



健康生活

HEALTHY
LIVING

健康生活

健康生活开心分享

饮食养生，吃出健康好身体；
季节常见疾病食疗推荐；
家庭必备四季养生知识。

四季养生食谱

做自己的养生专家

《健康生活1001》编委会 编

1001例

重庆出版集团 重庆出版社

营养专家 于康 主编



糯米红枣鲤鱼

◎补中益气 补血养颜 益眼明目

健康生活 开心分享

健康生活

健康生活 1001



四季养生食谱

《健康生活1001》编委会 编

1001例

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生食谱1001例 / 《健康生活1001》编委会编.
—重庆: 重庆出版社, 2007.5
(健康生活 1001)
ISBN 978-7-5366-8829-2

I. 四… II. 健… III. 食物养生—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071925 号

 四季养生 | 食谱

1001 例

SIJIYANGSHENGSHIPU




出版人: 罗小卫

特约编辑: 解鲜花

责任编辑: 陈建军 曾令琳

设计制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京京都六环印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16 印张 字数: 432 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价: 29.90 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究



掌握季节养生知识 成为养生专家

● 人体健康与四季气候的变化是紧密相连的。春生、夏长、秋收、冬藏，这是四季交替的自然规律，也是人体的代谢规律，一年四季机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏。与季节相对应，养生保健也要顺应春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的规则。同时，根据季节的气候特点，适当运动，及时调节精神状态和饮食起居也很重要。掌握这些养生知识，你就能成为自己的养生专家。

合理安排四季饮食 吃出健康身体

● 根据四季气候变化科学调节饮食，使人体顺应春夏秋冬四季阴阳消长的规律，适应一年寒热温凉的气候变化，人体才能保持健康。春季万物生发，人体阳气渐升，饮食也要由温补、辛甘逐渐过渡到清淡养阴之品；夏季阳气盛极，人体易因新陈代谢旺盛而伤津耗气，此时的饮食也要以清淡生津食物为主；秋季风高气燥，饮食上也要相应的以滋阴润燥为好；冬季万物闭藏，寒气袭人，同时也是滋补的最佳季节，这一季节的饮食既要敛阳又要护阴。

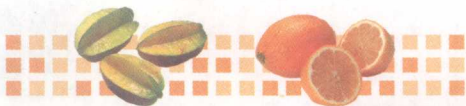
应季食疗推荐 避开四季多发病

● 正所谓“春伤于风、夏伤于暑、秋伤于燥、冬伤于寒”，了解四季气候特点，对四季之邪气要避之有时。本书特别提供季节性疾病的预防与调理知识和食谱，为您和您的家人提供最及时的贴心关怀。





