痿、遗精补益食品，亦可用于大小儿疳积、消瘦、消渴之食用。

鲃 鱼

【来源】为鲤科动物。主产云南、江西、海南岛等

【性味归经】甘，热，有小毒。入脾、肾经。

【功效】壮阳，温中补虚。

鱼鳔

【来源】为石首科大黄鱼、小黄鱼或鲟科动物中鲟华、鳊鱼等的鱼鳔。主产福建、浙江、上海等地。

【成分】含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。

【性味归经】甘，平。入肾、肝经。

【功效】补肾益精，补肝熄风，止血，抗赐。用于肾虚遗精、产后风痛、破伤风、吐血、崩漏、创伤出血等症。

【宜忌】食积不振和痰湿盛者忌用。

龙 虾

【来源】为虾科动物。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖元、维生素 A、硫胺素、核黄素、抗坏血酸、尼克酸、维生素 E、碘、钙、磷、铁，并含胆甾醇、胡萝卜素等。

【性味归经】甘、咸，温。入脾、肝、肾经。

【功效】温肾壮阳，健胃化痰。用于肾虚阳痿、脾虚食少等症。

【宜忌】（1）为促进钙的吸收，用虾皮炒菜做汤时，不宜与苋菜、圆叶菠菜同食，否则易形成不溶性钙盐而难以被人体吸收，（2）阴虚火旺和疮肿及皮肤病患者忌食。

淡 菜

【来源】为贻贝科动物厚壳贻贝和其它贻贝类的贝肉。产黄海、渤海、东海一带。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、核黄素、尼克酸。

【性味归经】咸，温。入脾、肾经。

【功效】补肝肾，益精血，助肾阳，消瘦瘤，疝瘦等症。

蜂 乳

【来源】为中华蜜蜂等之工蜂咽腺分泌的乳白色胶状物与蜂蜜配制而成的液体。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、多种氨基酸、酶、硫胺素、核黄素素、泛酸、叶酸及胆碱类物质等。

【性味归经】甘、酸，平。入脾、肝经。

【功效】滋补，强壮，益肝，健脾。用于病后虚弱、小儿营养不良、老年体衰、传染性肝炎、高血压病、风湿性关节炎、十二指肠溃疡。

对 虾

【来源】为对虾科动物。

【成分】食部 100 克含蛋白质 20.6 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 0.2 克，并含钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸；体肌含原肌球蛋白、副肌球蛋白等。

【性味归经】甘、咸，温。入脾、肝、肾经。

【功效】补肾壮阳，化痰开胃。

【宜忌】阴虚火旺和疮肿及皮肤病患者忌食。

麻 雀

【来源】为文鸟科动物麻雀的肉。

【性味归经】甘、咸，温。入肾、脾经。

【功效】壮阳益精，暖腰膝，缩小便。用于阳虚羸瘦、阳萎、腰膝酸痛

或冷痛、崩漏、带下、小使频数、眩晕等症。

雀 卵

【来源】为文鸟科动物麻雀的卵。

【性味归经】甘、咸，温，入肾经。

【功效】补肾阳，益精血，调冲任。用于阳痿及经闭、头晕、眩晕等症。

【宜忌】阴虚火旺及年热盛者忌用。

洋鸭肉

【来源】为鸭科动物麝鸭的肉。

【性味归经】甘、温，入肾经。

【功效】温补肾阳，强腰膝。用于肾阳不足所致的阳痿、腰膝酸软、畏寒、神倦乏力等症。

熊 掌

【来源】为熊科动物黑熊或棕熊的脚掌。

【成分】含脂肪，粗蛋白，蛋白质中含多种氨基酸。

【性味归经】甘、咸，温。入脾、胃经。

【功效】补气养血，祛风除湿，健脾胃，续筋骨。治脾胃虚弱、风寒湿痹中诸般虚损等症。

山羊肉

【来源】为羊科动物羊的肉。

【性味归经】甘，热。

【功效】补虚助阳。治虚劳内伤、筋骨痹弱、腰脊酸软、阳痿、带下、不孕。

胡桃肉

【来源】胡桃树属胡桃科植物，胡桃肉为胡桃的果仁。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、硫胺素、核黄素、抗坏血酸、维生素 E、钙、磷、铁、镁、锰。

【性味归经】甘，温。入肾、肺、大肠经。

【功效】补肾纳气，滋阴润燥，化石通淋，补血益髓。治疗肾阳不足的咳嗽、气喘，阴液不足的便秘和肌肤干燥、须发白、头晕、目花、腰膝酸软等症。

【宜忌】素有内热盛及痰湿重者忌食，常人也不宜一次进食过多，以免生热和生湿痰。

鹿 肾

【来源】为鹿科动物梅花鹿或马鹿的肾。

【性味归经】甘、咸，温。入肝、肾、膀胱三经。

【功效】补肾，壮阳，益精。治劳损、腰膝酸痛，肾虚耳聋、耳鸣、阳痿、宫冷不孕。

韭 菜

【来源】为百合科植物韭的叶。

【成分】叶含硫化物、甙类和苦味质。

【性味归经】辛，温。入肝、胃、肾经。

【功效】温中，行气，散血，解毒。治胸痹、噎膈、反胃、吐血、衄血、尿血、痢疾、消渴、痔漏、脱肛、跌打损伤、虫蝎螫伤。

第三章 补肾壮阳常用药膳

枸杞肉丝

主料宁夏枸杞 10 克，瘦猪肉 250 克。

调配料莴笋 100 克，化猪油 50 克，精盐 8 克，料酒 10 毫升，味精 2 克，麻油 10 毫升，酱油 5 毫升，湿豆粉 30 克，生姜 10 克，葱 10 克，白糟 4 克。

制作 1、枸杞用温水洗净，猪肉洗净，片去筋膜，切成 6 厘米长的丝，莴笋剥去皮切成与肉丝同样长的细丝。生姜洗净切成细丝，葱洗净切成细丝。

肉丝用湿豆粉糟盐浆好，再用肉汤、味精、料酒、白糖调成汁待用。

3.炒锅烧热用油滑锅，再放入猪抽，将肉丝下锅滑散，再下锅笋丝、姜丝、葱丝翻炒，倒入汤汁，投入枸杞颠簸几下，淋入麻油起锅即成。

功效益肾补血，明目健身。适用体虚乏力，神疲，血虚所致的眩晕，目花，心悸等症。是贫血、性功能低下、神经衰弱及糖尿病患者的良好药膳。看书过度、看电视过度、射击运动等长时间使用视力的人食用，能消除眼疲劳，恢复视力，女性常食美容艳丽，增强性欲。

