

图说生活



Meishi Tianxia Xilie

美食天下系列

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



春温补、夏生津、秋滋阴、冬滋补，
一年四季吃出全家好身体！

四季养生食谱

营养专家推荐的1000道应季保健菜

《图说生活·美食天下系列》编委会 编

顺应四季规律
科学调节饮食
关注日常起居
呵护家人健康



上海科学普及出版社

让生活更有滋味



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xitue



四季养生食谱



让生活有味

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

图说生活

 美食天下系列

四季养生食谱

营养专家推荐的1000道应季保健菜

图书在版编目(CIP)数据

四季养生食谱 / 《图说生活·美食天下系列》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.4

(图说生活·美食天下系列)


ISBN 978-7-5427-4357-2

I. 四… II. 图… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 049976 号

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 14 印张

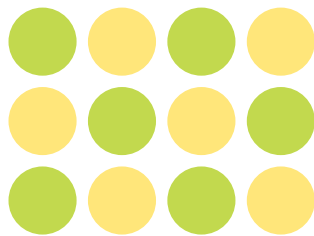
字数: 280 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4357-2

版次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





前言

foreword

掌握应季养生知识 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，饮食上也要相应地以滋阴润燥为好；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。

应季食疗最养生 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，为您和家人提供最及时的贴心关怀。

Contents

目录



第一章

01

春季养生食谱

春季温补菜

- *11 春笋烧兔肉/春笋炒牛肉/春笋烧猪肉
- *12 韭黄炒鳝丝/芥菜炒肉片/芥菜春笋煲/野菜春卷
- *13 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
- *14 香椿拌豆腐/香椿鲜虾/香椿涨蛋/酥皮香椿/芦笋炒蟹腿
- *15 芦笋炒鸡片/干贝芦笋/凉拌双笋/嫩笋三黄鸡/手撕鸡
- *16 枇杷拌鸡片/小番茄炒鸡丁/清炖茼蒿/姜汁茼蒿
- *17 草菇煨茼蒿/双菇扒菜心/双菇扒芥菜/茼蒿炒牛肉丝
- *18 油菜金针菇/麻酱菠菜/芹菜炒腰花/黄精炖猪肉
- *19 鱼香肉丝/银耳炖肉/红烧肉/香菇肉片/葱炖猪蹄
- *20 卤猪蹄/陈皮排骨/香菇排骨沙锅/糖醋排骨
- *21 草莓酱排骨/鱼肉萝卜煲/酱爆墨鱼/清蒸鳊鱼/荷包草鱼
- *22 清蒸鳗鱼/清蒸鲈鱼/鳝鱼粉丝
- *23 花旗参虫草炖乳鸽/灵芝炖乳鸽/银耳炖乳鸽/脆皮虾球/清蒸大虾
- *24 龙井虾仁/黄瓜虾仁/香辣基围虾

- *25 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
- *26 怀山牛腩肉煲白萝卜/回春炖盅/芪枣肉臊饭

春季温补汤

- *27 皮蛋苋菜汤/苋菜笋丝汤/芥菜猪肝汤
- *28 芥菜豆腐汤/芥菜鸡蛋汤/芥菜魔芋汤/火腿鲜笋汤/鲜笋老鸭汤
- *29 韭菜银芽汤/韭菜鸡蛋汤/鸡蛋番茄汤/骨香山药汤
- *30 肉丝茭白汤/黑木耳肉丝汤/粉丝油菜汤/五色蔬菜汤
- *31 苹果银耳瘦肉汤/马齿苋黄花汤/虾球翠叶汤/猪肝养护汤
- *32 蹄筋花生汤/猪肝番茄豌豆汤/青蒜鱼头汤/开胃酸辣汤/凤爪排骨汤
- *33 酸菜鱼头汤/芥菜鱼片汤/山药清汤/菠菜鸽片汤/鲫鱼汤
- *34 鸡丝蒲公英汤/干贝小白菜汤/木耳鸡翅煲/银耳陈皮蒸乳鸽