* 目录 CONTENTS



第1章 春季养生食谱

春季温补菜

春笋烧兔 / 春笋炒牛肉 / 春笋烧肉 11

韭黄炒鳝丝 / 荠菜炒肉片 / 荠菜春笋煲 / 野菜春卷 12

碧绿笋尖 / 玉笋鸡翅 / 韭菜炒蛋 / 韭菜烧蛭子 / 韭菜墨鱼丝 / 韭黄腰花 13

香椿拌豆腐 / 香椿鲜虾 / 香椿涨蛋 / 酥皮香椿 / 芦笋炒蟹腿 14

芦笋炒鸡片 / 干贝芦笋 / 凉拌双笋 / 嫩笋三黄鸡 / 手撕鸡 15

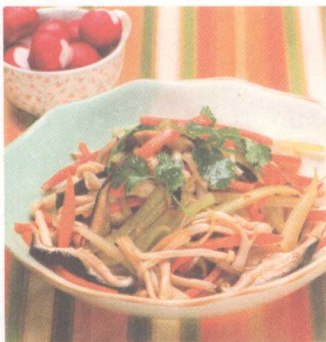
枇杷炸鸡 / 小番茄炒鸡丁 / 清炖莴笋 / 姜汁莴笋 16

草菇煨莴笋 / 双菇扒菜心 / 双菇扒荠菜 / 莴笋炒牛肉丝 17

油菜金针菇 / 麻酱菠菜 / 芹菜炒腰花 / 黄精炖猪肉 18

鱼香肉丝 / 银耳炖肉 / 红烧肉 / 香菇肉片 / 葱炖猪蹄 19

卤猪蹄 / 陈皮排骨 / 香菇排骨沙锅 /



糖醋排骨 20

草莓酱排骨 / 鱼肉萝卜煲 / 酱爆墨鱼 / 清蒸鳊鱼 / 荷包草鱼 21

清蒸鳗鱼 / 清蒸鲑鱼 / 鲮鱼粉丝 22

花旗参虫草炖乳鸽 / 灵芝炖乳鸽 / 银耳炖双鸽 / 脆皮虾球 / 清蒸大虾 23

龙井虾仁 / 青瓜虾仁 / 香辣基围虾 24

荷叶蒸虾 / 清香爆百叶 / 芦蒿炒臭干 / 木耳芙蓉 / 桑葚蜜膏 / 香菇烩山药 25

怀山牛腱肉煲白萝卜 / 回春炖盅 / 芪枣肉臊饭 26

春季温补汤

皮蛋苋菜汤 / 苋菜笋丝汤 / 荠菜猪肝汤 27

荠菜豆腐汤 / 荠菜鸡蛋汤 / 荠菜魔芋汤 / 火腿鲜笋汤 / 鲜笋老鸭汤 ... 28

韭菜银芽汤 / 韭菜鸡蛋汤 / 鸡蛋番茄汤 / 骨香山药汤 29

肉丝茭白汤 / 黑木耳肉丝汤 / 粉丝油菜汤 / 五色蔬菜汤 30

榨菜肉丝汤 / 马齿苋黄花汤 / 虾球翠叶汤 / 猪肝养护汤 31

蹄筋花生汤 / 猪肝番茄豌豆汤 / 青蒜鱼头汤 / 开胃酸辣汤 / 凤爪猪骨汤 32

酸菜鱼头汤 / 荠菜鱼片汤 / 山药清汤 / 菠菜鸽片汤 / 鲫鱼汤 33

鸡丝蒲公英汤 / 干贝小白菜汤 / 木耳鸡翅煲 / 银耳陈皮蒸乳鸽 34

春季温补粥

荠菜咸蛋粥 / 荠菜冬笋羹 / 荠菜粥 35

春笋粥 / 三鲜春粥 / 香菇竹笋粥 / 杏仁羹 / 鸡肝小米粥 36

鸡味糙米粥 / 鲍鱼鲜鸡粥 / 鱼蓉瘦肉粥 / 鸡蓉燕麦粥 37

菊花白鲢羹 / 草莓粥 / 莲子木瓜粥 / 生姜暖胃粥 / 花生红枣蛋糊粥 ... 38

海松子鸽蛋粥 / 生蚝芹菜粥 / 枸杞叶粥 / 山药粥 39

黑米红枣粥 / 棒楂粥 / 米沙杏肉粥 / 香菜米粥 / 黑豆芝麻粥 / 芡实茯苓粥 40

春季常见病预防调理食谱

◎流行性感冒预防调理食谱

姜糖饮 / 醋熘白菜 / 苦瓜白萝卜汤 41

醋浸生姜茶 / 葱姜梨鸡蛋 / 茼蒿冰糖饮 / 神仙粥 / 薄荷粥 42

香菜拌蜇皮 / 松汁汤 / 豆腐酸辣汤 / 豆腐豆豉葱白汤 43

姜葱鲑鱼 / 香菜生姜汤 / 五神汤 / 柠檬姜茶 44



◎过敏性鼻炎预防调理食谱

- 大蒜牛肉粥/番茄丝瓜汤/鲑鱼头豆腐汤 45
- 鸡肉蔬菜卷/丝瓜藤煲猪瘦肉/山药枣泥糕/三根汤 46
- 葱白红枣鸡肉粥/姜草汤/辛夷百合大米粥/牛肉南瓜沙拉 47
- 辛夷花煮鸡蛋/苍耳桔梗桂枝茶/扁豆芡实怀山粥/芥末黄瓜丝/桑菊粥 48

春季气候特点与养生 / 49
春季养生全攻略 / 50~54

谨防春季常见病 / 54~56
春季养肝好时机 / 57~58

●养肝食谱

- 香菇黑木耳炒猪肝/木耳西瓜皮/山楂鸡蛋糕 59
- 绿豆藕合/萝卜海带丝/葱油萝卜丝/炸兔肉/仙人掌炒牛肉 60
- 当归咖喱饭/芝麻鸭/当归山药猪腰/海参蛋清豆腐 61
- 卷心菜包肝片/薏米蒸鲤鱼/什锦萝卜丁 62

- 萝卜片炒猪肝/参药鳝丝/香菇豆腐汤/银耳枸杞汤/枸杞山药煲鸽 63
- 苦瓜豆腐汤/虫草鸡丝汤/冬笋豌豆苗羹/番茄豆腐羹 64



第2章 夏季养生食谱

●夏季生津菜

- 蚝油生菜/生菜扒鸡腿/清炒苦瓜/凉拌苦瓜 66
- 干煸苦瓜/糖醋鲤鱼/炒鳝鱼丝/清炒空心菜 67
- 莲藕煮牛肉/糖醋藕片/冬瓜莲藕炖小鸡/茶树菇焖鱼腩 68
- 莲藕小里脊/水乡藕夹/苦瓜藕丝/素炒三丝 69
- 麻辣泥鳅/香葱炒鳝鱼/炆萝卜/鱼香茄子 70
- 家常茄子/茄子炖豆腐/地三鲜/四川泡菜 71
- 凉拌木瓜/烂芽豆/凉拌丝瓜/木瓜炖羊肉 72
- 缤纷虾仁/蘑菇煨丝瓜/素炒豆苗/清凉西瓜盅/哈密瓜芒果沙拉/菠萝猕猴桃沙拉 73
- 枸杞西瓜鸡/番茄花菜牛肉煲/魔芋鸡翅/酿青椒 74
- 陈皮河虾/炊太极虾/五彩虾松/炒



- 仁炒河粉 75
- 凤尾虾/番茄炖牛腩/宽粉炖牛腩/香辣田螺/怪味田螺 76
- 白炒响螺/清炒海蚌/茶香鹌鹑蛋/冬瓜炖老鸭/当归炖猪心/卤里脊 77
- 卤猪肝/卤猪尾/卤猪心/鸡丝彩椒 78
- 鸡丝柿子椒/虎皮青椒/麻辣蹄筋/红烧蹄筋/豆芽凉拌青椒/红烧小龙虾 79
- 龙虾煲/凤尾龙虾/缠丝兔肉 80
- 枸杞炖兔肉/红烧兔肉/荷叶蒸猪排/虫草甲鱼煲/蒜薹炒肉丝 81

- 莴笋炒肉丝/青椒炒肉丝/蚕豆百合/五香蚕豆/丝瓜炒蚕豆 82
- 蒜泥蚕豆/甜酒芸豆/腊肉荷兰豆/蒜香荷兰豆 83
- 干烧四季豆/干煸四季豆/四季豆炒肉片/茴香煮蚕豆 84
- 参芪鲤鱼/荷叶乳鸽片/苦瓜蚝豉煲排骨/西瓜鸭 85
- 米醋萝卜菜/奶油番茄/樱桃香菇/百瓜海鲜 86

●夏季生津汤

- 空心菜蛋花汤/百合绿豆汤/莲子豆腐汤 87
- 鸭块莲子荷叶汤/莲藕香菇汤/排骨莲藕汤/开胃木耳 88
- 百合莲杞汤/清烩什锦汤/绿豆南瓜汤/花生牛肉汤/樱桃银耳汤/苦瓜菠萝煲鸡 89
- 苦瓜黄豆猪骨汤/苦瓜鲫鱼汤/苦瓜油豆腐汤/木瓜素汤 90