清炒虾仁

虾富含蛋白质，矿物质和维生素，而且虾肉的蛋白质易于消化，是四季皆宜的肉食。

配方河虾肉 500 克，鸡蛋白 2 只，干淀粉 9 克，盐 3 克，白汤 60 克，调料适量。

制作虾仁洗净，沥干水分，先把盐拌和（盐要放准），再加入蛋白搅拌，均匀地粘在虾仁上，再撒上适量干淀粉，和匀，包粘虾仁，不见水形，形成透明薄膜。炒锅置旺火上，用油滑锅后加入熟猪油 1 斤，烧至四成熟，倒入浆好的虾仁，随即用手勺或筷拌至粒粒散开，颜色白净，倒入漏勺上沥去油。炒锅置旺火上，放入油 3 钱烧热，倒入虾仁，加入黄酒、白汤、味精煮沸时淋放湿淀粉少许，随即用手勺一拌，端锅连翻几次，待卤大部分粘包虾仁后，沿锅边淋入麻油起光、香，出锅装盘，撒上胡椒粉。

服法随意佐餐服食。

功用温肾壮阳。

苦瓜肉絮

特点鲜嫩可口，味苦清香。

功效具有润脾补肾。养血益肝、明目清心之功效。可治疮痛、肿毒。

制作苦瓜 500 克，猪肉 250 克，小白菜、交粉、味精、盐、香油适量。将苦瓜洗净、沥干，切成五分长的段，挖去心备用。把小白菜洗净捣绒取汁和肉馅，芡粉、味精香油、精盐调匀，塞入苦瓜内，蒸熟即成。

板栗烧牛肉

主料鲜牛肉 750 克，板栗 300 克。

调料料生姜、葱各 15 克，酱油 25 毫升，胡椒粉 3 克，精盐 4 克，料酒 25 毫升，糖色 10 克，味精 1 克，菜油 100 克（实耗 75 克）。

制作 1、鲜牛肉洗净入沸水中氽透，切成长 7 厘米，宽 3 厘米的长块。生姜洗净切片，葱洗净切成长段。板栗用刀切开一个口子，入沸水中煮一下，剥去外壳和年衣。

2、锅置火上，注入菜油，待油温烧至七成熟时，下板栗炸进皮，再下牛肉块炸进皮捞起，控去油，锅内留底油约 50 毫升，下葱段、生姜片，出香味时下牛肉、精盐、胡椒、料酒、糖色、清水，大火上烧开，打击浮沫，改用小慢烧。

3、待牛肉烧至六成熟时，下板栗烧至肉熟板栗酥时收汁。下味精调味即可。

功效补脾肾，强筋骨，养气血。适用于肾虚所致的腰膝酸软，腰脚不遂，小便频数及脾胃虚弱所致的厌食、消瘦等症，是机动车辆驾驶人员的极好保健食品，可常食用。

汤煨甲鱼

甲鱼，又名鳖、团鱼、元鱼等，营养丰富，蛋白质含量高，不仅有滋阴补肾功效，还有抑制结缔组织增生和提高血浆蛋白的作用。

配方 甲鱼 1 只（约 500 克）。

制作先将甲鱼杀死，用八成熟的水烫一下，用力刮去外部的衣皮，然后将一层黑皮刮去，将肚皮剪开，去内脏，洗净。锅内加水将甲鱼煮烂，用漏勺捞出凉透，拆去鱼骨，切碎，用鸡汤、菜油、黄酒煨；汤 2 碗收至 1 碗起锅，用葱末、胡椒末、姜末掺之即成。

服法佐列服食。

功效滋阴补精。

炒鹌鹑

配方鹌鹑 2 只，萝卜 200 克，菜油、生姜、葱、醋、食盐、料酒、味精适量。

功效补肾气，壮腰膝，强身体。

制作：

1、将鹌鹑放入水中淹死，去毛和内脏，洗净血水，把鹌鹑切成长 5 分，宽 5 分的块，萝卜切成 1 寸、宽 5 分的块备用。

2、将锅置武火上，放上菜油烧沸，将鹌鹑先入锅内，用锅铲反复翻炒变色，再将萝卜放入混炒，然后放入葱、生姜、料酒、醋少许，煮数分钟，待鹌鹑肉熟即成。

3、食用时可加入味精佐餐。

汽锅鸡

汽锅鸡为云南名菜，饮誉中外，它的原汁原汤，富含胶质蛋白，肌肽，肌酐和氨基酸等，对人体大有补益。

配方肥母鸡一只（约 15 川克），热火腿 60 克，精盐 1.5 克，白糖 1.8 克，黄酒 90 克，味精 0.4 克，生姜 9 克。

制作将肥母鸡去毛和内杂，切成块，火腿切成丁，把鸡块和姜片放在汽锅内，火腿丁放在鸡块上，精盐、料酒、白糖调匀，浇在鸡块上，把汽锅放在水锅内蒸，注意水不要没过汽锅外面两旁的把，水保持微开，水锅加盖。这样水蒸汽可由汽锅底部的孔进入汽锅中，流到鸡块上，即为鸡汤。嫩鸡蒸 3 小时，老鸡 5 小时左右即熟。蒸好后加入味精，即成。

