

# 骨头汤不止大补，它还可以抗衰老

大家都知道骨头汤可以大补，所以但凡家里人可能骨头伤到了，大家都会炖骨头汤来给病人补身体。其实骨头汤的功效还有抗衰老，这可能许多人都不知道，今天小编就给大家附上一些骨头汤的做法。

骨头汤，使用家禽动物骨头熬制而成的汤汁。其味鲜美，营养成分丰富而不会被破坏，人体更易吸收。骨头汤能起到抗衰老的作用。这是由于人体骨骼中最重要的骨髓，血液中的红、白细胞等就是在骨髓中形成的，随着年龄的增大和机体的老化，骨髓制造红、白细胞的功能逐渐衰退，骨髓功能降低，直接影响到人体新陈代谢的能力。所以骨头汤中含有的胶原蛋白正好能增强人体制造血细胞的能力。所以对于中老年人来说，喝些骨头汤加以调理，可以减缓骨骼老化；同样，骨头汤也有利于青少年的骨骼生长。

## 营养成分

俗话说“骨头的精髓在汤里”。生活中，大棒骨汤、排骨汤、鸭架子汤等各类骨头汤也切实可见。那么，是不是用骨头熬的汤就是比用纯肉熬的汤更有营养、更补人呢？骨头汤的切实其实更营养。骨头炖汤一定比纯肉有营养，也更利于接收。

“骨头汤一定比纯肉更有营养，也更利于接收”，这句话的确

是推翻现代营养科学。因为骨头汤同纯肉基本没有可比性，因为骨头汤中的营养其实低得太多。有人认为骨头中钙、磷含量雄厚，骨头汤必然钙含量很高，是补钙的好材料。只可惜，骨头中的钙磷连系于骨质中长短常不乱的，仅以熬汤的体式格局是几乎溶不出来的。

至于说骨头汤中的卵白质是猪肉和鸡蛋的壹倍多，的确无法理解！瘦肉的卵白质含量约为20%（中国食物成分表2002），那么骨头汤中的卵白质含量可达到40%，那不是骨头汤，就叫做卵白质冻好了。

## 骨头汤有哪些营养成分？

脊椎骨熬汤：烹饪部位龙骨就是猪的脊椎骨，也是经常用来炖汤的原料之一。营养剖析：假如用来做汤，选择连着尾巴的中后段更好。而前段龙骨适合酱着吃。龙骨上带的肉正本就不多，并且含脂肪对照低，是以适合炎天炖汤喝。

烹饪方式：将龙骨剥成块，焯水，之后用小火煮肆分钟即可，出锅前可以放一些切好的冬瓜块，或者藕块，如许更能增添清冷去火的功能。张亮提醒人，在煮龙骨的同时，假如能同时放进一些绿豆一路煮，炎天喝会更爽口。

## 功效

## 抗衰老

骨头汤能起到抗衰老的作用。这是由于人体骨骼中最重要的骨髓，血液中的红、白细胞等就是在骨髓中形成的，随着年龄的增大和机体的老化，骨髓制造红、白细胞的功能逐渐衰退，骨髓功能降低，直接影响到人体新陈代谢的能力。

而骨头汤中含有的胶原蛋白正好能增强人体制造血细胞的能力。所以对于中老年人来说，喝些骨头汤加以调理，可以减缓骨骼老化；同样，骨头汤也有利于青少年的骨骼生长。

## 驱寒

冬天，寒气逼人，对劳累一天的人来说，回到家里能喝上家人熬煮的一碗浓浓的骨头汤，既驱了寒又增加了营养，一天的劳乏也会顿时无影无踪。

家居做骨头汤十分简单方便，猪排骨、猪脊骨、筒子骨（四肢骨）、猪蹄或牛骨、羊骨、鸡鸭骨等动物骨骼，都可成为骨头汤的原料，配上适量的配料，如莲藕、海带、白萝卜、黄豆、生姜等共煨汤；或是单用骨头煨汤，汤成后稍加过滤，捞去骨头，加入蔬菜，放入粉丝、大白菜、黑木耳等，再加入适量盐调味，就是一碗味道鲜美可口，具有保健功效的骨头汤了。

喜欢吃浓味者，也可加入调料（桂皮、肉蔻、丁香、小茴香、花椒、大料、葱、姜等）慢慢煨，可再加

一些黄酒去腥增香，大约两小时后汤成，再用温水泡些胡椒粉，用纱布过滤，倒入汤中，适度加一些盐提味，再焖一小时，撇去浮油。这样熬出的骨头汤汤鲜肉嫩，营养丰富，清澈透明，味道鲜美。喜欢吃辣者，可放入适量的辣椒油，则别具风味。

中医食疗强调喝汤的同时吃料，民间也有“原汤化原食”之说，就是汤和煮汤的食材结合起来食用，营养才更充足，调理功能才更有效。既可以吃骨头上的肉，也可用骨头汤煮面条、馄饨以及做成其他的汤料饮用。