银耳木瓜汤/丝瓜牛腱汤/丝瓜魔芋汤/冬瓜肺片汤/鲫鱼冬瓜汤 91

丝瓜魔芋美白汤/丝瓜油条汤/鲜虾丝瓜汤/香菜鱼片汤 92

番茄豆腐汤/番茄蘑菇汤/榨菜肉丝汤/肉片芹菜汤 93

消暑神仙汤/三色消暑汤/鲜鱿排骨汤/黄精猪肘煲 94

清凉瓜块鱼丸汤/什锦鲜菇汤/西兰花蘑菇汤/毛豆丝瓜汤/芹菜叶豆腐羹 95

排毒纤体魔芋汤/三黄鸡薏米汤/丁香酸梅汤/蔬菜汤/杏仁银耳香菇汤 96

●夏季生津粥

绿豆菜心粥/绿豆竹叶粥/绿豆粥/绿豆莲子荷叶粥 97



薏米绿豆粥/青蒿绿豆粥/黄瓜粥/冰糖莲子羹 98

鲜荷莲藕红豆粥/田园时蔬粥/百合绿豆糯米粥/薏米百合粥/龙眼薄荷粥 99

苦瓜粥/黑米桂花粥/冬瓜鲜味粥/冬瓜荷叶瘦肉粥/南瓜小米粥 100

西瓜皮粥/西瓜密瓜羹/银耳苹果瘦肉粥/藕丁莲子紫米粥/莲藕鲜饮 101

椰肉椰汁粥/芒果芦荟汁/猕猴桃苹果汁/蜜桃雪梨汁 102

清补凉瘦肉粥/香菜米粥/扁豆花粥/西芹茼蒿汁 103

双花饮/生芦根粥/牛蒡粥/葛根粉粥 104

●夏季常见病预防调理食谱

◎中暑预防调理食谱

海带绿豆冬瓜汤/荷叶粥/酸梅汤 105

山楂汤/藿香粥/双瓜粥/金银花粥/绿豆酸梅茶 106

牛奶草莓/番茄生菜沙拉/百合绿豆汤/柠檬速溶膏/西瓜翠衣饮 107

冬瓜薏米鸭/椰汁银耳羹/玉米茶/苦瓜茶/青皮糯米粥 108

◎泄泻预防调理食谱

葱油扁豆/胡椒蛋/乌梅粥 109

银鱼粥/玫瑰花粥/蜜饯木瓜片/蒜头粥/山药莲子大米粥 110

凉拌马齿苋/丁香面/柚皮姜茶饮/胡萝卜烩四季豆/蜂蜜黄瓜叶/萝卜三味粥 111

酸炒黄瓜叶鸡蛋/生姜鲜藕汁/蕨菜拌皮蛋/莲肉糕 112

夏季气候特点与养生/113
夏季养生全攻略/114~117
谨防夏季常见病/118~120
夏季养心好时机/121~122

●养心食谱

栗子红枣炖母鸡/胡萝卜炒猪肉丝/辣油水豆腐 123

虾皮炒黄瓜片/扒双菜/海带炖豆腐/香菇扒小白菜 124

扒鲜芦笋/蜇皮拌芹菜/北芪莲藕炖牛腩/凉拌藕片 125

白菜炒豆芽/香菇豆腐笋/韭薹炒肚丝/青椒绿豆芽 126

当归粥/莲子桂圆汤/海米烧萝卜/紫菜黄瓜汤/川芎蛤蜊汤 127

小黄鱼炖豆腐/海带丝炖老鸭/海果杯/冰糖菊花粥/小黄瓜拌银耳 128

■第3章 秋季养生食谱

●秋季滋阴菜

香糯荷藕/炒藕片/莲藕炖牛腩 130

酒酿玉米/果仁玉米烙/玉米猪排/

水果沙拉/鸡肉芋头 131

家乡芋头/芋艿鸭块煲/芋头蒸排骨/醉蟹炖鸡/面拖蟹 132

蟹肉西兰花/茶树菇炒蟹柳/三丝清

炒蟹/香辣小河蟹/黄酒蒸蟹 133

青蟹粉丝煲/香辣蟹/芙蓉蟹斗 134



炒芙蓉蟹黄 / 银丝大闸蟹 / 清蒸蟹 / 葱烧海参 / 山药乳鸽 135
 南瓜牛腩盅 / 卤牛腱 / 西兰花炒牛肉 / 素炒三丝 136
 竹报平安 / 香卤田螺 / 菊花肉丝 / 火腿烧冬瓜 137
 胡萝卜杏仁炖 / 蚕豆炒虾仁 / 豆苗炒虾片 / 腐皮虾包 138
 百花大虾 / 虎皮虾球 / 麻辣茭白 / 虾子茭白 / 鸡丝海蜇 139
 三冬火腿 / 炸烹虾段 / 碧绿虾仁 / 鸡蛋虾仁 140



番茄大虾 / 油爆虾 / 蜜饯百合 / 剁椒小鱼头 / 红椒炒河虾 141
 葱烤鸡腿 / 蒜香鸡腿 / 椒盐鸡腿 / 卤鸡爪 142
 巧炒南瓜丝 / 银杏百合 / 香菇烧板栗 / 板栗黄焖鸭 / 板栗焖鸡 143
 栗子焖羊腩 / 栗子焖子鸡 / 栗子烩白菜 144
 五香花生米 / 土豆煲排骨 / 番茄炖排骨 / 洋葱炒鸡蛋 / 糖醋豆苗 145
 香卤兔腿 / 回首乌鸡 / 清火白菜心 / 炆圆白菜 146
 木耳炒百叶 / 枸杞煨猪手 / 沙锅炖菜心 / 虾干拌白菜 / 百合炖梨 147
 糖醋鱼片 / 干蒸黄鱼 / 芙蓉鲫鱼 / 芙

蓉菜花 148

●秋季滋阴汤

绿豆海带汤 / 绿豆冬瓜汤 / 羊肉清汤 149
 鲤鱼羊肉汤 / 萝卜羊肉汤 / 辣汁芹菜叶汤 / 排骨萝卜顺气汤 150
 黄豆排骨汤 / 金针排骨汤 / 茶树菇排骨汤 / 粉丝冻豆腐汤 / 银耳莲子汤 / 白菜豆腐汤 151
 香浓玉米汤 / 玉米排骨汤 / 枸杞秋梨银耳汤 / 银耳鸽蛋汤 152
 银耳木瓜汤 / 木瓜鲤鱼汤 / 藕片汤 / 海带银耳瘦肉汤 / 芹菜叶汤 ... 153
 山药胡萝卜汤 / 山药薏米汤 / 山药猪心汤 / 莲藕山药汤 / 黑芝麻瘦肉汤 154
 茭白草菇汤 / 海带豆腐绝配汤 / 菊花骨香汤 / 红小豆鲫鱼汤 155
 雪里蕻蚕豆汤 / 猪蹄茭白汤 / 菜花黄豆汤 / 香菇鱼片汤 156
 蒜子黑鱼汤 / 肉鸽润肺汤 / 润肺莱干汤 / 玉须泥鳅汤 / 红豆冬瓜汤 157
 虾仁冬瓜汤 / 鲜虾荸荠汤 / 枇杷百合汤 / 胡萝卜荸荠汤 / 南瓜毛豆汤 158
 川贝鸭梨汤 / 玉竹凤瓜汤 / 栗子煲鸡汤 / 乌鸡红枣汤 / 豆芽鸡丝汤 159
 香芋鸡汤 / 茶树菇老鸭煲 / 薏米老鸭汤 / 青萝卜老鸭汤 160