服法 吃肉喝汤。

功效 补肾益精。

枸杞蒸鸡

主料 母鸡一只，宁夏枸杞 10 克，当归 3 克。

调配料 精盐 3 克，料酒 25 毫升，味精 3 克，胡椒粉 2 克，生姜 15 克，葱 10 克，鸡汤 1500 毫升。

制作 1、枸杞、当归用温水洗净。鸡杀后，去净毛脏，剥去爪，剖腹去内脏，洗净入沸水锅内氽去血水，捞出用清水洗净。生姜洗净拍破，葱洗净切成长段。

2、将鸡放入蒸碗内，加入姜块、葱段、精盐、当归、胡椒粉、鸡汤，用湿绵纸纸严碗口，沸水旺火上笼，蒸至鸡烂。

3、从笼内取出蒸碗，揭去绵纸，拣出姜葱不用，放入妃枸上笼蒸 5 分钟，再加味精调味即成。

功效 益气血，补精髓。适用脾肾亏损所致的乏力、耳鸣、健忘，肺肾两虚所致的咳嗽、气喘及女子血虚，月经不调等症。是妇女美容和妇科保健药膳。

何首乌山鸡

主料 山鸡 2 只，灸何首乌 10 克。

调配料 青椒 100 克，冬笋 15 克，酱油 10 克，料酒 20 毫升，味精 1 克，精盐之克，豆粉 20 克，鸡蛋 1 个。菜油 100 克（实耗 60 克）。

制作 1、何首乌用清水洗净，放入铝锅内煮两次，共收药液 20 毫升。山鸡去净毛，剖腹去内脏洗净去骨，切成丁。冬笋，青椒切成丁。鸡蛋去黄留清。

2、蛋清加入豆粉，调成蛋清豆粉，用一半放少许精盐将山鸡丁浆好：另一半用料酒、酱油、味精、首乌汁对成滋汁特用。

3、净锅置火上，注入菜油，烧至六成熟时下鸡丁过油滑热，随即捞入勺内待用。锅留底油，加入鸡丁、冬笋、青椒迅速翻炒，倒入滋汁勾芡，锅装盘即成。

功效 补肝肾、养精血。适用于精血亏少，神经衰弱，腰膝酸痛，须发早白，肌肉枯燥，痲肿等症。长期服食可滋肝肾、乌须发、悦颜色、延寿命。是舞蹈演员，运动员等进行剧烈活动人员的保健药膳，能强筋骨，滋养血脉。

板栗烧鸡

主料 板栗 250 克，鸡肉 850 克。

调配 料生姜 15 克，葱 15 克，料酒 20 毫升，糖色 10 毫升，酱油 10 毫升，白糖 3 克，鸡汤 2000 毫升，菜油 100 克（实耗 50 克）。

制作 1、板栗切开口入沸水煮一下去壳和内衣。鸡肉洗净切成 5 厘米见方块。生姜洗净拍破，葱洗净切成长段。

2、净锅置火上，注入菜油，待油烧至七成热时，下板栗炸进皮（约 3 分钟）待用。

3、将锅内菜油）滗出，留油约 50 克，下葱段、姜片、鸡块煸出香味，烹鸡汤、料酒、糖色、酱油、精盐、白糖。大火上烧开，打去浮沫，改用小火烧。

4、待鸡块烧至五成熟时，下板栗同烧，至肉熟板栗酥烂时，拣出葱、姜不用，收汁装碗即成。

功效 补脾胃，强筋骨，止泄泻。适用肾虚所致的腰痛酸软，小便频数及脾虚食少、泄泻等症。是新婚夫妻蜜月期的补益食品。体力劳动者和运动人员可作保健食品常食，有增加气力，增强活力的作用。

何首乌烧鸡

主料带骨鸡肉 1000 克，炙何首乌 20 克，当归 5 克，宁夏枸杞 10 克。

调配料 生姜 10 克、葱 10 克、精盐 3 克、酱油 10 毫升、糖色 5 毫升、胡椒粉 3 克、料酒 30 毫升、鸡汤 2500 毫升、化猪油 50 克。

制作 1. 鸡肉洗净入沸水中氽去血水，切成 5 厘米长、 厘米宽的块。生姜、葱洗净，姜切片，葱切成长段。何首乌、当归洗净，枸杞用温水洗净待用。

2、锅置火上放入猪油，烧至六成熟，下葱段，姜块出香味时，下鸡块、带色、精盐、胡椒粉、酱油、料酒、鸡汤、何首乌、当归，大火烧开，打去浮沫，改用小火烧至鸡汤干，拣出姜葱不用，下枸杞收汁装盘即成。

功效 补肝肾，益精血。适用于肝血不足所致的头晕、眼花、发白等症。是中老年人的良好保健药膳，能防衰老、乌须黑发。

白羊肾羹

羊肾，又名羊腰子，性味甘温，可以补肾气，养精髓。

配方 肉苁蓉 50 克，克萆拔、草果、胡椒各 10 克，陈皮 5 克，白羊肾 2 对，羊脂 200 克，食盐、葱、酱油、酵母面各适量。

制作将白羊肾、羊脂洗净，放入铝锅内，中药装入沙布袋，放入锅内，加水适量，大火煮沸，慢火炖熟，待羊肾熟透，加入葱、食盐、酵母面，如常法作羹。

服法 吃羊肾喝羹。

功效 壮肾暖胃。

羊肉馅饼

配方羊肉 200 克。

制法 将面粉兑水和好，1 斤面需加水 6 两，把羊肉切成肉末，用酱油、葱、盐、料酒拌成肉馅。把和好的面，分成若干块，杆成圆薄饼，将肉馅铺在上面，卷成螺旋形盘好，用手按扁，轻轻杆薄，刷抽放入烤锅，烙至两面金黄色熟透即成。

服法 随意服食。

功用 补肾温阳。

羊脏羹

配方 羊脏 1 具，羊肚 1 具，羊肺 1 具，羊肾 1 具，革拨 20 克，苹果 2 个，陈皮 10 克，猪油 50 克，胡淑 50 克，生姜 10 克，葱 10 克，豆豉 150 克，食盐、味精、料酒适量。

功效 补五脏，益精气。

应用 适用于五脏虚损，全身衰弱等症。

制作工艺

1、将羊肝、羊肺、羊心、羊肾洗净，除去血水，切成 2 厘米见方的小块，放入羊肚内；将革拨、苹果、陈皮（去白）、胡椒、生姜、葱、豆豉装白袋年扎紧，也装入羊肚内，用线将羊肚缝合，将装有药物、羊杂的羊肚放入铝锅内，加水适量，放入猪油、食盐。