## 胡萝卜土豆排骨汤

【用料】胡萝卜、土豆、猪棒骨、盐、香油、胡椒粉

## 【制法】

1. 将猪棒骨洗净敲断，胡萝卜、土豆洗净去皮，切成块；
2. 坐高压锅点火，放清汤、棒骨烧开，煮沸数分钟后放入胡萝卜、土豆，大火开锅后改用小；
3. 出锅时将骨头、胡萝卜、土豆沥出，放盐、香油、胡椒粉即成。

## 【特点】味浓厚清香

## 铁观音栗子排骨汤

主材料：铁观音茶叶3克 小排300克

配料：新鲜栗子120克 调味料：盐1茶匙

## 作法：

- (1)铁观音茶叶以热开水500

克泡1分钟后滤去茶叶，取茶

(2)小排切成小段（宽2厘米），用开水余烫后洗净。

(3)把全部材料装入圆锅炖1个半小时。上桌前另盐调味即可。

## 蛤蚧排骨汤

川芎、菘本各0.5钱、排骨0.5斤、蛤蚧各0.5斤、姜丝1大匙、酒1大匙、盐1小匙、棉布袋1只

1)蛤蚧泡在薄盐水中吐尽沙后，洗净，排骨剥小块。

2)川芎、菘本以棉布袋装妥。

3)排骨洗净，另加5碗水，姜丝放入压力锅内。

4)开盖煮15分钟后，排骨熟烂时，上盖，用大火加热至排气，改用小火加热10分钟，关火，排掉蒸汽。

5)开盖后加进蛤蚧和药袋，待蛤蚧开口，加盐、酒、味精，去药袋即可。

## 参耆玉米排骨汤

材料：党参、黄耆各3钱，玉米两支，小排骨半斤

调味料：盐2小匙

## 做法：

①玉米洗净，剥成小块，排骨以热水川烫。

②将所有材料和药材，放入锅内以大火煮开后，再以小火炖煮40分钟，起锅前加入盐调味。

# 冬虫夏草的食用功效及保存事项

冬虫夏草又称夏草冬虫，其实是一种真菌——麦角菌科冬虫夏草菌。冬虫夏草是高级滋补名贵中药材，冬虫夏草民间应用历史较早。始载于吴仪洛（1757年）《本草从新》，记有：“冬虫夏草四川嘉定府所产最佳，云南、贵州所产者次之。冬在土中，身活如老蚕，有毛能动，至夏则毛出之，连身俱化为草”。又曰：“冬虫夏草有保肺益肾，止血化痰，已咳嗽……如同民间重视的补品燕窝一样”。以后，本草均有收录。

之所以称为“冬虫夏草”，是因为其生产过程。蝙蝠蛾为繁衍后代，会在土壤中产卵，卵随后变成幼虫。冬虫夏草菌会侵入幼虫体内，吸收其营养，并不断繁殖，致使幼虫体内充满菌丝而死，这便是“冬虫”。次年夏天，冬虫夏草菌在幼虫头部长出一株4—10厘米高的紫红色小草，这便是“夏草”。“夏草”冒出地面，被采挖、晾干，就变成平时见到的样子。

冬虫夏草适用于肾阳两虚、精气不足、咳嗽气短、自汗盗汗、腰膝酸软、阳痿遗精、劳咳痰血等病症。由于其药性温和，与其他滋补品相比，具有更广泛的药用和食用性，是年老体弱、病后体衰、产后体虚者的调补药食佳品。比如，肾衰、接受放疗的肿瘤患者，或刚做完手术的患者可以每天吃一两颗冬虫夏草。建议用冬虫夏草泡茶，每天喝上几杯，等到冬虫夏草泡软以后，可以嚼了咽下去。

冬虫夏草首次记载使用是清代吴仪洛《本草从新》，书中认为冬虫夏草性味甘，温。功能补肺益肾，化痰止咳。可用之于久咳虚喘，产后虚弱、阳痿阴冷等“虚”的

病症。据研究：冬虫夏草主要含有冬虫夏草素、虫草酸、腺苷和多糖等成分；冬虫夏草素能抑制链球菌、鼻疽杆菌炭疽杆菌等病菌的生长，又是抗癌的活性物质，对人体的内分泌系统和神经系统有好的调节作用；虫草酸能改变人体微循环，具有明显的降血脂和镇咳祛痰作用；虫草多糖是免疫调节剂，可增强机体对病毒及寄生虫的抵抗力。