●秋季滋阴粥

核桃芝麻粥 / 薏米绿豆粥 / 核桃燕麦粥 161
 菊花大米粥 / 猪蹄小米粥 / 山药薏米



粥 / 小米山药粥 / 莲子小米粥 162
 芡实莲子糙米粥 / 红豆山药粥 / 小米棒槌粥 / 南瓜小米粥 163
 银耳百合粥 / 银耳雪梨膏 / 银耳羹 / 燕麦雪梨糯米粥 / 黄豆南瓜粥 164
 羊肉胡萝卜粥 / 芙蓉玉米羹 / 奶味浓香玉米羹 / 青豆玉米粥 165
 薏米红豆粥 / 红豆高粱粥 / 胡萝卜粥 / 胡萝卜鲜鱼粥 166
 红薯羹 / 白果秋梨膏 / 蜂蜜萝卜汁 / 白萝卜益气粥 / 冬瓜糯米粥 / 冬瓜夹肉粥 167
 山楂粥 / 青萝雪梨粥 / 黄花鱼骨粥 / 鹌鹑杏仁粥 / 栗子粥 168

●秋季常见病预防调理食谱

◎慢性咽炎预防调理食谱

糖渍海带 / 三仁拌芹菜 / 参鸽银耳汤 169
 太白鸭 / 荸荠饮 / 百合香蕉汁 / 甘蔗丝瓜汁 170
 冬笋炒鹌鹑片 / 橄榄茶 / 无花果煲冰糖 / 鱼腥草猪肺汤 171
 薄荷萝卜橄榄饮 / 鸭蛋豆浆饮 / 蝶菊茶蜜饮 / 杏仁雪梨汤 / 罗汉果梨饮 172



◎胃、十二指肠溃疡预防调理食谱

- 红袍花生 / 糖蜜红茶饮 / 土豆蜂蜜膏 173
- 老姜饼 / 姜桂炖猪肚 / 高良姜炖鸡块 / 茴香狗肉汤 / 金橘根炖猪肚 174
- 卷心菜粥 / 胡椒根鸡肉汤 / 香菇炒甘蓝 / 鲤鱼枣糖汤 / 仙人掌炒牛肉 / 清炒小白菜 175
- 栗子糕 / 蜜汁红薯 / 肉末蒸鸡蛋 / 土

- 豆汁 176
- 秋季气候特点与养生 / 177
- 秋季养生全攻略 / 178~183
- 谨防秋季常见病 / 184
- 秋季养肺好时机 / 185~186

●养肺食谱

- 冰糖燕窝盅 / 油炸核桃猪腰 / 炒丝瓜 187
- 醋制猪肚 / 南瓜炖牛肉 / 枸杞松仁鸡

- 丁 / 骨皮炖猪蹄 188
- 拔丝山慈菇 / 油炸山药 / 白果鲫鱼 / 黄精炒鳝丝 189
- 蚕豆炖牛肉 / 门冬蛤蚧 / 杏仁猪蹄粥 / 燕窝参汤 / 桑杏猪肺煲 190
- 鲫鱼川贝汤 / 黄芪猪肺汤 / 豆芽猪蹄汤 / 天葵猪肚汤 / 蜜汁鸡蛋 191
- 百合参耳汤 / 雪耳炖木瓜 / 银耳猪头 / 银耳山楂羹 / 百合鸭肉汤 / 板栗烧猪肉 192

第4章 冬季养生食谱

●冬季滋补菜

- 雪里蕻炒冬笋 / 烧二冬 / 鲜蘑冬笋 / 杏仁烩冬笋 194
- 冬笋炖猪肝 / 冬笋炒牛肉 / 冬笋土鸡煲 / 韭黄炒鸡蛋 / 韭黄炒鹅丝 195
- 韭黄红椒肉丝 / 开水白菜 / 冬菇油菜 196
- 胡萝卜炖羊肉 / 枸杞炖羊肉 / 冬笋羊肉煲 / 肉苁蓉炖羊肾 / 炖青羊肉 / 龙枣羊心 197
- 黄芪炖羊肉 / 冬补羊肉炖萝卜 / 红烧羊肉 / 黑豆炖羊肉 198
- 黑豆炖狗肉 / 黄焖狗肉 / 炖狗肉 / 绣球干贝 / 五彩鲜贝 199
- 蒸扒三丝乌贝 / 香卤鹅头 / 香炸卤鹌



- 鹌 / 八宝鸡 200
- 八宝锅蒸 / 茶香鹌鹑蛋 / 何首乌煮蛋 / 冬菜扣肉 201
- 荸荠狮子头 / 荸荠鸡丁 / 荸荠虾仁 202
- 枸杞牛肉 / 枸杞炖牛鞭 / 枸杞炖牛肝 / 炖牛肉 / 水煮牛肉 / 山药炖羊肉 203
- 木耳烩羊肉 / 爽口木耳 / 山药炖鹌鹑肉 / 山药炖排骨 204
- 山药炒肉片 / 枸杞山药 / 人参炖老鹅 / 干豆角焖排骨 / 荷叶粉蒸肉 205
- 水煮鱼 / 当归鲈鱼 / 清蒸笋江鲈鱼 / 清蒸鳊鱼 206
- 怀山瘦肉煲乳鸽 / 云吞炖乳鸽 / 烩鸡片海参 / 冬虫夏草鸭 207
- 凉拌牡蛎 / 苦瓜炖牡蛎 / 糯米蒸排骨 / 糯米凤翅 208
- 河蚌炖风鸡 / 枸杞山药炖鸡 / 蜜汁枸杞山药泥 / 海参扁豆 / 沙锅鳊鱼 / 三丝烩海参 209
- 腊肉土豆泥 / 土豆炒肉丝 / 炒土豆

- 丝 / 水芹炒百页 / 土豆烧牛肉 210
- 虾米煮娃娃菜 / 卤鸭胗 / 清汤羊肚 / 莲藕炖排骨 / 黄豆芽炒油豆腐 / 梅菜扣肉 211
- 百页结烧肉 / 毛血旺 / 白胡椒煨猪肚 / 沙锅白肉 212