2、将铝锅置武火上烧开，移文火上炖熬，直至炖烂。捞起羊肚，拆去缝线，取出药包，将羊肚等切成碎块，再放入汤中烧开。

3、食用时，可佐餐，可单食。

功效：补五脏，益精气。适用五脏虚损，全身衰弱等症。

杞子炖羊脑

配方枸杞子 50 克，羊脑 1 具，葱、生姜、食盐、料酒。味精适量。

功效补肝肾，益脑，安神，强身。

应用适用于肝血虚的头痛、眩晕、癫痫病症，以及肾气虚衰等症。

制作：将枸杞子拣选干净，羊脑洗净（注意不要把羊脑弄破）放入铝锅内，加水适量，放入食盐、葱、生姜、料酒，隔水炖熟。

2、食用时加入味精少许即成。

虫草羊肉

主料 瘦羊肉 400 克，虫草 5 克，红参 6 克。

调配料冰糖 50 克，生姜 15 克，葱 15 克，精盐 1 克。

制作 1、羊肉用清水洗净，切成指条块。生姜洗净拍破，葱洗净切成长段，虫草用温水洗净，红参加热回软切成瓜子片。

2、沙锅内注入清水置火上，待水沸时下生姜块、陈皮、葱段，再放入羊肉永透，去净血水待用。

3、将羊肉放入钵内，放入虫草、红参片、精盐，注入 50 毫升清水，用湿绵纸封严蒸钵，大火上笼蒸至羊肉六成时，取出蒸钵，轻轻揭起绵纸，放

冰糖，再上笼蒸至羊肉生烂时即可。

功效 大补元气，益肾养精，健脾补肺。运用脾虚少食，气短声低，体虚乏力。肾虚所致的阳彦遗精，腰膝酸痛，久虚咳喘等症。男性阳疹常食能补肾兴阳，新婚丈夫食用能益肾壮阳，水湿行业，冷库作业人员食用能祛湿御寒。

何首乌煮鸡蛋

配方 何首乌 100 克，鸡蛋 2 个，葱、生姜、食盐、料酒、味精、猪油适量。

功效 补肝肾，养精血，抗衰老。

应用 适用于血虚体弱，头晕眼花，须发早白，未老先衰，遗精，脱发，以及血虚便秘等症，最适于虚不受补的患者。

制作工艺

制作：1、将何首乌洗净，切成 4 寸长，5 寸宽的块，把鸡蛋、何首乌放入铝锅内，加水适量，再放入葱、生姜、食盐、料酒等调料。

2、将铝锅置武火上烧沸，文火熬至蛋熟，将蛋取出用清水泡一下，将蛋壳剥去，再放入铝锅内煮 2 分钟。

3、食用时加味精少许，吃蛋喝汤，每日一次。

麻雀肉饼

雀肉性味甘咸温热，《食疗本草》谓：其“助阴道，益精髓。”含蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等多种营养物质。

配方 麻雀 10 只，猪瘦肉 120 克。

制法 将麻雀去头、脚、毛及内脏，把猪肉洗净剁至半碎时，加入雀肉同剁成泥，用酱油、白糖、料酒、葱各适量拌成肉馅。用面粉加水调和成饼皮，包馅成饼，刷油，放入烤锅，烙至两面金黄色熟透即成。

服法 随意服食。

功效 补肾壮阳。

地黄狗肉

主料狗肉 1500 克，熟地 15 克，宁夏枸杞 15 克，甘草 3 克。

调配料 生姜 20 克，葱 20 克，料酒 50 毫升，胡椒粉 4 克，味精 2 克，鸡汤 150 毫升，香油 5 克，柏树木一段（约 250 克）。

制作 1、熟地、甘草用清水冲洗一下后，再用纱布包好。枸杞用温水洗净待用，生姜洗净拍破，葱洗净用整支。

2、狗肉放入清水中浸泡，并用木棒在肉上轻轻地反复捶打，边捶边用清水洗，直捶到肉血水滴尽为止。然后切成 7 厘米长，3 厘米宽的条，用清水泡上待用。

3、锅内注入清水烧沸，放入一段柏木，狗肉下一半姜块、葱支、料酒，待狗肉煮透后，捞起用凉水漂上。

4、用大蒸碗一只，放入狗肉、药包、料酒、胡椒粉、精盐、姜块、葱支、

鸡汤。用湿绵纸封严碗口，大火上笼 3 小时。

5、取出蒸碗，揭去绵纸，拣出葱姜，药包不用，放入味精、枸杞，下笼再蒸 5 分钟即可。

功效 温补脾肾。适用于脾肾阳虚，腰膝酸痛，身体虚弱，消瘦，少食，浮肿等症。冷库工作人员，水湿行业人员常食能御寒祛湿，男性常食能增强性功能。

何首乌猪肝

主料 炙何首乌 10 克，鲜猪肝 250 克。

调配 料水发木耳 30 克，小白菜叶 50 克，料酒 10 毫升，精盐 2 克，味精 1 克，醋 5 毫升，酱油 20 克，生姜 15 克，葱 10 克，水豆粉 25 克，混合油 500 克（实耗 70 克）。

制作 1.何首乌洗净，用沙锅加水熬两次，收药液 20 毫升待用。猪肝剔去盘膜洗净后，切成 4 厘米长，2 厘米宽。0.5 厘米厚的片。葱、生姜洗净，葱切成短节，姜片、白菜叶、木耳淘洗干净。

2、猪肝用何首乌汁药液、精盐、水豆粉各约一半浆好。另用碗把酱油、料酒、精盐、醋、味精、汤、水豆粉对成汁。

3、锅置武火上，注入混合油，烧至七八成熟，放入拌好的肝片浸透，用漏勺沥去油。锅内留底油约 50 克，下入姜片、葱节，炒出香味后下入猪肝片，同时将小白菜叶、木耳下入锅内翻炒几下倒入滋汁，起锅即成。

功效 补肝肾，益精血，明目乌发。适用于肝肾亏虚、精血不足之头昏眼花，视力减退，须发早白，腰腿酸软等症，是慢性肝炎、冠心病、高血脂症、神经衰弱患者之膳食。少女食用乌发美颜。

沙苑牛鞭

主料 鲜牛鞭 500 克，沙苑子 30 克。

调配 料生姜 15 克，料酒 30 克，精盐 2 克，胡椒粉 2 克，花椒 4 克，鸡肉 100 克，莴笋 150 克，化猪油 50 克。

制作 1、牛鞭顺尿道对剖划开，刮洗干净，切成 3 厘米长的段，入沸水中氽去血水，生姜洗净拍破，葱洗净切成长段，莴笋去皮洗净切成滚刀。鸡肉洗净切成指条块。沙苑淘洗净用纱布包好。