春季温补粥

- *35 芥菜咸蛋粥/芥菜粥/什锦杂粮粥
- *36 春笋粥/三鲜春粥/香菇竹笋粥/杏仁羹/鸡肝小米粥
- *37 鸡味糙米粥/鲍鱼鲜鸡粥/鱼蓉瘦肉粥/鸡蓉燕麦粥
- *38 笋尖猪肝粥/草莓粥/莲子木瓜粥/生姜暖胃粥/花生红枣蛋糊粥
- *39 海松子鸽蛋粥/生蚝芹菜粥/枸杞叶粥/山药粥



苦瓜红豆排骨汤



丝瓜炒蚕豆



葱白红枣鸡肉粥



双花饮

- *40 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

春季常见病预防调理食谱

◎ 流行性感胃预防调理食谱

- *41 姜糖饮/醋熘白菜/苦瓜白萝卜汤
- *42 醋浸生姜茶/葱姜梨鸡蛋/茼蒿冰糖饮/神仙粥/薄荷粥
- *43 香菜拌蜇皮/松汁汤/豆腐酸辣汤/豆腐豆豉葱白汤
- *44 姜葱草鱼/香菜生姜汤/五神汤/柠檬姜茶

◎ 过敏性鼻炎预防调理食谱

- *45 大蒜牛肉粥/番茄丝瓜汤/鲑鱼头豆腐汤
- *46 鸡肉蔬菜卷/丝瓜藤煲猪瘦肉/山药枣泥糕/三根汤
- *47 葱白红枣鸡肉粥/姜草汤/辛夷百合大米粥/牛肉南瓜沙拉
- *48 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