●冬季滋补汤

- 二冬汤 / 黄芪牛肉汤 / 芦笋浓汤 213
- 牛肉土豆汤 / 桂圆牛腩汤 / 当归羊腩羹 / 枸杞牛鞭汤 / 咖喱牛肉汤 214
- 党参狗肉汤 / 桂枣山药汤 / 山药羊肉汤 / 山药鱼头汤 215
- 银杞鸡肝汤 / 芪归炖鸡汤 / 凤菇乌鸡汤 / 参须红枣鸡汤 216
- 乌鸡白凤汤 / 乌鸡玉兰补汤 / 鸡丝蚕皮汤 / 杜仲栗子鸡汤 / 养生乌鸡汤 / 鸡杂鸭血汤 217
- 菠菜鸭血汤 / 姜母老鸭汤 / 魔芋烧鸭 / 怀山萝卜汤 218



何首乌排骨汤/黄豆排骨汤/排骨栗子汤/排骨海带汤/人参排骨汤/补髓汤 219

芋头排骨汤/杜仲排骨汤/萝卜大排汤/羊杂碎汤 220

羊肉益智汤/全羊汤/羊肉枸杞汤/羊肉暖身汤/飘香羊肉白萝卜汤 221

海参羊肉汤/萝卜清胃汤/羊肉萝卜汤/猪肉萝卜汤 222

猪小肘黄豆汤/咸肉河蚌汤/暖栗温鸡汤/枸杞雏鸡汤/肉片茭白汤/红豆肉片汤 223

双冬鹅肉汤/猪尾芋头汤/芋茸鸡块汤/黄鱼参羹 224

●冬季滋补粥

生地百合粥/胡萝卜粥/胡萝卜芥蓝粥 225

羊肉红枣粥/羊肝明目粥/羊肉温补粥/羊骨滋补粥 226

羊肉冬笋粥/山药薏米红枣粥/糯米山药粥/山药肉丝粥/山药芡实粥 227

银耳莲子糯米粥/滋补杂粮粥/黑豆糯米粥/杏仁肉丝粥 228



什锦糙米粥/紫米粥/枸杞煮黑豆/红糯米栗子粥 229

陈皮花生粥/乌鸡滋补粥/鸡丝人参粥/益母生地黄粥 230

人参枸杞粥/大麦玉米碎粥/大枣薏米粥/枸杞子粥/枸杞粥/荸荠粥 231

阿胶麦冬粥/干姜红糖粥/红薯暖粥/何首乌粥/桂花白薯米粥 232

●冬季常见病预防调理食谱

◎哮喘预防调理食谱

水晶核桃仁/萝卜丝蛋汤/蜂蜜芝麻膏 233

银杏蒸鸭/银杏煲鸡/绿茶蛋/香油蜜蛋/猪肺萝卜汤 234

木耳萝卜拌海蜇/腐竹拌鲜菇/南瓜姜麦膏/柚子蜜/甘蔗汁山药 235

冰糖蒸冬瓜/丝瓜凤衣大米粥/蚕豆炖花生仁/白果小排汤 236

◎冠心病预防调理食谱

雪红汤/木耳烧豆腐/山楂桃仁露 237

二姜葱白粥/香菇桃仁汤/陈皮兔肉/莲藕炖海参 238

素烩三菇/平菇炒油菜/姜桂鸡/洋

葱炒肉片 239

茯苓莲子糕/黑芝麻桑葚糊/木耳圆白菜/丹参粥/玉米粉粥 240

冬季气候特点与养生/241

冬季养生全攻略/242~246

谨防冬季常见病/247~248

冬季养肾好时机/249~250



●养肾食谱

催育鸡/肉丝炒苦瓜/枸杞烹炸大虾 251

红枣炖兔肉/苁蓉杜仲鸽/翠皮爆鳝丝/神仙鸭 252

党参黄芪炖母鸡/黄精蒸猪肘/杜仲冬菇煲猪腰/核桃腰片/赤豆鲤鱼汤/百合丝瓜汤 253

软炸虾仁/补阴蛤蚧汤/利肾仙饮/木耳黄花瘦肉汤 254

白羊肾羹/海参粥/韭菜壮阳饮/甲鱼补肾汤/锁阳粥 255

【厨师简介】

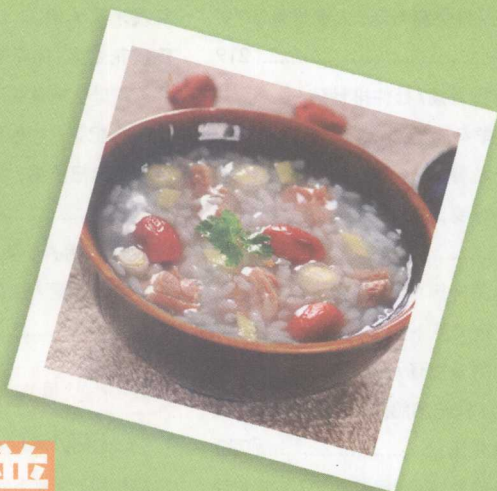
陈绪荣, 1968年8月出生, 湖北阳新人。15岁从事饮食文化和中国烹饪的研究工作, 多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项, 获得国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师等称号。现兼任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国民间菜发展研究中心主任等职。

第一章

Month 2~4

温补、辛甘、清淡养阴

春季养生食谱



C H U N J I Y A N G S H E N G S H I P U

春 季饮食要掌握一个原则：根据气温变化，食物由温补、辛甘逐渐转为清淡养阴之品。

早春饮食取温避凉。早春应当吃些春笋、香椿、菠菜、柳芽、荠菜、葱、姜、蒜、韭菜、芥菜等偏于温补的蔬菜和野菜，不能一味食用人参等温热补品，以免春季气温逐渐上升，加重身体内热，损伤到人体正气；应少食黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆等性凉食物。

仲春饮食宜辛甘。适当进食山药、红枣、蜂蜜、芹菜等平补脾胃的食物，同时注意摄取足量的维生素，以提高机体的免疫力；少食酸性食物，以免伤及脾胃。

晚春饮食宜清补。可以适当选择甘蔗汁、荠菜、百合、螺、鸭肉、苦瓜、紫菜、海带、海蜇、绿豆等平补食物；少食辛辣、黏冷、肥腻之物。

春季养生食谱



春季温补菜



春天是各种蔬菜和野菜的生长期,应多吃蔬菜和野菜,如春笋、荠菜、油菜、香椿、莴笋、芹菜、香菜、柳芽、绿豆芽、黄豆芽等,这些蔬菜既能补充多种维生素、无机盐及微量元素,又能清热润燥,有利于体内积热的散发。春季忌吃油腻、生冷、黏硬食物,以免伤及肝脾。