2、锅内注入猪油置火勺，下葱、姜出香味后，放牛鞭块、料酒、精盐、胡椒粉、花椒、鸡肉块、药包、注入清水 1500 毫升。大火上烧开，改小火慢烧至牛鞭八成时下莴笋，继续烧至牛鞭全烂。

3、从锅内捞出姜、葱、药包不用，放入味精调味，收汁装盘即成。

功效 强肾固精。适用于肾阳虚所致的腰膝酸痛，遗精早泄，小便频数，阳痿，男子不育等症。是男性兴阳的极好药膳，青少年常食能增强记忆力，有良好的益智作用。

香炸山药圆

主料 鲜山药 700 克，黑芝麻 50 克，糯米粉 250 克。调配料鸡蛋 2 个，

干豆粉 30 克，白糖 300 克，菜油 1000

制作 1、山药洗净，上笼用火蒸熟后剥去皮，晾凉。

2、鸡蛋打散，加干豆粉，调成稀蛋糊，黑芝麻淘洗干净待用。

3、山药捣成泥，放在碗内，加白糖、糯米粉拌匀，做成一个个直径约 3 厘米大的圆子，沾上蛋糊，滚上芝麻。

4、锅置火上，注入菜油，待油温烧至八成熟时下入山药圆，炸至浮起，沥去油，装盘即可。

功效补脾胃、益好肾。适用脾虚食少，肺虚咳喘，肝肾精血不足所致的眩晕，腰膝酸软，须发早白等症。中老年经常食用能防癌，健康益寿。

山药软炸兔

主料兔肉 250 克，山药 40 克。

调料料生姜 15 克，葱 15 克，料酒 15 克，精盐 2 克，酱油 10 克，白糖 3 克，味精 1 克，化猪油 600 克（实耗 75 克）鸡蛋 2 个，湿豆粉 50 克。

制作 1、山药切片烘干研成细末，生姜洗净切片，葱洗净切成长段。兔肉洗净片去筋膜，切成约 2 厘米见方的块。

2、兔肉放入碗内，加入料酒、精盐、酱油、白糖、姜片、葱、味精拌匀，腌 20 分钟。

3、鸡蛋去黄留清，加入山药粉和湿豆粉搅匀，调成蛋清糊倒入兔肉内和匀，使糊均匀粘附兔肉上。

4、净锅置火上烧热，放入猪油，烧至八成熟时，将兔肉块逐个放在油锅内略炸一下捞出。待第一次炸完后同时下锅内，反复用漏勺翻炸，炸成金黄色浮面时，捞出装盘即成。

功效 补益脾胃，滋补肺肾。适用脾胃虚弱所致的食少、乏力，懒言；邪热伤阴之口渴、消瘦等症。铅作业人员、冠心病、动脉硬化、糖尿病者常食尤宜。经常食用不会导致肥胖，有“美容菜”之称。

山药芝麻酥

主料 鲜山药 300 克，黑芝麻 15 克。

调配 料白糖 120 克，菜油 500 克（实耗 70 克）。

制作 1、黑芝麻淘洗干净，炒香待用，鲜山药削去皮，切成菱角块。

2、锅置火上，注入菜油，油温烧至七成熟时下山药块油炸，成外硬、中间酥软，浮于油面时捞出待用。

3、炒锅置火上烧热用油滑锅后，放入白糖，加水少量熔化，炼至糖汁成米黄色；随即倒入山药块，并不停地翻炒，使外面包上一层糖浆，直至全部包牢；然后撒上黑芝麻，装盘即成。

功效 补脾胃，益肺肾，润五脏。适用脾虚食少乏力，肺虚久咳气喘，肾虚遗精尿频，须发早白等症。经常食用能防癌，抵抗衰老。

复元汤

配方 淮山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，核桃仁 2 个，羊瘦肉

500 克，羊脊骨 1 具，粳米 100 克，葱白 3 根，生姜、花椒、八角、料酒、胡椒粉、食盐各适量。

制作 将羊脊洗净，切碎，羊肉洗净，去血水，切成 1 寸长块，把山药、苡蓉、菟丝子、核桃仁共为粗末，用纱布袋装，生姜、葱白切碎。把中药、食物和粳米共放砂锅内，加水适量，大火煮沸，去浮沫，放入花椒、八角、料酒、文火煮烂。

服法：吃肉喝汤，可加胡椒粉、食盐调味。

功效：本方适用于肾阳不足，肾精亏损之阳萎早泄，耳鸣目眩，腰膝无力等症。

梨子粥

主料 雪梨 3 个，粳米 100 克。

调配料 冰糖 50 克。

制作 1、梨用清水洗净。粳米用清水淘洗干净。

2、沙锅置火上，注入清水约 1000 毫升，下粳米中火烧开。这时削去梨皮，将梨肉切成碎片（梨核不用），放入米锅内，用小火煮至米烂汤稠，表面浮起粥油时，放入冰糖调味即可。

功效 消热止咳，生津润燥。适用津伤口渴，肺热干咳等症。它是唱歌、教员、电台播音人员的护喉良方，经常食用能润燥，消除咽喉疲劳。

冰糖莲子

主料 白莲子 300 克，冰糖 100 克。

调配料 网油 1 张。

制作 1、白莲子用热水浸泡 1 小时，洗净待用，网油洗净。

2、网油铺入碗底，将莲子整齐地码在碗内，冰糖捣碎撒在上面。用湿绵纸封严碗口，大火上笼蒸烂。

3、取出蒸碗揭去绵纸不用，原汁滗入锅内，收成浓汁，倒入莲子内装盘即可。

功效 健脾补肾，养心安神。适用脾虚少食，腹泻，肾虚遗精，尿频，以及脾虚所致带下清稀，腰酸乏力，心悸不宁、虚烦不眠等症。常食用能增强记忆力。是青少年刻苦攻读的补益珍品，新婚夫妻食用有益身心健康。