第二章

02

夏季养生食谱

夏季生津菜

- *50 蚝油生菜/生菜扒鸡腿/清炒苦瓜/凉拌苦瓜
- *51 干煸苦瓜/糖醋鲤鱼/炒鳝鱼丝/清炒空心菜

- *52 莲藕煮牛肉/糖醋藕片/冬瓜莲藕炖小鸡/茶树菇焖鱼腩

- *53 莲藕小里脊/水乡藕夹/苦瓜藕丝/素炒三丝

- *54 麻辣泥鳅/香葱炒鳝鱼/炆萝卜/鱼香茄子

- *55 家常茄子/茄子炖豆腐/地三鲜/四川泡菜

- *56 凉拌木瓜/焖芽豆/凉拌丝瓜/木瓜炖羊肉

- *57 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

- *58 枸杞西瓜鸡/番茄花菜牛肉煲/魔芋鸡翅/酿青椒

- *59 陈皮河虾/太极虾/五彩虾松/虾仁炒河粉

- *60 凤尾虾/番茄炖牛腩/宽粉炖牛腩/香辣田螺/怪味田螺

- *61 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



- *62 卤猪肝/卤猪尾/卤猪心/鸡丝彩椒

- *63 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

- *64 龙虾煲/凤尾龙虾/缠丝兔肉

- *65 枸杞炖兔肉/红烧兔肉/荷叶蒸猪排/虫草甲鱼煲/蒜薹炒肉丝

- *66 茼蒿炒肉丝/青椒炒肉丝/蚕豆百合/五香蚕豆/丝瓜炒蚕豆

- *67 蒜泥蚕豆/甜酒芸豆/腊肉荷兰豆/蒜香荷兰豆

*68 干烧四季豆/干煸四季豆/四季豆炒肉片/
茴香煮蚕豆

*69 参芪鲤鱼/荷叶乳鸽片/苦瓜蚝豉煲排骨/
西瓜鸭

*70 米醋萝卜菜/奶油番茄/樱桃香菇/百瓜
海鲜

夏季生津汤

*71 空心菜蛋花汤/百合绿豆汤/莲子豆腐汤

*72 鸭块莲子荷叶汤/莲藕香菇汤/排骨莲藕
汤/开胃木耳

*73 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

*74 苦瓜黄豆猪骨汤/苦
瓜鲫鱼汤/苦瓜油豆
腐汤/木瓜素汤



栗子蒸乌鸡



苦瓜藕丝

*75 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

*76 丝瓜魔芋美白汤/丝瓜油条汤/鲜虾丝瓜
汤/香菜鱼片汤

*77 番茄豆腐汤/番茄蘑菇汤/肉片芹菜汤/
榨菜肉丝汤

*78 消暑神仙汤/三色消暑汤/鲜鱿排骨汤/
黄精猪肘煲

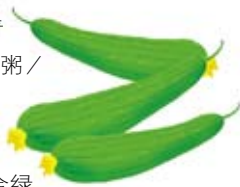
*79 清凉瓜片鱼丸汤/什锦鲜菇汤/西蓝花蘑
菇汤/毛豆丝瓜汤/芹菜叶豆腐羹

*80 排毒纤体魔芋汤/三黄鸡薏米汤/丁香酸
梅汤/蔬菜鲜贝汤/杏仁香菇瘦肉汤

夏季生津粥

*81 绿豆菜心粥/绿豆竹叶粥/绿豆粥/绿豆
莲子荷叶粥

*82 薏米绿豆粥/青
蒿绿豆粥/黄瓜粥/
冰糖莲子羹



*83 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

*84 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

*85 西瓜皮粥/鸡肝小米粥/银耳苹果瘦肉粥/
藕丁莲子紫米粥/海鲜蔬果粥

*86 椰肉椰汁粥/银耳樱桃粥/紫菜麦片粥/
牡蛎肉末粥

*87 清补凉瘦肉粥/香菜米粥/扁豆花粥/桑
葚枸杞糯米粥

*88 莲花粥/白菜虾仁粥/生芦根粥/牛蒡粥/
葛根粉粥

夏季常见病预防调理食谱

◎ 中暑预防调理食谱

*89 海带绿豆冬瓜汤/荷叶粥/酸梅汤

*90 山楂汤/藿香粥/双瓜粥/金银花粥/绿豆
酸梅茶

*91 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

*92 冬瓜薏米鸭/椰汁银耳羹/玉米茶/苦瓜
茶/青皮糯米粥

◎ 泄泻预防调理食谱

*93 葱油扁豆/胡椒蛋/乌梅粥

*94 银鱼粥/玫瑰花粥/蜜饯木瓜片/蒜头粥/
山药莲子大米粥

*95 凉拌马齿苋/丁香面/柚皮茶姜饮/胡萝
卜烩四季豆/蜂蜜黄瓜叶/萝卜子三味粥

*96 酸炒黄瓜叶鸡蛋/生姜鲜藕汁/蕨菜拌皮
蛋/莲肉糕

秋季养生食谱

秋季滋阴菜

- *98 香糯荷藕/炒藕片/莲藕炖牛腩
- *99 酒酿玉米/果仁玉米烙/玉米猪排/水果沙拉/鸡肉芋头
- *100 家乡芋头/芋艿鸭块煲/芋头蒸排骨/醉蟹炖鸡/面拖蟹
- *101 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
- *102 青蟹粉丝煲/香辣蟹/芙蓉蟹斗
- *103 炒芙蓉蟹黄/银丝大闸蟹/清蒸蟹/葱烧海参/山药乳鸽
- *104 南瓜牛腩盅/卤牛腱/西兰花炒牛肉/素炒三丝
- *105 竹报平安/香卤田螺/菊花肉丝/火腿烧冬瓜
- *106 胡萝卜杏仁炖/蚕豆炒虾仁/豆苗炒虾片/腐皮虾包
- *107 百花大虾/虎皮虾球/麻辣茭白/虾子茭白/鸡丝海蜇
- *108 三冬火腿/炸烹虾段/碧绿虾仁/鸡蛋虾仁
- *109 番茄大虾/油爆虾/蜜饯百合/剁椒小鱼头/红椒炒河虾
- *110 葱烤鸡腿/蒜香鸡腿/椒盐鸡腿/卤鸡爪
- *111 巧炒南瓜丝/银杏百合/香菇烧板栗/板栗黄焖鸭/板栗焖鸡
- *112 栗子焖羊腩/栗子焖子鸡/栗子烩白菜
- *113 五香花生仁/土豆煲排骨/番茄炖排骨/洋葱炒鸡蛋/糖醋豆腐
- *114 香卤兔腿/何首乌鸡/清火白菜心/炆圆白菜