药理学现代研究结果中，青海冬虫夏草含有虫草酸约7%，糖类28.9%，脂肪约8.4%，蛋白质约25%，脂肪中82.2%为不饱和脂肪酸，此外，尚含有维生素B12、麦角脂醇、六碳糖醇、生物碱等。据医学科学分析，虫草体内含虫草酸。维生素B12、脂肪、蛋白等。现代医学临床研究表明，冬虫夏草吞噬肿瘤细胞的能力是硒的4倍，冬虫夏草所含虫草素能明显增强红细胞粘附肿瘤细胞的能力，抑制肿瘤生长和转移，能明显提升白血球和血小板数量，迅速改善化疗后的呕吐恶心、胃口呆、头发脱落、失眠等症状。在中国，冬虫夏草生长于海拔4200高的西藏那曲地区，由于其天然虫草素含量较高，因此抗癌效果更为显著。在美国，已将冬虫夏草列为抗肿瘤新药，进入临床三期。

冬虫夏草考证冬虫夏草始载于《本草从新》，曰：“四川嘉定府所产者最佳。云南、贵州所出者次之。冬在土中，身活如老蚕，有毛能动，至夏则毛出土上，连身俱化为草。若不取，至冬则复化为虫。”《本草纲目拾遗》对其记载尤详：“夏草冬虫，出四川江油县化林坪，夏为草，冬为虫，长三寸许，下跃六

足，屈以上绝类蚕，羌俗采为上药。”并引《七椿园西域闻见录》云：“夏草冬虫生雪山中，夏则叶歧出类韭。根如朽木，凌冬叶干，则根蠕动化为虫。”又引《柳崖外编》云：“冬虫夏草，一物也。冬则为虫，夏则为草，虫形似蚕，色微黄，草形似韭，叶较细。”综合上述文献对其形态的描述和产地、生境的记述，并参照《植物名实图考》之附图，可以确定，麦角菌科虫草属真菌冬虫夏草菌及其寄生的复合体是传统的药用冬虫夏草。然《本草纲目拾遗》又载：“《四川通志》云：冬虫夏草出里塘拔浪工山，性温暖，补精益髓。”据《新华本草纲要》考证，此处所说的冬虫夏草，是凉山虫草 *Cordyceps liangshanensis* Zang, Hu et Liu, 为川西以及滇东北一带所用的冬虫夏草代用品，说明古代所用冬虫夏草，存在异物同名问题。

比较虫草而又有有效的方法：

1、煮水当茶喝，而不是用开水泡着喝，此法简单有效。通常，冬虫夏草一次要煮6-10分钟，注意要用文火，煮沸时间短，水开后要马上喝，边喝边添水，在冬虫夏草水颜色最深的时候是营养最丰富的时候，这个时候的水一定不要浪费。通常冬虫夏草水会经历一个由淡到浓再转淡的过程，余味也很绵长。在冬虫夏草水变淡甚至呈现白色的时候就不要喝了，可以把冬虫夏草吃掉。一壶冬虫夏草茶能喝上至少半个小时，添水4-6次。

2、跟肉类产品炖着吃，此法为传统虫草宴吃法，结合不同的肉类品种，功效有一定的差别，详情可见下面的一些常见食谱。此法缺点是每天坚持长期食用。

3、用来泡药酒喝。



4、使用研磨机将冬虫夏草磨成粉，装进胶囊盒中随身携带，每日定时服用。此法在卫生方面较为有隐患，若不是每日定期服用，不推荐使用。

## 【宜忌】

宜：老年慢性支气管炎，肺气肿，肺结核。气管哮喘，咳嗽气短，虚喘咯血者宜食；体虚多汗，自汗，盗汗者宜食；病后虚弱，久虚不复，或衰劳体弱，以及各种慢性消耗性病人宜食；肾气不足，腰膝酸痛，阳痿遗精者宜食；癌症患者及放疗化疗后宜食；糖尿病人，红斑狼疮，慢性肾炎以及再生障碍性贫血和白血球减少患者宜食。

## 忌：萝卜

有祛痰、平喘作用，对支气管平滑肌有明显扩张作用，且能增强肾上腺素的作用；能改善肾衰患者的肾功能状态和提高细胞免疫功能，对实验性肾炎有效；能减慢心率，降低血压，抗实验性心律失常、

心肌缺血缺氧；能抑制血栓形成，降低胆固醇、甘油三酯；有抗癌、抗菌、抗病毒、抗炎、抗放射及镇静作用。

【用途】用于肾虚阳痿，遗精，头昏耳鸣；肺虚或肺肾两虚，喘咳短气，或咳血；体虚自汗，畏风。

【用法】一日5~10g。研末，浸酒，煎汤，入菜肴。

冬虫夏草的储藏要点是防潮、防蛀和防虫。如果量很少，而且储藏时间也很短的话，只需要放在阴凉干燥的地方就行了。将其与花椒或丹皮放在密闭的玻璃中，置于冰箱中冷藏，随用随取。如果量大或者需要放置较长时间最好在储藏虫草的地方放一些硅胶之类的干燥剂，因为刚买来的虫草都有些潮而且久置容易发霉、生虫。如果发现虫草受潮，应立即暴晒，用硫磺熏之，或用炭火微微烘焙，事后筛去害虫虫体与蛀屑。虫草保存不宜过久，过久则药效降低。