沙苑粥

主料 沙苑子 20 克，粳米 100 克。

调配料 冰糖 50 克。

制作 1、沙苑子洗净用纱布包好，粳米淘洗净。2、沙锅置火上，注入清水 100 毫升，放入粳米、药包，在中火上烧开，改用小火慢煮至米烂汤稠、表面浮有粥油时，放入冰糖再煮 5 分钟即可。

功效 补肝肾，益脾胃。适用于肾虚腰膝酸软、早泄遗精、夜尿频数，脾虚食少，食后不化，腹胀等症，是新婚夫妻的保健粥食；形体消瘦的人食用可长肌肉，使身体丰满健美。

枸杞粥

配方 枸杞 60 克，粳米 120 克。

制作 将枸杞洗净，拣出杂质，把粳米淘洗干净，下锅煮至半熟，倒入枸杞一同煮熟即可。

服法 随意服食。

功用 滋肝补肾，明目益神。

韭菜子粥

韭菜子，性味辛甘温，可以补肝肾，暖腰膝，兴阳道，止遗泄。

配方 韭菜子 30 克，粳米 90 克。

制作 先将韭菜子洗净，晒干，微炒一下，研成粉。把粳米用水洗净，加水煮，煮至半熟时，加入韭菜子粉，搅匀，煮熟即可。

服法 随意服食。

功效 补肾壮阳。

西瓜粥

主料 鲜西瓜皮 200 克，粳米 100 克。

调配 料白糖 40 克。

制作 1、西瓜皮用水洗净，切成 5 块，粳米淘洗干净。

2、沙锅内注入清水 1000 毫升，下粳米，中火烧开改用小火慢煮半小时，下西瓜皮煮至米烂汤稠，表面浮起粥油时拣山西瓜皮不用，放白糖调味即可。

功效 解暑、除烦、清热、利小便。适用于伤暑发热、津伤烦渴、小便不利、肾炎浮肿。糖尿病、黄疸等症。是夏季及高温工作人员的保健粥食。

黄瓜粥

主料 大米 100 克，鲜嫩黄瓜 300 克。

调配料 精盐 2 克，生姜 10 克。

制作 1、黄瓜去皮去心，洗净切成薄片，大米淘洗干净，生姜洗净拍破。

2、沙锅置火上，注入清水约 1000 毫升，下大米、生姜、大火上烧开；改用小火慢煮至米烂时下入黄瓜片，再煮至汤稠，表面浮有粥油时入精盐调味即可。

功效 健脾养胃，清热除烦。适用于暑热吐泻，小便不畅，口燥烦渴，咽喉肿痛等症。肥胖人食用有减肥作用。

沙苑猪肝汤

主料 鲜猪肝 300 克，沙苑子 30 克，宁夏枸杞 10 克。

调配料 生姜 15 克，葱 10 克，料酒 30 克，精盐 2 克，胡椒粉 1 克，鸡蛋一个，干豆粉 330 克，白菜叶 50 克，味精 1 克，化猪油 50 克，肉汤 1000

毫升。

制作 1、猪肝洗净片去筋膜，切成薄片，生姜洗净切成薄片，葱洗净切成葱花，枸杞用温水洗净，沙苑子、白菜叶洗净待用，鸡蛋去黄留清，与豆粉调成蛋清豆粉。

2、沙苑子用清水熬两次，每次 15 分钟，共收药液 100 毫升，猪肝用精盐（约 1 克），蛋清豆粉浆好。

3、锅置火上放入猪油，注入肉汤 1000 毫升，下药液、姜片、料酒、精盐胡椒粉，待汤开时下入肝片。烧至微沸时用筷子轻轻将猪肝拨开，放枸杞、白菜、煮 2 分钟加葱花，再放味精调味，起锅即成。

功效益肾养血、补肝明目。适用于头目昏花，视力减退，眼睛迎风流泪，夜盲症等。能消除眼睛疲劳。青年女子食用艳肤美容。

海参羹

配方水发海参 180 克，猪腿肉片，笋片各 30 克，水发冬菇 9 克，熟火腿末 3 克，调料适量，白汤 240 克。

制作先把海参放入水中洗净，用刀切成小丁，将笋肉、猪腿肉、冬菇，切成指甲形薄片；水锅烧滚，投入海参，上下翻动，捞出沥干。炒锅置旺火上，加入猪油 6 克烧热，投入葱姜爆焦，放入白汤，用漏勺捞出葱姜，加入肉片，用手勺掏散至断红，加入海参、冬菇、笋、蛋糕粒、盐、味精及黄酒烧滚，洒上湿淀粉，用手勺搅拌均匀，着成薄芡，加入米醋、胡椒粉拌和、出锅装碗，洒上火腿末。

服法随意服食。

功效补肾益精。

桃酥豆泥

配方扁豆 150 克，黑芝麻 10 克，核桃仁 5 克，白糖 120 克，猪油 125 克。

功效健脾胃，补肝肾，润五脏。

应用适用于脾虚久泻，大便燥结，肾虚，须发早白等症。

制作 1、将扁豆淘净，入沸水煮 30 分钟，以能挤脱皮为度，捞出挤外皮，放入碗内，加清水淹没豆仁，上笼蒸约 2 小时，待蒸至熟烂，取出滤水，捣成泥，以能通过漏瓢细孔为度。

2、将黑芝麻炒香，研细待用；热锅烧红后离火，揩干净，再置火上，放入猪油，待油熟时，即倒入扁豆泥翻炒，至水分将尽时，放入白糖炒匀（炒至不粘锅为度），再放入猪油、黑芝麻、白糖、核桃仁，溶化混合炒匀即成。

黑豆酿梨

主料雪梨 2 个，黑豆 60 克。

调配料冰糖 40 克。

制作 1、黑豆洗净，用清水泡胀，淘净晾干水气待用。梨削去表皮，梨柄（约整梨的三分之一处）切开留作梨盖，用小勺挖去梨核，冲洗干净。

2、将黑豆装入梨肚内，加一半冰糖，盖上梨盖，放入蒸碗内，再将留下的冰糖放入碗内，用湿绵纸封严碗口。大火沸水上笼蒸约1小时，取出将梨装盘，原升淋在梨上即成。

功效滋肾明目，清热化痰，止咳平喘。适用于肺热咳嗽、痰多、气喘及肾虚腰痛、目花等症。老年性气管炎患者可常食用。爱看电视、看书的人经常食用，有保护眼睛的作用。

蜜汁红莲

主料白莲子 300 克，白糖 200 克，红枣 5 枚。

调料猪板油 60 克。

制作 1、莲子用温水泡软，去尽莲芯用清水洗净。猪板油洗净切丁待用，红枣温水洗净。

2、沙锅置火上，放入莲子、红枣，加水（以淹没莲子为度）烧开后用小火约炖 1 小时，至莲子焖酥后，下白糖、猪板油，再用小火炖约 20 分钟至汁干，莲子紧包汤汁时即出锅装盘。