春笋烧兔

材料 兔肉、春笋各500克,豆瓣、水豆粉各50克,肉汤1000毫升。

调料 葱段、姜片、酱油、味精、盐、花生油。

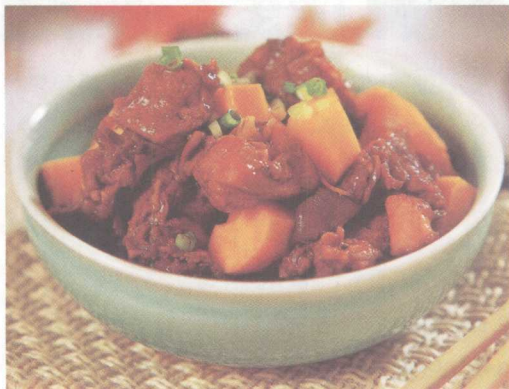
做法

- 1.兔肉洗净,切成3厘米见方的块;春笋洗净,切滚刀块。
- 2.旺火烧锅,放花生油烧至六成热,下兔肉块炒干水分,再下豆瓣同炒,至油呈红色时放酱油、盐、葱段、姜片、肉汤一起焖,约30分钟后加入春笋。待兔肉焖至软烂时放味精、豆粉,收浓汁起锅即可。

养生有道

◎兔肉脂肪含量极低,蛋白质含量较高,是减肥食谱中的必备之物。

T · I · P · S



春笋炒牛肉

材料 牛肉300克、去壳春笋100克、红椒1个。

调料 葱段、盐、味精、酱油、白糖、料酒、嫩肉粉、水淀粉、辣椒、植物油。

做法

- 1.牛肉洗净切片,用盐、味精、嫩肉粉、料酒腌渍后滑油。
- 2.春笋洗净,焯水后切片;红椒洗净切片。
- 3.锅内放植物油烧热,放葱段、春笋片、红椒片煸炒,加酱油、白糖、盐调味,水淀粉勾芡,加牛肉片、辣椒炒匀。

春笋烧肉

材料 春笋350克、肥猪肉200克、榨菜50克。

调料 植物油、干辣椒、葱花、姜末、酱油、黄酒、盐、味精。

做法

- 1.春笋去皮洗净,切条;肥猪肉洗净切块;榨菜切末。
- 2.锅内放植物油烧至八成热,放入春笋略炸,随即出锅沥油。
- 3.锅内留余油,放入猪肉块入锅煸炒,随即放入姜末、黄酒、榨菜、干辣椒再煸炒。
- 4.待肉炒至冒油时,再加入炸过的笋条,放入酱油、盐、清水,用小火烧熟后,放入葱花、味精略焖一会即可。



韭黄炒鳝丝

- **材料** 熟黄鳝丝 300 克、韭黄 150 克。
- **调料** 植物油、盐、酱油、料酒、白糖、胡椒粉、香油、水淀粉、葱段、姜末。

做法

1. 熟黄鳝丝洗净后切段；韭黄择洗干净，切段。
2. 锅内加植物油，烧至五成热放入葱段炆锅，再放入鳝丝和姜末翻炒，加料酒、酱油、盐、白糖和胡椒粉，用小火炒 4 分钟左右。
3. 待鳝丝入味后，加入韭黄翻炒至韭黄熟透。
4. 加水淀粉勾芡，淋少许香油翻炒均匀即可。

养生有道

◎韭黄含有维生素和较多的纤维素，具有温补肝肾、助阳固精的作用。

T · I · P · S

荠菜炒肉片

- **材料** 荠菜 150 克、瘦猪肉 300 克。
- **调料** 植物油、鲜汤、鸡蛋清、盐、味精、香油、料酒、干淀粉、水淀粉。

做法

1. 荠菜去除黄叶和老根，洗净，沥水，切细末待用。
2. 猪肉洗净沥水，切成薄片放入碗中，加入鸡蛋清、盐、料酒、干淀粉抓捏上浆。
3. 锅内放植物油烧至五成热，放入肉片滑油至熟，捞起沥油。
4. 锅内留少许余油，放入荠菜末煸炒数下，随即加入鲜汤、料酒、盐、味精、肉片，煮沸后用水淀粉勾芡，淋少许香油即可。

养生有道

◎荠菜含有丰富的维生素 C、粗纤维、胡萝卜素，能增进新陈代谢，有助于防治高血压、糖尿病、肠癌等，还能起到治疗干眼病、夜盲症的作用。

T · I · P · S

荠菜春笋煲

- **材料** 荠菜末 50 克、春笋块 200 克。
- **调料** 葱花、姜末、黄酒、盐、味精、鲜汤、油。

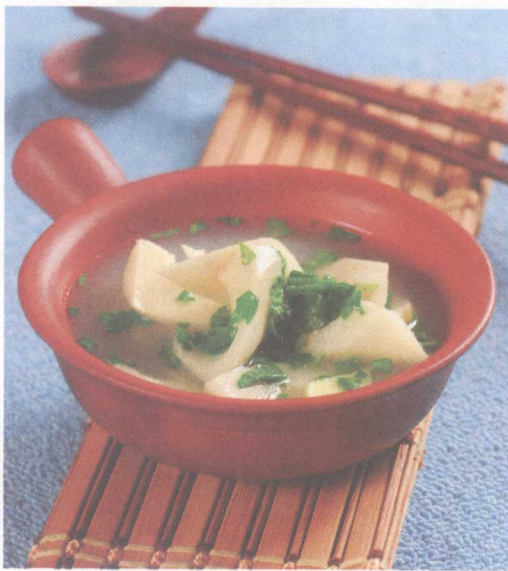
做法

1. 锅置火上，放入植物油烧热，放入葱花、姜末、荠菜末煸香，加入春笋块。
2. 黄酒、鲜汤放入沙锅烧开，将炒好的荠菜和春笋放入沙锅中，再烧 5 分钟后，加入盐、味精即可。