*115 木耳炒百叶/枸杞煨猪蹄/沙锅炖菜心/虾干拌白菜/百合炖梨

*116 糖醋鱼片/干蒸黄鱼/芙蓉鲫鱼/芙蓉西兰花

秋季滋阴汤

- *117 绿豆海带汤/绿豆冬瓜汤/羊肉清汤
- *118 鲤鱼羊肉汤/萝卜羊肉汤/辣汁芹菜叶汤/排骨萝卜顺气汤
- *119 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
- *120 香浓玉米汤/玉米排骨汤/枸杞秋梨银耳汤/银耳鸽蛋汤
- *121 银耳木瓜汤/木瓜鲤鱼汤/藕片汤/海带银耳瘦肉汤/芹菜叶汤
- *122 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
- *123 茭白草菇汤/海带豆腐绝配汤/菊花骨香汤/红小豆鲫鱼汤
- *124 雪里红蚕豆汤/猪蹄茭白汤/菜花黄豆汤/香菇鱼片汤
- *125 蒜子黑鱼汤/肉鸽润肺汤/润肺菜干汤/玉须泥鳅汤/红豆冬瓜汤
- *126 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
- *127 川贝鸭梨汤/玉竹凤爪汤/栗子煲鸡汤/乌鸡红枣汤/豆芽鸡丝汤
- *128 香芋鸡汤/茶树菇老鸭煲/薏米老鸭汤/青萝卜老鸭汤

秋季滋阴粥

- *129 核桃芝麻粥/薏米绿豆粥/核桃燕麦粥
- *130 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
- *131 芡实莲子糙米粥/红豆山药粥/小米棒楂粥/南瓜小米粥
- *132 银耳百合粥/银耳雪梨粥/银耳鸡蛋粥/燕麦雪梨糯米粥/黄豆南瓜粥