功效健脾补肾，养心安神。适用于心悸失眠，脾虚腹泄，肾虚遗精，尿频等症。脑力劳动者服食，有助于消除疲劳，镇定情绪，增强记忆，可作保健药膳经常食用。

莲子粥

主料白莲子 50 克，糯米 100 克。

调料红糖 40 克。

制作 1、白莲子洗净，打成粗颗粒，糯米淘洗干净。

2、沙锅置水上，注入清水约 1000 毫升，下糯米、莲子粒，中火烧开，改用小火慢煮至米烂汤稠，表面浮有一层粥油时，下红糖调味即成。

功效益肾养心，补肾涩肠，抗衰老。适用脾虚便溏，胃虚遗精，夜间多尿，失眠等症。上夜班的人常食，能解除因长期熬夜所引起的疲乏；脑力劳动者常食能安神益智，消除脑疲劳。

羊肉粥

羊肉甘热，能益气补虚，温中暖下。《食医心镜》谓其“益肾气，强阳道”。

配方羊肉 100 克，粳米 150 克。

制作将羊肉洗净，切成碎米状，把粳米淘洗干净，入锅加水煮，煮至半熟时，加入羊肉末，搅匀，煮烂即可食用。

服法随意服食。

功效温补肾阳

莲子羹

主料白莲子 50 克，人参 1 克。

调配料红枣 5 枚，冰糖 30 克。

制作 1、莲子用清水洗净，红枣用温水洗净。

2、莲子装入瓦盅中，放红枣、人参，加清水 100 毫升。壶上盅盖，上笼蒸 2 小时。

3、打开盅盖放入冰糖再将盅盖盖上，上笼继续蒸 1 小时至莲米烂即可。

功效补肾健脾，养心安神。适用虚烦失眠，食欲不振，男青年遗精腰酸，女青年体虚白带等症。老年人食用防癌长寿。

银耳莲子羹

主料银耳 20 克，白莲子 50 克。

调配料鸡汤 2000 毫升，料酒 50 毫升，精盐 6 克，味精 1 克，生姜 15 克，葱 10 克。

制作 1、银耳用温水发透，捡去杂质，用手反复揉碎。生姜洗净拍破，葱洗净用整支，白莲子用清水洗净待用。

2、银耳装入大蒸碗内，注入鸡汤，用湿绵纸封严碗口，大火上笼蒸 2 小时。

3、取出银耳蒸碗，揭开绵纸放入莲子、姜块、葱、精盐，再将绵纸封严。上笼蒸 40 分钟取出，放入味精调味即成。

功效补脾安神，滋阴润肺。适用心烦失眠，口干咽干，干咳无痰等症。经常食用能增进食欲、消除疲劳、祛病强身、抗老防癌。是嗓音工作者护嗓的良好保健食品。

羊骨粥

配方羊骨 2 斤左右，粳米或糯米 2 两，细盐少许，葱白二茎，生姜三、五片。

功效补肾气，强筋骨，健脾胃适用于虚劳羸瘦，肾脏虚冷，腰脊转动不利，腿膝无力，筋骨挛痛，脾胃虚弱，久泻，久痢，以及血小板减少性紫癜，再生不良性贫血。

制作取新鲜羊骨，洗净槌碎，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、三沸，即可食用。

注意事项羊骨粥供秋、冬季早晚餐温热空腹食用为宜，10~15 天为一疗程。感冒发热期间宜停服。

核桃粥

主料核桃仁 50 克，粳米 100 克。

调配料生姜 10 克，精盐 3 克。

制作：1、核桃用开水泡涨，剥去种皮，打碎成小颗粒。粳米淘洗干净。生姜洗净拍破。

2、沙锅置火上，注入约 1000 毫升清水，下粳米、核桃米、生姜，放中火上烧开后，改用小火慢煮至米烂汤稠，表面浮起粥油时，下精盐调味即成，温热服食。

功效补肾、益肺、润肠。适用肾虚腰痛，腰脚软弱无力，肺虚久咳，气短喘良，慢性便秘，病后衰弱及尿结石等。常服食令人肌肤光润，须发黑泽，抗老防衰。

山药粥

主料鲜山药 100 克（干山药用粉 30 克）糯米 100 克。

调料白糖 70 克。

制作 1、鲜山药洗净剥去外皮，切成丁；糯米淘洗干净待用。

2、净沙锅内注入清水，放入糯米、山药丁，中火上烧开，改用小火慢煮至汤稠，表面有粥油时下入白糖调味即成。温热服食，长期服用效果最好。

功效健脾养胃，补肺益肾。适用脾胃虚弱、食少便溏；小儿营养不良，妇女白带多；肺虚久咳；肾虚遗精，遗尿以及消渴，慢性胃炎、糖尿病等症。制年人体弱多病，经常食用可健身延年。