养生有道

◎此菜补肝明目，利水消肿。



野菜春卷

- **材料** 春卷皮 15 张、野菜 300 克、猪肉馅 50 克。
- **调料** 盐、味精、胡椒粉、生抽、香醋、蒜末、姜末、油。

做法

1. 猪肉馅加调料（油除外）拌匀。
2. 野菜洗净切碎，加猪肉馅拌匀，包入春卷皮中。
3. 锅内放油烧至三成热，放入春卷炸至金黄色，装盘即可。

碧绿笋尖

- **材料** 莴笋、春笋各200克。
● **调料** 姜末、香油、葱油、鸡精、盐。

做法

- 1.将莴笋、春笋分别洗净切片，然后放入沸水中焯烫，捞出过凉，沥干水分。
- 2.将莴笋、春笋混合，加入姜末、香油、葱油、鸡精、盐拌匀盛盘即可。



玉笋鸡翅

- **材料** 党参、枸杞、桑枝、炒白术、黑杜仲、葛根、鸡翅、玉米笋、绿芦笋、宽粉条、胡萝卜。
● **调料** 植物油、老姜、葱、酱油、米酒、白糖。

做法

- 1.党参、枸杞、桑枝、炒白术、黑杜仲、葛根、洗净，加3杯水以大火煮开，改小火煮至汤汁剩约1杯时去渣取药汤备用。
- 2.玉米笋、绿芦笋洗净切段，胡萝卜洗净切片，三者均入开水中煮3分钟后捞出，入冷水中过凉，沥干；鸡翅洗净切块，宽粉条入开水中氽烫，捞起入冷水中过凉，沥干。
- 3.锅内放植物油烧热，加葱、姜爆香，再加酱油、米酒、白糖、鸡翅及药汤，大火煮开，改小火加盖焖煮至熟烂，再加酱油、米酒、白糖拌匀即可。

韭菜炒蛋

- **材料** 韭菜200克、鸡蛋2个。
● **调料** 油、盐、料酒、味精。

做法

- 1.韭菜择洗干净，切段；鸡蛋打散搅匀待用。
- 2.锅内倒油烧热，倒入蛋液，炒熟后，投入韭菜快速煸炒，同时加入盐、味精，最后加入料酒，翻炒均匀即可。

养生有道

◎韭菜中含有较多的粗纤维，可以把消化道中不能消化的杂物裹起来，随大便排出体外，有“洗肠草”之称。

T · I · P · S

韭菜烧蛭子

- **材料** 鲜蛭肉300克、韭菜100克。
● **调料** 清汤、花生油、盐、料酒、味精、香油。

做法

- 1.蛭肉放清水中洗一遍，捞出控净水；韭菜摘去杂质洗净切段，将韭菜白与叶分开放盘内。
- 2.炒锅内加入花生油，旺火烧至八成热时将韭菜白和蛭肉下锅快速煸炒，随即加入清汤、盐、料酒、味精和韭菜叶略炒，淋上香油，炒匀装盘即可。



韭菜墨鱼丝

- **材料** 墨鱼300克、韭菜150克。
● **调料** 油、姜末、料酒、盐。

做法

- 1.墨鱼洗净，切丝，放入沸水中焯烫一下，捞出沥干；韭菜洗净，择去根和老叶，切段。
- 2.锅置火上，放油烧热，放入姜末煸炒出香味，倒入墨鱼丝稍炒。
- 3.放入料酒、盐、少许水，翻炒至墨鱼丝入味，放入韭菜炒熟即可。



韭黄腰花

- **材料** 韭黄150克、猪腰1个。
● **调料** 植物油、盐、蒜蓉、姜丝、味精、白糖、香油、胡椒粉、鲜汤。

做法

- 1.韭黄洗净切段；猪腰剖开，去除白色腰臊，洗净刮刀后用斜刀横切成片，泡在水里，把血水浸泡出来，除去臊味，捞出控干水分。
- 2.将盐、味精、白糖、胡椒粉和香油放进碗里，再加少量鲜汤对成芡汁备用。
- 3.锅内放植物油烧热，投入猪腰片，在热油中泡至猪腰五成熟，捞出沥油。
- 4.锅中留少许余油，放蒜蓉、姜丝、腰片、韭黄翻炒几下，放入之前对好的芡汁炒匀，加少许香油即可。



养生有道

◎此菜适合肾虚的人经常食用。



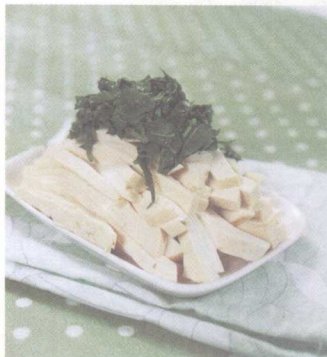
香椿拌豆腐

● **材料** 豆腐400克、嫩香椿200克。

● **调料** 香油、盐、味精。

做法

1. 豆腐洗净，切条，放入盆中，撒上盐，略等片刻，将渗出的水滗出。
2. 香椿用开水焯一下，浸凉后切末，撒在豆腐上，加入味精，淋上香油，拌匀即可。



养生有道

◎ 香椿营养丰富，味道也很好，但吃前最好用开水烫一下，避免亚硝酸盐中毒。

T · I · P · S

香椿鲜虾

● **材料** 大虾200克、香椿100克。

● **调料** 酱油、醋、香油、盐、味精。

做法

1. 香椿洗净用加入少许盐的沸水氽一下，捞出过凉，控去水分后切末，取一半放入盘内。
2. 大虾洗净，在盐水中煮熟，捞起剥皮，片成两半，抽去肠线，再片成片，摆在盘内的香椿上。
3. 把酱油、醋、香油、味精、少许盐对成汁，浇在摆好的香椿上，最后把另一半香椿撒在虾片上即可。

香椿涨蛋

● **材料** 嫩香椿100克、鸡蛋4个。

● **调料** 盐、味精、油。

做法

1. 鸡蛋打入碗中，香椿洗净、切末，放入鸡蛋碗中，加盐、味精拌匀。
2. 油锅烧热，蛋液慢慢放入锅中，加盖用小火涨至熟即可。

酥皮香椿

● **材料** 嫩香椿100克。

● **调料** 淀粉、盐。

做法

1. 香椿洗净，沥干，拍上淀粉。
2. 锅内放入油烧至五成热，把香椿放入油锅炸至酥脆，装入盘中，撒上盐即可。

芦笋炒蟹腿

● **材料** 蟹腿肉150、芦笋200克、辣椒2个。

● **调料** 料酒、酱油、盐、白糖、蒜末、植物油。

做法

1. 蟹腿肉洗净，用开水烫一下捞出；芦笋削掉根部粗皮，洗净切小段；辣椒切片。
2. 锅内放植物油烧热，放入蒜末炒香后放入芦笋，加一点水炒熟。
3. 随即放入蟹腿肉和辣椒片同炒片刻。
4. 加入料酒、酱油、盐、白糖炒匀即可。