*133 羊肉胡萝卜粥/芙蓉玉米羹/奶味浓香玉米羹/青豆玉米粥

*134 薏米红豆粥/红豆高粱粥/胡萝卜粥/胡萝卜鲜鱼粥

*135 红薯羹/五谷糯米粥/番茄豆腐糯米粥/白萝卜益气粥/冬瓜糯米粥/冬瓜夹肉粥

*136 山楂粥/青萝雪梨粥/黄花鱼骨粥/鹌鹑杏仁粥/栗子粥

秋季常见病预防调理食谱

◎ 慢性咽炎预防调理食谱

*137 糖渍海带/三仁拌芹菜/参鸽银耳汤

*138 太白鸭/荸荠饮/百合香蕉汁/甘蔗丝瓜汁

*139 冬笋炒鹌鹑片/橄榄茶/无花果煲冰糖/鱼腥草猪肺汤

*140 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

◎ 胃、十二指肠溃疡预防调理食谱

*141 红袍花生/糖蜜红茶饮/土豆蜂蜜膏

*142 姜枣饼/姜桂炖猪肚/高良姜炖鸡块/茴香狗肉汤/金橘根炖猪肚

*143 圆白菜粥/胡椒根狗肉汤/香菇炒甘蓝/鲤鱼枣糖汤/仙人掌炒牛肉/清炒小白菜

*144 栗子糕/蜜汁红薯/肉末蒸鸡蛋/土豆汁

第四章

04

冬季养生食谱

冬季滋补菜

*146 雪里红炒冬笋/烧二冬/鲜蘑冬笋/杏仁烩冬笋

*147 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

*148 韭黄红椒肉丝/开水白菜/冬菇油菜

*149 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

*150 黄芪炖羊肉/冬补羊肉炖萝卜/红烧羊肉/黑豆炖羊肉

*151 黑豆炖狗肉/黄焖狗肉/炖狗肉/绣球干贝/五彩鲜贝

*152 蒸扒三丝鸟贝/香卤鹅头/香炸鹌鹑/八宝鸡

*153 八宝锅蒸/芝麻带鱼/何首乌煮蛋/冬菜扣肉

*154 荸荠狮子头/荸荠鸡丁/荸荠虾仁

*155 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

*156 木耳烩羊肉/爽口木耳/山药炖鹅肉/山药炖排骨

*157 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

*158 水煮鱼/当归鲈鱼/清蒸笋江鲈鱼/清蒸鳕鱼

*159 怀山瘦肉煲乳鸽/云吞炖乳鸽/烩鸡片海参/冬虫夏草鸭

*160 凉拌牡蛎/苦瓜炖牡蛎/糯米蒸排骨/糯米凤翅

*161 河蚌炖风鸡/枸杞山药炖鸡/蜜汁枸杞山药泥/海参扁豆/沙锅鳝鱼/三丝烩海参

*162 腊肉土豆泥/土豆炒肉丝/炒土豆丝/水芹炒百叶/土豆烧牛肉

*163 虾米煮娃娃菜/卤鸭胗/清汤羊肚/莲藕炖排骨/黄豆芽炒豆腐/梅菜扣肉

*164 百叶结烧肉/毛血旺/白胡椒煨猪肚/沙锅白肉

冬季滋补汤

*165 二冬汤/黄芪牛肉汤/芦笋浓汤



- *166 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
- *167 党参狗肉汤/桂枣山药汤/山药羊肉汤/山药鱼头汤
- *168 银杞鸡肝汤/芪归炖鸡汤/凤菇乌鸡汤/参须红枣鸡汤
- *169 乌鸡白凤汤/乌鸡玉兰补汤/鸡丝蜚皮汤/杜仲栗子鸡汤/养生乌鸡汤/鸡杂鸭血汤
- *170 菠菜鸭血汤/姜母老鸭汤/魔芋烧鸭/怀山萝卜汤
- *171 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
- *172 芋头排骨汤/杜仲排骨汤/萝卜大排汤/羊杂碎汤
- *173 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
- *174 海参羊肉汤/萝卜清胃汤/羊肉萝卜汤/猪肉萝卜汤
- *175 猪小肘黄豆汤/咸肉河蚌汤/暖栗温鸡汤/枸杞雏鸽汤/肉片茭白汤/红豆肉片汤
- *176 双冬鹅肉汤/猪尾芋头汤/芋艿鸡块汤/黄鱼参羹

冬季滋补粥

- *177 生地百合粥/胡萝卜粥/胡萝卜芥蓝粥
- *178 羊肉红枣粥/羊肝明目粥/羊肉温补粥/羊骨滋补粥
- *179 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
- *180 银耳莲子糯米粥/滋补杂粮粥/黑豆糯米粥/杏仁肉丝粥
- *181 什锦糙米粥/紫米粥/枸杞煮黑豆/红糯米栗子粥
- *182 陈皮花生粥/乌鸡滋补粥/鸡丝人参粥/益母生地黄粥



- *183 人参枸杞粥/大麦玉米碎粥/大枣薏米粥/枸杞子粥/枸杞蜂蜜粥/荸荠粥
- *184 阿胶麦冬粥/干姜红糖粥/红薯暖粥/何首乌粥/桂花白薯粥



圆白菜粥

冬季常见病预防调理食谱

◎ 哮喘预防调理食谱

- *185 水晶核桃仁/萝卜丝蛋汤/蜂蜜芝麻膏
- *186 银杏蒸鸭/银杏煲鸡/绿茶蛋/香油蜜蛋/猪肺萝卜汤
- *187 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
- *188 冰糖蒸冬瓜/丝瓜凤衣大米粥/蚕豆炖花生仁/白果小排汤

◎ 冠心病预防调理食谱

- *189 雪红汤/木耳烧豆腐/山楂桃仁露
- *190 二姜葱白粥/香菇桃仁汤/陈皮兔肉/莲藕炖海参
- *191 素烩三菇/平菇炒油菜/姜桂鸡/洋葱炒肉片
- *192 茯苓莲子糕/黑芝麻桑葚糊/木耳圆白菜/丹参粥/玉米粉粥

附录

- *193 附录1: 春季科学养生
- *201 附录2: 夏季科学养生
- *209 附录3: 秋季科学养生
- *217 附录4: 冬季科学养生

1杯=220毫升 1大勺=15毫升
1小勺=1茶匙=5毫升
适量=依个人口味增减分量

第一章

Month 2~4

温补、辛甘、清淡养阴

春季养生食谱

chunji yangsheng shipu

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。早春应适当吃些春笋、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、黏硬的食物,以免伤及肝脾。

春笋烧兔肉

材料 兔肉、春笋各500克,豆瓣酱50克,肉汤1000毫升。

调料 葱段、姜片、酱油、味精、盐、植物油、水淀粉。

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.大火烧锅,放植物油烧至六成热,下兔肉块炒干水分,再下豆瓣酱同炒,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调味,用水淀粉勾芡,收浓汁起锅即可。

养生有道

兔肉脂肪含量极低,蛋白质含量高,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、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,加牛肉片炒匀即可。