核桃炖蚕蛹汤

蚕蛹为家蚕蛾的蛹，性味甘平，含有优良蛋白质，特别是人体必需的氨基酸、维生素 E、钙、磷等微量元素及多种激素，营养丰富。

配方核桃肉 150 克，蚕蛹 60 克。

制作先将蚕蛹略炒一下，然后同核桃肉一起放入碗内，加水适量，隔水炖熟。

服法随意服食。

功效补肾壮阳

蜻蜓汤

蜻蜓味甘，性微凉无毒，《名医别录》载：蜻蜓“强阴上精”，《日华子本草》谓“壮阳、暖水脏”。

配方：蜻蜓 4 只，锁阳、肉苁蓉各 15 克。

制法将蜻蜓去翅足，微炒，加入锁阳、肉苁蓉一同煎汤。

服法 每日 1 次，连服 10 天。

功效益肾壮阳

板栗粥

主料板栗 100 克，糯米 100 克。

调料生姜 10 克，精盐 5 克。

制作 1、板栗用刀切一小口，入沸水中煮透，捞出剥去外亮和内衣，打成碎颗粒。糯米淘洗干净。生姜洗净拍破。

2、净沙锅置火上，注入约 1000 毫升清水，下糯米、板栗米、生姜、中火烧开，改用小火慢煮至米烂汤稠，表面有粥油时，下入精盐调味即成。温热服食。

功效补肾益气、强腰膝、厚肠胃。适用脾虚腹泻、肾虚痛、腿脚无力等

症。中老年人经常食用可增强体质、健康长寿。

仙人粥

配方何首乌 30~60 克，粳米 2 两，红枣 3~5 枚，红糖适量。

功效主治补气血，益肝肾。适用于肝肾亏损，须发早白，血虚头昏耳鸣，腰膝软弱，大便干结，以及高血脂症，冠状动脉粥样硬化性心脏病，神经衰弱，高血压等。

煮粥方法将何首乌煎取浓汁、去渣，同粳米、红枣同入沙锅内煮粥，粥将成时，放入红糖或冰糖少许以调味，再煮一、二分沸即可。

注意事项服粥以 7~10 天为一疗程，每天 1~2 次，间隔 5 天再服，也可随意食用，不受疗程限制，大便溏泻的人不宜服食。忌吃葱蒜。

菟丝子粥

粥方组成菟丝子 30~60 克（新鲜者可用 60~100 克），粳米 2 两，白糖适量。

功效主治补肾益精，养肝明目，适用于肝肾不足所致的腰膝酸痛，腿脚软弱无力，阳痿，遗精，早泄，小便频数，尿有余沥，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，以及妇人带下病，习惯性流产。

制作先洗净菟丝子后捣碎，或用新鲜菟丝子捣烂，加水煎取汁，去渣后，入米煮粥，粥将成时加入白糖，稍煮即可。

注意事项菟丝子粥是和缓的补养强壮性药粥，若要达到预期效果，须坚持长期食用。以 7-10 天为一疗程，分早晚二次服食。每隔 3~5 天再服。

灵芝蒸鸭

主料鸭一只（约 1500 克），灵芝 15 克。

调料料生姜 15 克，葱 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，料酒 25 克，胡椒粉 2 克，清水适量。

制作 1、灵芝用清水洗净。鸭子杀后，去尽毛脏，剖腹去内脏洗净，剁去脚爪，入沸水锅内氽去血水，洗净，剁成骨块。生姜洗净拍破，葱洗净切成长段。

2、鸭肉装入蒸碗内，放入灵芝，生姜、葱、料酒、精盐、胡椒粉，注入清水，用湿绵纸封碗口，大火上笼，蒸 3 小时即可。

3、取出蒸碗，去掉绵纸，入味精调味即成。

功效补肺肾，滋阴液，止咳喘。适用于肺肾虚所致的咳喘、气短乏力，骨蒸潮热，咳嗽，身体虚弱等症。是支气管炎和支气管哮喘患者的常用食品。阴虚体瘦的人可作增强体质的保健药膳经常食用。

鸡鸭肾猫耳绒汤

配方鸡肾、鸭肾各 10 枚，猪骨头浓汤 1 碗，火腿丝 1 撮，淀粉 1 汤匙，生姜粉、葱白末、胡椒、食盐各适量。

制作先把鸡、鸭肾洗干净，放入锅内，用沸水烫一下，随即取出，把外膜轻轻剥去。用面粉做成 20 个猫耳朵形状，食量大的可以酌加。同时把火腿切成细丝。将熬好的猪骨头浓汤入锅烧沸，先下猫耳朵，煮熟之后，即下胡椒末、食盐、火腿丝、鸡鸭肾，混同煮约 5 分钟，随即放入淀粉，浓缩原汁，使成绒汤，盛入碗里，撒上生姜末、葱白末，调和即成。

服法随意服食。

功效补肾助阳

虫草鸭

主料制雄鸭一只（约 1500 克），冬虫夏草 5 克。

调料料生姜 10 克，葱 10 克，料酒 35 克，精盐 6 克，味精 3 克，肉汤 1500 克。

制作 1、虫草用温水洗净，鸭宰杀后去净毛脏，剁去脚爪，剖腹去内脏，用清水洗净。生姜洗净切成厚片，葱洗净切成长段。

2、铝锅内注入清水，待水烧沸后，将鸭放入锅内氽 3 分钟，捞出用凉水洗净。再用竹签在鸭脯上钻上适量小洞，把虫草一根一根地插在小洞中，生姜片和葱段装入鸭腹内。

3、取大蒸碗一个，放入鸭子（鸭脯朝上）、精盐、胡椒、注入料酒、肉汤，用湿绵纸封严大蒸碗。大火上笼蒸 3 小时即成。

功效补肺肾、止咳喘。适用因肺肾虚导致的喘嗽，自汗盗汗，男子阳痿、遗精等症。是老人慢性气管炎及病后体弱者的理想食品，四季均可食用。健康人食用能消除疲劳，充沛精力，老年人食用能健康长寿。

芡实煮老鸭

配方芡实 200 克，老鸭 1 只，葱、生姜、食盐、料酒、味精适量。

功效益脾养胃，健脾利水，固肾涩精。

应用适用于脾胃虚的消渴症和脾虚水肿，肾虚遗精等

制作 1、芡实洗净，将老鸭宰杀后，去毛和内脏，洗净血水，将芡实放入鸭腹内。

2、将鸭放入瓦锅（或砂锅）内，加入适量的水。

3、将锅置武火烧沸后，放入葱、生姜、料酒、改用文火炖熬，约 2 小时，至鸭肉炖烂即成。

4、食用时，加食盐、味精，吃肉，喝汤。

参考文献

- [1] 中国医科大学：儿科学，人民卫生出版社，1971年。
- [2] 武汉医学院：营养与食品卫生学，人民卫生出版社，1981年。
- [3] 苏祖菲：实用儿童营养学，人民卫生出版社，1988年。
- [4] 李静：人体营养与社会营养学，中国轻工业出版社，1993年。
- [5] 吴纯子：男性壮阳强肾食谱，广东人民出版社，1994年。
- [6] 家庭药膳，金盾出版社，1993年。