芦笋炒鸡片

● **材料** 鸡脯肉350克、芦笋150克。

● **调料** 植物油、鸡汤、蛋清、淀粉、料酒、香油、盐、味精。

做法

1. 将鸡脯肉用刀顺切成长薄片，加盐、料酒、味精、蛋清、淀粉拌匀上浆。
2. 芦笋去老根切片，加盐略腌，挤干水分。
3. 锅内倒入植物油烧至四成热，下鸡片划油，呈白色时捞出沥油。
4. 锅内留少许余油，放入芦笋片煸炒，加入鸡汤、盐、料酒、味精，烧沸，用淀粉勾芡，倒入鸡片，淋香油炒匀，盛出装盘即可。

干贝芦笋

● **材料** 干贝85克、芦笋200克、文蛤300克。

● **调料** 盐、香油、葱花。

做法

1. 芦笋去皮，切段。
2. 文蛤吐沙、洗净，用开水烫熟去壳取肉备用。
3. 锅内倒香油烧热，放入葱花爆香，先放入干贝、芦笋拌炒，再放入文蛤以大火略炒即可。

养生有道

芦笋含有丰富的营养成分，经常食用可以防止动脉硬化、高血脂等病症的产生。同时，芦笋中所含的纤维素也有助于排毒养颜，使腿部更健美；干贝有稳定情绪的作用，可治疗产后忧郁症。此菜品含有丰富的蛋白质及适量的纤维素，可促进产后身体恢复。

T · I · P · S

凉拌双笋

● **材料** 莴笋条200克、笋尖350克。

● **调料** 姜汁、盐、味精、黄酒、香油。

做法

1. 莴笋条用盐腌渍5分钟，控出卤汁；笋尖去壳及老硬部分，开水煮约10分钟，晾凉备用。
2. 将莴笋、笋尖、姜汁、盐、味精、黄酒、香油拌匀即可。



手撕鸡

● **材料** 小柴鸡1/2只。

● **调料** 酱油、蚝油各3大匙，葱花少许，姜2片，料酒、白糖各1大匙，胡椒粉少许。

做法

1. 柴鸡洗净，沥干水分，涂上酱油，放入热油中炸至上色后捞出。
2. 用2大匙油爆香葱花、姜片，待葱花、姜片焦黄时捞出，再加入料酒1大匙、蚝油3大匙、白糖1大匙、胡椒粉少许、清水3杯，烧开，放入柴鸡，改小火煮20分钟，取出晾凉。
3. 将柴鸡去皮、去骨后撕成条状，放入盘内，将剩余的汤汁淋入少许即可。



嫩笋三黄鸡

● **材料** 三黄鸡1/2只、嫩笋2个、香菇4朵。

● **调料** 葱段、蒜瓣、姜片、红枣、枸杞、香叶、桂皮、盐。

做法

1. 嫩笋去壳，洗净，切薄片；香菇洗净，去蒂，切块。
2. 三黄鸡洗净，切块，放入沸水中汆烫一下，洗去浮沫后待用。
3. 沙锅内加水烧热，放入三黄鸡、笋块、香菇块、红枣、葱段、蒜瓣、姜片、香叶、桂皮，大火烧开后转小火慢炖1小时，加枸杞、盐，继续用小火炖10分钟即可。



枇杷拌鸡

- **材料** 嫩母鸡1只(重约600克)、枇杷200克。
- **调料** 清汤、葱段、姜片、料酒、番茄酱、盐、白糖、味精。

做法

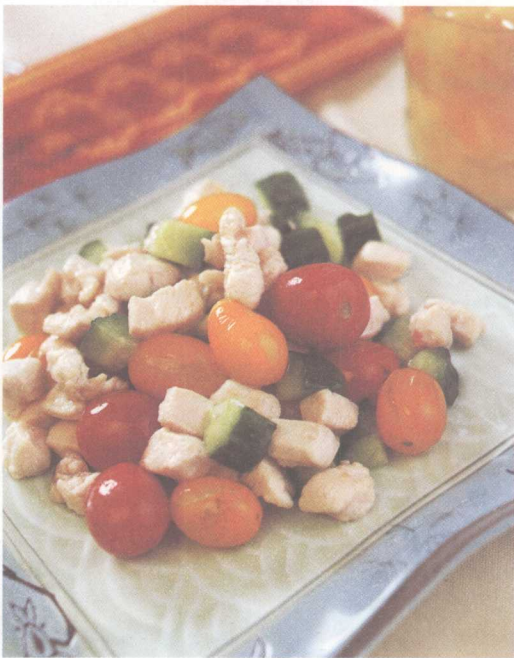
1. 锅置火上,加入清汤、葱段、姜片、料酒、盐、味精烧沸,熬煮出香味,制成盐水卤。
2. 枇杷冲洗干净,去掉果皮、果核,每只一切为两半。
3. 嫩母鸡洗净放蒸盆内,用沸水旺火蒸约7分钟,至嫩鸡熟透取出拆去鸡骨,将鸡肉放盐水卤中浸泡30分钟,捞出切片。
4. 鸡肉片同枇杷块一起整齐地排在盘中。
5. 番茄酱放入碗中,加入盐、白糖调匀后,浇在鸡肉上即可。

小番茄炒鸡丁

- **材料** 鸡肉、小番茄各200克,小黄瓜1根。
- **调料** 咖喱粉、白糖、蒜泥、盐、油、水淀粉。

做法

1. 将小番茄洗净沥干;将小黄瓜洗净沥干,切块备用。



2. 鸡肉洗净切丁,加入适量盐、植物油、水淀粉、白糖搅拌均匀,腌10分钟备用。

3. 锅内倒油,烧至八成熟,将鸡肉丁略炒至半熟,放入蒜泥爆香。

4. 将咖喱粉放入炒匀,放入小番茄、小黄瓜块、白糖、盐等翻炒,炒至鸡肉熟后即可。

清炖莴笋

- **材料** 莴笋500克、香菇50克。
- **调料** 酱油、盐、味精、白糖、素汤、香油。

做法

1. 将莴笋洗净,去皮,切滚刀块;香菇洗净,切成片。
2. 将莴笋和香菇块放进沙锅里,倒入素汤用大火煮沸,再转小火炖15分钟,加入白糖、酱油、盐、味精调味,淋上香油即可。

养生有道

○ 莴笋中含有丰富的植物蛋白和钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素,具有化痰的作用。

T · I · P · S



姜汁莴笋

- **材料** 莴笋200克。
- **调料** 白醋、盐、姜汁、白糖、味精、香油、红椒。

做法

1. 莴笋去皮、洗净,切条,放入碗中,加入白醋、盐腌渍10分钟,沥干。
2. 红椒洗净切丝加入姜汁、白糖、味精、香油混合,泼到莴笋上拌匀,用红椒丝装饰即可。