春笋烧猪肉

材料 春笋350克、猪肥肉200克、榨菜50克。

调料 植物油、干辣椒、葱花、姜末、酱油、料酒、盐、味精。

做法

- 1.春笋去壳洗净,切条;猪肥肉洗净切块;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,放入猪肥肉块入锅煸炒,随即放入姜末、料酒、榨菜、干辣椒再煸炒。
- 4.待猪肥肉炒至出油时,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、味精略焖一会儿即可。



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、猪瘦肉 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，切细末备用。
2. 猪瘦肉洗净沥水，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、植物油。

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、鲜汤放入沙锅烧沸，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、植物油。

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、盐拌匀装盘即可。



玉笋鸡翅

- **材料** 党参、枸杞子、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、姜、葱、酱油、米酒、白糖。

做法

- 1.党参、枸杞子、桑枝、炒白术、黑杜仲、葛根洗净，加3杯水用大火煮沸，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，三者均入沸水中煮3分钟后捞出，入凉水中过凉，沥干；鸡翅洗净切块；宽粉条入沸水中焯烫，捞起入凉水中过凉，沥干。
- 3.锅内放植物油烧热，加葱、姜爆香，再加玉米笋、绿芦笋、宽粉条、胡萝卜、鸡翅及药汤，大火煮沸，改小火加盖焖煮至熟烂，最后加酱油、米酒、白糖炒匀即可。

韭菜炒蛋

- **材料** 韭菜200克、鸡蛋2个。
- **调料** 植物油、盐、料酒、味精。

做法

- 1.韭菜择洗干净，切段；鸡蛋打散搅匀备用。
- 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、植物油、盐、料酒、味精、香油。

做法

- 1.鲜蛭肉放清水中洗一遍，捞出沥干水分；韭菜择去杂质洗净切段，将韭菜白与叶分开放盘内。
- 2.炒锅内加入植物油，大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** 植物油、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；韭菜择去根和老叶，洗净，切段。
- 2.锅内放油烧热，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、鲜猪腰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，捞出沥干水分。
- 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，将渗出的水沥出。
2. 嫩香椿用沸水焯一下，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，味道清香，

但吃前最好用沸水烫一下，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焯一下，捞出过凉，沥去水分后切末，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，抽去沙线，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、植物油。

做法

1. 鸡蛋磕入碗中，打成蛋液，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、植物油、盐。

做法

1. 嫩香椿洗净，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 克、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，用沸水烫一下捞出；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、水淀粉。

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,下鸡片滑油,呈白色时捞出沥油。
- 4.锅内留少许余油,放入芦笋片翻炒,加入鸡汤、盐、料酒、味精,烧沸,用水淀粉勾芡,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,用沸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,再放入文蛤用大火略炒,加盐即可。

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,可治疗产后抑郁症。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。

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,取出,沥出水分;笋尖去壳及老硬部分,沸水煮约10分钟,凉凉备用。
- 2.将莴笋、笋尖、姜汁、盐、味精、黄酒、香油拌匀即可。



嫩笋三黄鸡

- **材料** 三黄鸡半只,嫩笋2根,香菇4朵,红枣、枸杞子各适量。
● **调料** 葱段、蒜瓣、姜片、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,放入沸水中焯烫一下,洗去浮沫后备用。
- 3.沙锅内加水烧热,放入三黄鸡块、笋片、香菇块、红枣、葱段、蒜瓣、姜片、香叶、桂皮,大火烧沸后转小火慢炖1小时,加枸杞子、盐,继续用小火炖10分钟即可。

手撕鸡

- **材料** 小柴鸡1/2只。
● **调料** 酱油、蚝油各3大勺,植物油2大勺,葱花少许,姜2片,料酒、白糖各1大勺,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大勺油爆香葱花、姜片,待葱花、姜片焦黄时捞出,再加入料酒1大勺、蚝油3大勺、白糖1大勺、胡椒粉少许、清水3杯,烧沸,放入柴鸡,改小火煮20分钟,取出凉凉。
- 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。





枇杷拌鸡片

- **材料** 嫩母鸡 1 只（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，每只切为两半。
3. 嫩母鸡洗净放蒸盆内，用沸水大火蒸约 7 分钟，至嫩母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，浇在鸡片上即可。

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、植物油、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，烧至八成热，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. 将莴笋块和香菇片放进沙锅里，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。